

Guide pour les familles :

Comment rétablir les liens avec la communauté

Quand le sentiment de confiance est brisé au sein de la communauté, il importe de prendre tout le temps nécessaire pour rétablir les liens au sein du groupe.

Quand une personne brise le lien de confiance qui unissait une communauté, tout le monde accuse le coup. Chacun vit cette épreuve à sa manière mais il ne fait aucun doute que tous sont touchés par cette trahison. Pour être en mesure de dépasser cette épreuve et aller de l'avant, vous devez d'abord reconnaître vos propres émotions. Par la suite, vous serez mieux outillés pour aider vos enfants à traverser cette épreuve.

Vous éprouvez peut-être certaines émotions comme :

- Le sentiment d'être moins en sécurité
- De la colère
- Le besoin de surprotéger
- Une perte de confiance
- L'absence de contrôle
- Un manque de motivation
- Peu d'espoir
- De la peur
- Le sentiment d'être dépassé
- De la tristesse
- De la solitude et de l'isolement
- De la culpabilité
- Vous vous jetez le blâme
- De la gêne
- De la vulnérabilité
- Une perte et une peine sans fond
- De l'incrédulité (fermer les yeux)

Que devez-vous faire ?

Pour commencer, informez-vous afin de bien connaître les faits. En ayant une information juste et précise sur la situation en cours, votre peur fera place à un sentiment de confiance, vous aurez la conviction de pouvoir assurer la sécurité de votre famille. Assistez à une réunion communautaire destinée aux parents pour y puiser tous les renseignements nécessaires.

Soutenez ou participez à une activité mise sur pied par votre organisme communautaire pour faire en sorte que cette situation ne se reproduise plus.

Les répercussions éventuelles chez l'enfant :

Nous le savons, nous pouvons subir un choc post-traumatique après avoir vécu une expérience pénible comme un accident, un abus, un acte violent, un désastre naturel ou la mort d'un proche ; mais nous oublions parfois de reconnaître les répercussions que cet événement peut avoir sur les enfants et leurs familles et ce, au quotidien. Ces expériences peuvent affecter profondément un enfant et le priver de tout sentiment de sécurité personnelle et d'estime de soi.

Votre enfant éprouve peut être certaines de ces émotions :

- Anxiété (par ex. : "Et si mes parents venaient à disparaître ?") Il cherchera peut-être plus de réconfort que d'habitude, demandant à dormir auprès de vous pour la nuit.
- Peur
- Colère
- Culpabilité
- Tristesse
- Confusion
- Ambivalence
- Aucun symptôme ni changement d'humeur ou de comportement notable

Votre enfant peut avoir certains troubles du comportement :

L'enfant ayant vécu un traumatisme peut emprunter divers comportements. Car c'est en adoptant certains comportements que les enfants nous expriment leur ressenti. Soyez attentif et voyez si votre enfant lance certains signes de détresse :

Chez l'enfant de moins de 12 ans :

- Dort mal
- Fait des cauchemars
- Semble « perturbé »
- Mouille son lit pendant la nuit
- Change de comportement
- Régresse (ex.: suce son pouce, fait des crises comme lorsqu'il était petit)
- Irritable, fait constamment des crises et se met facilement en colère
- Cherche constamment à se coller contre vous
- Modifie ses habitudes alimentaires
- Voit ses résultats scolaires chuter
- Se montre agressif, colérique envers les autres
- Tend à s'isoler ou se retirer
- Refuse de jouer avec ses ami-e-s habituels
- Se plaint de symptômes physiques comme maux d'estomac, maux de tête, fatigue ou douleurs à la poitrine (avant d'attribuer ces malaises uniquement à la détresse de l'enfant, consultez son médecin pour en vérifier la cause).
- Refuse d'aller à l'école ou à la garderie
- Éprouve une peur ou une angoisse diffuse
- A du mal à se concentrer
- A tendance à oublier les choses

Chez l'adolescent-e :

- Change de comportement, semble « perturbé »
- Se montre agressif, colérique envers les autres
- Souffre de troubles du sommeil
- Est aux prises avec la peur ou une anxiété diffuse
- Se montre méfiant, surtout envers les adultes du même sexe que son agresseur
- Consomme drogues ou alcool avec excès
- Pratique l'automutilation
- Se retire ou se désintéresse des activités qui le passionnaient auparavant
- S'isole, coupe les liens avec ses meilleurs amis
- Modifie ses habitudes alimentaires
- Modifie avec excès ses habitudes vestimentaires
- Voit ses résultats scolaires chuter
- Ne montre aucun changement de comportement notable

Votre enfant a besoin :

- D'être rassuré, de se savoir protégé et en sécurité.
- De tolérance devant ses sautes d'humeur comme chercher à se coller, rejeter l'autre et se mettre en colère.
- De consulter son médecin de famille qui saura le référer, au besoin, vers des services et des soins appropriés.
- Qu'on l'aide à se reconstruire une image personnelle positive et à retrouver le sentiment d'exercer un certain contrôle sur son environnement.
- Que vous lui exprimiez clairement vos attentes tout en faisant preuve de souplesse et de compassion s'il enfreint les règles établies. Répétez-lui gentiment quelles sont ces règles.
- De patience de votre part.

Comment aider votre enfant à traverser cette épreuve et aller de l'avant :

- Lorsqu'on omet d'expliquer clairement la situation à l'enfant et de répondre à ses questions, il s'inventera une histoire. Et ce scénario risque d'être aussi dramatique, sinon plus, que la réalité. L'enfant commence à croire à son histoire inventée et se met à réagir comme si c'était la vérité. Il est donc important de lui demander « que s'est-il produit, à ton avis ? » pour connaître sa version des faits ; ensuite, assurez-vous de vérifier et, au besoin, de corriger régulièrement sa version tout au long de sa convalescence.
- Offrez à votre enfant des activités adaptées à son âge et faisant appel aux deux côtés du corps comme: jeux de construction (blocs, reconstitution de modèles miniatures, lego, etc.), activités artistiques, danse, natation, ballon panier, vélo, marche. Proposez-lui aussi des exercices pouvant le détourner de pensées, émotions et souvenirs obsessifs et angoissants.
- Invitez votre enfant à imaginer, dessiner ou décrire un lieu où il se sent en toute sécurité et détendu ; demandez-lui de penser à une activité qu'il aime faire ou qui le détend et d'en faire un dessin qu'il pourra afficher bien en vue.
- Invitez votre enfant à imaginer, dessiner ou décrire une activité qu'il aimerait faire et qui l'enthousiasme. L'enfant peut ensuite afficher son dessin bien en vue, s'il le désire.

Demandez de l'aide

Si vous notez un changement de comportement chez votre enfant ou s'il ne semble plus être lui-même, dites-lui que vous êtes à ses côtés et que vous l'aidez. Soyez à l'écoute lorsqu'il vous partage ses sentiments, rassurez-le, dites-lui qu'il est en sécurité et que tout ira bien.

Si vous vous interrogez sur la santé de votre enfant et qu'il semble en détresse depuis quelques semaines déjà, mieux vaut consulter votre pédiatre qui saura vous référer aux professionnels de la santé qui sauront lui prodiguer les soins nécessaires.