



Agence de santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

# Faire face aux événements stressants



## Comment aider les enfants

Canada 

**Veillez noter que  
le masculin est utilisé  
dans le seul but  
d'alléger le texte.**

## Faire face aux événements stressants : Comment aider les enfants

Les catastrophes d'origine naturelle ou humaine, comme les tremblements de terre, les urgences sanitaires, les attentats terroristes ou les actes de guerre, peuvent bouleverser les enfants même s'ils ne les voient qu'à la télévision ou s'ils constatent les réactions qu'ils provoquent chez les adultes qui leur sont proches. **Il est normal que les enfants se sentent déprimés, terrorisés, inquiets, tristes, nerveux et apeurés devant de tels événements.**

Les parents, les frères et sœurs aînés, les autres membres de la parenté, les enseignants et les adultes en général doivent prêter attention aux sentiments et aux réactions des enfants.

Ce qu'il est important de savoir :

- Vous pouvez aider les enfants à composer avec leurs réactions.
- Les réactions des enfants sont habituellement de courte durée.
- Vos propres réactions influenceront grandement celles des enfants.
- Vous serez davantage en mesure d'aider les enfants si vous prêtez attention à vos propres sentiments et réactions, et si vous prenez bien soin de vous-même.
- L'une des meilleures façons d'aider les enfants est de leur rappeler qu'ils sont en sécurité, que vous les protégerez du danger et que vous êtes là pour eux s'ils ont peur.

(Pour obtenir des conseils à ce sujet, consultez la brochure intitulée **Comment prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité**)

Les renseignements suivants vous aideront à comprendre quelques-unes des réactions courantes des enfants à un événement stressant.

### Les jeunes enfants (de 1 à 6 ans)

Les jeunes enfants ne parlent pas autant de leurs émotions que les enfants plus âgés. Ils font part de leurs sentiments en discutant avec des adultes

## Faire face aux événements stressants

et d'autres enfants, en se parlant à eux-mêmes, en jouant, en chantant et en dessinant. Prenez le temps d'écouter et d'observer les enfants; ces activités sont une fenêtre sur leurs pensées et leurs émotions.

Voici quelques-unes des façons qu'ont les enfants d'exprimer leurs émotions :

- Pleurs
- Pleurnicheries
- Pipi au lit
- Besoin de sucer leur pouce
- Besoin d'être pris
- Besoin de s'agripper aux personnes qui s'occupent d'eux
- Maux de ventre
- Maux de tête
- Isolement
- Regard éteint, dépourvu d'émotions
- Troubles alimentaires
- Cauchemars
- Difficulté à dormir
- Mauvaise humeur
- Accès de colère
- Entêtement
- Peur de la noirceur
- Agitation

## Comment les aider

**Ne vous alarmez pas.** Les enfants réagissent de la sorte pour exprimer leurs émotions après un événement traumatisant ou se reconforter lorsqu'ils sont perturbés. Ces réactions courantes sont importantes; elles permettent aux enfants de vous montrer qu'ils ont besoin d'aide.

**Ne réagissez pas trop fortement.** Si vous critiquez constamment ou punissez un enfant, vous ne l'aidez pas et ses comportements risquent de persister.

**Accordez plus d'attention aux enfants.** Faites savoir aux enfants que vous les comprenez et que vous les aimez. Dites-leur que vous n'êtes pas fâché s'ils mouillent leur lit, sucent leur pouce ou se rongent les ongles. Faites-leur comprendre

qu'ils sont en sécurité et que vous savez qu'ils réagissent de la sorte parce qu'ils sont bouleversés.

**Félicitez-les de tout progrès accompli.** Complimenter un enfant pour sa bonne conduite entraîne des résultats positifs.

**Les enfants qui s'agrippent ont besoin d'être rassurés.** Quittez-les lorsque c'est nécessaire, mais dites-leur que vous reviendrez.

**Réconfortez-les et prenez-les dans vos bras.** Les enfants ont besoin de contact physique, de se faire prendre, de se faire rassurer. Ils se sentent alors davantage en sécurité.

**Protégez les enfants des sources d'angoisse et de crainte.** Les très jeunes enfants ne sont pas assez mûrs pour comprendre certains événements. C'est pourquoi il faut les protéger des scènes effrayantes présentées à la télévision. Soyez à leurs côtés pour leur expliquer toute situation qui pourrait leur faire peur.

**Passez plus de temps en famille.** Les enfants ont besoin d'être entourés de leurs parents, des autres membres de leur famille ou d'adultes familiers pendant et après un événement stressant ou traumatisant. Si les membres de la famille d'un enfant ne sont pas là pour le rassurer, la présence d'autres adultes devient alors très importante.

**Respectez la routine.** Les repas, la visite des compagnons de jeu et le coucher à des heures régulières sont des activités réconfortantes pour les enfants. La routine renforce leur sentiment de sécurité.

**Créez un milieu dans lequel les enfants seront assez à l'aise pour poser des questions.** Les jeunes enfants n'ont pas besoin que vous leur expliquiez les événements en détail, mais ils ont besoin de parler de leurs émotions. Laissez-leur savoir qu'ils peuvent poser des questions. Demandez-leur ce qu'ils ont vu et entendu, et comment ils se sentent à cet égard. Répondez franchement à leurs questions, mais faites en sorte que vos réponses conviennent à leur niveau de compréhension. N'oubliez pas qu'ils vous écoutent lorsque vous parlez avec d'autres

## Faire face aux événements stressants

personnes. Dites-leur que tout le monde fait de son mieux pour assurer leur sécurité.

**L'attention des enfants est de courte durée.**

Parlez-leur brièvement, mais souvent. Demandez-leur régulièrement comment ils vont.

**Dites aux enfants comment vous vous sentez.**

Faites-leur comprendre qu'il n'y a rien de mal à avoir peur, à être triste ou en colère, et qu'il y a des façons saines d'exprimer leurs émotions et d'y faire face. Ils se sentiront ainsi moins seuls et plus libres de parler de leurs émotions. Ils se sentiront plus en sécurité en sachant que vous maîtrisez la situation.

## Problèmes à l'heure du coucher

Pendant et après un événement stressant, les problèmes à l'heure du coucher comptent parmi les plus fréquemment signalés par les parents. Il est possible que les enfants :

- Refusent d'aller seuls dans leur chambre pour dormir
- Se réveillent effrayés, en pleurant ou en tremblant de peur
- Insistent, une fois réveillés, pour coucher avec leurs parents ou un autre membre de la famille, ou tout simplement pour avoir quelqu'un auprès d'eux
- Aient peur du noir, des « monstres » ou des animaux

## Comment les aider

**Passez plus de temps avec les enfants lorsqu'ils sont éveillés.** Cela leur permettra de se sentir plus en sécurité la nuit.

**Encouragez vos enfants à faire de l'exercice et à participer à des jeux vigoureux** afin de leur permettre de réduire leur anxiété et d'épuiser leurs surplus d'énergie. La participation à de telles activités le jour favorisera un meilleur sommeil la nuit.

**Établissez un « rituel » reconfortant à l'heure du coucher.** Un bain, des jeux paisibles, une histoire, une berceuse, un jouet ou un objet

favori sont autant de moyens qui contribuent aux sentiments de sécurité, de confort et de bien-être d'un enfant.

**Prenez le temps d'écouter.** L'heure du coucher est souvent un temps privilégié où les enfants posent des questions et partagent leurs craintes. C'est aussi le moment idéal pour les rassurer.

## Si un enfant se réveille effrayé

- **Allez le réconforter immédiatement.** Lorsque vous entrez dans la chambre, évitez d'allumer les lumières ou de parler fort.
- **Reconnaissez sa peur.** S'il a fait un mauvais rêve, laissez-le vous raconter son rêve et prenez le temps de l'écouter sans l'interrompre.
- **Ne niez pas l'existence de sa peur** en lui disant : « Tu n'as pas à avoir peur ». Au contraire, soyez réceptif et compréhensif et amenez l'enfant à parler de sa peur. Cela pourrait l'aider à faire la différence entre le réel et l'imaginaire.
- **Rassurez l'enfant** en lui rappelant que d'autres sont tout près, qu'il est en sécurité. Vous voudrez peut-être rester près de lui jusqu'à ce qu'il se rendorme.

## Les enfants plus âgés (de 7 à 11 ans)

Les enfants plus âgés peuvent aussi être bouleversés après un événement stressant. À cet âge, un enfant qui exprime ses peurs et son anxiété montre qu'il est conscient du danger possible pour lui, sa famille et ses amis. Des craintes réelles ou imaginaires qui semblent n'avoir aucun rapport avec les événements peuvent aussi surgir.

Voici quelques réactions courantes des enfants :

- Peur d'être blessés ou d'être séparés de leurs parents, des autres membres de leur famille ou d'autres personnes
- Crainte que des événements semblables se produisent

## Faire face aux événements stressants

- Peur du bruit ou de la noirceur
- Rivalités et chicanes entre frères et sœurs ou entre amis
- Maux de tête
- Troubles du sommeil, comme des cauchemars
- Troubles alimentaires et maux de ventre
- Colère et irritabilité
- Nervosité
- Pleurs
- Retrait
- Réapparition de comportements comme mouiller son lit, sucer son pouce et s'agripper

## Comment les aider

**Prenez les craintes des enfants au sérieux.**

N'obligez pas un enfant à être brave. Respectez ses émotions et essayez de le comprendre. **Un enfant qui a peur a vraiment peur.** Ne vous fâchez pas ou ne vous moquez pas de lui. Évitez de dire : « C'est ridicule d'avoir peur ». **Se faire dire que c'est normal et naturel d'avoir peur est réconfortant pour un enfant.** Dites-lui qu'il est en sécurité.

**Écoutez ce que les enfants ont à dire** à propos de leurs craintes, de leurs émotions ou de leurs réflexions à l'égard de ce qui est arrivé. Demandez-leur régulièrement comment ils vont. Ce faisant, vous les aiderez à mieux comprendre la situation et à faire face à leurs émotions. Ils pourront ainsi exprimer des craintes non fondées, vous donnant alors la possibilité de discuter de leurs peurs et de les rassurer. Si possible, faites participer toute la famille à la discussion.

**Expliquez de votre mieux les événements.** Les enfants, comme les adultes, sont plus effrayés lorsqu'ils ne comprennent pas ce qui se passe autour d'eux. Les adultes doivent s'efforcer de tenir les enfants bien informés sur les événements passés et futurs. Sachez reconnaître l'aspect effrayant d'une situation. Si vous ne connaissez pas la réponse à leurs questions, il n'y a rien de mal à dire qu'il y a certaines choses qui vous échappent.



**Rassurez-les.** Les enfants ont habituellement besoin de se faire dire qu'ils sont en sécurité. Ils ont besoin de savoir que les gens font tout ce qu'ils peuvent pour que notre pays et notre monde soient en sécurité.

**Les parents, les autres membres de la famille et les autres adultes sont des modèles de comportement pour les enfants.** Il est important que les enfants sachent ce que vous pensez et comment vous vous sentez. Ils se sentent moins isolés s'ils voient que leurs émotions sont semblables aux vôtres. Il est cependant important de ne pas les accabler. Si vous êtes trop bouleversé, il est préférable de partager vos réactions avec un autre adulte.

## Quand chercher de l'aide

Les enfants sont incroyablement pleins de ressources et s'adaptent facilement. Les parents peuvent les aider à surmonter leurs craintes et leurs sentiments d'angoisse à la suite d'événements stressants. Toutefois, il peut être utile de demander l'aide d'un professionnel si un enfant affiche des changements de comportement importants qui se poursuivent dans les semaines ou les mois suivant l'événement, par exemple :

- Comportement inhabituel ou incorrect à la maison, à l'école ou en société
- Problèmes d'apprentissage accrus et difficulté à se concentrer
- Crises de colère fréquentes
- Délaissement des activités sociales habituelles ou des jeux avec d'autres enfants
- Regard perdu pendant de longues périodes
- Cauchemars fréquents ou autres troubles du sommeil
- Problèmes physiques comme la nausée et les maux de tête
- Changement d'appétit, gain ou perte de poids
- Anxiété et peur exagérées
- Tristesse ou dépression
- Tendance à parler souvent de la mort pendant de plus longues périodes et de

## Faire face aux événements stressants

façon plus détaillée que les autres enfants du même âge qui vivent la même situation

Un événement stressant peut en rendre un autre plus difficile à vivre. Les enfants qui vivent le deuil d'une personne chère, un divorce ou un déménagement peuvent éprouver plus de difficultés à faire face à une deuxième nouvelle situation bouleversante. Bien entendu, il en va de même pour les adultes.

À la suite d'un événement stressant grave, certains adultes et enfants ont trouvé utile de parler à un professionnel de la santé comme un psychologue, un travailleur social, un médecin, un membre du personnel infirmier ou un psychiatre pour les aider à comprendre leurs émotions et à s'en remettre.

### **S'aider soi-même pour aider un enfant à faire face à un événement stressant**

Il est bon de vous rappeler que vous avez la force morale, les connaissances et l'expérience nécessaires pour aider votre famille, d'autres enfants et votre collectivité à faire face au stress provoqué par des événements tragiques ou violents. Toutefois, pour aider les autres, il est important que vous preniez bien soin de vous-même. Pour en savoir davantage sur ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous, veuillez consulter les dépliants suivants :

- **Faire face aux événements stressants : comment aider les adolescents**
- **Faire face aux événements stressants : comment prendre soin de soi comme intervenant**
- **Faire face aux événements stressants : comment prendre soin de soi-même, de sa famille et de sa collectivité**

### **Remerciements**

Le présent document a été révisé par le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale, dont les membres sont des associations de professionnels ou de bénévoles qui s'intéressent à la

santé mentale et au stress engendré par les situations traumatisantes.

Le contenu du texte a été élaboré en grande partie après les attentats terroristes du 11 septembre 2001 aux États-Unis, à partir de données réunies par Santé Canada et dont certaines provenaient de l'Association médicale canadienne, de la Société canadienne de psychologie, de l'Association des psychiatres du Canada et de l'Association canadienne de santé publique.

**Réseau canadien de soutien pour la santé mentale – Membres :**

- Association canadienne des ergothérapeutes
- Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux
- Association canadienne des soins de santé
- Association médicale canadienne
- Association canadienne pour la santé mentale
- Association des infirmières et infirmiers du Canada
- Société canadienne de pédiatrie
- Association des pharmaciens du Canada
- Association des psychiatres du Canada
- Société canadienne de psychologie
- Association canadienne de santé publique
- Croix-Rouge canadienne
- Le Collège des médecins de famille du Canada
- Agence de santé publique du Canada

**Février 2005**

Le présent dépliant a été publié par l'Agence de santé publique du Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9.

Son contenu peut être reproduit sans frais à des fins éducatives sans but lucratif, ou dans le cadre d'une initiative de sensibilisation, en autant que sa provenance soit reconnue dans sa totalité. Pour plus de renseignements concernant l'aspect psychosocial des préparatifs aux situations d'urgence, veuillez consulter le manuel Services personnels à l'adresse [www.phac-aspc.gc.ca/emergency-urgence/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/emergency-urgence/index_f.html).

## Ressources d'aide dans votre localité

Écrivez les noms et numéros de téléphone des ressources et des programmes offerts dans votre localité (y compris les amis et parents avec qui vous pouvez parler).
