

Guide pour les familles :

Comment se reconnecter avec son entourage

Lorsqu'un événement vient perturber le climat de confiance qui régnait autour de soi, il est important de faire le nécessaire pour se reconnecter avec son entourage.

Un crime commis contre un enfant bouleversera tout le monde. Prenez soin d'observer les réactions de votre enfant et, pour bien l'accompagner, commencez par gérer vos propres émotions.

Vous pourriez éprouver :

- une certaine insécurité;
- de la colère;
- un besoin de surprotéger;
- une perte de confiance;
- une perte de contrôle;
- une perte de motivation;
- une perte d'espoir;
- de la peur;
- de la consternation;
- de la tristesse;
- de l'isolement et de la solitude;
- de l'indignation;
- de la vulnérabilité;
- du chagrin;
- de l'incrédulité.

Qu'attend-on de vous?

Commencez par vous renseigner sur les causes de l'émoi ou les incidents qui seraient survenus. Si vous savez exactement ce qui se passe, vous serez mieux à même de reprendre le contrôle sur ce que vous avez à faire pour protéger votre famille. Si des assemblées d'information sont organisées, il serait peut-être bon que vous y alliez pour vous renseigner adéquatement.

Impacts potentiels sur les enfants

Certaines situations (crimes, accidents, décès, catastrophes naturelles, etc.) peuvent certes s'avérer bouleversantes, mais nous ne réalisons pas toujours comment elles affectent et influencent la vie quotidienne des enfants et des familles. Elles peuvent ébranler le sentiment de sécurité et les capacités d'autorégulation d'un enfant; or, les enfants qui vivent une expérience traumatique n'en ressortent pas tous traumatisés. Les impacts varieront d'un enfant à l'autre.

Cette publication pourrait être mise à votre disposition sous d'autres formes sur demande.

© 2019, Centre canadien de protection de l'enfance inc. Tous droits réservés. «CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE» et «EnfantsPortesDisparus.ca» sont utilisés au Canada comme marques du Centre canadien de protection de l'enfance inc.

Le présent document est fourni à titre informatif seulement. Il ne constitue pas un avis juridique. Évaluez l'information en fonction de votre propre réalité, de l'âge et du degré de maturité de votre enfant et de tout autre élément pertinent.

Votre enfant pourrait éprouver :

- de la peur (une peur généralisée que quelque chose de grave puisse arriver à sa famille; un enfant qui ne comprend pas ce qui s'est passé invente parfois sa propre histoire);
- de la colère;
- de la tristesse;
- de la confusion;
- de l'ambivalence;
- aucun symptôme ou changement émotif ou comportemental.

Comportements que vous pourriez observer chez votre enfant

Sous le coup d'un traumatisme, un enfant peut manifester toutes sortes de comportements. Les enfants expriment leurs émotions à travers leur comportement. Faites attention aux changements de comportement chez votre enfant; ce sont peut-être des signes de détresse.

Enfants de moins :

- Troubles du sommeil
- Cauchemars
- Comportement inhabituel — n'a pas l'air « dans son assiette »
- Régression vers des comportements immatures (suction du pouce, crises, etc.)
- Irritabilité, accès de colère ou crises, facilement contrarié
- Se comporte en pot de colle
- Ne mange pas comme d'habitude
- Baisse du rendement scolaire
- Colère/agressivité envers les autres
- S'isole ou s'éloigne de ses amis, de ses activités, etc.
- Ne veut pas aller à l'école ou à la garderie
- Symptômes physiques, p. ex. maux de ventre, maux de tête, douleur thoracique (consultez le médecin de l'enfant; ces symptômes ne sont pas nécessairement des signes de détresse)
- Peur et anxiété généralisées
- Problèmes de concentration
- Pertes de mémoire

Adolescents :

- Comportement inhabituel — n'a pas l'air « dans son assiette »
- Colère/agressivité envers les autres
- Troubles du sommeil
- Peur et anxiété
- Mépris, notamment envers les adultes du même sexe que le ravisseur
- Toxicomanie
- Automutilation
- S'isole ou s'éloigne de ses amis, de ses activités, etc.
- Ne mange pas comme d'habitude
- Change radicalement sa façon de s'habiller
- Baisse du rendement scolaire

Certains enfants ne manifesteront aucun changement de comportement, mais cela ne signifie pas pour autant que la situation ne les affecte pas.

Cette publication pourrait être mise à votre disposition sous d'autres formes sur demande.

© 2019, Centre canadien de protection de l'enfance inc. Tous droits réservés. «CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE» et «EnfantsPortesDisparus.ca» sont utilisés au Canada comme marques du Centre canadien de protection de l'enfance inc.

Le présent document est fourni à titre informatif seulement. Il ne constitue pas un avis juridique. Évaluez l'information en fonction de votre propre réalité, de l'âge et du degré de maturité de votre enfant et de tout autre élément pertinent.

Besoins de votre enfant :

- Rassurez-le quant à sa sécurité et à sa protection.
- Faites preuve de tolérance à l'égard de ses comportements excessifs (pot de colle, accès de colère, etc.).
- Aidez votre enfant à retrouver une bonne image de lui-même et un sentiment de contrôle sur son environnement.
- Exprimez-lui clairement vos attentes, mais sachez faire preuve de souplesse lorsqu'il enfreint les règles (rappelez-les-lui délicatement).
- Faites preuve de patience.

Où trouver de l'aide

Si vous remarquez un changement de comportement chez votre enfant ou si vous trouvez qu'il n'a pas l'air comme d'habitude, dites-lui que vous êtes là pour lui. Écoutez-le vous dire ce qu'il ressent et rassurez-le quant à sa sécurité.

Si vous avez des questions et si les signes de détresse de votre enfant perdurent au-delà de quelques semaines, il serait bon de consulter un professionnel de la santé qui pourra vous orienter vers les services de soutien les plus adaptés.

Comment aider votre enfant à faire face à la situation et à reprendre le cours normal de sa vie

- Passez du temps avec votre enfant pour l'aider à retrouver un sentiment de sécurité en étant entouré de personnes sûres.
- À défaut de se faire expliquer ce qui s'est passé et de ne pas trouver réponse à ses questions, votre enfant se fera une image de la situation qui pourrait s'avérer tout aussi, voire plus traumatisante que ce qui s'est réellement passé. Il se mettra à croire sa propre histoire et à y réagir comme si elle reflétait la réalité. Gardez-vous de lui donner des détails qu'il n'a pas besoin de connaître, mais faites attention à sa façon de donner un début, un milieu et une fin à ce qui s'est passé. Il est bon de demander à votre enfant ce qu'il pense qui s'est passé et de vérifier sa perception des choses tout au long de son processus de rétablissement.
- Faites faire à votre enfant des activités adaptées à son âge qui font bouger les deux côtés du corps — construction (blocs, maquettes, Lego^{MD}, etc.), activités artistiques, danse, natation, basketball, vélo, marche et autres formes d'exercice. Cela l'aidera à gérer les pensées, émotions et souvenirs qui le perturbent.
- Demandez à votre enfant d'imaginer et de vous décrire ou de dessiner un lieu où il se sent bien en sécurité, ou encore de faire un dessin représentant une activité favorite pour laquelle s'estime particulièrement doué. Invitez votre enfant à afficher ce dessin bien en vue.
- Demandez à votre enfant d'imaginer et de vous décrire ou de dessiner quelque chose à quoi il a hâte ou qui l'emballe. Invitez votre enfant à afficher ce dessin bien en vue.

Cette publication pourrait être mise à votre disposition sous d'autres formes sur demande.

© 2019, Centre canadien de protection de l'enfance inc. Tous droits réservés. «CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE» et «EnfantsPortesDisparus.ca» sont utilisés au Canada comme marques du Centre canadien de protection de l'enfance inc.

Le présent document est fourni à titre informatif seulement. Il ne constitue pas un avis juridique. Évaluez l'information en fonction de votre propre réalité, de l'âge et du degré de maturité de votre enfant et de tout autre élément pertinent.

