



Aborder le racisme et les crimes haineux avec des enfants.

Les crises accentuent à juste titre nos inquiétudes concernant les crimes haineux. Il est normal que les adultes et les enfants ressentent de l'anxiété, de la colère et de la confusion à la suite de tels incidents et qu'ils s'inquiètent de la présence du racisme autour d'eux.

Le racisme se manifeste par des préjugés ou de la haine à l'encontre d'un groupe racial ou ethnique. En période de crise humanitaire, les émotions s'exacerbent et l'ampleur du racisme peut sembler plus forte.

Voici quelques conseils pour vous aider à discuter avec vos enfants de ce qu'ils pourraient entendre ou ressentir :



Parlez à vos enfants :

Éviter le sujet ne fera qu'accroître leur inquiétude. Encouragez vos enfants à poser des questions et expliquez-leur la situation afin d'apaiser leurs craintes. Commencez par leur demander ce qu'ils ont déjà entendu à propos de ces événements. Soyez à l'écoute pour déceler les informations erronées, les idées fausses et les inquiétudes sous-jacentes.

Pour les enfants d'âge préscolaire : Soyez prudent lorsque vous exposez de jeunes enfants à des conversations d'adulte et n'oubliez pas qu'ils peuvent percevoir vos émotions et comprendre plus que vous ne le pensez. Les enfants peuvent toutefois mal comprendre vos discussions et pallier leur incompréhension par des idées fausses.





Limitez l'exposition à l'actualité :

Essayez de protéger vos enfants des reportages d'actualités contenant des détails graphiques. Une exposition excessive aux nouvelles peut être stressante pour tout le monde. Consommez l'information nécessaire et limitez l'exposition accrue à l'actualité.



Laissez vos enfants verbaliser leurs peurs :

Les adolescents voudront peut-être parler de leurs expériences en matière de discrimination. Quel que soit l'âge de votre enfant, il pourrait vous demander si des événements similaires peuvent se produire dans votre milieu. Répondez à leurs préoccupations tout en mettant l'accent sur les efforts déployés pour assurer leur sécurité.



Rassurez vos enfants :

Soyez au courant des mesures de sécurité en place dans leurs écoles et les centres communautaires, et faites-leur savoir que vous êtes là pour répondre à leurs préoccupations en matière de sécurité.



Soyez attentif aux signes de souffrances émotionnelles :

Restez à l'affût de signes de détresse, comme le refus d'aller à l'école, les cauchemars, les symptômes physiques (maux de tête et d'estomac), la baisse des résultats scolaires, les changements d'appétit ou les relations tendues. Demandez de l'aide si ces symptômes persistent.



Soyez bien entourés :

En période de stress et de tragédie, il est essentiel de former une communauté unie. N'oubliez pas que nous sommes résilients individuellement, mais encore plus forts ensemble. Rassemblez-vous entre amis et membres de la famille pour renforcer vos liens et vous soutenir les uns les autres.

Ces conversations et ces mesures peuvent aider les enfants à se sentir plus en sécurité et mieux informés face à des situations difficiles.