Parler aux enfants après une tragédie

voices
CENTER FOR RESILIENCE

Lorsqu'une tragédie frappe leur collectivité, les parents ont souvent du mal à parler à leurs enfants. Qu'ils voient des images à la télévision ou qu'ils entendent des gens parler, les enfants savent probablement quand quelque chose de mal s'est produit. De tels événements peuvent attrister les enfants ou les effrayer. Parler de leurs sentiments avec eux peut les aider.

Créez une ambiance sécuritaire et rassurante

- Lorsque les enfants savent qu'il s'est passé quelque chose de mal, dites-leur qu'ils peuvent vous parler de leurs sentiments.
- Leur demander ce qu'ils ont entendu dire est une bonne façon de commencer.
- Les enfants peuvent craindre que de telles choses ne leur arrivent, à eux ou à leur famille. Rassurez-les en leur disant que vous ferez tout pour les mettre le plus possible en sécurité.

Les enfants ont besoin que vous disiez la vérité

- Répondez honnêtement à leurs questions.
- Expliquez les événements en utilisant des mots et des idées qu'ils comprennent.
- Ne leur donnez pas trop de détails, à moins qu'ils ne demandent des précisions.
- Il est acceptable de dire aux enfants que vous aussi, vous êtes triste ou anxieux à cause des événements.

Que pouvez-vous faire avec la télévision, Internet et les autres médias?

- Surveillez ce que les jeunes enfants regardent à la télévision et en ligne. Assurez-vous qu'ils ne regardent pas des émissions ou ne consultent pas des sites qui montrent des images dérangeantes.
- Pour les enfants ou les adolescents plus âgés, il peut être approprié de regarder la télévision ou les nouvelles en ligne ou de lire le journal. Parlez-leur de ce qu'ils voient et entendent.
- Posez-leur des questions comme : « Que penses-tu de ce qui se passe? As-tu peur? Est-ce que tu te sens triste ou en colère? »

Aidez-les à composer avec leurs sentiments

- Si vos enfants ont du mal à parler de leurs sentiments, encouragez-les à faire des dessins, à raconter des histoires ou à jouer avec des jouets pour s'exprimer et trouver du réconfort.
- En période de stress, suivez la routine habituelle de votre enfant. Les habitudes rassurent les enfants.
- Faire quelque chose pour les personnes touchées par une tragédie peut aider les enfants à se sentir mieux. Suggérez-leur de dessiner une carte à envoyer ou de participer à une collecte de fonds.
- Concentrez-vous sur le positif. Signalez toutes les personnes qui aident les autres pendant une urgence.

Sachez reconnaître les signes d'anxiété ou de crainte

- Soyez à l'affût des signes suivants :
  - Perte d'appétit, maux de ventre, maux de tête ou cauchemars;
  - Enfant qui parle constamment d'idées ou de sentiments effrayants;
  - Enfant qui se dispute davantage avec ses amis, ses parents ou ses frères et soeurs;
  - Crainte de quitter ses parents ou d'aller à l'école;
  - Signes persistants de stress ou d'agitation.
- Si votre enfant montre l'un de ces signes pendant une longue période, parlez à un professionnel de la santé ou à un médecin.

Renseignements fournis par la Substance Abuse and Mental Health Services Administration, l'American Psychological Association et le National Child Traumatic Stress Network

80 Main Street, New Canaan, CT 06840
www.VoicesCenter.org
203-966-3911

Se sentir en sécurité dans sa collectivité

VOICES
CENTER FOR RESILIENCE

Vous avez peut-être du mal à comprendre comment une chose aussi terrible a pu se produire dans votre collectivité. Il est normal que les gens ressentent différentes émotions à la suite d'un événement traumatisant, comme le choc, la tristesse, la torpeur, la peur, la colère, la désillusion, le chagrin et d'autres sentiments. Vous pouvez avoir de la difficulté à dormir, à vous concentrer, à manger ou à vous souvenir même de tâches simples. C'est courant et cela devrait passer après un certain temps. Au fil du temps, le soutien bienveillant de la famille et des amis peut aider à atténuer la portée émotionnelle et, en fin de compte, rendre les changements provoqués par la tragédie plus facile à gérer. Vous avez peut-être l'impression que le monde est plus dangereux aujourd'hui qu'hier. Il vous faudra un certain temps pour retrouver votre sentiment d'équilibre.

Entre-temps, vous vous demandez peut-être comment continuer à vivre votre vie au quotidien. Vous pouvez renforcer votre résilience — la capacité de bien vous adapter à l'adversité — dans les jours et les semaines qui suivent. Voici quelques conseils :

Parlez-en

Demandez l'aide de personnes qui vous sont proches et qui écouteront vos préoccupations. Recevoir du soutien et des soins peut être réconfortant et rassurant. Il est souvent utile de parler à d'autres personnes qui ont vécu la même chose que vous pour que vous ne vous sentiez pas si différent ou si seul.

Cherchez l'équilibre

Lorsqu'une tragédie se produit, il est facile de se laisser dépasser et d'avoir une vision négative ou pessimiste. Équilibrez ce point de vue en vous rappelant des personnes et des événements qui sont importants et réconfortants, voire encourageants. La recherche de l'équilibre vous autonomise et vous donne une vision plus saine de vous-même et du monde qui vous entoure.

Éteignez les infos et faites une pause

Vous voulez peut-être vous tenir au courant, mais essayez de limiter le nombre de nouvelles que vous absorbez, qu'elles proviennent d'Internet, de la télévision, des journaux ou des revues. Même s'il est bon de se tenir informé, une surexposition aux actualités peut en fait augmenter votre stress. Les images peuvent être très puissantes pour réveiller votre sentiment de détresse. Prévoyez aussi quelques pauses pour penser à autre chose qu'à l'incident et vous concentrer plutôt sur quelque chose que vous aimez. Essayez de faire quelque chose qui vous remontera le moral.

Acceptez vos sentiments

N'oubliez pas qu'il est courant de ressentir une gamme d'émotions après un incident traumatisant. Vous pouvez éprouver un stress intense semblable aux effets d'une blessure physique. Par exemple, vous pourriez vous sentir épuisé, avoir mal ou avoir l'impression de perdre l'équilibre.

Prenez soin de vous

Adoptez des comportements sains pour améliorer votre capacité de faire face à un stress excessif. Mangez des repas équilibrés, prenez beaucoup de repos et intégrez des activités physiques à votre journée. Évitez l'alcool et les drogues parce qu'ils peuvent annihiler vos sentiments plutôt que de vous aider à gérer et à atténuer votre détresse. De plus, l'alcool et les drogues peuvent intensifier votre douleur émotionnelle ou physique. Adoptez ou rétablissez des routines comme manger à des heures régulières et suivre un programme d'exercice physique. Si vous avez de la difficulté à dormir, essayez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la méditation ou le yoga.

Aidez les autres ou faites quelque chose de productif

Cherchez des ressources dans votre collectivité pour trouver des façons d'aider les personnes qui ont été touchées par cet incident ou qui ont d'autres besoins. Aider quelqu'un d'autre a souvent l'avantage de vous aider à vous sentir mieux, vous aussi.

Renseignements fournis par la Substance Abuse and Mental Health Services Administration, l'American Psychological Association et le National Child Traumatic Stress Network

80 Main Street, New Canaan, CT 06840
www.VoicesCenter.org
203-966-3911

Parler aux médias

voices
CENTER FOR RESILIENCE

Les organes d'information couvrent souvent de façon très détaillée les événements tragiques, qui font l'objet d'une diffusion immédiate et vaste. Les médias s'adressent souvent aux résidents locaux pour connaître leur point de vue personnel. N'oubliez pas que le fait de parler aux médias peut avoir des conséquences positives et négatives. Le désir de s'exprimer est important, mais la préparation est essentielle.

Se préparer à une entrevue

- Si vous décidez d'accorder une entrevue, établissez-en les limites et préparez une déclaration. Faites attention à ce qui est enregistré ou filmé. Une fois qu'une entrevue est enregistrée, qu'une photographie est prise ou qu'un événement est filmé, vous avez peu de contrôle sur son utilisation.
- Demandez le sujet au journaliste pour être prêt à en discuter. Dans la mesure du possible, demandez à un journaliste de vous envoyer ses questions par courriel à l'avance.
- Préparez quelques points de discussion clés et évitez de faire des déclarations dans le feu de l'action.
- Trouvez trois ou quatre messages que vous aimeriez faire passer, écrivez-les et dites-les tout de suite pendant l'entrevue. Par exemple : « La chose que je veux vraiment dire, c'est… » Revenez à ces messages et répétez-les sous différentes formes chaque fois que vous le pouvez. Ne laissez pas le journaliste changer de sujet ou vous distraire de vos points de départ.
- Vous êtes en mesure de contrôler l'information que vous communiquez. Vous pouvez fixer des limites et dire au journaliste que vous ne discuterez pas de certaines choses. Une fois que vous avez dit quelque chose à un journaliste, vous ne pouvez pas le reprendre ou vous attendre à ce qu'il ne s'en serve pas.

Vous pouvez dire « non »

- Vous pouvez refuser de répondre à une question qui vous met mal à l'aise. Il est acceptable de dire : « Je ne peux pas répondre à cette question pour l'instant. »
- Vous pouvez mettre fin à l'entrevue à tout moment. Essayez d'être calme si vous choisissez de mettre fin à l'entrevue.
- Vous pouvez éviter une ambiance stressante en parlant à un seul journaliste à la fois.
- Vous pouvez et devriez exclure les jeunes enfants des entrevues.
- Vous pouvez refuser de rendre votre image publique en menant une entrevue à la télévision à l'aide d'une silhouette ou en donnant une entrevue à un journal ou à la radio sans que votre photo soit prise.

Déroulement de l'entrevue

- Détendez-vous et prenez votre temps. Parlez lentement et clairement.
- Écoutez toute la question et assurez-vous de bien la comprendre avant d'y répondre. Réfléchissez à votre réponse avant de parler.
- Soyez honnête. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, dites-le. Si vous n'êtes pas certain, vous pouvez toujours dire : « Je n'ai pas assez d'information pour répondre entièrement à votre question. »
- Soyez cohérent dans vos réponses.
- Ne donnez jamais de faux renseignements et ne mentez jamais à un journaliste. De même, ne faites pas de suppositions sur l'événement. Tenez-vous-en à ce dont vous êtes sûr.
- Lorsque vous parlez à un journaliste, rappelez-vous que vous parlez aussi à toutes les personnes qui l'écoutent — peut-être des milliers de personnes.
- Vous pouvez faire un enregistrement sonore ou une vidéo de toutes les entrevues pour vérifier l'exactitude de ce que vous dites.
- Ne parlez jamais « officieusement ». Tout ce que vous dites pendant une entrevue est enregistré. Ne dites rien que vous ne seriez pas à l'aise de voir sur papier. Après avoir répondu, cessez de parler.

Renseignements fournis par la Substance Abuse and Mental Health Services Administration, l'American Psychological Association et le National Child Traumatic Stress Network

80 Main Street, New Canaan, CT 06840
www.VoicesCenter.org
203-966-3911