



## **Vidéo des Premiers Secours Psychologiques, Document 3. Conseils aux parents.**

### **Surtout pour les parents avec des enfants petits**

- Essayez de maintenir ou de rétablir la routine quotidienne comme préparer les repas, aller à l'école, effectuer les tâches quotidiennes, etc. Permettez à vos enfants participer aux routines familiales.
- Retardez les changements tels qu'une nouvelle routine ou des normes de plus strictes.
- Les activités physiques permettent à chacun de se sentir mieux.
- Assurez-vous que vos enfants se reposent et dorment suffisamment.
- Laissez vos enfants participer à des activités comme le dessin et encouragez-les à jouer avec d'autres enfants.
- Essayez de rester en contact avec votre famille et vos amis. Ils pourraient vous soutenir et vous reconforter, vous et votre enfant.
- De nombreux enfants ont besoin de plus de contacts physiques, notamment de câlins.
- Ne laissez pas les jeunes enfants petits seuls ou avec des personnes qu'ils ne connaissent pas bien.
- Parlez de vos sentiments d'une façon appropriée, et permettez à vos enfants de parler de leurs sentiments.
- Donnez à votre enfant un certain degré de contrôle sur sa vie. Même des décisions mineures, comme lui permettre de choisir entre deux types d'aliments différents, lui font ressentir qu'il a un certain degré de contrôle.
- Protégez-vous contre les souvenirs qui génèrent de l'inquiétude. Intervenez si une activité bouleverse ou suscite de l'angoisse chez votre enfant. Par exemple, arrêtez de regarder une émission de télévision qui lui rappelle le traumatisme ou suscite des sentiments d'inquiétude, d'angoisse ou de peur.
- En tant que parents et aidants naturels, vous êtes les personnes les plus importantes dans la vie des enfants. Soyez patients envers vous-même et assurez-vous que la plupart des enfants retrouvent leur état normal au bout de quelque temps.



## **Notamment pour les parents dont les enfants sont plus grands**

- Essayez de maintenir ou de rétablir la routine quotidienne comme préparer les repas, aller à l'école, effectuer les tâches quotidiennes, etc. Permettez à vos enfants participer aux activités familiales.
- Encouragez votre enfant à poursuivre ses études et à travailler si possible.
- Conservez les rôles familiaux si vous pouvez. Par exemple, n'insistez pas pour que votre enfant assume plus de responsabilités que d'habitude, aussi, ne vous attendez pas à ce qu'il réponde aux besoins émotionnels d'un parent en détresse.
- Rassurez vos enfants que tout est terminé et qu'ils sont en sécurité, mais seulement si c'est le cas. Vous devrez peut-être les rassurer continuellement.
- Écoutez votre enfant. Prenez ses préoccupations et ses sentiments au sérieux.
- Parler. Parlez à vos enfants de ce qui s'est passé d'une manière qui correspond à leur niveau de compréhension et sans entrer dans des détails effrayants et sinistres. Utilisez un langage qu'ils comprennent. Si vous ne racontez pas tout en détail, ils «rempliront les vides» en utilisant leur expérience, les informations disponibles et leur imagination.
- Parlez à vos enfants de la façon dont les gens peuvent réagir en cas de détresse. Dites-leur que leurs sentiments sont normaux dans ces circonstances et rassurez-les sur le fait qu'ils se sentiront de mieux en mieux.
- L'exercice et d'autres activités physiques permettent à chacun de se sentir mieux. Laissez vos enfants participer à des activités comme les sports et l'adhésion aux clubs de jeunes. Assurez-vous que votre enfant sache qu'il est normal de s'amuser.
- Assurez-vous que votre enfant se repose et dort suffisamment.
- Permettez à votre enfant de passer du temps avec ses amis et sa famille.
- Il peut y avoir des tâches appropriées dans le secours ou le soutien de la communauté auxquelles votre enfant peut contribuer. Aider les autres est utile.
- Parlez de vos sentiments d'une façon appropriée ~~du mieux que vous pouvez~~ et permettez les enfants ~~leur~~ de parler des leurs.



- Donnez à votre enfant un certain degré de contrôle sur sa vie. Même prendre des décisions mineures comme choisir entre deux options, lui donne un sentiment de contrôle.
- Être compréhensif. Il faut savoir que des changements de comportement, comme des sautes d'humeur, peuvent être la façon dont votre enfant réagit à des événements pénibles ou effrayants.