

Comment surmonter le stress d'enfance

Vivre dans le monde actuel, ce n'est pas aussi tranquille et facile pour nos enfants et nos familles que l'on voudrait. Parfois on est forcé de faire face aux tragédies, aux pertes, aux traumatismes, aux ravages physiques ou psychologiques, et/ou aux crises sociales. Ces changements critiques influencent notre réalité. Les obstacles du bien-être sont partout : les problèmes de famille, le crime, le chômage, la manque de bon travail, et la crainte de l'avenir à cause des changements sociaux et politiques. Certaines parties de notre communauté s'inquiètent des changements par rapport à la politique d'immigration et comment ces changements vont impacter les familles et les enfants.

Cette guide vous présente des suggestions pour aider les enfants de tout âge à surmonter les désastres (comme, par exemple, les inondations, des incendies, ou des tornades) et les événements traumatiques (comme par exemple des crimes haineux). Ceux-ci ont beaucoup en commun par rapport au stress causé par eux. Les enfants peuvent se sentir effrayé pendant un désastre ou pendant un événement traumatique, et après, certains enfants pourraient montrer des changements temporaires de comportement. Pour la plupart des enfants, ces changements seront légers et diminueront avec le temps. Cependant, des rappels de ce qui s'est passé pourraient causer des sentiments perturbants et les changements de comportement pourraient se répéter. Regarder des scènes du désastre ou de l'évènement traumatique à la télévision, ceci peut être inquiétant surtout pour des enfants plus jeunes.

Les enfants plus jeunes pourraient retourner à l'incontinence nocturne, avoir des difficultés de dormir, et ne voudraient pas être séparés de leurs parents. Les enfants plus âgés pourraient montrer plus de colère que normal, avoir des difficultés à se concentrer à l'école, et vouloir s'isoler. Certains enfants sont plus vulnérables, et leurs réactions peuvent être plus sévères et peuvent durer pour une plus longue période. Ceci est vrai pour les enfants qui sont immigrés, sont les enfants des immigrés, ou qui sont ciblés à cause de leur ethnicité ou de leur race. Des facteurs qui contribuent à une vulnérabilité plus grande sont :

- les changements en statut d'émigration, par exemple : être évacué ou séparé de sa communauté
- l'agression à l'école ou au travail, par exemple : le harcèlement des autres ou commentaires de la déportation comme « Prépare tes valises, toi, parce que tu partiras. »
- L'anxiété quotidienne, et des rappels fréquents en regardant et en écoutant les nouvelles répétitives et menaçant à la télé ou au radio.

Les réactions des enfants aux désastres

Ce qui suit sont des réactions courantes des enfants après un désastre. Bien que ces descriptions soient typiques, certains enfants ne montreraient aucun de ces comportements, et des autres enfants se comporteraient dans des façons pas mentionnés ici.

De naissance jusqu'à 6 ans

Même si les nourrissons ont des expériences limitées, ils peuvent retenir des souvenirs. Les nourrissons et les enfants très jeunes ne comprennent pas les détails de ce qui se passe, mais ils comprennent les réactions stressées des adultes autour d'eux. Ils pourraient réagir à la situation en étant plus irritables, en criant plus que normal, ou en voulant être tenus et serrés plus. Les enfants d'âge préscolaire et les élèves de maternelle peuvent se sentir sans défense, impuissants, et effrayés d'être séparés de leurs parents. Des symptômes sont :

L'incontinence nocturne et des autres comportements régressives (sucer le pouce, le besoin d'une couette ou d'un jouet préféré), les craintes irrationnelles (des monstres, ravisseurs, pirates), les craintes infondées (« Papa ne viendra pas me chercher à l'école ; ma maison va complètement brûler »), des cauchemars.

Des besoins des enfants sont :

Les déclarations d'assurance simples et directes (« Tes parents/tes profs tiennent à toi et s'occupent bien de toi »), l'exposition limitée du média et des images de tragédie ou de perte.

De 6 à 10 ans

Les enfants plus âgés peuvent comprendre des conséquences simples sociales et la permanence de la perte. Ils pourraient devenir préoccupés avec les détails de l'évènement traumatique et voudraient parler de celui-ci sans arrêt.

Cette préoccupation peut interrompre leur capacité de se concentrer à l'école et peut influencer leur rendement scolaire. Les enfants pourraient recevoir des infos imprécises des autres enfants et alors les parents doivent les clarifier. Les enfants pourraient croire que le désastre ou évènement traumatique se répètera et ils pourraient se sentir triste ou en colère. Des symptômes sont : Les désordres du sommeil (dormir trop, trop peu, sans repos) ; les changements d'appétit ; se ronger les ongles ; l'agitation ; le retrait social ; les larmes soudaines ; la manque de la capacité de se concentrer aux devoirs ; et le comportement agressif. Des besoins des enfants sont : un havre pour parler de la crise, la tragédie, ou le traumatisme et les sentiments générés ; la capacité de poser des questions répétitivement et savoir qu'ils seront répondu patiemment ; un sens d'être lié à la famille et aux amis ; d'aide en mettant l'évènement en perspective raisonnable (« Oui, il y a des accidents de voiture, mais on essaie de les prévenir en conduisant doucement, en portant les ceintures de sécurité, et en faisant attention aux autres chauffeurs ») ; et le temps limité devant l'écran.

De 11 à 15 ans

En grandissant, les réponses des enfants deviennent similaires aux celles des adultes. La plupart d'adolescence s'agit de sortir dans le monde. Après un désastre ou un évènement tragique, ce monde peut sembler dangereux. Certains adolescents pourraient réagir en s'engageant dans

des comportements dangereux et des prises de risque, par exemple en conduisant imprudemment, ou en utilisant des drogues ou de l'alcool. Des autres adolescents pourraient avoir peur de partir de la maison et pourraient éviter l'activité sociale. Ils peuvent se sentir bouleversé par leurs émotions intenses, mais pas capables d'en parler. Des symptômes sont : Les désordres d'appétit ou de sommeil; l'inattention aux devoirs ; d'avoir mal à la tête ou au ventre ; les hyper-réactions à l'évènement ; l'indifférence à l'évènement ; boire l'alcool ou fumer.

Des besoins des enfants sont :

Les opportunités de faire quelque chose d'utile qui s'agit directement de l'évènement ; la reprise des activités normales pour les préadolescents ; le temps passé avec des amis et adultes fidèles.

Pour la famille entière : Les parents peuvent travailler avec leurs enfants en apprenant les numéros de téléphone des membres de famille, en établant un endroit de réunion après un cas d'urgence, et en désignant un adulte fidèle que les enfants peuvent contacter s'il soit nécessaire.

De 15 à 18 ans

Pendant l'adolescence, le sens de sécurité est mis à l'épreuve par l'anticipation de l'âge adulte et toutes ses responsabilités. Les jeunes à cet âge peuvent se sentir responsables de prendre des décisions mature et comme un adulte, mais leur capacité de raisonner est plus forte que leur capacité de contrôler leur émotions. Pendant qu'ils sont capables de comprendre de plus en plus « comment le monde marche », ils ne sont pas forcément capables de comprendre les sentiments causés par une crise, une tragédie, ou un traumatisme. Des symptômes sont : Boire de l'alcool et/ou fumer ; absentéisme ou des autres comportements rebelles ; la négligence d'hygiène quotidienne, l'isolation de la famille ou des amis, l'association avec des gens moins disciplinés.

Des besoins des enfants sont : L'assurance qu'ils ont toujours le droit de leur jeunesse ; la capacité de s'engager dans les conversations plus interactives par rapport à l'évènement et leurs émotions ; les modèles positives dont ils peuvent apprendre ; des relations de soutien.

Dépositions:

Contenu pris et adapté des ressources suivantes :

Salute to Educators: ©2002 Families and Work Institute. Created by Lifetime Learning Systems®, Inc. Sponsored by The Robert Wood Johnson Foundation, MetLife Foundation, AVAYA. US Department of Homeland Security, FEMA and the American Red Cross.

L'Université d'Illinois

* U.S. Department of Agriculture

* Local Extension Councils Cooperating

L'Université d'Illinois Extension assure l'égalité des chances en programme et en emploi.

Pour plus d'info, contactez-nous:

314-7CAMINO (portable)

217-300-0755 (bureau)

abriendo.camino.uiuc@gmail.com