

COMMENT ATTÉNUER LE STRESS DES ENFANTS RÉFUGIÉS



Le stress et les traumatismes que les enfants et les adultes réfugiés ont connus peuvent nuire aux routines et aux activités quotidiennes et créer des troubles émotionnels. Si le stress est difficile à gérer pour les adultes, il l'est encore plus pour les enfants : ceux-ci n'ont probablement pas encore appris à identifier toutes leurs émotions, et encore moins à adopter des stratégies pour les gérer.

COMMENT RECONNAÎTRE LE STRESS CHEZ LES ENFANTS RÉFUGIÉS

Un changement de comportement est habituellement le premier signe de difficulté.

Observez si l'enfant :

- gémit, est collant, n'écoute pas bien, mord, donne des coups de pied, pleure
- s'arrache les cheveux, se tortille les cheveux, suce son pouce, rêve
- se cache, a le regard vide, exhibe une absence d'émotions, est incapable de jouer, n'est pas intéressé par les autres
- se bat avec ses pairs et sa famille
- devient agité, impulsif ou hypervigilant
- a de la difficulté à se concentrer, manque d'appétit ou mange trop
- exprime de la frustration, de la tristesse ou de l'hypersensibilité
- a des trous de mémoire, de la difficulté à se concentrer ou est facilement distrait
- devient peureux, triste ou en colère, ou réagit vivement aux bruits forts.

COMMENT ATTÉNUER LE STRESS DES ENFANTS RÉFUGIÉS



8 STRATÉGIES POUR ATTÉNUER LE STRESS DES ENFANTS RÉFUGIÉS

1. **Donnez aux enfants des outils leur permettant de communiquer leurs émotions** : par exemple, utilisez des éléments visuels ou un programme comme [Zones of Regulation](#). Montrez-leur des images d'enfants exprimant différentes émotions et demandez-leur ensuite de pointer du doigt l'émotion qu'ils ressentent.
2. **Prévoyez des périodes de relaxation et d'activité physique dans votre programme** : un moment de tranquillité ou de courtes périodes d'exercice peuvent soulager le stress. Les activités prévoyant des actions répétitives marchent particulièrement bien, comme jouer à faire rouler la balle, chanter des chansons à gestes, sauter, faire du yoga pour les enfants ou enfiler des perles.
3. **Donnez-leur un choix d'activités** : quand vous proposez deux activités à un enfant et qu'il en choisit une, ce choix le rend plus confiant et l'encourage à participer intentionnellement à ses activités de tous les jours.
4. **Quand un enfant cherche à communiquer, donnez-lui toute votre attention** : cette stratégie l'aide à développer sa confiance en d'autres personnes, ce qui est essentiel à sa santé mentale.
5. **Fournissez aux enfants du matériel qu'ils connaissent et montrez-leur comment utiliser du matériel qui est nouveau pour eux** : il est possible que pour les enfants, les aliments, les livres, les jouets, le matériel d'art ou les ustensiles soient nouveaux ou qu'ils ne sachent pas comment se nourrir eux-mêmes ou comment jouer à des jeux sensoriels. Quand vous leur montrez comment faire, vous les aidez à se sentir plus à l'aise.
6. **Limitez la musique dans votre programme de garde d'enfants** : évitez de faire jouer de la musique constamment. Les enfants qui apprennent une nouvelle langue ont besoin d'entendre les sons et les mots que le personnel et leurs pairs utilisent pour communiquer. La musique forte peut également les stresser davantage.
7. **Augmentez les activités sensorielles et le matériel sensoriel dans votre programme** : il peut s'agir d'activités comme de la pâte à modeler et des bulles, et de l'ajout d'une variété de textures apaisantes dans tous les centres d'activités. Vous pouvez, par exemple, mettre un petit oreiller ou une couverture douce à la disposition des enfants pour les moments où ont besoin d'une pause hors du bourdonnement d'activités.
8. **Donnez des choix aux enfants à l'heure de l'histoire et offrez-leur beaucoup de livres qui favorisent le développement socio-affectif** : mettez à la portée des enfants un grand nombre de livres très variés qui les aident à comprendre les émotions et à en parler. Proposez-leur des livres d'histoires apaisantes et des livres d'histoires plus actives.

REMARQUE : Les stratégies suggérées dans cette fiche d'information ont pour but d'aider les programmes à donner du soutien aux enfants et aux familles réfugiés avec qui ils travaillent. N'utilisez que les idées les mieux adaptées aux défis et aux points forts de votre programme et des enfants et des familles que vous accueillez.

Allez à cmascanada.ca pour obtenir plus de ressources qui vous aideront dans votre travail avec les familles nouvelles arrivantes.



SUPPORTING THE SETTLEMENT OF YOUNG IMMIGRANT AND REFUGEE CHILDREN / SOUTENIR L'ÉTABLISSEMENT DES JEUNES ENFANTS IMMIGRANTS ET RÉFUGIÉS
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada