



Vidéo des Premiers Secours Psychologiques/ Document 2.

Réactions différentes aux divers âges, et moyens de venir en aide

I. Nourrissons et bébés

SI UN ENFANT	COMPRENDRE QUE	MOYENS DE VENIR EN AIDE
<p>A des problèmes de sommeil, ne veut pas se coucher, ne dort pas seul ou se réveille la nuit en hurlant.</p>	<p>Lorsque les enfants ont peur, ils veulent être avec des personnes qui les aident à se sentir en sécurité.</p> <p>L'heure du coucher est un moment de réflexion car nous n'avons rien d'autre à faire.</p> <p>Les enfants rêvent souvent de choses qu'ils craignent et peuvent avoir peur de s'endormir.</p> <p>Il faut comprendre que l'enfant ne fait pas exprès d'être difficile.</p>	<p>Ils s'inquiètent lorsque vous n'êtes pas en leur présence.</p> <p>Si vous avez été séparé pendant une catastrophe, aller au lit seul peut rappeler à votre enfant cette séparation.</p> <p>Si possible, laissez votre enfant dormir à côté de vous. Faites-lui savoir que c'est momentané.</p> <p>Adoptez une routine à l'heure du coucher au coucher: une histoire, une prière, des câlins, etc. Dites à l'enfant que la routine aura lieu tous les jours, afin qu'il s'habitue.</p> <p>Prenez l'enfant dans vos bras et dites-lui qu'il est en sécurité, que vous êtes là et que vous ne partirez pas.</p> <p>Cela peut prendre du temps, mais lorsque l'enfant</p>



		se sentira plus en sécurité, il dormira mieux.
Craint que quelque chose de mal vous arrive.	<p>Il est naturel d'avoir de telles craintes après avoir été en danger.</p> <p>Ces craintes peuvent être encore plus fortes si votre enfant a été séparé de ses proches pendant la catastrophe.</p>	<p>Rappelez à votre enfant et à vous-même qu'en ce moment, vous êtes en sécurité:</p> <p>Si vous n'êtes pas en sécurité, parlez de ce que vous faites pour assurer la sécurité de l'enfant.</p> <p>Assurez-vous que quelqu'un d'autre prendra soin de votre enfant si quelque chose vous arrive réellement. Cela peut vous aider à moins vous inquiéter moins.</p> <p>Faites des activités positives ensemble pour aider votre enfant à penser à autre chose. Lisez un livre ou chantez ensemble – ou toute activité que l'enfant aimerait faire.</p>
Ne veut pas jouer, ne veut rien faire	Le stress peut causer le syndrome de sevrage chez les	Participez à des activités ludiques et joyeuses avec votre enfant

2. Enfants du préscolaire

SI UN ENFANT	COMPRENDRE QUE	MOYENS DE VENIR EN AIDE
Semble qu'il n'a aucun sentiment - ni heureux ni triste.	Votre enfant a besoin de vous. Tant de choses se sont	Asseyez-vous à côté de votre enfant et prenez-le dans vos bras. Faites-lui



	<p>passées et l'enfant peut se sentir triste et accablé.</p> <p>Lorsque les enfants sont en détresse, certains crient et d'autres répriment masquent leurs sentiments. Quelle que soit la réaction, l'enfant a besoin de votre amour.</p>	<p>savoir qu'il est important. Si vous pouvez, encouragez votre enfant à exprimer ses sentiments. Faites-lui savoir qu'il est normal de se sentir triste, en colère ou inquiet : "Tu ne veux rien faire? Tu es triste? C'est normal d'être triste. Je resterai avec toi"</p>
<p>Pleure beaucoup</p>	<p>Votre famille a peut-être vécu de grands changements écrasants à cause de la catastrophe, il est donc naturel que votre enfant soit triste.</p>	<p>Si vous êtes vous-même submergé par la tristesse, cherchez de l'aide. Le bien-être de votre enfant est lié à votre propre bien-être.</p> <p>Laissez votre enfant exprimer sa tristesse.</p> <p>Aidez votre enfant à exprimer ses sentiments et expliquez les raisons possibles pour ces sentiments: «Je pense que tu es triste. Beaucoup de choses tristes se sont produites. »</p> <p>Soutenez votre enfant en passant du temps avec lui, en lui accordant une attention particulière.</p> <p>Donnez à votre enfant de l'espoir pour l'avenir. Parlez de la façon dont vos vies</p>

		<p>continueront et des bonnes choses que vous ferez, comme voir des parents, jouer avec des amis, etc.</p> <p>Prenez aussi soin de vous.</p>
<p>Craint que la catastrophe se reproduise.</p>	<p>Il est naturel de craindre que la catastrophe se reproduise, il faudra un certain temps avant que l'enfant se sente à nouveau en sécurité.</p>	<p>Il est important de protéger votre enfant des mauvais souvenirs et de le réconforter.</p> <p>Expliquez la différence entre l'événement et la mémoire de l'événement.</p> <p>Dites à votre enfant par exemple: «Même s'il pleut, cela ne veut pas dire que l'ouragan reviendra. Une tempête de pluie est plus petite et ne peut pas avoir un effet destructeur comme un ouragan.»</p> <p>Protégez votre enfant de la télévision, de la radio et des ordinateurs, car les histoires relatives à la catastrophe peuvent déclencher la crainte qu'elle se reproduise.</p> <p>Essayez de deviner ce que votre enfant semble vouloir savoir. Donnez des réponses simples et permettez d'autres questions.</p>

<p>Ne parle pas</p>	<p>Être silencieux ou avoir des difficultés à exprimer ce qui le tracasse. Votre enfant a besoin de vous pour exprimer des sentiments communs tels que la colère, la tristesse et l'inquiétude pour la sécurité des parents, amis et frères et sœurs.</p> <p>Cela s'applique également aux personnes plus âgées</p>	<p>Vous ne pouvez pas forcer les enfants à parler, mais vous pouvez leur faire savoir qu'ils peuvent vous parler chaque fois qu'ils ont envie de parler.</p> <p>Dessinez des «smileys» simples pour différents sentiments. Racontez une brève histoire de chacun d'eux, par exemple: «tu te souviens quand l'eau est entrée dans la maison et que tu avais une mine inquiète comme celle-ci?» Expliquez: «Les enfants peuvent se sentir vraiment tristes lorsque leur maison est endommagée.»</p> <p>L'utilisation de jouets et de dessins aidera les enfants à s'exprimer.</p> <p>Ensuite, utilisez des mots décrivant les sentiments pour vérifier ce qu'ils ressentent vraiment: «C'est une image vraiment effrayante. Avais-tu peur quand tu as vu l'eau arriver?»</p>
---------------------	---	--



3. Enfants en âge d'aller à l'école

SI UN ENFANT	COMPRENDRE QUE	MOYENS DE VENIR EN AIDE
<p>Se sent responsable de ce qui s'est passé.</p>	<p>Les enfants en âge d'aller à l'école peuvent craindre d'être responsables de la catastrophe ou d'avoir pu changer ce qui s'est passé. Ils peuvent ne pas partager leurs préoccupations.</p>	<p>Donnez aux enfants la chance de vous faire part de leurs préoccupations.</p> <p>Rassurez-les et dites-leur pourquoi ce n'est pas de leur faute.</p> <p>Expliquez que: «Après une catastrophe comme celle-ci, beaucoup d'enfants et de parents continuent de penser: «Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment?» Ou« J'aurais dû faire quelque chose ». Cela ne veut pas dire qu'ils étaient fautifs. Tu te rappelles? Le pompier avait dit que personne ne pouvait sauver ton animal de compagnie et que ce n'était pas de ta faute».</p>
<p>Raconte l'événement ou reproduit l'événement encore et encore.</p>	<p>C'est une réaction normale suite à une crise. Si vous permettez à l'enfant de parler et de reproduire l'événement, et si vous encouragez la résolution positive des problèmes par le jeu et le dessin, l'enfant se sentira progressivement mieux.</p>	<p>Expliquez à votre enfant: «Tu dessines beaucoup d'images de ce qui s'est passé. Tu savais que de nombreux enfants font ça? «Cela pourrait t'aider de dessiner comment tu aimerais que ton école soit reconstruite pour en faire un lieu plus solide sûr».</p>



<p>Confus à propos de ce qui s'est passé</p>	<p>Bien que les enfants en âge d'aller à l'école comprennent mieux comment les choses sont liées, ils ne sont toujours pas pleinement capables de penser en termes abstraits et logiques.</p> <p>En même temps, ils luttent contre le changement et ont parfois une «pensée magique».</p> <p>Par conséquent, ils peuvent ne pas comprendre pleinement ce qui s'est passé.</p> <p>Sans explications claires, ils «comblent les vides» eux-mêmes.</p>	<p>Corrigez les malentendus et expliquez clairement ce qui s'est réellement passé chaque fois que votre enfant vous le demande.</p> <p>Évitez les détails qui feraient peur à votre enfant et essayez de le calmer en disant par exemple: «Je sais que d'autres enfants disent qu'il y aura d'autres tornades, mais maintenant nous sommes dans un endroit sûr.»</p> <p>Continuez à répondre aux questions et rassurez-le que votre famille est en sécurité. Ne vous énervez pas.</p> <p>Faites savoir à vos enfants ce qui pourrait arriver. Parlez-leur des projets concernant l'école et où ils iront.</p> <p>Rappelez à vos enfants qu'il y a des personnes qui travaillent pour assurer la sécurité des familles et que votre famille peut obtenir plus d'aide si nécessaire.</p>
--	---	--

4. Adolescents

SI UN ENFANT	COMPRENDRE QUE	MOYENS DE VENIR EN AIDE
--------------	----------------	-------------------------



<p>Peut se rebeller contre vous et / ou se tourner vers des comportements d'autodestruction tels que la consommation d'alcool ou de drogues ; des comportements qui pourraient enchaîner des accidents. de vient sujets aux accidents.</p>	<p>Les adolescents, même dans les meilleures circonstances, passent par un processus pour se détacher de l'enfance et entrer dans l'âge adulte.</p> <p>Ce n'est pas un processus facile, qui, même en temps normal, implique un comportement difficile. Ceci peut s'accroître lorsque l'adolescent fait face à une crise.</p>	<p>Le gronder ne fera qu'aggraver la situation</p> <p>Aidez les adolescents à comprendre que défier le monde est une façon dangereuse d'exprimer des sentiments forts comme la colère. Expliquez: «De nombreux adolescents, ainsi que certains adultes, se sentent impuissants et en colère après une catastrophe comme celle-ci.</p> <p>Ils pensent qu'un comportement dangereux les aidera d'une manière ou d'une autre. C'est tout à fait normal de se sentir comme ça, mais ce n'est pas une bonne idée de le faire. Cela ne résoudra pas tes problèmes. »</p> <p>Pendant un certain temps, surveillez de plus près où ils vont et ce qu'ils prévoient de faire. Expliquez: «Dans la situation actuelle, il est important que je sache où tu es et comment te contacter.»</p> <p>Assurez-vous que cela est temporaire et s'arrêtera lorsque la situation sera stable.</p>
---	---	---



<p>Peur de reproduction des événements et réactions aux souvenirs.</p>	<p>Avoir peur que la catastrophe se reproduise est naturel, ça prendra du temps avant que l'adolescent se sente en sécurité.</p>	<p>Aidez l'adolescent à identifier les souvenirs effrayants, tels que certaines personnes, lieux, sons, odeurs, sentiments, une heure précise de la journée, etc., et parlez de la différence entre l'événement et les souvenirs qui se resurgissent après.</p> <p>Expliquez: "«Quand tu as un souvenir, tu peux essayer de te dire que “je suis bouleversé maintenant parce que je me remémore des événements, mais c'est différent cette fois parce qu'il n'y a pas d'ouragan et je suis en sécurité.’ »”</p> <p>Expliquez que la couverture médiatique de la catastrophe peut faire craindre qu'elle ne se reproduise.</p> <p>Expliquez: «Regarder le reportage pourrait aggraver les choses, car ils diffusent sans cesse les mêmes images. Et si on éteignait maintenant?»»</p>
<p>Préoccupation pour les autres survivants et familles.</p>	<p>Les adolescents ont tendance à être très préoccupés par les autres et par le fait qu'ils n'ont</p>	<p>Encouragez vos adolescents à soutenir d'autres personnes, mais assurez-vous que ce ne soit pas trop dur pour eux.</p>



	<p>eux-mêmes pas fait ce qu'il fallait pour aider les autres.</p>	<p>Aidez-les à identifier des projets pertinents et adaptés à leur âge, tels que le nettoyage débris des écoles, la collecte d'argent ou de fournitures pour ceux qui en ont besoin.</p>
--	---	--