



*Des suggestions offertes par enÉquilibre, votre programme d'aide aux employés :*

## Comment aider les enfants à composer avec une catastrophe naturelle?

Dans le contexte des dommages causés par les inondations dans votre région, les enfants, comme les adultes, pourraient ressentir de l'anxiété et s'inquiéter des conséquences de cet événement. Bien que les enfants et adolescents ne soient pas tous touchés de la même façon, surveillez les signes de détresse émotionnelle pouvant se manifester sous forme d'un vague sentiment d'insécurité, d'une anxiété persistante ou d'un comportement difficile.

Les enfants les plus directement touchés par la catastrophe pourraient ressentir des émotions négatives et angoissantes qu'ils n'arriveront pas à exprimer ou à maîtriser. Ceux qui sont timides de nature ou immatures ou sujets à la dépression pourraient devoir obtenir un soutien complémentaire afin de composer avec les répercussions de cette catastrophe naturelle.

Selon l'âge et la maturité de l'enfant, les réactions suivantes pourraient se manifester :

### *Les enfants de 5 ans et moins*

- Préoccupation à l'égard d'un temps variable (par exemple, la pluie)
- Crainte d'être séparé d'un parent ou d'un gardien
- Crises de larmes et accès de colère soudains, pleurnicheries excessives, tendance à se cramponner à vous
- Comportement régressif, tel que succion du pouce, incontinence nocturne, crainte de l'obscurité

### *Les enfants de 6 à 12 ans*

- Crainte de jouer seul à l'extérieur
- Silence inhabituel et tendance à s'éloigner de la famille et des amis
- Troubles du sommeil et cauchemars
- Irritabilité
- Maux d'estomac et autres maux physiques sans explication médicale
- Comportement régressif (par exemple, tension entre frères et sœurs, perte d'attention à l'école)

### *Les jeunes de 13 à 18 ans*

- Sautes d'humeur marquées
- Images du passé, cauchemars
- Difficulté à exprimer sa peur et son anxiété
- Fluctuations entre le besoin d'être seul et celui d'être constamment rassuré
- Difficultés scolaires
- Changements au plan de l'attitude (rébellion ou autre comportement difficile)



## Ce que les parents et les gardiens peuvent faire

- Rassurer l'enfant en lui expliquant qu'un événement de ce genre est extrêmement rare. Vous pourriez lui dire : « *Pour de nombreuses personnes, il s'agit d'un moment difficile. Heureusement, ce type d'événement se produit rarement.* »
- Les enfants ont besoin de connaître les faits, mais d'une façon appropriée à leur âge. Connaissant la personnalité de votre enfant, vous êtes bien placé pour juger ce qu'il doit savoir ou non.
- Évitez de ne pas prendre au sérieux ou de minimiser les sentiments de l'enfant. Rassurez-le en lui disant que ses sentiments sont une réaction normale à une situation anormale. (Par exemple : « *Tu es toujours inquiet et tu as peur. Un grand nombre de personnes ressentent la même chose.* »)
- Les enfants ont besoin de se sentir en sécurité. Rassurez les vôtres en leur soulignant que vous êtes là pour prendre soin d'eux.
- Aidez vos enfants à exprimer de façon concrète leurs pensées et leurs sentiments par rapport à l'événement (par exemple, par le biais de conversations, de dessins, d'un journal personnel).
- Dites la vérité à vos enfants. Donnez-leur des renseignements clairs au sujet de ce qui a déjà été accompli et de ce qu'il reste à faire. Avec les jeunes enfants, utilisez un langage simple comportant un minimum de détails.
- Reprenez dès que possible les activités et routines familiales. Tout ce qui est familier renforce chez les enfants leur sentiment de sécurité.
- Dans le cas des enfants plus jeunes, essayez de limiter leur exposition aux médias et surveillez leur usage de l'Internet.
- Si vous ignorez comment répondre ou réagir, soyez honnête. Dites simplement : « *Je ne sais pas* » ou « *Je ressens la même chose* ».
- Dans la mesure du possible, obtenez pour votre famille un soutien communautaire.

Et, par-dessus tout, **écoutez avec attention**. N'obligez pas vos enfants à vous parler de leurs sentiments et de leurs craintes, mais soulignez que vous êtes là pour eux quand ils seront prêts à vous parler. Laissez savoir aux enfants qu'ils pourraient parler à quelqu'un d'autre qui les aidera à se sentir à l'aise et en sécurité, par exemple, un conseiller, un enseignant, un membre de la famille ou un ami.

**Pour obtenir du soutien émotionnel relativement à cette situation ou à d'autres problèmes, vous pouvez communiquer en tout temps avec enÉquilibre, votre programme d'aide aux employés et leur famille (PAEF) au 1-866-347-2067.**

Accédez à nos services en ligne en visitant [www.enequilibre.ca](http://www.enequilibre.ca)