

COMMENT INTERVENIR QUAND DES ENFANTS OU DES PARENTS ONT DES SOUVENIRS TRAUMATISANTS

Il est parfois difficile de savoir comment réagir lorsqu'un enfant ou un parent se rappelle d'une expérience traumatisante, ou comment soutenir un enfant réfugié dont le comportement et les émotions mettent nos propres réactions à dure épreuve.

Dans ces moments, il est important :

- D'éviter de réagir avec des émotions fortes.
- De s'arrêter et de penser à une façon d'intervenir sincèrement et avec compassion.
- De reconnaître, d'affirmer et d'accepter les émotions du parent ou de l'enfant.
- De rappeler au parent ou à l'enfant qu'il est maintenant en sécurité et, s'il y a lieu, de lui rappeler également qu'il n'est pas responsable de ce qui est arrivé.
- D'essayer de recadrer les façons de penser négatives ou les erreurs de perception de l'enfant. Vous devrez probablement mettre les faits au clair avec le parent. Rappelez-lui que l'enfant a besoin de s'exprimer et d'être entendu. Il est possible que le parent pense qu'il serait mieux que l'enfant oublie tout. C'est tout à fait correct d'écouter sans essayer de résoudre les choses. Soyez là, tout simplement.
- De rediriger l'enfant vers une activité qui lui permet d'exprimer ses émotions (c.-à-d. une activité créative, sensorielle ou physique) ou d'aller au-delà du déclencheur, de la pensée, de l'action ou de l'émotion.

Par exemple, si un enfant met une poupée sur le plancher, baisse la tête et dit : « bébé mort », vous pouvez lui répondre : « Tu as l'air triste quand tu penses à tout ça mais ici, tu es en sécurité et ce n'est qu'une poupée que tu peux faire semblant de nourrir et de cajoler et dont tu peux prendre soin. » Si l'enfant n'a qu'une connaissance limitée du français, utilisez le langage corporel et des mots simples comme « triste », « en sécurité maintenant » et « poupée » pour communiquer le même message. Observez l'enfant et les signes qu'il donne pour exprimer son désir de parler de l'événement ou montrer qu'il est prêt à jouer à faire semblant de prendre soin de la poupée ou à choisir une autre activité.

