

TERRORISME ET TENSIONS MONDIALES

COMMENT SOUTENIR LES ENFANTS QUAND DES ACTES DE TERRORISME SE PRODUISENT DANS LE MONDE

En raison de la couverture médiatique des attentats terroristes à Londres, bon nombre d'entre nous se sentent plus incertains et angoissés face à la situation mondiale. Cela vaut également pour nos enfants qui peuvent avoir peur ou se sentir vulnérables à cause de la possibilité qu'eux-mêmes ou leur famille soient un jour victimes de terrorisme, surtout si eux ou des membres de leur famille vivent dans des régions touchées par des actes terroristes.

Les adultes jouent un rôle important pour aider les enfants à se sentir en sécurité pendant cette période de tension mondiale marquée par des événements troublants. Les parents peuvent restaurer le sentiment de sécurité de leurs enfants en les rassurant et en restant calmes.

En effet, les enfants peuvent manifester toute une gamme de réactions émotionnelles, mais partageront à divers degrés les réactions les plus courantes, notamment :

- La peur et l'anxiété
Ce sont les principales réactions exprimées par la plupart des enfants. Naturellement, ces derniers s'inquiètent de leur sécurité personnelle et de celle de leur famille. Bien que ces réactions puissent sembler exagérées, elle sont néanmoins réelles et fondées sur leur perception intérieure du terrorisme et de la guerre. La surdose de couverture médiatique et d'alertes de sécurité contribue à l'accroissement de l'anxiété.
- La confusion
Les enfants peuvent être troublés par les menaces terroristes médiatisées et se demander si leur vie est vraiment menacée. Certains enfants, surtout les plus jeunes, ont du mal à faire la différence entre la violence télévisée et les vrais événements. Les parents doivent tenter de leur expliquer la différence entre la réalité et les craintes imaginaires.
- Le sentiment d'impuissance
Les enfants peuvent avoir du mal à saisir pourquoi nous n'exerçons aucun contrôle sur les événements mondiaux. La couverture médiatique du terrorisme et les images qui y sont associées ne font qu'intensifier ces sentiments. Les enfants compensent parfois leur sentiment d'impuissance en s'affirmant davantage dans leurs exigences, en refusant de collaborer avec autrui ou en adoptant d'autres comportements contraires.
- La perte de stabilité ou de sécurité
Pour les enfants comme pour les adultes, le terrorisme est très perturbant. Les adolescents et les enfants sont d'autant plus vulnérables si leurs parents sont séparés ou divorcés, s'ils ont récemment perdu un être cher ou s'ils ont dû quitter un membre de la famille ou un ami proche.

Conseils aux parents et tuteurs

- Ne faites pas fi des questions ou des sentiments de votre enfant et ne minimisez pas leur importance. Faites-lui savoir que ce qu'il ressent est tout à fait normal compte tenu de la situation anormale. (Exemple : « Je comprends que tu as peur, tu t'inquiètes, tu es déprimé. Plusieurs personnes ressentent la même chose. »)
- Aidez votre enfant à distinguer les faits des peurs imaginaires.
- Les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont en sécurité. En ce qui a trait au terrorisme, rassurez votre enfant en lui disant que vous êtes là pour le protéger et que le gouvernement fait tout en son pouvoir pour veiller à la sécurité des citoyens.
- Aidez votre enfant à exprimer de façon concrète ses idées et ses émotions liées aux événements par la discussion, le dessin, la rédaction d'un journal intime, etc.
- Dites-lui la vérité. En réponse à ses questions sur la situation mondiale actuelle, donnez-lui des réponses claires et adaptées à son âge. Avec les jeunes enfants, utilisez un langage simple et laissez tomber les détails.
- Si votre enfant est jeune, essayez de limiter son temps d'exposition à la couverture médiatique des événements et surveillez son emploi d'Internet.
- Si vous ignorez la réponse à une question ou ne savez comment y répondre, soyez franc. Dites simplement : « Je ne sais pas » ou « C'est ce que je crois aussi ».
- Dans un langage simple, expliquez à votre enfant l'accroissement des tensions ethniques et enseignez-lui à accepter et à respecter les autres cultures.
- Essayez de garder vos habitudes familiales normales et régulières.
- Ne communiquez pas vos plus grandes peurs à votre enfant.
- Gardez espoir. Encouragez votre enfant à parler d'événements positifs du passé et à réfléchir à ce qu'il pourrait faire pour contribuer à un avenir meilleur et plus sécuritaire.

Surtout, **écoutez, écoutez, écoutez**. Ne forcez pas votre enfant à vous parler de ses émotions, mais faites-lui savoir que vous serez là pour l'écouter lorsqu'il se sentira prêt à vous en parler. Dites-lui que vous pouvez trouver quelqu'un avec qui il pourra discuter à l'aise et en toute confiance : un conseiller, un chef religieux, un médecin ou un ami de la famille.

Si vous constatez que votre enfant éprouve des réactions aiguës et prolongées, consultez un professionnel de votre programme d'aide aux employés (PAE) ou un professionnel de la santé mentale de votre région.

Avantages de votre PAE

Parfois, le fait de parler à un conseiller professionnel du PAE peut vous aider, vous et votre enfant, à composer avec les réactions de ce dernier et à garder la situation en perspective. Le PAE est un service gratuit et entièrement confidentiel disponible 24 heures par jour, sept jours sur sept.

Si vous vivez au Canada ou aux États-Unis, vous pouvez nous joindre sans frais au **1 800 363-3872**.

De tout autre pays, vous pouvez nous joindre en téléphonant à frais virés (PCV) au **1 (905) 886-3605**.

Pour des renseignements supplémentaires sur le soutien offert par FGIworld, nous vous invitons à visiter notre site Web : www.fgiworldmembers.com.