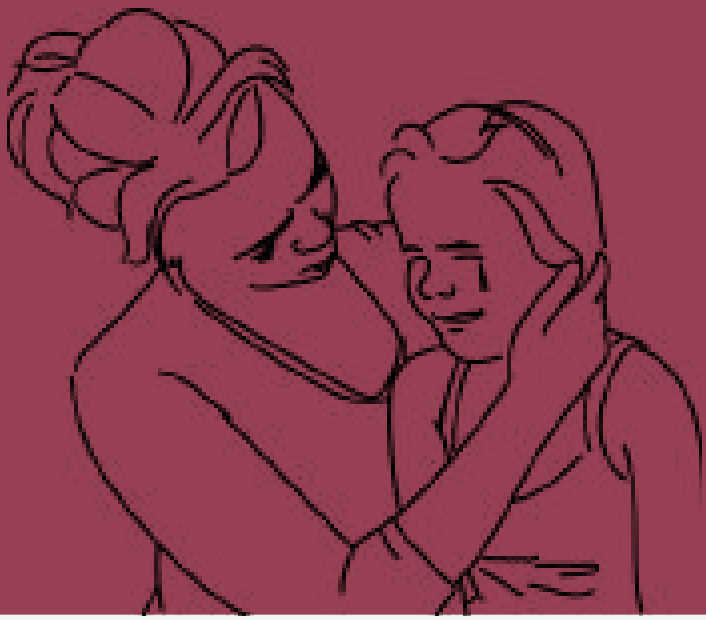
SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET TRAUMA

Recommandations générales



Vision princière

Ce qui importe ce n'est pas le monde que nous laisserons à ces enfants mais les enfants que nous laisserons à ce monde

Extrait du discours de **Son Altesse Royale La Princesse Lalla Meryem** - Mars 1999

Note introductive

Ce livret répond aux hautes directives de **Son Altesse Royale La Princesse Lalla Meryem**, Présidente de l'Observatoire National des Droits de l'Enfant (ONDE), visant à protéger la santé mentale des enfants.

Il s'inscrit dans le cadre de l'opérationnalisation du dispositif national de prise en charge de l'urgence psychologique suite à un traumatisme.

Ce livret constitue une ressource destinée aux parents et aux tuteurs de l'enfant, et à tout acteur intervenant dans le domaine de l'enfance, leur permettant de repérer les signes d'un traumatisme et d'avoir un comportement adapté à cette situation. Certains signes peuvent apparaître immédiatement après un évènement tragique, mais aussi au cours des mois qui suivent l'évènement, particulièrement si l'enfant a été témoin de scènes tragiques au cours desquelles aurait vu des blessés ou des morts ou en cas de décès d'un ou de plusieurs membres de sa famille.

De même, ce livret appelle les tuteurs à prendre soin de leur propre santé mentale afin de mieux répondre aux besoins des enfants, et à solliciter un professionnel de la santé en cas de nécessité.

Les signes d'un traumatisme chez l'enfant

- Sentiment d'insécurité
- Cauchemars
- Fatigue et sommeil intermittent
- Irritabilité et sautes d'humeur
- Peur excessive

- Perte d'appétit
- Incontinence urinaire
- Discours centré sur la cause du trauma
- Déni

Les signes d'un traumatisme chez l'enfant

- Isolement
- Refus d'aller à l'école ou de jouer
- Mutisme

- Retard et troubles de développement

- Consommation de drogues

Conseils utiles pour aider les enfants

(Tout âge confondu)

Câliner l'enfant pour le rassurer et l'aider à se sentir en sécurité

Dans la mesure du possible, être à l'écoute de ses propres angoisses et agir avec calme afin de ne pas inquiéter davantage l'enfant

Conseils utiles pour aider les enfants

(Tout âge confondu)

Maintenir autant que possible les habitudes de vie quotidiennes (heures de repas et de sommeil)

Veiller à adopter des règles de vie en cas de changement temporaire du lieu d'habitation

Conseils utiles pour aider les enfants

(Tout âge confondu)

Encourager l'enfant à s'amuser, à jouer et à faire des activités avec d'autres enfants

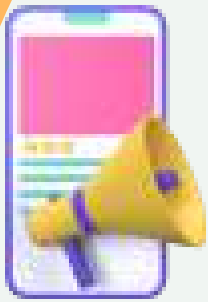
- Choisir le moment approprié pour échanger avec l'enfant autour de l'évènement vécu en employant des mots simples
- Permettre à l'enfant de poser des questions

Conseils utiles pour aider les enfants

(tout âge confondu)

Répondre le plus possible aux besoins de l'enfant

- Protéger l'enfant d'une exposition à des contenus tragiques dans les médias ou les réseaux sociaux
- Convaincre l'enfant du caractère temporaire des évènements tragiques et de sa capacité à surmonter toute épreuve



Conseils utiles pour aider les enfants
(tout âge confondu)

Valider les émotions de l'enfant en lui disant qu'il est tout à fait normal de ressentir de la colère ou de la tristesse et d'exprimer ses émotions de différentes manières, et que les réactions diffèrent d'un enfant à l'autre.

Faire preuve d'empathie envers l'enfant. Celui-ci a besoin d'une personne digne de confiance et prête à l'écouter et à répondre à ses interrogations

Conseils utiles pour aider les enfants
(Tout âge confondu)

Adapter les attentes en matière d'activités scolaires et ménagères aux capacités de l'enfant

- Encourager les discussions familiales afin de permettre à l'enfant d'exprimer ses émotions
- Respecter la volonté de l'enfant d'exprimer ses émotions et de discuter de l'évènement

Conseils utiles pour aider les enfants

(Tout âge confondu)

Aider l'enfant à se soulager à l'aide d'exercices de respiration qui lui permettront de retrouver le calme

- Accorder une grande attention aux enfants à besoins spécifiques en passant plus de temps avec eux
- Adapter les moyens de communication aux spécificités de cette catégorie d'enfants

Conseils utiles pour aider les enfants

(Tout âge confondu)

Encourager l'enfant à pratiquer du sport pour diminuer son anxiété

Ne pas hésiter à faire appel à un spécialiste de la santé mentale à tout moment

Comment aider les enfants
(de 0 à 2 ans)

Le fœtus et le nouveau-né sont très sensibles à tout ce qui les entoure et peuvent être impactés par toutes les émotions qu'ils perçoivent dans leur environnement direct. Pour se développer harmonieusement et construire un sentiment de sécurité intérieure, le bébé a besoin d' une présence bienveillante, calme et attentive à ses besoins.

Quelques recommandations

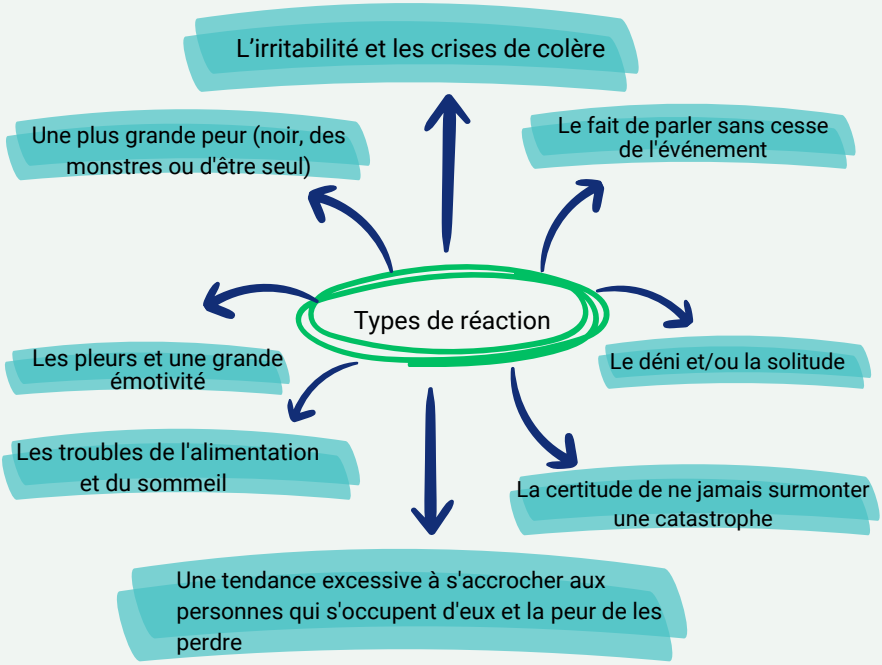
- Encourager la femme enceinte à maintenir une communication constante et régulière avec son bébé en lui parlant ou en caressant son ventre.
- Agir calmement en dépit du stress et de l'anxiété et discuter avec l'enfant avec un ton calme
- Répondre adéquatement aux besoins du bébé qui, à ce stade, apprend à identifier et à décoder ses ressentis et à développer des liens, notamment de confiance, avec son monde extérieur.

Comment aider les enfants
(de 0 à 2 ans)

- La mère allaitante doit éviter, autant que possible, tout stress et poursuivre un régime alimentaire sain
- Poursuivre l'allaitement maternel autant que possible afin de préserver la santé du bébé et de renforcer les liens d'attachement
- Le contact visuel et la présence qualitative et bienveillante de la mère contribue à favoriser l'équilibre émotionnel de l'enfant

Comment aider les enfants
(âgés de 2 à 5 ans)

Réactions typiques des enfants entre 2 et 5 ans après un traumatisme



Comment aider les enfants
(âgés de 2 à 5 ans)

L'apparition de comportements inhabituels chez l'enfant montre que celui-ci a besoin de davantage d'attention et de plus de moments d'échanges.

Comment agir ?

- Encourager l'enfant à exprimer ses ressentis et le serrer le plus possible dans ses bras afin qu'il ressente la présence d'un adulte à ses côtés lorsqu'il se sent triste ou effrayé. Employer des phrases simples telle que « Je suis là ».

- Si l'enfant a subi des attouchements sexuels, le déculpabiliser et signaler l'acte afin de le protéger

- Faire preuve de prudence en parlant en présence d'un enfant. Les enfants peuvent donner une interprétation erronée de ce qu'ils entendent, ce qui peut augmenter leur anxiété

- L'enfant qui a subi un traumatisme peut développer une angoisse le soir, d'où la nécessité de lui parler et de le cajoler davantage au moment du coucher

- Encourager l'enfant à exprimer ce qu'il ressent

- Aider l'enfant à comprendre l'évènement vécu et à mieux gérer ses émotions en lui accordant l'occasion de discuter

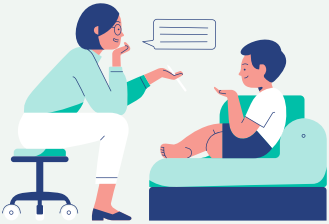
- Encourager l'enfant à exprimer ses peurs en recourant aux jeux et aux dessins. Cela lui permettra d'avoir le sentiment de reprendre le contrôle de la situation.

- Impliquer les enfants dans les activités de divertissement

- Parler avec l'enfant de choses positives malgré les difficultés de l'épreuve

- Respecter le désir de l'enfant qui refuse d'être approché et lui proposer de le revoir

Comment aider les enfants
(de 2 à 5 ans)



- Exposer avec des mots simples, adaptés à l'âge et à la maturité de l'enfant, les raisons de la tristesse, et expliquer que cette émotion est transitoire et non un état permanent.

- S'attendre à des questions répétitives et y répondre le plus honnêtement possible. Si le parent ou le tuteur se sent émotionnellement débordé, et n'y arrive pas, il est recommandé de se faire aider par un professionnel de la santé mentale.

- Aider l'enfant à se libérer du sentiment de culpabilité en lui disant qu'il n'est pas responsable de la survenue de cet événement douloureux.

Comment aider les enfants

(de 6 à 11 ans)

.

Les enfants âgés de 6 à 11 ans sont plus à même d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments.

Réactions typiques des enfants entre 6 et 11 ans après un traumatisme

- Anxiété
- Troubles du sommeil et perte d'appétit
- Déni
- Agressivité qui peut conduire certains enfants à être violents avec leurs pairs
- Sentiment de culpabilité
- Crises de pleurs
- Peur d'être abandonné ou de perdre un proche
- Apparition de symptômes physiques suite à un état de stress, tels que les maux de ventre ou de tête

Comment agir ?

1

Passer plus de temps avec l'enfant et lui accorder l'occasion d'exprimer son inquiétude et de poser des questions

2

Rassurer les enfants que la situation s'améliore et que des mesures sont prises

3

Encourager les enfants qui ne s'expriment pas à parler de leurs émotions et de l'impact subi

4

Ne pas répondre aux interrogations de l'enfant qu'après les avoir bien compris

5

Impliquer les enfants, chacun selon ses capacités, dans des initiatives de bénévolat afin qu'ils puissent venir en aide à d'autres personnes

6

Expliquer à l'enfant qu'il est normal d'éprouver de la colère et de la tristesse et qu'il est de son droit d'en parler pour éviter que son état ne s'aggrave

7

Employer des mots simples lors d'une discussion avec l'enfant traumatisé et l'aider à renforcer sa personnalité pour pouvoir affronter tout évènement

Comment aider les enfants

(de 12 à 18 ans)

L'adolescence est considérée comme étant l'une des étapes les plus difficiles de la vie en raison des changements physiologiques et psychologiques que cette phase implique.

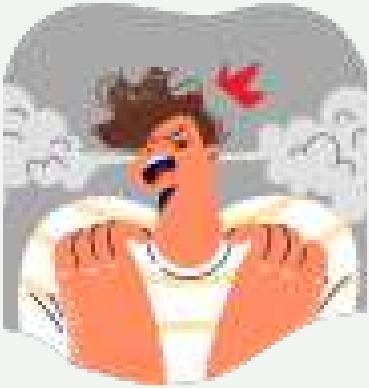
Réactions des enfants âgés de 12 à 18 ans

- **Refus d'exprimer leurs émotions**
- **Penser constamment à l'évènement traumatisant**
- **Retrait vis-à-vis de la famille et des amis**
- **Désespoir et la dépression**
- **Verbalisation d'idées suicidaires**
- **Crises d'angoisse ou l'anxiété**

Comment aider les enfants

(de 12 à 18 ans)

- **Inquiétude quant à l'avenir**
- **Labilité d'humeur**
- **Irritabilité et agitation**
- **Troubles de l'appétit ou du sommeil**



- **Difficultés d'apprentissage (problèmes de mémorisation et de concentration et/ou le refus d'aller à l'école)**
- **Recours à des comportements à risque comme la consommation de drogues**

Comment agir ?

1. Rassurer l'adolescent verbalement ou simplement par la présence physique pour qu'il se sente en sécurité. Le plus souvent, l'adolescent ne montre pas sa faiblesse.
2. Aider l'adolescent à avoir confiance en lui en l'impliquant dans des tâches et des responsabilités adaptées à son âge et à ses capacités tout en l'encourageant et en le félicitant.
3. Profiter d'une activité commune avec l'adolescent pour discuter avec lui . Ce qui lui permettra de se sentir mieux.
4. Limiter l'exposition des adolescent au contenu des médias et des réseaux sociaux lié à l'évènement traumatisant et discuter avec eux en cas de visualisation.
5. Encourager l'adolescent à participer à des initiatives de bénévolat
6. Faire attention au risque de consommation de toxiques chez l'adolescent suite à un évènement traumatisant. Rester calme et vigile si apparition de symptômes et demander l'avis d'un médecin.
7. Faire preuve de patience et encourager les adolescents à exprimer leurs émotions.

Intervention du corps enseignant pour aider les enfants

1

Poursuivre la scolarité en maintenant des devoirs à la maison et des activités de classe allégés, et ne pas obliger l'enfant à achever tout le programme scolaire

2

Reprendre les habitudes de vie autant que possible. La reprise de la scolarité peut aider l'enfant à comprendre que l'évènement traumatisant n'a pas impacté tous les volets de sa vie

3

Aider les enfants à assimiler ce qui est arrivé en donnant des exemples positifs des différentes aides qui parviennent aux victimes

4

Prendre en considération les capacités de l'enfant avant qu'il n'assiste à des funérailles et veiller à ce qu'il soit accompagné d'une personne digne de confiance

5

- Orienter vers un professionnel de la santé mentale les élèves qui éprouvent des difficultés de concentration du fait de leur tristesse, de leur peur ou de leur colère, ainsi que les enfants qui souffrent de plaintes physiques tels que les maux de tête, les douleurs abdominales ou la fatigue intense.

- Garder le lien avec les tuteurs en les informant de l'état de leurs enfants ainsi que du programme et des activités scolaires.

ONDE