

A photograph showing a woman with long brown hair hugging a young girl from behind. The girl has long brown hair with a red bow and is wearing a blue dress over a yellow shirt. The woman is wearing a striped shirt. They are in a bright, indoor setting with a plant visible on the right.

## Être un soutien pour son enfant.

Pour un parent ou un responsable légal, tout événement traumatisant est effrayant. Mais il est encore plus effrayant et troublant pour les enfants. Les enfants vivent le même événement que les adultes qui les entourent. Les enfants qui partagent votre vie sont exposés aux mêmes photos, aux mêmes histoires publiées sur les journaux et aux mêmes images montrées à la télévision. Ils ont donc besoin d'être rassurés sur le fait qu'ils sont en sécurité avec vous. Il est important qu'ils sachent que cela fait du bien d'exprimer ses émotions et de les laisser sortir. Durant cette période, les enfants sont probablement très sensibles et attentifs aux réponses des adultes qui les entourent.

### Ce que vous pouvez faire.

#### Le lieu.

- Ne laissez pas votre enfant seul dans un nouveau lieu.
- Rassurez-le en lui disant qu'il se trouve dans un lieu sûr.
- Votre enfant pourrait avoir peur du noir, ne pas vouloir dormir pour ne pas se séparer de vous et/ou faire des cauchemars ou recommencer à faire pipi au lit.
- Restez avec lui pour lui montrer que vous ne partirez pas.
- Permettez-lui de vous aider avec les tâches ménagères pourvu que cela ne comporte pas de risques pour lui.



### Le dialogue.



- Dites-lui qu'il est normal d'avoir peur et que vous aussi, avez parfois peur.
- Expliquez, parlez et écoutez ; faites-le aussi bien au sujet de la catastrophe qui s'est produite que pour tout ce dont il souhaite discuter.
- Structurez le mieux possible votre journée et dites à votre enfant quel est votre programme chaque jour

### Le réconfort.



- Faites attention à la couverture médiatique qui augmente votre niveau de stress/ d'anxiété et celui de votre enfant.
- Prenez-le dans vos bras et serrez-le contre vous.

### Qu'est-ce que vous pouvez faire au moment du coucher.



- Expliquez pourquoi il fait nuit
- Félicitez votre enfant pour tout ce qu'il fait de bien
- Laissez la lumière allumée et la porte entrouverte
- Lisez-lui une histoire
- N'hurlez pas
- Fixez l'heure du coucher
- Racontez-lui une histoire au sujet de quelque chose de positif qui s'est produit le jour même

Il est important d'aider votre enfant à externaliser ses sentiments. Réprimer les réactions servira seulement à les cacher, elles ressortiront quoi qu'il en soit quand on s'y attend le moins. Discutez également avec d'autres parents, les nounous, l'enseignant ou le directeur de son école afin d'avoir d'autres idées et suggestions ainsi que du soutien et des ressources.