

Soutien psychologique aux enfants rescapés d'une  
catastrophe  
Guide pratique à l'usage des soignants



*Kevin Becker, Psy.D.*

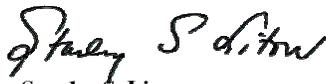
*Guy Sapirstein, Ph.D.*

*Jeffrey Weir, MA, LCMHC*

Lorsqu'une catastrophe survient, il est tout naturel de vouloir aider. Et IBM n'échappe pas à la règle. Notre responsabilité citoyenne en tant qu'entreprise nous dicte d'intervenir en mettant dans la balance les meilleurs atouts dont nous disposons : notre technologie, notre expertise et nos collaborateurs.

Immédiatement après une catastrophe, les secouristes travaillent souvent en face à face, dans un contexte dans lequel plus rien n'est normal, avec peu de ressources et face à des difficultés unimaginables. Ce guide est né suite au tsunami qui a dévasté l'Asie du Sud-Est. Une équipe de spécialistes des traumatismes, appuyée par IBM, avait formé des adultes, des membres de la communauté, des enseignants et des secouristes désireux d'aider les enfants à affronter les terribles changements intervenus dans leurs vies. Ce guide a depuis été distribué gratuitement dans le sud des Etats-Unis, au Pérou et en Chine. Il existe un autre guide – *intitulé Soutien psychologique aux rescapés d'une catastrophe* – destiné aux secouristes et aux autres intervenants désireux d'aider les adultes frappés par un sinistre. Les deux guides traduisent notre volonté d'introduire une innovation qui compte sur notre planète.

Nous aimerions qu'il ne se produise plus jamais d'autre catastrophe, mais parce que nous savons que c'est une utopie, nous nous efforçons d'aider les sinistrés et nous agissons pour leur apporter les outils dont ils ont besoin pour s'en sortir.



**Stanley S. Litow**

Vice-président, Corporate Citizenship & Corporate Affairs

Président, IBM International Foundation

IBM a créé ce guide en coopération avec les organismes suivants :

- **Organizational Resilience International**  
ORI, qui est une société de conseil sur les situations de crise, spécialisée dans les impacts humains des crises et des catastrophes, a collaboré avec IBM pour soulager les souffrances psychologiques immédiates et à long terme qu'entraînent les grandes catastrophes naturelles.  
[www.oriconsulting.com](http://www.oriconsulting.com)
- **Institute for Trauma & Crisis**  
Continuing Education Program Inc.  
Service de psychiatrie  
Beth Israel Deaconess Medical Center  
Il s'agit d'un centre hospitalier universitaire majeur intégré à la Harvard Medical School.

© Copyright IBM Corporation 2008

IBM et le logo IBM sont des marques d'International Business Machines aux Etats-Unis et/ou dans certains autres pays.

## Introduction

---

<b>Table des matières</b>	
<b><i>Le rôle des soignants</i></b>	<b>4</b>
<b><i>Principes du soutien aux enfants traumatisés</i></b>	<b>7</b>
<b><i>Savoir reconnaître les signes et symptômes d'un traumatisme</i></b>	<b>16</b>
<b><i>Les mythes sur l'enfance</i></b>	<b>20</b>
<b><i>Activités et moyens d'action</i></b>	<b>25</b>

Ce guide s'adresse à une grande variété de professionnels, de para-professionnels et de bénévoles participant à des missions de soutien socio-psychologique des enfants suite à une catastrophe de grande ampleur. Nous espérons qu'il se révélera un bon outil pour contribuer à rétablir un sentiment de sécurité et la capacité à prévoir dans les vies de ces enfants frappés par la tragédie. Il est rédigé de façon à s'adapter à la gestion des catastrophes tant naturelles que d'origine humaine. Il se fonde sur des préceptes scientifiques reconnus mais évite tout jargon savant trop obscur et reste compréhensible de personnes n'ayant aucune approche professionnelle préliminaire de la psychologie ou du développement de l'enfant.

Le guide décrit des concepts élémentaires nécessaires à la formation des soignants et des humanitaires, afin d'aider ces derniers à comprendre comment une catastrophe affecte les pensées, le ressenti et les comportements des enfants. Il contient également de nombreux outils susceptibles d'être mis immédiatement en pratique. Les activités décrites peuvent être facilement adaptées en fonction de la situation immédiate, quelles que soient les différences culturelles ou économiques, et conviennent aux enfants de tous âges dans de très nombreux contextes différents. Nous espérons également que ce guide puisse compléter les autres stratégies et programmes afin d'aider les enfants à faire face à des événements tragiques.

***Il est important que les soignants soient conscients qu'ils maîtrisent déjà certains des talents naturels et des mécanismes institutionnels susceptibles de leur permettre de venir en aide aux enfants rescapés.***

## Le rôle des soignants

Dans toutes les cultures, les enfants occupent une place particulière dans la société. Jusqu'à un certain âge et un certain niveau de maturité, qui diffèrent d'une culture à l'autre, ils sont confiés à la garde et aux soins de diverses catégories d'adultes, en général, parents et proches, enseignants et religieux. Lorsqu'une catastrophe se produit, les routines et les rôles habituels sont fortement ébranlés et la responsabilité des enfants échoit alors à la société envisagée dans un sens plus large. Ecoles et lieux de culte peuvent avoir été détruits ou être inaccessibles, et, avec eux, bien souvent, c'est tout un quotidien familial et des habitudes qui disparaissent.

Dans de telles circonstances, suite à une catastrophe, c'est aux médecins, aux travailleurs sociaux, aux militaires ou aux représentants officiels et aux bénévoles de tous genres que revient alors la responsabilité des enfants. Cette tâche résulte parfois d'une mise en contact directe avec les enfants, mais c'est aussi parfois la conséquence indirecte de leur mission professionnelle, par exemple lorsqu'ils doivent organiser des camps d'hébergement pour les réfugiés ou venir travailler dans des centres médicaux. Pour cette raison, toutes les personnes chargées d'assurer un soutien socio-psychologique quel qu'il soit aux enfants doivent comprendre qu'une catastrophe influence les pensées, le ressenti et les comportements des enfants.

Bien évidemment, les réactions des enfants aux catastrophes varient selon leur âge, aussi les soignants doivent-ils adapter leur soutien en fonction des différentes tranches d'âge. En contribuant à rétablir les habitudes et la sécurité, et en montrant qu'ils sont capables de prévoir la suite des événements, les soignants font déjà un grand pas en avant pour rétablir un semblant de normalité dans la vie bouleversée de ces enfants.

Il est important que les soignants soient conscients qu'ils maîtrisent déjà certains des talents naturels et des mécanismes institutionnels susceptibles de leur permettre de venir en aide aux enfants rescapés. De même, il est tout aussi fondamental qu'ils sachent qu'ils peuvent eux-mêmes subir des répercussions néfastes et manifester parfois des symptômes de traumatismes émotionnels et psychologiques. Ce phénomène est la conséquence résultant d'une part des pertes qu'ils ont eux-mêmes subies lors la catastrophe, d'autre part de leur exposition constante aux événements douloureux vécus par les enfants qu'ils aident. Lorsque les traumatismes d'autres personnes commencent à devenir émotionnellement trop pesants pour les soignants, il se produit un phénomène appelé "érosion de la compassion", ou parfois "traumatisme vicariant" (ou encore par ricochet). Lorsqu'il surgit, les soignants commencent à manifester des symptômes similaires à ceux dont ils ont la charge. Il est donc très

important qu'avant même de venir en aide à des enfants traumatisés, les soignants élaborent des plans, systèmes et stratégies concrets leur permettant d'anticiper les problèmes d'érosion de la compassion. Voici quelques exemples de ces stratégies :

- *Prenez activement soin de vous-même.* Il est capital d'avoir une bonne hygiène de vie si vous êtes en charge de rescapés traumatisés. Accordez-vous suffisamment de repos, alimentez-vous sainement, et pratiquez une activité physique appropriée. Il est également important de prévoir régulièrement des pauses et de vous autoriser des loisirs : faites de courtes promenades délassantes, passez du temps avec votre famille et vos amis, ou pratiquez un hobby qui vous permettra de vous ressourcer.
- *Soutenez-vous mutuellement pour éviter les problèmes d'érosion de la compassion.* Les soignants doivent travailler en équipe. Il est important qu'ils n'hésitent pas à exprimer leur besoin d'être aidés, et qu'ils puissent compter sur une entraide mutuelle. Il est conseillé d'organiser régulièrement des réunions au cours desquelles ils pourront aborder leurs problèmes personnels d'érosion de la compassion et, si cela est possible, être écoutés par un psychologue qui pourra les aider à les résoudre. Les soignants doivent eux aussi avoir la sensation d'être eux-mêmes pris en charge.
- *Pensez à solliciter une aide institutionnalisée qui saura mettre en œuvre les mesures voulues pour favoriser le bien-être et l'efficacité des soignants.* Les responsables administratifs doivent être entièrement sensibilisés à la réalité du phénomène d'érosion de la compassion chez les personnels de terrain travaillant aux côtés des enfants rescapés. Il est important de créer des structures au sein de leurs organismes, ou d'utiliser celles qui existent déjà, afin d'apporter une assistance concrète aux soignants. Voici quelques exemples d'initiatives possibles : organisation de séminaires de formation à la gestion du traumatisme infantile dans les situations de catastrophe ; organisation régulière de réunions de groupe pour les soignants ; création de partenariats clairement définis et faciles d'accès, regroupant d'autres professionnels et organismes professionnels susceptibles d'apporter une assistance supplémentaire aux soignants.

Si un soignant est capable de prendre conscience des problèmes posés par l'érosion de la compassion et de s'y préparer de façon concrète, il pourra alors répondre plus efficacement aux besoins des enfants. S'il est encouragé dès le départ à prendre en main ces problèmes, il donne alors tout naturellement l'image, aux yeux de ces enfants facilement impressionnables, d'un modèle solide de stabilité et d'espérance.

**Lorsque nous éprouvons un stress, notre cerveau libère des substances chimiques qui nous permettent dans un premier temps de nous protéger, mais qui, sur la durée, peuvent provoquer des réactions négatives dans l'organisme.**

### Principes du soutien aux enfants traumatisés

Toute réflexion sur la meilleure marche à suivre pour venir en aide aux enfants victimes d'une tragédie repose sur quelques principes simples mais très efficaces. Cette section étudie deux grands principes qui doivent servir de lignes directrices dans tout travail auprès d'enfants traumatisés. Le premier concerne le "modèle bio-psycho-social" qui permet de conceptualiser l'impact des événements traumatisants sur les enfants. Le deuxième concerne l'importance des notions de *sécurité*, de *capacité à prévoir les événements* et de *contrôle* lors de l'élaboration d'une stratégie d'intervention efficace, et permet de les comprendre pleinement. Ces deux principes sont vitaux pour pouvoir assurer une assistance tant préventive que thérapeutique aux enfants victimes de catastrophes.

#### **Le modèle bio-psycho-social**

Toute personne travaillant avec des enfants victimes d'une catastrophe doit *impérativement* pouvoir comprendre ce que l'enfant est en train de vivre. En effet, une catastrophe n'affecte pas seulement l'enfant au niveau mental et émotionnel, mais impacte aussi d'autres aspects de sa santé et de sa vie. Pour clarifier cette idée, nous allons réfléchir au modèle bio-psycho-social.

La métaphore du tricycle est un bon moyen pour la visualiser. Un tricycle comporte plusieurs éléments. Pris séparément, ils sont inutiles, mais une fois assemblés, ils s'avèrent très efficaces. Pensez aux différents éléments constituant du tricycle : le châssis qui constitue sa partie principale, le guidon qui permet de le contrôler et de le diriger dans la direction voulue, et la selle qui permet une position assise confortable.

#### **Le point de vue biologique : que se passe-t-il dans le corps de l'enfant ?**

Imaginons maintenant que le châssis du tricycle représente le corps humain, c'est-à-dire l'état *physique* de l'enfant. Même si un enfant n'a pas été blessé physiquement pendant ou après une catastrophe, il peut très bien éprouver malgré tout des troubles physiques. Les événements terribles affectent notre organisme de nombreuses façons.

Le cerveau subit des modifications particulières lorsque nous sommes en danger ou exposés à une situation de catastrophe. Lorsque nous éprouvons un stress, notre cerveau libère des substances chimiques qui nous permettent dans un premier temps de nous protéger, mais qui, sur la durée, peuvent provoquer des réactions négatives dans l'organisme. Par exemple, les substances chimiques qui nous donnent l'énergie



pour combattre ou nous incitent à prendre la fuite devant une menace provoquent aussi une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la pression artérielle, des troubles gastriques, et des douleurs et gênes musculaires. C'est pour cette raison que les enfants se plaignent d'avoir mal au ventre après une expérience stressante. Ils peuvent aussi se sentir plus fatigués que d'habitude, et souffrir de troubles d'endormissement ou du sommeil.

Le stress a aussi un impact sur la coordination. Il n'est pas rare de constater que les enfants ont plus souvent tendance à glisser ou tomber en cas de stress, et qu'ils ne manifestent plus le même enthousiasme ou la même énergie. L'organisme enregistre le stress et les traumatismes. La libération de certaines substances chimiques dans le cerveau peut entraîner ces troubles physiques et de la fatigue. Une activité et des exercices physiques peuvent néanmoins permettre de compenser cet impact, car ils libèrent d'autres substances chimiques aux effets bénéfiques et aident l'enfant à se sentir plus alerte et plus énergique.

Lorsque vous constatez des troubles physiques, gardez à l'esprit qu'ils font partie de toute la gamme d'expériences par lesquelles les enfants passent suite à un événement traumatisant. Ce guide fournit une liste plus complète des symptômes physiques dans la section "Savoir reconnaître les signes et symptômes d'un traumatisme."

### **Le point de vue psychologique : que se passe-t-il dans l'esprit de l'enfant ?**

Le guidon du tricycle permet de le diriger dans la direction voulue. De même, notre esprit, c'est-à-dire notre aspect psychologique, nous dirige dans notre vie. Pendant et après des événements très stressants, l'esprit peut lui aussi subir des changements très marquants. *Par psychologique*, nous entendons la façon dont les événements affectent la vision que les personnes ont d'elles-mêmes et du monde qui les entoure, ainsi que les émotions et les sentiments qu'elles peuvent éprouver dans le sillage de cet événement.

- *La réflexion* : Souvent, les enfants ont beaucoup plus de mal à être attentifs suite à une catastrophe ou à un événement traumatisant. Il peut parfois être nécessaire de leur répéter plusieurs fois les choses avant qu'ils ne les comprennent vraiment : ce phénomène est normal. Les mêmes substances chimiques qui affectent leurs organismes peuvent aussi influencer leur capacité à se concentrer ou à prendre des décisions réfléchies. Il leur est parfois aussi difficile de se souvenir des choses, mais ce phénomène d'oubli finit en général par disparaître avec le temps.

- *Le ressenti*: Bien évidemment, notre façon de penser a une incidence sur notre ressenti. Par exemple, après un événement majeur, l'enfant peut avoir l'impression de ne pas être en sécurité (même s'il l'est) et en toute logique, il éprouvera de la peur. Il peut penser que l'événement s'est produit par sa faute (c'est le cas même pour une catastrophe naturelle) et se sentir coupable. Il peut aussi penser qu'il n'a plus aucun contrôle sur quoi que ce soit, et par conséquent se sentir impuissant. La réflexion et le ressenti sont donc étroitement liés.

Les effets psychologiques d'une catastrophe ont un impact sur la réflexion et le ressenti des enfants. Nous avons dressé dans ce guide une liste plus complète des pensées et des émotions souvent constatées suite à une catastrophe.

### **Le point de vue social : qu'arrive-t-il aux relations de l'enfant ?**

La selle du tricycle nous soutient pendant le déplacement. Sans elle, le trajet serait des plus inconfortables. Nous pouvons comparer la selle à notre soutien *social*. Les enfants, à l'instar de la plupart d'entre nous, sont des êtres très sociaux. Ils ont envie et besoin de la compagnie des autres pour s'amuser, pour être en sécurité, pour guérir et pour grandir. Les événements traumatisants tels que les catastrophes peuvent avoir des retombées négatives sur cet aspect de leur vie, à un moment où ils en ont le plus besoin.

Les enfants comme les adultes tendent à guérir et à récupérer beaucoup plus vite lorsqu'ils sont en compagnie d'autres personnes qui leur apportent leur soutien. Mais ils peuvent parfois se replier sur eux-mêmes suite à un événement effrayant. Les liens et les engagements sociaux aident les enfants à ne plus se sentir si isolés. Ils leur permettent de se sentir en sécurité et de réintroduire une certaine dose de normalité dans leur vie. Nous abordons dans la suite de ce guide des stratégies spécifiques destinées à aider les enfants à reconstruire leurs liens sociaux. Pour le moment, rappelez-vous qu'il faut accorder une très grande importance à leur espace et à leurs contacts sociaux.

Suite à une catastrophe, les événements sociaux normaux disparaissent parfois. Les écoles sont fermées, les transports sont paralysés, les enfants peuvent être contraints de rester à la maison pour participer aux travaux de reconstruction, ou de vivre dans des hébergements provisoires loin de leurs groupes sociaux habituels, et ainsi de suite. L'idée d'organiser un match de football peu après une catastrophe peut paraître absurde, mais c'est en fait l'une des solutions les plus efficaces ! Créer des opportunités propices aux interactions sociales est une source de bienfait inimaginable pour les enfants victimes d'une catastrophe.

### **Résumé**

Maintenant que vous avez en main les différents éléments du tricycle, il ne vous reste plus qu'à les assembler. Ces trois composantes constituent un tout. Sans un châssis solide, l'enfant ne résistera pas aux difficultés qui l'attendent encore ; sans guidon, il ne pourra pas se diriger dans une direction saine et sûre ; et sans selle confortable sur laquelle s'asseoir, il ne pourra pas aller très loin.

Lorsque vous réfléchissez aux enfants victimes d'une catastrophe, réfléchissez aux événements qui ont impacté chaque aspect de leur vie. Si un enfant manifeste un comportement qui vous inquiète, pensez au modèle bio-psycho-social. Comment comprendre son comportement, ses pensées et son ressenti ? Comment intervenir auprès d'un enfant en vous aidant de ce modèle ?

Rappelez-vous aussi que si votre rôle est d'aider l'enfant à enfourcher de nouveau son "tricycle" et à repartir, vous devez aussi prendre soin de vous-même afin de l'aider au mieux. Nous aborderons aussi ce thème dans la suite du guide.

**Les enfants ont besoin de trois éléments vitaux pour se sentir accompagnés et commencer à se reconstruire après une catastrophe : la sécurité, la capacité à prévoir, et le contrôle.**

### **Sécurité, capacité à prévoir, contrôle**

Nous allons conserver la métaphore du tricycle pour étudier les trois éléments vitaux dont les enfants ont besoin pour se sentir accompagnés et commencer à se reconstruire après une catastrophe : à savoir, la sécurité, la capacité à prévoir, et le contrôle. Pour aider des enfants à affronter les suites d'une catastrophe, vous pouvez insister sur ces trois facteurs et faire en sorte de les établir fermement, quel que soit le rôle que vous jouiez dans la vie de ces enfants.

### **Sécurité**

Le châssis du tricycle représente la *sécurité*. Avec la selle, il offre appui et soutien à l'enfant. Selle et châssis l'empêchent de tomber par terre. Ils lui donnent un sentiment de sécurité dans ses premières explorations du monde environnant.

La sécurité est très importante dans la vie de tous les jours, et acquiert une importance toute particulière lorsqu'un événement catastrophique a réduit au néant le sentiment de sécurité qu'éprouvait l'enfant. L'enfant peut avoir été confronté à des situations où sa vie était en péril, et même si cela n'a pas été le cas, le simple fait d'être membre d'une communauté frappée par le drame suffit à lui faire douter de sa propre sécurité ou de celle d'autrui.

Il existe deux types de sécurité à prendre en compte : la sécurité physique et la sécurité émotionnelle. Lorsqu'une personne ne se sent pas *physiquement en sécurité*, elle vit au quotidien avec des sentiments de crainte et d'anxiété. Elle peut éprouver le besoin d'être constamment sur "ses gardes" et de guetter les signes de danger. Cette réaction peut être à l'origine d'autres problèmes : difficultés à se concentrer, douleurs et gênes physiques, troubles gastriques, troubles du sommeil, crises de colère, et repli social. Dans le modèle bio-psycho-social, toutes les facettes de l'individu sont interdépendantes et liées entre elles.

Ce dont les enfants ont besoin dans ces moments est que vous les rassuriez et leur répétiez inlassablement qu'ils sont "maintenant en sécurité." Ils peuvent avoir besoin de plus de témoignages d'affection physique que d'ordinaire, ce qui est parfaitement normal, aussi n'hésitez-pas s'ils vous le demandent. Toutefois, ne les y forcez pas non plus, car les enfants n'y sont pas toujours prêts immédiatement et doivent pouvoir se sentir maîtres de leur corps pour se sentir en sécurité. Les enfants plus âgés peuvent avoir besoin de participer à des activités qui aiguisent leur sens de la sécurité : par exemple, faites-les prendre part à l'organisation ou à la pratique des procédures d'urgence, faites-leur assembler un kit d'urgence ou parlez-leur des risques environnants.

Outre le sentiment de sécurité physique, les enfants ont besoin de comprendre ce qui touche à leur *sécurité émotionnelle*. Ils doivent savoir qu'ils ont le droit de parler des épreuves qu'ils ont traversées. Soyez spontanément à leur écoute, mais sans les forcer à s'exprimer s'ils n'y sont pas prêts, montrez-leur vous-même l'exemple en exprimant sainement vos sentiments, et accueillez-les dans un endroit sécurisé où ils pourront exprimer leurs craintes et être rassurés : ces mesures vous permettront de faire un grand pas en avant pour les aider à se sentir globalement en sécurité.

### La capacité à prévoir

Les pédales du tricycle représentent la *capacité à prévoir*. Elles actionnent la roue avant à une certaine vitesse et déterminent d'une façon toujours constante la vitesse voulue. Si l'enfant appuie sur les pédales, le tricycle avance ; s'il les relâche, le tricycle s'arrête inmanquablement.

Nous aimons tous à penser que nos vies et le monde qui nous entoure sont prévisibles. Les catastrophes viennent bouleverser cette conviction, et engendrent le sentiment que des événements susceptibles d'altérer radicalement notre existence peuvent se produire à tout moment. Cet état de choses suscite une incertitude vis-à-vis de l'avenir chez les adultes comme chez les enfants, et peut être la cause d'angoisses et d'inquiétudes. L'une des choses que nous désirons le plus suite à une catastrophe est de voir notre vie retourner à la normale. Ce désir peut ou non se réaliser immédiatement, mais tout effort visant à rendre nos vies prévisibles de nouveau est extrêmement important.

Deux domaines dans lesquels la capacité à prévoir est importante sont à prendre en compte : capacité à prévoir dans l'environnement, et capacité à prévoir de la part des soignants. Souvent, les catastrophes provoquent un bouleversement des routines quotidiennes de l'enfant. Il se retrouve ainsi par exemple hébergé dans des lieux provisoires, ou loin de sa communauté. Il peut être séparé de ses proches. Toutes les activités habituelles de la vie sont temporairement suspendues, parce que les bâtiments où elles se déroulaient sont devenus inutilisables – lieux de culte, écoles, clubs sportifs, etc. Pouvoir de nouveau *prévoir les événements dans leur environnement* est très important pour aider l'enfant à faire face à une catastrophe. Certains des outils qui permettent de renforcer cette capacité à prévoir sont le respect des routines chaque fois que possible, la définition de limites et de règles, et l'observation de rituels qui existaient avant la catastrophe.

Bien que la capacité à prévoir soit essentielle, il peut aussi être nécessaire d'introduire un certain équilibre en assouplissant les règles ou en plaçant un peu plus bas la barre des attentes suite à une catastrophe. Cet équilibre est parfois difficile à

atteindre. La question à se poser est la suivante : “Dois-je m’en tenir strictement aux règles ou puis-je leur faire une petite entorse au vu des événements ?” Vous serez peut-être amené à garder en place les routines, mais en réduisant temporairement votre niveau d’attentes pour laisser le temps à l’enfant de s’adapter au contrecoup de la catastrophe. Par exemple, il est normal qu’un enfant continue à aller à l’école, si celle-ci est restée ouverte, mais les enseignants pourront réduire, voire supprimer temporairement les devoirs ou les contrôles. De telles mesures permettent à l’enfant de bénéficier de la sécurité et du côté prévisible de l’environnement scolaire, mais sans l’accabler de travail à un moment particulièrement difficile. Ce qui compte vraiment est que l’enfant sache qu’il existe un havre de sécurité où les choses sont prévisibles, où il peut se rendre en sachant qu’il s’y sentira bien et y sera rassuré.

Il est également crucial que l’enfant ait conscience que les soignants sont capables de *prévoir les choses*. Le soignant doit être perçu comme un appui émotionnel fiable et cohérent, toujours stable et disponible. Pour ce faire, vous devez équilibrer et maîtriser vos propres réactions. Les enfants ont besoin de sentir que les adultes sont capables de répondre à leurs besoins et d’assurer leur sécurité. Gardez votre calme lorsque vous écoutez leurs récits. Donnez-leur l’exemple à suivre, en restant toujours serein et en maîtrisant vos émotions. Votre rôle est de fournir aux enfants un soutien émotionnel solide, dont ils savent qu’il sera toujours là. Par votre présence compétente, fiable et prévisible, vous les aiderez énormément.

### **Contrôle**

Le guidon du tricycle représente *le contrôle*. Sans guidon, le tricycle est impossible à gouverner et diriger. Imaginez-vous à bord d’un véhicule que vous ne pouvez pas contrôler : l’expérience est terrifiante. Personne n’aime avoir le sentiment de ne rien contrôler, et les enfants ne sont pas différents à cet égard. Une catastrophe nous rappelle que nous ne contrôlons pas certaines choses.

Souvent, le sentiment d’impuissance éprouvé pendant la catastrophe persiste ensuite chez l’enfant, et lui donne le sentiment qu’il a peu d’influence, voire aucune sur ce qui l’environne. Il est important d’aider l’enfant à récupérer un sentiment de contrôle de sa vie au fur et à mesure de sa guérison. Mais à quoi ressemble le contrôle ? L’enfant a plusieurs façons d’éprouver ce sentiment.

Le premier est un *sentiment de puissance*. Vous pourrez ainsi observer que certains enfants miment des épisodes de la catastrophe dans leurs jeux, ce qui est pour eux une manière de reprendre les rênes de la situation. Par exemple, l’enfant remet en scène un moment précis de la catastrophe mais en modifie la fin, en imaginant que tout le monde est sain et sauf et ou qu’il a réussi à empêcher la catastrophe de se produire.

Même si cela relève du domaine de l'imagination, c'est un aspect important qui aide l'enfant à retrouver un sentiment de puissance et de sécurité. Ces jeux sont normaux et sont l'occasion pour vous de participer et les aider dans leur processus de guérison. Vous pouvez soutenir ces efforts en rappelant aux enfants que la catastrophe est terminée, que des adultes sont à leurs côtés pour les protéger, et qu'ils peuvent eux aussi faire certaines choses pour se protéger eux-mêmes.

L'enfant fait souvent des dessins ou joue à des jeux dans lesquels interviennent des héros ou des sauveurs : ces activités démontrent qu'il essaie de se sentir puissant dans son monde. Vous pouvez proposer à l'enfant de participer à des activités qui renforceront son sentiment de confiance et de puissance. Vous en trouverez une liste dans la suite de ce guide.

Le deuxième moyen pour l'enfant de trouver un certain contrôle est de *se montrer efficace*. Il a besoin de se sentir efficace face à des défis. Des compliments fréquents concernant de choses qu'il a réussies, même modestes, sont très utiles. Essayez de reconnaître les talents de l'enfant, et mettez en valeur ces qualités. Même si certains enfants manifestent des comportements régressifs, ils conservent néanmoins des talents qu'il convient de reconnaître. En mettant en valeur ces dons et en les incitant à les mettre en pratique, vous les aiderez à reconstruire leur sentiment de maîtrise et de contrôle.

Offrir à l'enfant la possibilité de *prendre des décisions et de faire des choix* est un moyen simple et efficace de lui donner l'impression de mieux contrôler sa vie. Les choix que vous lui proposez de faire doivent rester restreints et convenir à sa tranche d'âge, car vous devez éviter de les submerger sous une avalanche de possibilités. En lui donnant l'occasion de prendre des décisions adaptées à son âge, vous permettez à l'enfant d'éprouver confiance et sécurité, de se sentir pris en charge et de contrôler les choses. Dans la suite de ce guide, nous vous proposons des activités propices au développement du sentiment de sécurité, de la capacité à prévoir et du contrôle.

**Résumé**

Pour conclure notre métaphore du tricycle, gardez à l'esprit l'idée que, de même que les trois éléments principaux d'un tricycle offrent à l'enfant un moyen de circuler dans son univers d'une façon sûre, prévisible et contrôlée, leur rôle reste identique après une catastrophe. Il incombe aux adultes de garantir la présence de ces trois facteurs tout au long de l'enfance. Bien que les catastrophes rendent de nombreuses dimensions de la vie imprévisibles et incertaines, les adultes doivent rechercher tous les moyens possibles pour que les enfants aient le plus possible ce sentiment de sécurité, de capacité à prévoir, et de contrôle. Ce principe, associé au modèle bio-psycho-social appliqué aux enfants, facilite considérablement les initiatives des adultes pour prendre soin des enfants traumatisés et les aider.

## Savoir reconnaître les signes et symptômes d'un traumatisme

**Les signes et les symptômes traumatiques peuvent persister longtemps après que la catastrophe a pris fin, lorsque les rescapés se sont réinstallés dans un endroit plus sûr.**

Fuir une catastrophe pour se réfugier dans un autre endroit, perdre tout ce qui faisait les repères de sa vie habituelle, tout cela est un traumatisme pour des personnes qui sont aussi confrontées à la disparition de membres de leur famille et de leurs amis. Les séquelles sont telles qu'elles peuvent rendre les individus au dépourvu et les laisser désemparés, incapables de savoir comment affronter la situation.

Les signes et les symptômes traumatiques peuvent persister longtemps après que la catastrophe a pris fin, lorsque les rescapés se sont réinstallés dans un endroit plus sûr. Pour résumer approximativement, on peut observer trois symptômes courants chez les traumatisés :

1. *Les personnes revivent l'événement traumatique.* Les rescapés traumatisés ont souvent des difficultés à se concentrer, car ils sont distraits par des pensées ou des images récurrentes en lien avec l'événement traumatisant. Ils peuvent manifester agitation et détresse, ou éprouver ces sentiments, lorsqu'ils sont exposés à des éléments leur rappelant le drame. Parfois, ils évoquent la catastrophe comme si celle-ci continuait à se dérouler dans le présent, juste sous leurs yeux. Chez les enfants, divers phénomènes indiquent qu'ils revivent le traumatisme : ils font des cauchemars récurrents et inexplicables, urinent dans leur sommeil, ou se plaignent constamment de troubles (problèmes gastriques, vertiges, maux de tête) qui ne semblent pourtant avoir aucune cause physique définie.
2. *Les personnes évitent à tout prix les souvenirs du traumatisme.* Les rescapés traumatisés s'efforcent souvent de faire barrage à tout ce qui leur rappelle même de très loin l'incident traumatique. Ils évitent ainsi les endroits ou les activités susceptibles de ranimer des sentiments de détresse liés à l'événement. Ils mettent parfois tout en œuvre pour éviter de parler du traumatisme, ou même d'y penser. Beaucoup se replient sur eux-mêmes. Chez certaines personnes, des parties du corps, voire le corps tout entier, réagissent en devenant insensibles chaque fois que des souvenirs de l'événement traumatique refont surface. D'autres ne parviennent même pas à se souvenir de ce qui s'est passé, ou peuvent même oublier qu'elles ont subi cette expérience.

3. *Les personnes manifestent un état d'anxiété constant et/ou s'agitent facilement.* Cet état, aussi appelé surexcitation, fait que la personne s'effraie facilement et réagit souvent de façon exagérée (par exemple, elle s'enfuit lorsqu'elle entend un bruit lui rappelant le traumatisme). Après l'événement traumatique, certaines personnes ont des troubles de l'endormissement ou du sommeil, ou se montrent plus irritables que d'habitude, avec des sautes d'humeur ou des comportements inhabituels. Les enfants s'agrippent à leurs parents, refusent d'aller à l'école et se montrent constamment effrayés par tout ce qui concerne la catastrophe, en expliquant par exemple qu'ils ont peur de perdre leurs parents.

Ces signes généraux de traumatisme peuvent durer d'un mois à plusieurs années et se manifester à un degré plus ou moins important. Plus le nombre de symptômes observés est élevé, plus la détresse traumatique de l'individu est grave.

Les symptômes généraux du traumatisme psychologique chez les enfants et les adolescents se manifestent d'une façon différente de chez les adultes et varient selon l'âge et le stade de développement du sujet. Il est par conséquent important de parvenir à dépister les signes traumatiques particuliers à chaque tranche d'âge, afin de pouvoir mettre au point des méthodes que l'enfant pourra comprendre et auxquelles il pourra s'identifier. Vous trouvez ci-après des comportements et des symptômes souvent constatés chez les enfants, classifiés en fonction de leur tranche d'âge.

**Enfants jusqu'à 6 ans**

- Sentiment d'impuissance généralisée souvent exprimé par des phrases telles que : "je ne peux pas le faire" ou "je ne peux rien faire".
- Passivité et perte d'intérêt pour les jeux.
- Obéissance excessive – l'enfant se montre docile à l'excès et accepte même des choses inadmissibles.
- Répétition constante des mêmes questions – les jeunes enfants ne peuvent pas appréhender le concept d'une perte définitive et peuvent croire que la catastrophe est un phénomène réversible.
- Régression se manifestant par des comportements infantiles – l'enfant se met à sucer son pouce, a excessivement peur de s'éloigner de ses parents, pleure, s'agrippe à ses parents et refuse d'aller à l'école de crainte de les perdre.
- L'enfant rejoue l'événement traumatique au travers de ses activités créatives et de ses jeux – les jeunes enfants ont une capacité limitée à s'exprimer par le langage, auquel ils substituent des dessins : images d'inondations, de bâtiments sans cesse détruits par une tempête ou un séisme.
- Cauchemars.
- Comportement perturbateur et agité en classe, caprices violents inhabituellement fréquents (notamment, difficulté à rester assis).
- Perte d'appétit, ou maux de ventre ou de tête sans explication médicale.

### Enfants de 7 à 12 ans

- Temps d'attention plus court ou variable et difficulté à se concentrer
- Chute brutale des notes et des résultats scolaires
- Refus d'aller à l'école de peur qu'un malheur arrive à sa famille en son absence
- Incapacité à se concentrer ou attitude hébétée
- Se montre excessivement méfiant, prudent ou craintif
- Cauchemars
- Pensée magique et invention de faits imaginaires : l'enfant affirme que la catastrophe ne s'est jamais produite, ou qu'il possède des dons ou des pouvoirs spéciaux qui lui permettent d'empêcher la survenue d'un autre désastre
- Perte d'intérêt pour le travail scolaire, les relations amicales ou les activités extra-scolaires
- Irritabilité accrue et sautes d'humeur
- Réaction affective inadéquate ou incongrue : l'enfant peut éclater de rire face à un événement effrayant ou triste, ou sourire tout en disant "je me sens très triste"
- Troubles physiques : vertiges, maux de tête, maux de ventre, eczémas sans causes explicables

### Enfants de 13 à 17 ans (symptômes à ajouter aux précédents)

- Détachement émotionnel subit et comportement quasiment adulte, comme si l'enfant n'avait pas besoin d'aide
- Crises de pleurs sans raison apparente
- Comportements régressifs que l'on rencontre d'habitude chez les enfants plus jeunes
- Culpabilité du rescapé : l'enfant éprouve des sentiments intenses de culpabilité du fait qu'il a survécu à la catastrophe alors ses amis ou ses proches ont péri. Dans les cas extrêmes, ce sentiment peut conduire à la dépression, à des comportements auto-destructeurs (alcoolisme, toxicomanie), à des pensées suicidaires récurrentes, ou à des comportements violents et agressifs déclenchés par des sujets d'irritations bénins.
- Repli sur soi-même, souvent causé par la sensation d'être seul, de se sentir stigmatisé en tant que victime, ou par la honte de l'expérience vécue

## Les mythes sur l'enfance

***Faute d'explications précises sur une catastrophe ou un événement tragique, les enfants tendent naturellement à former des opinions qui sont plus néfastes ou effrayantes que la réalité.***

Souvent, les adultes n'évaluent pas à leur juste mesure les différences entre eux-mêmes et les enfants. Sur le plan du développement, les enfants sont en effet très différents et il convient de les comprendre et de les approcher au niveau qui leur correspond. Outre l'importance de bien appréhender ce dont ils sont capables selon le stade de développement où ils se trouvent, il est aussi important que les attentes des adultes soient correctement adaptées aux enfants dont ils ont la charge.

Il est important de se rappeler que chaque culture a sa propre conception de l'éducation des enfants et de la transmission des valeurs culturelles à ces derniers. Toutefois, dans chaque culture, il existe aussi des mythes sur l'enfance qui peuvent gêner le processus de guérison des enfants suite à une catastrophe ou une tragédie. Il est essentiel que le lecteur de ce guide se penche sur sa propre culture afin de dépister les mythes qui peuvent faire obstacle.

Cette section décrit certains des mythes courants liés à l'enfance, explique pourquoi ils n'ont aucun bien-fondé et donne des clés pour les contrer.

### **Mythe n°1 : Il vaut mieux ne rien dire aux enfants**

Pour comprendre la vie, les enfants ont besoin d'information, au même titre que les adultes. Faute d'explications précises sur une catastrophe ou un événement tragique, ils tendent naturellement à former des opinions qui sont plus néfastes ou effrayantes que la réalité. Par exemple, après une catastrophe, si vous omettez d'expliquer à un enfant que le fracas des chantiers de reconstruction qu'il entend est en fait un signe de retour à la normale, il peut prendre peur, imaginant que la catastrophe continue et que les destructions se propagent.

Il est toutefois crucial de bien comprendre que vous ne devez fournir à l'enfant que la quantité d'information qu'il est capable d'absorber. Un petit de 2 ans nécessite bien moins de précisions sur l'impact d'une catastrophe qu'un enfant de 11 ans. Les informations que vous leur donnez doivent correspondre à leur niveau de développement et permettre de leur insuffler un sentiment de sécurité et de contrôle. Pour calmer les terreurs d'un petit enfant de 3 ans, il suffit de lui dire que l'ouragan est passé et que les membres de sa famille sont sains et saufs (si c'est le cas). En revanche, un pré-adolescent de 12 ans aura besoin de plus de détails et posera probablement un plus grand nombre de questions auxquelles les adultes doivent être prêts à répondre avec honnêteté.

**Mythe n°2 : Les enfants oublient vite les événements traumatisants**

La façon la plus simple de tordre le cou à ce mythe est de vous pencher sur votre propre enfance. Si, étant enfant, vous avez vécu un événement tragique ou catastrophique, tâchez de vous souvenir combien de temps il vous a fallu pour vous en remettre. Aujourd'hui encore, devenu adulte, peut-être éprouvez-vous toujours un sentiment douloureux lorsque vous repensez à cet événement.

Même si le temps peut aider l'enfant à guérir d'un événement traumatisant, il ne suffit pas à lui seul. Les traumatismes restent gravés dans notre mémoire d'une façon qui diffère des souvenirs non traumatisants. C'est pourquoi, bien des années après, une personne peut se remémorer de façon très nette un événement tragique, alors qu'elle ne se souvient pas toujours des activités ordinaires routinières qui ont eu lieu seulement quelques jours avant. Malheureusement, les rescapés traumatisés se souviennent souvent de façon très précise et détaillée des moments tragiques qui les ont terrifiés ou ont mis leur vie en danger.

**Mythe n°3 : Les garçons ne doivent pas exprimer leur tristesse**

Même si les garçons et les filles expriment leurs sentiments de façon différente, il est toutefois primordial qu'ils puissent se sentir en droit de le faire. Pour les enfants traumatisés, l'impact de l'événement traumatisant est amplifié s'ils se retrouvent ensuite dans un contexte qui ne leur permet pas d'exprimer leurs sentiments comme ils le désirent. Il est important que les adultes confrontés à ces enfants créent un environnement dans lequel ils pourront donner libre cours à l'expression de tous leurs sentiments.

Dans certaines cultures, les garçons qui expriment leur tristesse sont parfois considérés comme des mauviettes. Or, suite à une catastrophe, les signes de tristesse, de crainte ou de chagrin doivent être considérés comme normaux et comme une réaction appropriée à un événement dévastateur. Les adultes ne doivent pas contraindre les enfants à exprimer leurs sentiments tant qu'ils ne sont pas prêts à le faire, mais les enfants doivent avoir conscience que quand ils seront prêts, ils pourront alors compter sur le soutien et la compréhension des adultes qui les entourent.

### **Mythe n°4 : Les épreuves nous rendent plus forts**

Ce mythe a un côté trompeur. Bien que les personnes éprouvées par des événements tragiques trouvent souvent en elles des ressources qu'elles ignoraient posséder, il est important de se rappeler qu'en toute probabilité, le drame a révélé ces ressources, mais ne les a pas créées. Les catastrophes et les événements traumatisants en général laissent des séquelles biologiques, sociales et psychologiques chez les victimes. La gravité et la profondeur de ces séquelles varient d'une personne à l'autre, et sont influencées par de nombreux facteurs. Certes, des événements tragiques peuvent avoir des conséquences positives, mais ces dernières coexistent souvent aussi avec des conséquences négatives. Lorsqu'un nombre important d'événements tragiques survient dans la vie d'une personne, celle-ci finira par rencontrer des difficultés croissantes à gérer son quotidien. Lorsque vous réfléchissez aux effets des événements traumatisants, rappelez-vous qu'un seul traumatisme peut avoir des conséquences dévastatrices qui dureront toute la vie.

### **Mythe n°5 : Punir physiquement les enfants favorise leur apprentissage**

Comme on l'a vu au début de ce guide, la sécurité, la capacité à prévoir et le contrôle sont des éléments essentiels dans le processus de guérison des enfants exposés à une catastrophe. Les punitions physiques sapent ces trois facteurs de plusieurs façons et doivent être évitées chaque fois que possible.

Les enfants traumatisés sont parfois plus difficiles à contrôler. Ils peuvent être turbulents ou être plus ou moins actifs. Leur concentration est irrégulière, ils sont soucieux ou semblent parfois ignorer les ordres donnés par les adultes. Si c'est le cas, il est important que les adultes reconnaissent ces comportements comme des signes de traumatisme psychologique et non comme des comportements d'indiscipline méritant une punition.

Les enfants traumatisés guériront plus rapidement et leurs comportements d'avant le traumatisme réapparaîtront plus vite s'ils se savent en sécurité et s'ils perçoivent que les adultes sont à leurs côtés pour prendre soin d'eux et écouter leurs difficultés. Concernant les enfants plus âgés et les adolescents, il est important de les faire participer à des activités qui leur permettent de contribuer eux-mêmes à leur processus de guérison et à la reconstruction de leurs communautés. Leur faire prendre part à ce processus au lieu de les punir en fonction de ce qu'ils font ou ne font pas constitue une stratégie bien plus efficace.

## A propos des auteurs

**Kevin Becker (Psy.D. - Docteur en psychologie)** est psychologue et partenaire d'Organizational Resilience International, LLC, une société de conseil sur les situations de crise, spécialisée dans les impacts humains des crises et des catastrophes. Il exerce également en tant que chef de clinique dans le service de psychiatrie de la Harvard Medical School et dirige l'Institute for Trauma & Crisis, une division de Continuing Education Education Program Inc. du centre médical Beth Israel Deaconess Medical Center de Boston, un centre hospitalier universitaire majeur de la Harvard Medical Medical School. Ancien vice-président de Marsh Crisis Consulting, il a conseillé des organismes nationaux et internationaux sur la préparation aux crises. Il a exercé pendant 10 ans comme directeur du Centre des traumatismes (The Trauma Center) de Boston, un centre réputé de recherche et de thérapie spécialisé dans les traumatismes psychologiques. Il a apporté son soutien à des organismes publics, privés et gouvernementaux suite à des catastrophes majeures telles que l'attentat du 11 Septembre aux Etats-Unis, le tsunami de 2004, l'ouragan Katrina, et le séisme survenu au Cachemire en 2005. Le Dr. Becker est aussi le responsable de l'équipe de traitement des traumatismes psychologiques de l'équipe IBM Global Crisis Response Team. Il est le président fondateur du Massachusetts Disaster Response Network de la Massachusetts Psychological Association. Il consulte régulièrement et participe à des conférences nationales et internationales, et est l'auteur d'une publication saluée par la critique, intitulée *PTSD: Beyond Survival*.

Le **Dr. Guy Sapirstein**, partenaire d'Organizational Resilience International, LLC, possède plus de 20 ans d'expérience en matière de support et de formation des particuliers et des organismes, qu'il prépare aux différentes phases des interventions en cas de crise et de catastrophe (préparation, réaction, reconstruction). Il est intervenu à l'occasion de certaines des plus graves catastrophes survenues ces dernières années aux Etats-Unis et dans le reste du monde. Il a pris en consultation des employés, des agences et des familles des secouristes de la première heure directement affectés par les attentats du 11 Septembre. Lors de l'ouragan Katrina de 2005, il s'est rendu sur place afin de pouvoir donner des consultations aux employés des entreprises du Mississippi et de la Nouvelle-Orléans ainsi qu'aux réfugiés. Au Pakistan, après le séisme de 2005, il a aidé à former les professionnels, para-professionnels et personnels administratifs locaux au traitement des traumatismes. Il est membre de l'équipe IBM Global Crisis Response Team et, en cette qualité, a participé à des projets d'action et de reconstruction, ainsi qu'à des missions de formation et de préparation.

En plus de son activité sur les forums internationaux consacrés à la prévention des catastrophes, le Dr. Sapirstein est aussi président du comité de discipline pour l'impact humain et la résilience sociale à l'ICOR (International Consortium for Organizational Resilience) et co-président du comité de simulation du NEDRIX (Northeast Disaster Recovery Information Exchange). Auteur de publications dans des revues scientifiques et de vulgarisation, il a présenté des conférences nationales et internationales sur les thèmes suivants : "Programmes de préparation à l'impact humain", "Résilience sociale et organisationnelle", ainsi que sur les traumatismes psychologiques.

**Jeffrey Weir, MA LCMHC,** est l'un des fondateurs d'Organizational Resilience International, LLC, et possède plus de 15 ans d'expérience de terrain dans le domaine du stress traumatique et des missions d'intervention suite aux catastrophes. Jeffrey a assuré des formations et consultations aux États-Unis et en Europe sur des enjeux en rapport avec la préparation à l'impact humain, les traumatismes et le stress. Il a collaboré avec des organismes privés et publics dans des situations de crises très variées : violence sur le lieu de travail, fusions et acquisitions, attentats terroristes, y compris les attentats du 11 Septembre de New York, et catastrophes naturelles (ouragans Katrina et Rita). Il a travaillé avec de très nombreux partenaires différents : entreprises et secteur manufacturiers, police, pompiers et autres urgentistes, clergé, personnels des tribunaux, établissements scolaires et professionnels en rapport avec l'application de la loi fédérale.

## Annexes

Cette section propose plusieurs activités pratiques permettant de comprendre les impacts traumatiques et d'y apporter une réponse. Elles incluent notamment des documents à distribuer et des exercices à l'attention des secouristes et des rescapés. Chacune de ces activités fonctionne de façon indépendante et peut être séparée du guide à proprement parler.

Les activités sont formulées sous la forme d'instructions pour l'organisateur ou le secouriste. Dans certains cas, elles comportent des documents à distribuer. Il convient d'en faire des copies à l'avance (ou de noter les informations sur un tableau ou une feuille affichée au mur).

Les éléments suivants sont fournis :

### Références, ressources & liens

#### Moyens d'action auprès des soignants adultes

- Exercice de relaxation
- Exercices de jeux de rôle destinés à améliorer l'aptitude à l'écoute
- Savoir gérer les traumatismes secondaires

#### Moyens d'action auprès des enfants

- Activités propices à renforcer la sécurité, la capacité à prévoir et le contrôle
- Exercices de relaxation
- Dessin
- Exercice sur l'espoir et un nouveau départ

#### Moyens d'action auprès des rescapés adultes

- Stress émotionnel chez les rescapés de catastrophes
- Signes et indicateurs courants de réactions de stress
- Suggestions pour faire face au stress
- Réactions des enfants face à une catastrophe
- Comment puis-je aider ma famille et moi-même ?

### Références, ressources & liens

- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4<sup>ème</sup> éd. Washington, DC: American Psychiatric Association
- Figley, C. (1998). *Trauma in the lives of children: Crisis and stress management techniques for counselors, caregivers and other professionals*, 2<sup>ème</sup> éd. (révisée). Alameda, CA: Hunter House, Inc. Publishers.
- Gurwitch, Robin, H., et al. *Reactions and Guidelines for Children Following Trauma/Disaster*. University of Oklahoma Health Sciences Center.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. New York: Basic Books.
- Monahan, C. (1997). *Children and trauma: A guide for parents and professionals*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

### Sur le World Wide Web

- Perry, B. (1999). Helping traumatized children: A brief overview for caregivers. In Parent and Caregiver Education Series of the Child Trauma Academy, sur le site Web <http://www.childtrauma.org/ctamaterials/Caregivers.asp>
- Les catastrophes et le stress traumatique. Sur le site Web du National Center for Posttraumatic Stress Disorder <http://www.ncptsd.va.gov/topics/disasters.html>
- Documents et liens sur les catastrophes. Dans les pages d'information sur les traumatismes de David Baldwin <http://www.trauma-pages.com/pg5.htm>
- National Child Traumatic Stress Network [http://www.nctsnet.org/ncts/nav.do?pid=home\\_main](http://www.nctsnet.org/ncts/nav.do?pid=home_main)
- Page de l'UNESCO (Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture) consacrée aux catastrophes (en français et en anglais) [http://www.unesco.org/science/disaster/index\\_disaster\\_fr.shtml](http://www.unesco.org/science/disaster/index_disaster_fr.shtml)
- Page de l'UNICEF consacrée aux urgences (en français, anglais, espagnol, arabe et chinois) [http://www.unicef.org/emerg/index\\_33296.html](http://www.unicef.org/emerg/index_33296.html)
- Site de l'ISDR (International Strategy for Disaster Reduction) - Organisation partenaire des Nations Unies <http://www.unisdr.org/isdrindex.htm>

### Exercice de relaxation pour des soignants adultes

La relaxation est l'activité la plus importante de toutes celles qui permettent de gérer le stress. En fait, la relaxation et le stress reposent sur des processus physiques de natures opposées : le stress génère une tension physique, émotionnelle et mentale, cependant que la relaxation conduit au calme physique, émotionnel et mental.

Il est vital que les secouristes soient aussi relaxés que possible lorsqu'ils assurent leurs missions, et qu'ils sachent comment atteindre cette relaxation. Les rescapés d'un traumatisme ont parfois une perception très fine du stress. S'ils sentent que le secouriste est stressé, il leur sera très difficile, voire impossible de se relaxer eux-mêmes. Il est en outre utile que les secouristes aient une idée de ce que l'on ressent lorsqu'on participe à un exercice de relaxation avant de demander à d'autres personnes de faire de même. Pour ces différentes raisons, les secouristes peuvent avoir recours à l'exercice qui suit. Lorsque vous vous serez familiarisé avec cet exercice, vous pourrez le mettre en pratique sur les rescapés.

Cet exercice peut être dirigé par n'importe quelle personne quelles que soient sa formation et son expérience. Il est conseillé de l'organiser dans un environnement paisible et à l'éclairage tamisé, afin que les participants puissent se sentir à l'aise physiquement et émotionnellement. L'exercice dure de 20 à 40 minutes, selon la cadence adoptée par l'organisateur et le temps dont il dispose. Il est adapté aux adolescents.

- La participation à l'exercice doit se faire de plein gré.
- Tous les participants doivent disposer d'un espace où s'asseoir, sur une chaise ou par terre. Encouragez les personnes à prendre de la distance les unes avec les autres afin de disposer de suffisamment d'espace personnel.
- Abordez l'exercice dans un état d'esprit calme et détendu : les participants remarqueront toute tension dans votre voix ou votre gestuelle.
- Lisez lentement le script ci-dessous d'une voix calme et apaisante.
- Prenez autant de temps que nécessaire. Vous ne devez pas essayer de terminer l'exercice dans la hâte.
- Apprêtez-vous à rencontrer des réactions très différentes à l'exercice. Certaines personnes peuvent s'endormir, d'autres se mettre à pleurer. D'autres vous diront qu'elles ne ressentent aucun effet. Il n'est pas nécessaire d'analyser la raison de ces réactions : il vous suffit de les admettre et de les valider. Tous les ressentis et toutes les réactions sont acceptables.
- Dans certaines cultures, il peut arriver que les participants vous demandent si vous êtes en train de les "hypnotiser". Répondez-leur par la négative, en leur expliquant qu'il s'agit d'un exercice courant de relaxation musculaire. Les participants peuvent faire l'exercice les yeux ouverts, ou bien les yeux fermés, avec la possibilité d'ouvrir les yeux à tout moment.

#### **Lisez le script suivant d'une voix calme et apaisante :**

Asseyez-vous confortablement, sans croiser les jambes, en prenant un appui pour la tête afin d'éviter toute tension... Si vous vous sentez bien avec les yeux fermés, fermez-les, sinon vous pouvez garder les yeux ouverts mais devez fixer un point sur le mur et vous concentrer sur lui... Ne regardez pas les autres personnes dans la pièce...

Commencez par ralentir votre respiration... Inspirez puis expirez... Inspirez puis expirez... Détendez vos muscles... Ecoutez ma voix et tenez à distance les autres voix... Inspirez puis expirez... Laissez votre corps se détendre, sentez comme vos muscles s'assouplissent...

Nous allons commencer par nous concentrer sur le corps en partant des orteils et en remontant jusqu'à la tête... Respirez lentement et profondément... Lentement et profondément... Concentrez votre attention sur votre pied droit... Contractez puis décontractez ce pied... Laissez toute la tension s'en aller et laissez entrer en vous une sensation de relaxation... Respirez lentement et profondément... Décontractez votre pied droit... Ralentissez vos pensées... Et maintenant passez au pied gauche... Contractez puis décontractez ce pied... Contractez puis décontractez-le... Respirez lentement et profondément... Et laissez la sensation de relaxation se diffuser partout en vous... Maintenant nous allons monter un peu au-dessus du pied... Décontractez la cheville gauche... Et la cheville droite... Respirez lentement et profondément... Vous entendez ma voix et vous faites abstraction de tous les autres sons... Maintenant nous allons monter un peu au-dessus de la cheville et nous concentrer sur le mollet droit ; contractez-le puis décontractez-le... Laissez la sensation de chaleur remonter de vos orteils en passant par votre pied, votre cheville et votre mollet... Et maintenant faites la même chose avec le mollet gauche... Contractez-le puis décontractez-le... contractez-le puis décontractez-le... Laissez la sensation de chaleur remonter de vos orteils en passant par votre pied, votre cheville et votre mollet...

Et maintenant nous allons remonter jusqu'aux genoux... Les genoux font beaucoup d'efforts durant la journée quand vous vous levez et marchez... Décontractez le genou droit, puis le genou gauche... Laissez vos pensées se ralentir et concentrez-vous sur votre corps... Laissez tous vos soucis s'évanouir pour le moment... Et maintenant nous allons remonter jusqu'aux cuisses... Votre cuisse droite... Contractez-la puis décontractez-la... Contractez-la puis décontractez-la... Puis votre cuisse gauche... Contractez-la puis décontractez-la... Laissez vos muscles s'assouplir, laissez toute la tension s'en aller et laissez entrer en vous une sensation de relaxation... Et maintenant nous allons remonter jusqu'à l'estomac... L'estomac concentre beaucoup de tensions... Décontractez les muscles de votre estomac... Ou bien, si c'est plus facile pour vous, contractez-les puis décontractez-les... Gonflez votre estomac à chaque inspiration... Respirez lentement et profondément... Lentement et profondément... Concentrez-vous sur votre dos... Le bas du dos... Décontractez vos muscles... Le milieu du dos ... Puis le haut du dos... Contractez puis décontractez vos épaules... Votre épaule droite... Votre épaule gauche... Relaxe vous tout simplement...

*(Gardez le silence pendant quelques secondes).*

...Et maintenant nous allons remonter jusqu'au cou... Le cou est une autre partie du corps qui concentre souvent les tensions... Décontractez votre cou... Si vous le voulez, bougez doucement la tête vers la droite puis la gauche... Et maintenant concentrez-vous sur vos bras – Sur les avant-bras puis les bras... Décontractez les muscles de vos bras... Laissez la tension s'en aller par le bout de vos doigts... Votre bras droit et votre bras gauche... Laissez entrer une sensation de relaxation dans tout votre corps... Et maintenant nous allons remonter jusqu'à votre visage... Décontractez les muscles de votre visage... Votre mâchoire... Vos joues... Votre langue... Laissez la sensation de relaxation se répandre dans tout votre corps... Votre esprit est calme... Votre respiration est lente et régulière...

Imaginez que vous vous trouvez dans un endroit calme et sûr, réel ou imaginaire, ce peut être un endroit où vous êtes déjà allé, ou un endroit que vous aimeriez visiter un jour, vous pouvez être seul, ou accompagné d'une personne en qui vous avez confiance et avec qui vous vous sentez en sécurité. Imaginez comment vous vous sentiriez... Combien ce serait relaxant... Imaginez l'énergie parcourant votre corps...

La force que vous ressentez... Laissez cette sensation se répandre dans tout votre corps et savourez-la, laissez-la s'enraciner en vous et parcourir votre corps.

Je vais garder le silence quelques instants, pour vous laisser éprouver cette sensation de relaxation dans votre corps.

*(Gardez le silence pendant 30 à 45 secondes).*

Continuez à respirer lentement et profondément, conservez cette sensation de relaxation dans tout votre corps.

Dans quelques instants, je vais vous demander d'ouvrir les yeux. A ce moment-là, ouvrez-les lentement et restez assis encore quelques moments, pour laisser votre cerveau et votre corps s'adapter au fait que vous allez passer à un état plus alerte....

*(Gardez le silence pendant quelques secondes).*

OK... Ouvrez les yeux mais restez assis... Ne bougez pas... Laissez votre vision s'adapter à la lumière... Et maintenant vous êtes prêt à vous lever et vous étirer.

Si vous avez besoin de repartir en voiture, donnez-vous quelques instants pour vous concentrer avant de prendre le volant, pour redevenir plus alerte à votre environnement.

Vous pouvez faire cet exercice chez vous, au travail, ou chaque fois que vous vous sentez stressé et avez envie ou besoin d'une courte pause.

### Exercices de jeu de rôle pour de meilleures aptitudes à l'écoute (pour adultes)

Pour être efficace, un soignant doit tout particulièrement faire preuve de bonnes aptitudes à l'écoute. Les exercices de jeu de rôle qui suivent vont aider à développer ces aptitudes. Pour chacune des tranches d'âges ci-après, différents scénarios vont vous amener à mettre en pratique vos aptitudes à l'écoute avec des enfants qui ont subi une catastrophe.

Pour l'exécution des exercices, il pourra suffire de trois personnes jouant les rôles d'un enfant, d'un conseiller ou soignant adulte, et d'un observateur adulte. Le nombre d'observateurs est indifférent. Dans un scénario donné, le "conseiller" et "l'enfant" doivent interagir pendant environ 5-10 minutes, cependant que les observateurs restent tranquillement assis à regarder et écouter. Suite à ce scénario, divers sujets de discussion sont suggérés afin d'aider tous les participants à mettre le doigt sur les éléments clés de l'exercice.

Lors de l'application de ces scénarios dans des circonstances réelles, pensez aux informations supplémentaires dont vous pourrez avoir besoin concernant l'enfant. Dès lors que vous intervenez en tant que soignant, il peut être inapproprié de solliciter des informations plus détaillées. Toutefois, des informations telles que l'historique de la famille, les interactions sociales, les antécédents médicaux, les traumatismes / mauvais traitements de la petite enfance ou la nature de l'exposition de l'enfant à la catastrophe pourront contribuer à une compréhension plus complète de cet enfant. Si opportun, il conviendra d'interroger un adulte responsable sur le comportement de l'enfant en ce qui concerne les points suivants :

- Isolement et retrait
- Irritabilité
- Culpabilité et auto-accusation
- Colère et haine
- Anxiété quant au monde et à son avenir
- Fascination pour la mort
- Risque de recours aux drogues / à l'alcool
- Faible contrôle des impulsions et comportements à haut risque

#### **JEUX DE ROLE AXES SUR DES ENFANTS EN AGE PRESCOLAIRE**

Il ne faut pas s'attendre à ce que les enfants en âge préscolaire fassent part du détail de leurs sentiments. Selon toute probabilité, ces sentiments s'exprimeront par le biais d'actions, de jeux ou de dessins.

##### **Scénario 1**

Un petit garçon de 5 ans s'est mal conduit à l'école maternelle – il a tapé sur d'autres enfants, a cassé des crayons et n'a pas n'écouté les adultes. Il se trouve que lui-même et sa famille viennent de vivre une catastrophe majeure et que sa maison a été entièrement détruite. A ce stade, aucune autre information n'est disponible en ce qui concerne sa famille.

### Scénario 2

Trois mois après la catastrophe, une fillette de 4 ans d'une ville ou d'un village voisin est amenée dans le camp et vous est présentée (vous êtes conseiller) en raison de changements dans son comportement. Cette fillette a perdu ses deux parents et deux membres de sa fratrie. Avant la catastrophe, c'était une enfant éveillée et enjouée qui adorait parler, se montrait aventureuse (il fallait souvent la surveiller pour l'empêcher de s'éloigner sans but précis ou de se mettre en danger), et elle jouait très volontiers avec beaucoup d'autres enfants. A présent, l'idée de quitter sa tente semble l'effrayer, elle se cramponne aux adultes, évite les autres enfants, parle très peu et seulement lorsqu'on lui adresse la parole, et elle est par ailleurs sujette à des incontinences nocturnes.

### JEUX DE ROLE AXES SUR DE JEUNES ECOLIERS

Une fois en âge d'intégrer l'école primaire, les enfants sont beaucoup plus à même d'exprimer verbalement leurs réactions face à une catastrophe. Dans certains cas toutefois, cela leur sera impossible sans l'aide d'un conseiller ou d'un soignant. Il est caractéristique de cet âge de poser des questions au sujet de la catastrophe. Il importe que vous tentiez de répondre à ces questions avec franchise et en termes clairs et simples.

### Scénario 1

Un jeune garçon de 7 ans qui a perdu ses parents s'est relativement bien adapté à la vie en camp, ses relations avec les adultes et les autres enfants sont bonnes, mais il se plaint chaque jour de douleurs à l'estomac. Il a été examiné par un docteur, lequel n'a rien trouvé d'anormal sur le plan médical. Selon le soignant adulte qui l'amène auprès de vous (le conseiller), l'enfant répète à qui veut l'entendre qu'une semaine avant la catastrophe, il avait rêvé de l'événement. De ce fait, il est convaincu qu'il aurait pu sauver sa famille si seulement il avait songé à la prévenir.

### Scénario 2

Marie, 13 ans, n'écoute plus ni son père, ni ses grands-parents. Tout ce qui l'intéresse, c'est de passer son temps avec ses amis et a on l'a vue en train de fumer, vêtue de façon peu convenable. C'était une jeune fille bien élevée jusqu'à la catastrophe et à présent, sa mère lui manque. Sa grand-mère vous l'a amenée dans l'espoir que vous puissiez la réorienter vers son comportement initial.

### JEUX DE ROLE AXES SUR DES ADOLESCENTS

Les adolescents ont plus de facilité à parler ouvertement des sentiments que leur inspire la catastrophe. Ils peuvent également tenter de minimiser leur tourment et d'agir "en adultes" mais au fond d'eux-mêmes, leur ressenti peut fortement s'apparenter à celui d'un petit enfant épouvanté. Pour certains d'entre eux, cela pourra se traduire par un comportement "régressif" et leurs actes seront ceux d'un enfant plus jeune. Bien souvent, toutefois, les adolescents exprimeront leur détresse par un comportement autodestructeur ou agressif, un passage à l'acte sexuel ou un recours aux drogues ou à l'alcool. Par ailleurs, un adolescent qui se replie et s'isole socialement peut devenir dépressif et songer au suicide.

### Scénario 1

Après avoir perdu ses parents dans un tsunami, un jeune garçon de 13 ans refuse de s'approcher à moins de 100 mètres de la mer. Il dit à ses soignants qu'il n'a pas peur et que tout simplement, il "n'aime plus la mer". Avant la catastrophe, cet enfant passait tout son temps libre sur la plage ou dans l'eau. Sa plus grande joie consistait à partir en expédition avec son père qui était pêcheur.

### Scénario 2

Un jeune homme de 17 ans se montrait habituellement très sociable et respectueux de ses aînés. A la suite d'une récente catastrophe, il est devenu particulièrement insolent et n'a plus parlé à personne (y compris à ses amis). Il ne contribue plus aux tâches domestiques et semble indifférent à toute punition.

### Scénario 3

Une jeune fille de 16 ans provoque régulièrement la colère de sa famille en passant beaucoup de temps avec des garçons plus âgés qu'elle et en se maquillant d'une façon peu adaptée pour une fille de son âge. Bien souvent, elle ne rentre pas à la maison le soir, préférant rester avec des amis. Ses résultats scolaires sont bien inférieurs à ceux auxquels elle était habituée avant la catastrophe qui a tué son père et sa plus jeune sœur.

## SUJETS DE DISCUSSION FAISANT SUITE AU JEU DE ROLE

### Questions à l'intention des observateurs

1. L'adulte écoute-t-il ce que dit l'enfant ou s'attache-t-il plus à parler lui-même ?
2. L'adulte dit-il à l'enfant qu'il a tort ou essaie-t-il de comprendre pourquoi cet enfant se conduit de la sorte ?
3. Les paroles de l'adulte sont-elles empreintes d'empathie ? Voici quelques exemples dans ce sens :  
"Cela doit être dur pour toi."  
"Tu parais triste / fâché."  
"Je sais ce que tu dois ressentir."
4. L'adulte encourage-t-il l'enfant à parler ? Il peut, par exemple, s'y prendre de la façon suivante :  
"Peux-tu m'en dire plus ?"  
"Je te remercie de me dire cela."  
"Quand je me sens triste, je trouve que cela aide de parler."  
"En cas de difficultés, les enfants comme les adultes se sentent mieux après avoir parlé."
5. L'adulte encourage-t-il la punition, ou menace-t-il dans ce sens ?
6. L'adulte suggère-t-il différentes façons de communiquer ? (Exemples : par le biais du dessin, du jeu, etc.)
7. Avez-vous observé quoi que ce soit de préoccupant dans le comportement ou la gestuelle de l'enfant ?
8. Quels résultats le soignant a-t-il obtenus au cours de cette interaction ?

### **Questions à l'intention du participant qui a joué le rôle de l'enfant**

1. Avez-vous eu l'impression que l'adulte vous entendait et qu'il a compris ce que vous ressentiez ?
2. Vous êtes-vous senti mieux ou encore moins bien après la conversation ?
3. En quoi vous seriez-vous adressé différemment à l'enfant ?
4. Sur quel point l'adulte vous a-t-il le mieux aidé au cours de la conversation ?
5. Sur quel point l'adulte vous a-t-il le moins aidé au cours de la conversation ?

### **Questions à l'intention du participant qui a joué le rôle de l'adulte**

1. Avez-vous eu le sentiment de communiquer efficacement avec l'enfant ?
2. Quelles difficultés avez-vous rencontrées pour communiquer avec l'enfant ?
3. Lorsque vous jouiez le rôle de l'adulte, à qui pensiez-vous pour vous guider dans ce rôle (un parent, un ecclésiastique, etc.) ?
4. Lorsque vous étiez vous-même enfant, que vous fallait-il pour que vous vous sentiez mieux après un gros problème ?
5. En quoi votre approche différencierait-elle si vous deviez refaire cet exercice ?

## Conseils d'auto-préservation pour les soignants : savoir gérer le traumatisme secondaire

Un traumatisme secondaire peut se produire lorsque l'on est exposé aux témoignages, images ou vidéos (couverture TV, par ex.) d'une catastrophe ou d'un événement extrêmement traumatisant. Alors même que la personne n'a pas été directement exposée à l'événement, les témoignages et les conversations avec les rescapés peuvent gravement l'affecter, avec un impact comparable à celui qu'auront subi les rescapés eux-mêmes.

Toutes les personnes qui entendent des témoignages ou voient des images de catastrophes ne vont pas être affectées au point de devoir recourir à une aide professionnelle. Les médecins, les infirmiers, les ecclésiastiques, les psychiatres, les enseignants, les travailleurs sociaux et certains administrateurs sont plus particulièrement exposés à ce type de traumatisme.

Les cinq exercices qui suivent pourront aider à gérer le traumatisme secondaire. Chaque exercice se présente sous la forme d'un questionnaire que les participants peuvent remplir dans le cadre d'une discussion en groupe ou en privé. En complément, vous trouverez également une liste d'activités pouvant soulager du stress et donc aider à maîtriser l'impact du traumatisme secondaire sur les soignants.

## Conseils d'auto-préservation pour les soignants : Exercice 1

Répertoriez 10 choses que vous pouvez faire pour gérer le traumatisme secondaire.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

Répertoriez 3 choses que vous ferez au cours de la semaine prochaine.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

## Conseils d'auto-préservation pour les soignants : Exercice 2

Faites une liste de ressources pouvant vous aider à gérer le traumatisme secondaire. Il peut s'agir d'autres personnes, d'organisations ou de tout ce qui pourra vous apporter un soutien.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

Conseils d'auto-préservation pour les soignants :  
Exercice 3 – Eliminer les "déchets toxiques"

1. Portez sur une feuille de papier (par écrit, sous forme de dessin, etc.) les pensées, images et témoignages qui vous ont le plus troublé.
2. Jetez résolument la feuille dans une poubelle. Auparavant, vous pouvez déchirer cette feuille si vous le souhaitez.
3. Parlez avec le groupe de ce que vous ressentez après avoir jeté la feuille.
4. Il vous est recommandé de ne pas parler du contenu de votre feuille, ceci afin d'épargner aux autres membres du groupe un supplément de traumatisme et de souffrance.

Conseils d'auto-préservation pour les soignants : Exercice 4

1. Dessinez-vous tel que vous vous sentez actuellement.
2. Dessinez-vous ensuite tel que vous apparaîtriez sans le poids de la souffrance.



## Activités aidant à gérer le traumatisme secondaire

- Faire de l'exercice physique
- Manger des aliments sains
- Boire beaucoup d'eau
- Éviter la caféine
- Passer du temps avec les amis et la famille
- Lire des livres
- Prier ou lire des textes religieux
- Pratiquer la méditation
- Chanter
- Regarder des films
- Jouer avec les enfants
- Prendre régulièrement des pauses au cours de la journée
- Parler avec des personnes présentant les mêmes affinités
- Ecrire sur son ressenti
- Pratiquer un sport
- Se promener
- Se rapprocher de son conjoint
- Entreprendre des activités artistiques : peinture, dessin, sculpture, travail de l'argile
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Jardiner
- Passer du temps avec sa communauté (religieuse, sociale, académique)
- S'impliquer dans les efforts de reconstruction
- Se reposer
- Se lancer dans l'artisanat d'art : tricot, couture, tressage
- Tenir un journal intime

### Moyens d'action auprès des enfants

#### **Activités propices à renforcer la sécurité, la capacité à prévoir et le contrôle**

Ainsi qu'il est démontré tout au long du présent guide, la sécurité, la prévisibilité et le contrôle constituent les grands vecteurs de stabilisation des enfants qui viennent de vivre une catastrophe. Il importe par ailleurs de suggérer à ces enfants tout un assortiment de méthodes leur permettant d'exprimer leurs sentiments.

Les pages qui suivent décrivent un certain nombre d'activités qui pourront vous aider à renforcer les sentiments de sécurité, de prévisibilité et de contrôle parmi les enfants. Les activités de la présente section vont vous aider à aider les enfants. Vous pouvez tout à fait les adapter à votre situation ou configuration particulière. Il ne s'agit là que de suggestions. Demandez à vos collègues ou – mieux encore – demandez aux enfants de créer des activités à la fois attractives et diversifiées.

N'oubliez pas : il n'est pas nécessaire d'atteindre à la perfection. Les enfants apprécieront l'effort bien plus que le résultat. Les activités proposées portent sur les points suivants :

- Dans quels domaines suis-je bon ? Comment ai-je pu changer ?
- Quels sont mes pouvoirs ?
- Tout sur moi-même
- Création d'une carte de sécurité
- Dis-moi quelque chose que j'ai fait de bien

#### **Exercices de relaxation pour les enfants**

#### **Activités de dessin pour les enfants**

#### **Exercice d'espoir / de nouveaux commencements**

Dans quels domaines suis-je bon ? Comment ai-je pu changer ?

Ecris une liste de choses pour lesquelles tu es bon / bonne, ainsi que des choses à ton sujet dont toi-même ou ta famille êtes fiers.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ecris une liste de choses qui étaient difficiles pour toi auparavant et qui ne le sont plus maintenant.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Quels sont mes pouvoirs ?

Imagine que tu es une personne douée de pouvoirs extraordinaires. Ecris, parle ou fais un dessin en réponse aux questions suivantes :

1. Quels seraient ces pouvoirs extraordinaires ?

---

---

2. Que ferais-tu avec ces pouvoirs ?

---

---

3. Aurais-tu des ennemis ? Pourquoi ?

---

---

4. Aurais-tu des alliés et des amis ? Pourquoi ?

---

---

5. Comment aiderais-tu ta famille ?

---

---

6. Comment aiderais-tu tes amis ?

---

---

Tout sur moi-même

Ecris, parle ou fais un dessin en réponse aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce que tu aimes faire ?

2. Que sais-tu faire de bien ?

3. Qu'est-ce que tu aimes le plus chez toi ?

4. A ton avis, qu'est-ce que les autres aiment chez toi ?

### Création d'une carte de sécurité

Cette activité s'adresse à la fois aux adultes et aux enfants.

Le fait d'avoir un plan prêt à mettre en œuvre en cas d'urgence peut limiter les craintes d'un enfant et l'aider à se sentir en sécurité. Une fois ce plan sur papier, l'enfant va pouvoir visualiser tout ce qui peut assurer sa sécurité. Une "carte de sécurité" va aider votre enfant à apprendre et à mémoriser des informations importantes, comme par exemple le numéro de téléphone familial, l'adresse, le numéro de téléphone mobile ou professionnel des parents, et bien d'autres choses.

1. Vous pouvez utiliser toute carte ou feuille de papier à disposition.
2. Si l'enfant est jeune, demandez-lui d'épeler les noms et de lire les numéros à mesure que vous les écrivez. Les enfants plus âgés peuvent écrire eux-mêmes les informations sur la carte.
3. En haut de la carte, écrivez "Carte de sécurité pour" suivi du nom de l'enfant.
4. Ecrivez votre adresse, vos numéros de téléphone et toute autre information pouvant être utile en cas d'urgence.
5. Aidez l'enfant à apprendre et à dire son adresse et les numéros importants. Pour certains enfants, il y aura éventuellement intérêt à mettre l'adresse ou les numéros sur une mélodie qui lui est familière.
6. Nommez cinq personnes "sûres" qui ne font pas partie de la famille et auxquelles votre enfant peut montrer la carte. Vous pouvez également écrire ces noms sur la carte.
7. Placez la carte dans une poche spécifique du cartable ou de la veste de votre enfant. Si vous le souhaitez, maintenez la carte en place avec une épingle de sûreté.

### Dis-moi quelque chose que j'ai fait de bien

Cette activité s'adresse à la fois aux enfants et aux adultes.

On prend facilement l'habitude de parler à son enfant uniquement de ce qu'il a "mal" fait. Or, si l'enfant a besoin de votre aide pour corriger ses erreurs, faire de meilleurs choix ou mieux agir, il a également besoin de savoir à quels moments il fait de bonnes choses.

La présente activité peut vous aider à prendre l'habitude de dire des choses positives à votre enfant et de lui indiquer les points sur lesquels aucune correction ne s'impose. Lorsque vous faites savoir à votre enfant qu'il a fait quelque chose de bien ou d'avisé, vous l'informez du même coup que vous le considérez comme une bonne personne – d'où une plus grande probabilité pour qu'il reproduise ce bon comportement.

Vous pouvez pratiquer cette activité avec un grand nombre de personnes et à tout moment, par exemple au moment du repas, dans la voiture sur le trajet des courses, ou bien lorsque vous préparez votre enfant à se mettre au lit.

1. Pensez à un mot décrivant quelque chose de positif au sujet de votre enfant.
2. Dites à votre enfant "Je pense à quelque chose de bien à ton sujet qui commence par la lettre ..." et écrivez cette lettre.
3. Faites deviner à votre enfant un mot positif commençant par cette lettre, ceci jusqu'à ce que le mot correct soit trouvé. Pour les plus jeunes enfants, donnez des exemples et suggérez des mots.
4. Avec un groupe d'enfants, vous pouvez à tour de rôle choisir et deviner des mots qui décrivent de bonnes choses sur les uns et les autres.
5. Attribuez à chacun un tour pour dire quelque chose de bien sur une autre personne et pour entendre quelque chose de bien sur soi-même.

Vous pouvez établir des exemples positifs en disant chaque jour à vos enfants une bonne chose sur chacun d'entre eux. Si vous le pouvez, parlez de cette bonne chose en présence des autres membres de la famille, de sorte qu'ils suivent eux aussi cet exemple.

### Exercices de relaxation pour les enfants

Ainsi qu'il a été dit précédemment, la relaxation est l'activité la plus importante parmi toutes celles qui permettent de gérer le stress. En fait, la relaxation et le stress reposent sur des processus physiques de natures opposées : le stress génère une tension physique, émotionnelle et mentale, cependant que la relaxation conduit au calme physique, émotionnel et mental.

Les exercices ci-après apprennent aux enfants à se relaxer et à contrôler leur corps. Ce contrôle peut s'acquérir en recourant à des techniques physiques ou mentales. La présente section propose deux exercices physiques et un exercice mental / psychologique. Ces exercices peuvent être conduits par toute personne, indépendamment du contexte et de l'expérience. Le mieux est de les pratiquer dans un environnement paisible et faiblement éclairé, où les enfants se sentiront à l'aise physiquement et émotionnellement.

A noter que les enfants ont un temps d'attention plus court que les adultes et qu'ils tendent à être plus actifs. Limitez donc la durée des exercices de relaxation à 10 minutes environ, ou un peu plus pour les enfants plus âgés.

#### **Exercice 1 : Respirer**

Cet exercice convient pour les enfants de presque tous les âges, et le mieux est de le pratiquer par groupes de cinq à huit enfants. Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle. Pour cet exercice, vous allez utiliser un ballon léger.

#### **Script**

Nous allons jouer à un jeu de concentration. Chacun d'entre vous va pouvoir être le chef. Le chef est celui qui tient le ballon. Son rôle consiste à compter de un à quatre, ceci à haute voix et lentement. Les autres vont inspirer et expirer une fois pour chaque nombre prononcé par le chef :

C'est moi qui vais commencer. Je vais compter jusqu'à quatre, et vous devrez inspirer et expirer chaque fois que je prononcerai un nombre.

Un : inspirez... expirez...

Deux : inspirez... expirez...

Trois : inspirez... expirez...

Quatre : inspirez... expirez...

Maintenant, je vais passer le ballon à l'un d'entre vous qui va être le chef et va commencer à compter...

#### **Exercice 2 : Produire des sons**

Demandez aux enfants de s'asseoir en cercle. En parlant d'une voix relaxante et apaisante, demandez-leur de produire un bruit dont le volume va être modulé selon le schéma suivant : d'abord faible, puis plus fort, puis plus faible, puis maximum, puis plus faible, plus faible encore et enfin minimum.

Vous pouvez poursuivre avec un exercice encore plus actif, comme par exemple courir sur place – ou depuis un point vers un autre – puis changer de vitesse et finir avec des mouvements lents et légers.

### Exercice 3 : Penser à un endroit imaginaire

Demandez aux enfants de s'allonger sur le dos. En parlant d'une voix calme et apaisante, donnez-leur les instructions indiquées ci-après. De préférence, l'exercice durera de 3 à 10 minutes en tout, selon l'âge des enfants.

#### Script

Si vous vous sentez bien, fermez les yeux et imaginez que vous pouvez vous trouver dans n'importe quel endroit à votre idée...

*(pause de quelques secondes)*

avec toute personne de votre choix...

*(pause de quelques secondes)*

à faire tout ce que vous voulez....

*(pause de quelques secondes)*

Imaginez comme ce serait agréable et comment vous vous sentiriez dans votre corps...

*(pause de quelques secondes)*

Tout en imaginant ceci, essayez de respirer profondément et détendez vos muscles jusqu'à ne plus pouvoir même lever une plume...

### Activités de dessin pour les enfants

Le dessin peut être un outil utile pour aider les enfants à supporter l'impact d'une catastrophe, notamment dans le cas d'enfants non désireux ou incapables d'exprimer leurs sentiments avec des mots. Lors d'activités de dessin avec les enfants, il est important de bien suivre les directives données ci-après.

Les activités de dessin ont pour principal objectif de permettre aux enfants d'exprimer leurs émotions par le biais du dessin. Pour certains d'entre eux, il peut être plus facile de dessiner que de parler. Les enfants ont besoin de pouvoir faire part de leurs sentiments dans un environnement sûr et favorable. Cela peut les aider à se sentir moins isolés et à élaborer des stratégies d'adaptation.

Les activités de dessin peuvent se conduire individuellement ou en groupe, à tout moment après une catastrophe. Il conviendra de consacrer entre 15 et 30 minutes à ces activités.

La présente section a été adaptée, avec permission, du document "How to Help Children After a Disaster: A Guidebook for Teachers Teachers", ainsi qu'à partir d'exemples fournis dans la vidéo "Children and Trauma: The School's Response". Ces deux documents ont été développés en Californie à la suite du tremblement de terre de Loma Prieta en 1989.

#### Directives générales

- Dites aux enfants qu'ils peuvent dessiner de n'importe quelle manière souhaitée.
- Rassurez les enfants sur le fait que leur travail ne sera ni noté, ni jugé.
- Acceptez toute réponse comme étant valable.
- Autorisez les enfants à jeter leur dessin si cela est leur choix.
- Autorisez l'utilisation de différents moyens si possible (crayons noirs ou de couleur, pastels, marqueurs, etc.).
- Vous ne devez pas dessiner à la place des enfants ou tenter de contrôler leurs créations.
- N'exigez pas des enfants qu'ils fassent un dessin.

#### Suggestions d'activités favorisant l'expression des sentiments et des pensées

- Dessinez ou écrivez un livre ensemble.
- Demandez aux enfants d'écrire un journal avec des dessins.
- Faites en groupe un grand dessin que vous pourrez ensuite afficher bien en évidence sur un mur.
- Autorisez les enfants à utiliser des programmes d'infographie pour leurs dessins.
- Faites un collage sur un sujet lié à une catastrophe spécifique en utilisant des photos, des images de magazines, du tissu, etc.
- Regardez des dessins réalisés par d'autres personnes et parlez de ce que ces dessins communiquent.

### Types spécifiques de dessins que vous pouvez demander aux enfants de faire

- Dessin montrant comment ils ont gagné en force ou en intelligence avec ce qui s'est passé depuis la catastrophe.
- Dessin montrant en quoi ils sont mieux préparés pour le cas où ils vivraient à nouveau une catastrophe.
- Dessin d'eux-mêmes préparés à vivre une autre catastrophe.
- Dessin d'eux-mêmes avant et après la catastrophe.
- Au premier anniversaire de la catastrophe, demandez aux enfants de faire un collage avec les choses qu'ils ont d'une part perdues et d'autre part acquises depuis la catastrophe.

Une fois que les enfants ont terminé la création de leur ouvrage, il importe d'encourager une discussion sur les différents dessins. Gardez à l'esprit que ces dessins peuvent vous donner des indices sur ce que l'enfant pense ou ressent au fond de lui-même. Toutefois, veillez à ne pas surinterpréter la signification d'un quelconque dessin.

### Exercice d'espoir / de nouveaux commencements

Après une catastrophe, il est important pour les enfants de commencer à leur redonner un certain espoir en l'avenir. Toutefois, les adultes auront intérêt à ne pas tenter de précipiter le processus. Dès lors qu'elle est pratiquée au moment approprié, l'activité qui suit peut aider à redonner confiance en l'avenir.

Procédez à cette activité au moment de la transition vers une nouvelle année calendaire ou scolaire, sous réserve que cette transition ait lieu un certain nombre de mois après la catastrophe. Le premier anniversaire de la catastrophe peut également constituer une occasion appropriée.

Cette activité prend environ 40 minutes. Elle s'adresse aux enfants capables de formuler leurs pensées par écrit.

#### Objectifs

- Donner aux enfants l'occasion de réaliser à quel point les choses se sont améliorées à l'école et à la maison, ceci afin de renforcer leur optimisme ou leur confiance en l'avenir.
- Aider les enfants à définir des objectifs personnels à la fois réalistes et accessibles pour les mois à venir, et à élaborer des approches permettant d'atteindre à ces objectifs.
- Renforcer des relations socialement favorables entre les enfants en les encourageant à travailler en coopération par petits groupes.

#### Matériel nécessaire

- Des punaises ou du ruban adhésif pour fixer les feuilles de papier sur le mur
- Un questionnaire "Espoir" (voir plus bas) réparti en quatre feuilles avec une catégorie de questions distincte sur chaque feuille
- Un crayon pour chaque enfant
- Une feuille de papier réglé pour chaque enfant
- Des cadeaux ou des faveurs spéciales pour les équipes gagnantes

#### Partie 1 : Introduction

1. Présentez l'activité, par exemple sur le modèle suivant : "Cette réunion va être une occasion de faire le point et de réfléchir à des projets pour l'année à venir. Il peut être utile de se retourner sur son parcours pour décider de la suite à donner à ce parcours. Je vais donc vous demander de penser à la façon dont les choses ont changé pour vous depuis la catastrophe."
2. Expliquez les grandes règles de groupe suivantes :
  - Respectez les pensées et sentiments des autres. En particulier, laissez-les parler et écoutez-les attentivement. Évitez de vous moquer des autres enfants, de les taquiner ou de dire que leurs idées sont mauvaises ou ridicules.
  - Partagez vos pensées et expériences avec les autres. En discutant entre eux de leurs sentiments et de leurs pensées, les enfants peuvent trouver des moyens de se sentir mieux et réaliser que leurs expériences peuvent être mises en commun et partagées.

3. Introduisez la notion d'objectifs. Par exemple, dites quelque chose comme : "Nous commençons maintenant une nouvelle année. Beaucoup de gens se définissent des objectifs pour l'année à venir, parfois en prenant ce que l'on appelle des Résolutions." Demandez aux enfants de donner deux exemples de Résolutions.
4. Décrivez l'activité de la façon suivante : "Aujourd'hui, je veux vous aider à définir différents objectifs pour l'année à venir, et vous amener à mettre en place un certain nombre de plans pour réaliser ces objectifs." Demandez aux enfants de vous dire ce que signifient pour eux des mots comme "objectifs" et "plans". Eventuellement, vous leur suggérerez qu'un objectif est "un souhait que l'on peut faire devenir réalité", et qu'un plan est "un moyen permettant de transformer le souhait en réalité."

### Partie 2 : Activités en petit groupe

1. Répartissez les enfants en groupes ou "équipes" et invitez-les à s'asseoir ensemble. Pour l'organisation des groupes, suivez les directives ci-après :
  - Chaque groupe doit se composer de quatre enfants.
  - Chaque groupe doit inclure exclusivement des filles ou des garçons. Eventuellement, vous organiserez les groupes après avoir demandé aux filles de se placer d'un côté de la pièce, et aux garçons de l'autre côté.
  - Séparez les enfants que se retrouvent habituellement ensemble.
2. Expliquez les prochaines étapes de la façon suivante : "Lorsque l'on veut se définir des objectifs pour l'année à venir, on y parvient mieux en revenant sur l'année passée. La catastrophe a compliqué les choses pour beaucoup de personnes ici. J'aimerais que vous repensiez un instant aux choses qui se sont bien passées après la catastrophe, puis que vous déterminiez pourquoi il y a eu des améliorations. Nous allons voir quel groupe peut apporter le plus d'éléments. Je veux des idées dans quatre catégories différentes, c'est-à-dire comment les choses se sont améliorées :
  - A la maison
  - A l'école
  - Avec les amis
  - A l'intérieur de vous-mêmes – je veux dire par là : comment vos pensées ou vos sentiments ont changé en mieux depuis la catastrophe.

Voyons quelle équipe va pouvoir trouver le plus grand nombre de choses dans chaque catégorie et le plus de choses en tout. L'équipe gagnante pour chaque catégorie recevra une récompense spéciale [cadeau, faveur, etc.]."

3. Dites aux groupes qu'ils vont devoir indiquer, sous forme de liste, comment les choses se sont améliorées depuis la catastrophe. Distribuez à chaque groupe les quatre feuilles du questionnaire – une par catégorie. Chaque enfant sera responsable de l'une des catégories. Au terme de cette étape, les quatre feuilles du questionnaire seront assemblées avec du ruban adhésif afin de bien faire ressortir l'importance du travail en équipe. Seul l'enfant responsable d'une catégorie donnée est autorisé à noter des éléments relevant de cette catégorie ; toutefois, les différents membres de l'équipe devront s'entraider en suggérant des éléments à répertorier dans chaque catégorie. Un temps d'environ 15 minutes sera accordé pour cette étape de l'activité.

4. Circulez entre les différents groupes afin de vous assurer que les enfants coopèrent bien et qu'un unique enfant écrit pour chaque catégorie. Un membre donné d'un groupe peut faire des suggestions pour les catégories autres que les siennes, mais il ne lui est pas possible d'écrire à la place d'un autre membre.
5. Une fois le temps imparti écoulé, dites aux équipes de réunir les feuilles du questionnaire et de les assembler avec de la bande adhésive afin de constituer un grand rectangle d'un seul tenant.
6. Nommez un capitaine pour chaque équipe et demandez-lui de lire les éléments répertoriés par son équipe. Pour le rôle de capitaine, sélectionnez un enfant timide ou impopulaire. Le capitaine est le seul membre de l'équipe qui soit autorisé à parler pour le groupe au cours de cette étape de l'activité. Demandez à un premier capitaine d'annoncer un élément répertorié dans la catégorie "A la maison" de son équipe. Inscrivez cet élément sur le tableau. Passez à un deuxième capitaine et demandez-lui d'annoncer un élément de la liste "A la maison" de son équipe qui soit différent du premier élément. Inscrivez ce nouvel élément sur le tableau. Continuez ainsi avec les autres capitaines d'équipe en ajoutant chaque nouvel élément sur le tableau, ceci jusqu'à ce que toutes les réponses uniques aient été annoncées pour chacune des quatre catégories.
7. Réunissez les listes établies et assemblées par chaque groupe. A partir de ces listes, déterminez quels sont les groupes qui ont émis le plus d'idées pour chaque catégorie, et quel est le groupe qui a émis le plus d'idées en tout. Attribuez des prix en conséquence.

### Partie 3 : Discussion en classe

1. Discutez l'idée d'espoir et de nouveaux commencements. Demandez aux enfants, réunis en classe, de s'exprimer sur l'idée d'espoir. Qu'est-ce que l'espoir ? Comment vous sentez-vous lorsque vous avez de l'espoir ? Veillez à bien inscrire l'idée d'espoir dans le contexte de l'optimisme. Faites observer que l'espoir aide les gens à traverser des périodes difficiles, et que les enfants tout comme les adultes peuvent parfois contribuer à ce que les choses espérées deviennent réalité.
2. Demandez aux enfants d'énoncer une chose, et une seule, qu'ils espèrent. Dites bien que même si beaucoup de choses vont maintenant mieux qu'au lendemain de catastrophe, il reste encore bien des choses à espérer. Demandez à chaque enfant de penser à une chose qu'il veut vraiment voir arriver au cours de l'année à venir, et invitez-le à l'écrire sur sa feuille de papier. Accordez pour cela quelques minutes.
3. Discutez de la différence entre objectifs réalistes et objectifs irréalistes. Invitez la classe à donner quelques exemples d'espoir. Inscrivez-les sur le tableau. Pour chaque espoir cité en exemple, aidez la classe à estimer si un enfant peut faire quoi que ce soit pour que cet espoir devienne réalité, et à déterminer comment il pourrait s'y prendre. Continuez dans ce sens jusqu'à ce que les enfants paraissent bien comprendre la différence entre d'une part les choses qu'ils peuvent espérer et contribuer à concrétiser (ex. : se faire de nouveaux amis, obtenir de meilleures notes, être moins anxieux quant aux possibles catastrophes), et d'autre part les choses qu'ils peuvent également espérer mais sur lesquelles il n'ont que très peu d'emprise (ex. : devenir riche, construire une nouvelle maison).
4. Demandez aux enfants de choisir un objectif et un plan réalistes. Une fois la distinction réaliste / irréaliste bien claire, demandez aux enfants d'écrire une chose importante qu'ils espèrent et peuvent vraisemblablement aider à concrétiser.

## **Moyens d'action auprès des enfants**

Page 54

5. Ensuite, demandez aux enfants d'écrire au moins deux choses qu'ils peuvent faire pour aider à ce que "l'espoir" indiqué devienne réalité.
6. Encouragez les enfants à conserver cette feuille de papier de sorte que leurs objectifs et leurs plans restent bien présents dans leur mémoire.

Comment les choses se sont améliorées à la maison

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ecrit par : \_\_\_\_\_



Comment les choses se sont améliorées à l'école

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ecrit par : \_\_\_\_\_

Comment les choses se sont améliorées avec les amis

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ecrit par : \_\_\_\_\_



Comment les choses se sont améliorées "à l'intérieur de moi-même"

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ecrit par : \_\_\_\_\_

### Moyens d'action auprès des rescapés adultes

Les pages suivantes sont des documents que vous pouvez distribuer aux membres de votre communauté victimes d'une catastrophe. Elles contiennent des informations générales sur les types de réactions courantes suite à une catastrophe.

En parallèle avec les descriptions des réactions chez les adultes et les enfants face à un traumatisme et une catastrophe, vous trouverez une foire aux questions, ainsi que des suggestions qui vous permettront d'aider les gens à surmonter la tragédie. Chaque fois que cela est possible, il est conseillé de recourir aux ressources de professionnels compétents pour aider les individus et les communautés à se relever d'une catastrophe. Les activités, questionnaires et informations contenus dans ce guide sont à considérer comme un complément ou un soutien supplémentaire dans le cadre de l'effort global pour remédier à l'impact psychosocial d'une catastrophe.

- Stress émotionnel chez les rescapés de catastrophes
- Signes et indicateurs courants de réactions de stress
- Suggestions pour faire face au stress
- Réactions des enfants face à une catastrophe
- Comment puis-je aider ma famille et moi-même ?
- Que faire pour aider

### Stress émotionnel chez les rescapés de catastrophes

Les catastrophes affectent les gens de nombreuses manières. Elles peuvent s'accompagner de la perte de proches, y compris des membres de la famille, des amis, des voisins ou des animaux de compagnie. Dans d'autres cas, il peut y avoir perte de sa maison et de ses biens, de meubles et d'objets personnels importants ou chers. Parfois, cela signifie repartir à zéro dans une nouvelle maison ou avec une nouvelle activité professionnelle. Les effets émotionnels de la perte et des perturbations peuvent être immédiats ou être ressentis seulement des mois après.

Il est très important de comprendre qu'il existe un processus de deuil naturel après toute perte et qu'une catastrophe, quelle que soit son ampleur, provoquera un stress inhabituel et indésirable chez les victimes qui tentent de reconstruire leurs vies.

#### **Quelques réactions immédiates face à une catastrophe**

- Peur
- Incrédulité
- Réticence à abandonner ses biens
- Désorientation et hébétude
- Difficulté à prendre des décisions
- Besoin d'informations
- Recherche d'aide pour soi et sa famille
- Obligeance envers les autres victimes de la catastrophe

#### **Quelques réactions a posteriori**

- Manque d'appétit et problèmes digestifs
- Difficulté à trouver le sommeil et maux de tête
- Colère et suspicion
- Apathie et dépression
- Pleurs sans raison apparente
- Frustration et sentiment d'impuissance face à son propre avenir
- Sensibilité accrue aux allergies, aux refroidissements et à la grippe
- Sentiment d'accablement
- Humeur changeante et irritabilité
- Anxiété face à l'avenir
- Sentiment de déception et rejet de l'aide extérieure
- Isolement, rejet de sa famille, de ses amis ou de toute activité sociale
- Culpabilité de ne pas avoir pu empêcher la catastrophe
- Violence domestique

### Quelles sont les différentes réactions des gens dans le temps ?

Il est important de se rendre compte qu'il n'existe pas une seule bonne façon de réagir à une catastrophe.

Certaines personnes ont une réaction immédiate alors que chez d'autres personnes, les réactions sont différées – et apparaissent parfois des mois, voire des années plus tard. Certaines personnes éprouvent des difficultés pendant une longue période alors que d'autres récupèrent étonnamment vite.

Les réactions des gens peuvent évoluer dans le temps. Certaines personnes font preuve de beaucoup d'énergie au début et parviennent à faire face, mais peuvent par la suite éprouver du découragement ou être déprimées. Un grand nombre de facteurs affectent la durée nécessaire pour récupérer, notamment :

- Le degré d'intensité et de perte. Les effets d'événements sur la durée qui présentent une plus grande menace, accompagnés de pertes humaines ou matérielles importantes, sont plus longs à disparaître.
- D'autres événements stressants précédant l'expérience traumatique. Les individus ayant déjà des problèmes émotionnels tels que des problèmes de santé ou familiaux graves, auront des réactions plus intenses face au nouvel événement stressant et auront besoin de plus de temps pour s'en remettre.
- Si une autre catastrophe se produit, attendez-vous à ce que les gens, et en particulier les enfants, éprouvent beaucoup de difficultés.

### Signes et indicateurs courants de réactions de stress

#### Signes physiques

- Fatigue
- Nausées
- Muscles tétanisés
- Tics faciaux
- Douleurs dans la poitrine\*
- Difficultés respiratoires\*
- Tension élevée
- Tachycardie
- Soif
- Difficultés de vision
- Vomissements
- Grincements de dents
- Faiblesse
- Vertiges
- Suées abondantes
- Frissons
- Symptômes de choc\*
- Évanouissements

\*Nécessitent une attention médicale urgente

- Rejet de la responsabilité sur les autres
- Confusion
- Manque d'attention
- Incapacité de prendre des décisions
- Vigilance accrue ou en défaut
- Manque de concentration
- Problèmes de mémoire
- Hypervigilance
- Difficulté à identifier les personnes ou objets familiers
- Insensibilité ou sensibilité accrue à l'environnement
- Incapacité à résoudre les problèmes
- Incapacité de pensée abstraite
- Perte du sens de la durée, du lieu ou de l'orientation
- Pensées perturbées
- Cauchemars
- Images intrusives

#### Signes émotionnels

- Anxiété
- Culpabilité
- Chagrin
- Dénî
- Panique extrême (rare)
- Choc émotionnel
- Peur
- Incertitude
- Perte du contrôle émotionnel
- Dépression
- Réponse émotionnelle inadéquate
- Appréhension
- Sentiment d'accablement
- Colère intense
- Irritabilité
- Agitation

#### Signes comportementaux

- Modification de l'activité
- Modification de l'élocution
- Repli sur soi
- Eclats émotionnels
- Caractère soupçonneux
- Modification dans les communications usuelles
- Perte ou augmentation de l'appétit
- Consommation d'alcool
- Impossibilité de tenir en place/de se reposer
- Actes antisociaux
- Douleurs physiques diffuses
- Hypersensibilité à l'environnement
- Réflexe de sursaut intensifié
- Allées et venues
- Mouvements erratiques
- Modification du comportement sexuel

### Suggestions pour faire face au stress

- Donnez-vous le droit et le temps de faire votre deuil.
- Concentrez-vous sur vos points forts et votre faculté à rebondir.
- Demandez du soutien et de l'aide à votre famille, vos amis, votre église ou à d'autres ressources communautaires. Rejoignez ou créez des groupes de soutien.
- Redéfinissez vos priorités et mettez toute votre énergie et vos ressources dans ces priorités.
- Définissez-vous de petits objectifs réalistes pour vous aider à surmonter les obstacles. Par exemple, rétablissez les routines quotidiennes pour vous-même et votre famille.
- Clarifiez vos sentiments et vos suppositions vis-à-vis de votre conjoint. N'oubliez pas que les hommes et les femmes réagissent différemment. Les femmes ont plus tendance à prendre soin des autres et à leur donner la priorité. Les hommes éprouvent des difficultés à reconnaître et à exprimer les sentiments d'impuissance et de tristesse et sont plus à l'aise en "jouant les durs".
- Mangez sain et faites de l'exercice.
- Reposez-vous suffisamment pour reprendre des forces.
- Reconnaissez les problèmes non résolus et utilisez la douleur et la peine comme stimulants pour mettre en œuvre les changements nécessaires à la guérison.
- Continuez d'informer votre famille et de vous informer vous-même sur les réactions normales face à une catastrophe.
- Parlez à vos enfants. Apportez-leur votre soutien. Montrez-leur l'exemple en exprimant vos sentiments et en démontrant vos facultés à résoudre les problèmes familiaux.
- N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul.

### Réactions des enfants face à une catastrophe

En général, la réaction émotionnelle d'un enfant à une catastrophe n'est pas longue. Cependant, il faut être conscient que certains problèmes peuvent ne pas se manifester immédiatement ou peuvent revenir plusieurs mois après la catastrophe. Parler ouvertement à vos enfants les aidera à récupérer plus rapidement. Si vous pensez qu'un enfant peut avoir besoin d'aide supplémentaire pour se remettre de la catastrophe, mettez-vous en rapport avec une assistante sociale, un psychologue ou un médecin.

#### Réactions courantes

- Pleurs et dépression
- Impossibilité de se concentrer
- Incontinence nocturne
- Retrait et isolement
- Tendance à sucer son pouce
- Refus d'aller à l'école
- Cauchemars
- Maux de tête
- Dépendance ou peur de rester seul/d'être abandonné
- Modification des habitudes de repas et de sommeil
- Régression vers des comportements antérieurs
- Peur excessive du noir
- Bagarres
- Augmentation des plaintes physiques

#### Quelques comportements et activités qui aideront votre enfant à se remettre

- Embrassez et touchez souvent votre enfant.
- Rassurez-le fréquemment en lui disant que vous êtes en sécurité et ensemble.
- Parlez à votre enfant de ses sentiments par rapport à la catastrophe. Faites-lui part également de vos sentiments. Utilisez des mots qu'il peut comprendre.
- Parlez de ce qui s'est passé.
- Passez plus de temps avec votre enfant au moment du coucher.
- Permettez aux enfants de faire le deuil de leurs trésors perdus : un jouet, une couverture, un foyer perdu.
- Dites à votre enfant ce que vous allez faire si un autre désastre se produit.
- Laissez votre enfant participer à la prévention de possibles désastres futurs et faites en sorte qu'il s'y prépare.
- Essayez de passer plus de temps ensemble lors d'activités en famille afin de remplacer les angoisses par des souvenirs agréables.
- Si votre enfant a des difficultés scolaires, parlez-en à l'enseignant afin de pouvoir travailler ensemble pour aider votre enfant.

### Comment puis-je aider ma famille et moi-même ?

#### Que puis-je faire pour moi ?

Vous pouvez prendre plusieurs mesures pour vous aider à reprendre le contrôle de votre vie et revenir à la normalité après une catastrophe ou toute autre expérience traumatisante :

- Accordez-vous le temps de guérir. Attendez-vous à ce que ce soit une période difficile de votre vie. Autorisez-vous à pleurer les pertes que vous avez subies. Essayez d'accepter patiemment les hauts et les bas de votre état émotionnel.
- Demandez du soutien aux personnes qui vous aiment, qui vous écouteront et comprendront votre situation. Mais gardez à l'esprit que votre système d'entraide habituel peut être affaibli si vos proches ont également subi la catastrophe ou vécu quelque chose de similaire.
- Communiquez votre expérience de toutes les façons qui vous mettent à l'aise, parlez-en à votre famille proche, à vos amis ou collègues, tenez un journal intime ou écrivez à propos de votre expérience de manière détaillée – pour vous-même ou pour la partager.
- Une attitude saine vous permettra de mieux gérer l'excès de stress.
- Prenez des repas équilibrés et reposez-vous le plus souvent possible.
- Si vous dormez mal, tournez-vous vers les techniques de relaxation.
- Évitez l'alcool et la drogue.
- Etablissez ou rétablissez des routines telles que la prise des repas à heures fixes et suivez un programme d'exercices physiques.
- Déconnectez-vous des exigences de la vie quotidienne grâce à des hobbies ou d'autres activités agréables.
- Évitez les décisions majeures telles qu'un changement de carrière ou de travail si possible, car ces activités sont très stressantes.

#### Comment prendre en compte les besoins particuliers des enfants ?

L'anxiété et la peur intenses suite à une catastrophe ou à un événement traumatisant peuvent être particulièrement perturbantes pour les enfants. Certains manifestent des comportements régressifs caractéristiques d'enfants plus jeunes, par exemple en se mettant à sucer leur pouce ou en urinant dans leur sommeil. Les enfants peuvent être davantage sujets aux cauchemars et à la peur de dormir seul. Les résultats scolaires peuvent en pâtir. Parmi les autres changements dans le comportement, citons les colères plus fréquentes ou le retrait dans leur monde à eux et une plus grande solitude.

Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants ont plusieurs possibilités pour les soulager des conséquences émotionnelles du traumatisme, notamment :

- Passez plus de temps avec les enfants et permettez-leur de s'appuyer davantage sur vous durant les mois qui suivent le traumatisme – par exemple, autorisez votre enfant à se cramponner davantage à vous. Les marques d'affection physique sont très réconfortantes pour les enfants traumatisés.
- Proposez davantage de jeux pour les aider à soulager les tensions. Les jeunes enfants en particulier peuvent trouver plus facile d'échanger leurs idées et sentiments par le biais d'activités non verbales telles que le dessin. Monter une pièce ou remettre en scène les événements à l'aide de poupées peut également être bénéfique.

- Encouragez les enfants plus âgés à vous parler et à se parler entre eux de leurs pensées et sentiments. Ceci permet de réduire la confusion et l'anxiété liées au traumatisme.
- Répondez aux questions avec des mots qu'ils comprennent. N'hésitez pas à leur dire et redire aussi souvent que nécessaire que vous les aimez et que vous comprenez leurs peurs et préoccupations.
- Essayez de les faire manger, jouer et de les coucher à heures fixes pour les aider à retrouver un sentiment de sécurité et de normalité.
- Dites-leur très souvent que vous les aimez.
- Si l'enfant vous le demande, discutez avec lui des plans de sécurité et de reprise pour la famille.

### **Et si j'ai besoin de l'aide d'un professionnel ?**

Certaines personnes sont capables de faire face efficacement aux exigences émotionnelles et physiques résultant d'une catastrophe naturelle ou d'une autre expérience traumatisante grâce à leurs propres systèmes d'entraide. Il n'est cependant pas inhabituel que des problèmes graves persistent et continuent d'entraver leur vie quotidienne. Par exemple, certaines personnes peuvent être prises d'une nervosité paralysante ou d'une tristesse persistante qui ont une incidence négative sur leurs performances au travail et leurs relations.

Il est conseillé aux individus dont les réactions persistent et perturbent leur vie quotidienne de se confier à un professionnel expérimenté et compétent spécialisé en psychiatrie. Conseillers, psychologues et autres psychiatres sont là pour informer les gens sur les réactions normales à un stress extrême. Ils travaillent avec les individus affectés par une catastrophe ou un traumatisme pour les aider à gérer l'impact émotionnel de manière constructive.

Avec les enfants, des éclats émotionnels continus et agressifs, de graves problèmes à l'école, une préoccupation constante par l'événement traumatisant, un retrait systématique et extrême, ainsi que d'autres signes d'anxiété intense ou de difficultés émotionnelles, tout indique la nécessité de consulter un professionnel. Un professionnel compétent en psychiatrie peut aider de tels enfants et leurs parents à comprendre et gérer les pensées, les sentiments et le comportement résultant d'une catastrophe.

### Que faire pour aider

#### **S'aider soi-même et sa famille**

- Acceptez vos propres sentiments.
- Parlez aux autres de vos sentiments, de votre ressenti. Ceci vous aidera à réduire votre stress et à vous rendre compte que d'autres personnes partagent votre ressenti.
- Acceptez l'aide des autres comme elle vient. Ne les aideriez-vous pas ?
- Autant que possible, prenez du temps pour vous et faites quelque chose que vous aimez.
- Reposez-vous suffisamment.
- Exercez aussi souvent que possible une activité physique, comme la course à pied ou la marche.
- N'hésitez pas à serrer vos proches dans vos bras ; le contact physique est très important.

#### **Aider votre enfant**

- Parlez à votre enfant de ses sentiments et de votre ressenti. Vous découvrirez que de nombreux sentiments sont partagés, quel que soit l'âge de l'enfant.
- Encouragez votre enfant à dessiner la catastrophe. Cela vous aidera à comprendre le ressenti de l'enfant par rapport à ce qui s'est passé.
- Parlez à votre enfant de ce qui s'est passé, en lui donnant des faits qu'il ou elle est en mesure de comprendre.
- Rassurez votre enfant en lui disant que vous êtes tous deux en sécurité. Réconfortez-le aussi souvent que nécessaire.
- Revoyez les procédures de sécurité en place, y compris le rôle que votre enfant peut jouer.
- Prenez votre enfant dans vos bras. Le contact physique lui montre que quelqu'un est là pour lui et avec lui.
- Passez plus de temps avec votre enfant, en particulier au moment du coucher.
- Assouplissez les règles, mais conservez la structure familiale et la responsabilité.
- Louez et reconnaissez tout comportement responsable.
- Travaillez en étroite collaboration avec les enseignants, le personnel des garderies, les nourrices et autres qui peuvent ne pas comprendre l'effet de la catastrophe sur votre enfant.

#### **Aider votre communauté**

- Restez autant que possible à l'écoute de ceux qui ont des problèmes.
- Partagez vos sentiments concernant la catastrophe.
- Faites preuve de tolérance face à l'irritabilité et à la mauvaise humeur des autres – tout le monde est stressé dans ces moments-là.
- Partagez les informations concernant l'aide proposée et les ressources éventuelles.