

## ÉTAPE 4 : CE QU'IL FAUT FAIRE

### LES ENFANTS FACE AUX DÉSASTRES

La peur et l'anxiété des enfants face à un désastre sont des sentiments très réels pour eux.

#### Les jeunes enfants

Les jeunes enfants n'expriment pas leurs craintes verbalement mais à travers leur comportement.

Les changements de comportement comprennent:

- se ronger les ongles;
- mouiller son lit;
- sucer son pouce;
- se bercer ou tenir contre soi une couverture ou un jouet;
- être « colleux », avoir des cauchemars, refuser de dormir;
- lancer des cris, avoir des tremblements, pleurer.

#### Comment les parents peuvent-ils aider leurs enfants?

- Accordez toute l'attention voulue aux craintes de vos enfants.
- Réconfortez les jeunes enfants en vous occupant de leurs besoins physiques, en les tenant contre vous et en les étreignant.
- Encouragez les enfants à s'exprimer à travers des jeux ou des dessins.
- Gardez la famille ensemble dans la mesure du possible.
- Engagez les enfants dans les activités de récupération des objets et de reconstruction.
- Donnez-leur des informations qu'ils peuvent comprendre.
- Assouplissez les règlements, mais conservez intactes la structure et les responsabilités familiales.

## **Les adolescents**

Si un désastre frappe, les adolescents pourraient être engagés dans des opérations de secours. Cela pourrait multiplier leur niveau de traumatisme, car ils sont à la fois survivants du désastre et secouristes, jusqu'à l'arrivée de secours plus structurés. Ils sont souvent témoins de blessures et de mort et de la dévastation matérielle de leur milieu.

Leurs réactions peuvent inclure :

- le retrait, l'isolement ou la dépression;
- un sentiment d'impuissance, de désespoir, de dévalorisation;
- des échecs scolaires;
- des troubles de sommeil, des maux de tête et la perte d'appétit.

### Comment peut-on aider les adolescents?

- Les engager dans les activités de nettoyage.
- Leur confier des courses pour les personnes âgées.
- Leur faire garder les jeunes enfants pendant les travaux de reconstruction.
- Leur faire organiser des jeux pour les plus petits.
- Les diriger vers un service de counseling par des pairs, une ligne téléphonique pour adolescents.
- Les encourager à participer à des activités sociales comme des soirées dansantes, des sports, etc.

Durant une situation d'urgence, il est important de se rappeler que votre enfant a recours à vous pour être conseillé et réconforté.

### **Rappelez-vous :**

- Les enfants suivent l'exemple des parents : plus vous êtes calme, plus ils le seront.

- Il est important de leur parler ouvertement et honnêtement des événements qui ont lieu. Essayez d'expliquer la nature du problème de manière à ce qu'ils comprennent le problème et les mesures prises pour le régler.
- Ne faites jamais fi de leurs peurs ou anxiétés.
- Vous devriez essayer de surveiller ce qu'ils regardent à la télévision. La couverture de certaines situations d'urgence peut être pénible pour les enfants.
- Vous pouvez les rassurer en leur expliquant que la situation est maîtrisée et qu'ils seront en sécurité.
- Si vous devez évacuer les lieux, apportez avec vous un jouet (ou un jeu de table préféré); cela peut aider à les tenir occupés et à les reconforter davantage.
  - Si vous pratiquez régulièrement des exercices d'évacuation en famille et si vous parlez des raisons pour lesquelles vous faites ces exercices, les enfants ne seront pas aussi effrayés car ils seront déjà un peu familiarisés avec la situation. Si les enfants participent aux exercices, l'évacuation sera facilitée.