

# RÉACTIONS PROPRES AUX ENFANTS

Après avoir vécu un grand stress, par exemple la perte d'un proche, le processus de deuil chez les enfants peut passer brusquement d'un extrême à l'autre, en allant d'un profond chagrin aux jeux et aux divertissements habituels. En règle générale, tous les enfants ont le réflexe de s'amuser, même ceux qui viennent de traverser une dure épreuve.

Réactions propres aux jeunes enfants :

- Se montrer agressifs envers leurs parents ou les autres enfants.
- Refuser de s'éloigner de leurs parents.
- Sembler angoissés à l'idée de la séparation.
- Retrouver des anciennes habitudes comme faire pipi au lit, sucer leur pouce ou incapacité à dormir seuls.

Dans de telles circonstances, les enfants ont surtout besoin de relations saines et stables ainsi que de routines prévisibles. Ces éléments concourent à créer un milieu positif qui favorisera leur rétablissement.

## QUE PUIS-JE FAIRE?

Un stress intense ne peut qu'avoir des répercussions sur votre santé et votre vie quotidienne, tant sur les plans personnel que professionnel. Il se peut que vous preniez beaucoup de temps à vous remettre des effets d'une crise. On désigne par le terme « mécanismes d'adaptation » le processus par lequel une personne arrive à gérer une situation difficile et à trouver des moyens d'atténuer ou de tolérer les effets du stress.

Il est très important d'apprendre à gérer les réactions liées au stress. Voici quelques conseils pratiques :

- Soyez à l'écoute de vos propres sentiments.
- Donnez-vous le temps de vous rétablir et n'oubliez pas qu'une période de deuil est tout à fait normale.
- Dans la mesure du possible, prenez le temps de vous reposer et de faire des activités plaisantes. Encouragez vos enfants à en faire autant (p. ex. jouer, dessiner, etc.)
- Discutez de la situation et de vos sentiments avec votre enfant. Présentez-lui des faits faciles à comprendre.
- Rassurez votre enfant et dites-lui que vous êtes en sécurité. Faites-lui bien comprendre qu'il n'est aucunement responsable de ce qui est arrivé.



## QUAND FAUT-IL DEMANDER L'AIDE D'UN PROFESSIONNEL?

Les effets du stress décrits dans la présente brochure peuvent durer plusieurs semaines. S'ils persistent et vous empêchent de fonctionner normalement durant une longue période, demandez de l'aide. Vous pourriez entre autres vous adresser à un établissement de santé local ou communiquer avec une ligne d'écoute téléphonique.

### AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

*Les renseignements présentés dans cette brochure se veulent d'ordre général et ne devraient pas être pris pour un avis médical. Si vous avez vécu une situation de crise, la Croix-Rouge canadienne vous recommande de consulter un professionnel de la santé qualifié. Les présents renseignements proviennent de documents publiés par le Centre de référence en soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge.*



CANADIAN  
RED CROSS

CROIX-ROUGE  
CANADIENNE



CANADIAN  
RED CROSS

CROIX-ROUGE  
CANADIENNE



# SE RELEVER D'UNE CRISE



## DES RÉACTIONS NORMALES À UNE SITUATION ANORMALE

Il est tout naturel d'avoir des réactions fortes devant une situation anormale. Il ne faut jamais l'oublier.

Quiconque vit une situation de crise est susceptible de ressentir un haut niveau de stress qui peut engendrer des réactions pour le moins désagréables.

La présente brochure donne un aperçu des réactions les plus fréquentes liées au stress extrême et propose quelques conseils sur la manière de les gérer.

Rappelez-vous que **de telles réactions sont une conséquence normale d'une situation anormale.**

## COMPRENDRE VOS RÉACTIONS

Le stress est un état de tension nerveuse qui affecte le corps et l'esprit. Il peut être déclenché par un changement positif ou négatif. Le stress est un aspect normal de la vie quotidienne et peut être avantageux lorsqu'il aide une personne à donner le meilleur d'elle-même, p. ex. lors d'un examen.

Quand une personne subit un grand choc physique ou psychologique, comme dans une situation de crise, elle ressent généralement un stress intense. Bien qu'il s'agisse d'une réaction normale, le stress négatif, lorsqu'il se répète et s'accumule au fil du temps, peut entraîner la victime dans un cercle vicieux. Le stress extrême peut avoir de graves répercussions sur la santé d'une personne, sa capacité à travailler et sa vie privée.

Les effets néfastes du stress sur la santé physique et mentale peuvent être atténués de différentes façons, par exemple :

- en comprenant ce qui est à l'origine du stress;
- en ayant conscience des réactions typiques et normales aux catastrophes et aux urgences;
- en apprenant à gérer les réactions à ce type d'expérience;
- en se concentrant sur les choses que l'on peut changer et en cessant de se préoccuper des choses sur lesquelles on n'exerce aucun contrôle.

## QUELQUES CONSEILS

- Poursuivez votre routine habituelle et faites des activités que vous aimez.
- Surveillez votre alimentation, reposez-vous et faites de l'exercice physique si vous le pouvez.
- Recherchez les contacts avec les autres.
- Acceptez l'aide qu'on vous offre.
- Accordez-vous une période de deuil et de tristesse.
- Serrez vos proches dans vos bras.
- Allez-y petit à petit.

## SYMPTÔMES À SURVEILLER

Les réactions à un stress intense peuvent varier et se manifester sur les plans physique, psychologique et comportemental, par exemple :

- des troubles du sommeil;
- des maux de tête;
- des tensions et des douleurs musculaires;
- un pouls accéléré;
- des nausées;
- de l'anxiété;
- un état d'extrême vigilance;
- un manque de concentration;
- un sentiment de culpabilité;
- de la tristesse;
- de la colère;
- un esprit désorienté;
- des souvenirs non désirés;
- une tendance à vouloir oublier ce qui s'est passé.

Certaines personnes réagissent en tombant dans un état d'apathie, en éprouvant de la difficulté à prendre des décisions ou en s'isolant des autres. D'autres encore se tournent vers l'alcool, les médicaments ou les drogues dans l'espoir d'échapper à leur souffrance.

