

## **FAIRE FACE AUX EVENEMENTS STRESSANTS : COMMENT AIDER LES ENFANTS<sup>1</sup>**

Les catastrophes d'origine naturelle ou humaine, comme les tremblements de terre, les urgences sanitaires, les attentats terroristes ou les actes de guerre, peuvent bouleverser les enfants même s'ils ne les voient qu'à la télévision ou s'ils constatent les réactions qu'elles provoquent chez les adultes qui leur sont proches. Il est normal que les enfants se sentent déprimés, terrorisés, inquiets, tristes, nerveux et apeurés devant de tels événements.

Les parents, les frères et soeurs aînés, les autres membres de la parenté, les enseignants et les adultes en général doivent prêter attention aux sentiments et aux réactions des enfants.

Ce qu'il est important de savoir :

- Vous pouvez aider les enfants à composer avec leurs réactions.
- Les réactions des enfants sont habituellement de courte durée.
- Vos propres réactions influenceront grandement celles des enfants.
- Vous serez davantage en mesure d'aider les enfants si vous prêtez attention à vos propres sentiments et réactions, et si vous prenez bien soin de vous-même.
- L'une des meilleures façons d'aider les enfants est de leur rappeler qu'ils sont en sécurité, que vous les protégerez du danger et que vous êtes là pour eux s'ils ont peur.

Les renseignements suivants vous aideront à comprendre quelques-unes des réactions courantes des enfants à un événement stressant.

### **Les jeunes enfants (de 1 à 6 ans)**

Les jeunes enfants ne parlent pas autant de leurs émotions que les enfants plus âgés. Ils font part de leurs sentiments en discutant avec des adultes et d'autres enfants, en se parlant à eux-mêmes, en jouant, en chantant et en dessinant. Prenez le temps d'écouter et d'observer les enfants; ces activités sont une fenêtre sur leurs pensées et leurs émotions.

Voici quelques façons qu'ont les enfants d'exprimer leurs émotions :

Pleurs	Regard éteint, dépourvu d'émotions
Pleurnicheries	Troubles alimentaires
Pipi au lit	Cauchemars
Besoin de sucer leur pouce	Difficulté à dormir
Besoin d'être pris	Mauvaise humeur
Besoin de s'agripper aux personnes qui s'occupent d'eux	Accès de colère
Maux de ventre	Entêtement
Maux de tête	Peur de la noirceur
Isolement	Agitation

---

<sup>1</sup> Agence de la santé publique du Canada, *Faire face aux événements stressants : comment aider les enfants*  
[<http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/child-fra.php>]  
Consulté le 3 mars 2010

## Comment les aider :

**Ne vous alarmez pas.** Les enfants réagissent de la sorte pour exprimer leurs émotions après un événement traumatisant ou se reconforter lorsqu'ils sont perturbés. Ces réactions courantes sont importantes; elles permettent aux enfants de vous montrer qu'ils ont besoin d'aide.

**Ne réagissez pas trop fortement.** Si vous critiquez constamment ou punissez un enfant, vous ne l'aidez pas et ses comportements risquent de persister.

**Accordez plus d'attention aux enfants.** Faites savoir aux enfants que vous les comprenez et que vous les aimez. Dites-leur que vous n'êtes pas fâché s'ils mouillent leur lit, sucent leur pouce ou se rongent les ongles. Faites-leur comprendre qu'ils sont en sécurité et que vous savez qu'ils réagissent de la sorte parce qu'ils sont bouleversés.

**Félicitez-les de tout progrès accompli.** Complimenter un enfant pour sa bonne conduite entraîne des résultats positifs.

**Les enfants qui s'agrippent ont besoin d'être rassurés.** Quittez-les lorsque c'est nécessaire, mais dites-leur que vous reviendrez.

**Réconfortez-les et prenez-les dans vos bras.** Les enfants ont besoin de contact physique, de se faire prendre, de se faire rassurer. Ils se sentent alors davantage en sécurité.

**Protégez les enfants des sources d'angoisse et de crainte.** Les très jeunes enfants ne sont pas assez mûrs pour comprendre certains événements. C'est pourquoi il faut les protéger des scènes effrayantes présentées à la télévision. Soyez à leurs côtés pour leur expliquer toute situation qui pourrait leur faire peur.

**Passez plus de temps en famille.** Les enfants ont besoin d'être entourés de leurs parents, des autres membres de leur famille ou d'adultes familiers pendant et après un événement stressant ou traumatisant. Si les membres de la famille d'un enfant ne sont pas là pour le rassurer, la présence d'autres adultes devient alors très importante.

**Respectez la routine.** Les repas, la visite des compagnons de jeu et le coucher à des heures régulières sont des activités réconfortantes pour les enfants. La routine renforce leur sentiment de sécurité.

**Créez un milieu dans lequel les enfants seront assez à l'aise pour poser des questions.** Les jeunes enfants n'ont pas besoin que vous leur expliquiez les événements en détail, mais ils ont besoin de parler de leurs émotions. Faites-leur savoir qu'ils peuvent poser des questions. Demandez-leur ce qu'ils ont vu et entendu, et comment ils se sentent à cet égard. Répondez franchement à leurs questions, mais faites en sorte que vos réponses conviennent à leur niveau de compréhension. N'oubliez pas qu'ils vous écoutent lorsque vous parlez avec d'autres personnes. Dites-leur que tout le monde fait de son mieux pour assurer leur sécurité.

**L'attention des enfants est de courte durée.** Parlez-leur brièvement, mais souvent. Demandez-leur régulièrement comment ils vont.

**Dites aux enfants comment vous vous sentez.** Faites-leur comprendre qu'il n'y a rien de mal à avoir peur, à être triste ou en colère, et qu'il y a des façons saines d'exprimer leurs émotions et d'y faire face. Ils se sentiront ainsi moins seuls et plus libres de parler de leurs émotions. Ils se sentiront plus en sécurité en sachant que vous maîtrisez la situation.

## **Problèmes à l'heure du coucher**

Pendant et après un événement stressant, les problèmes à l'heure du coucher comptent parmi les plus fréquemment signalés par les parents. Il est possible que les enfants :

- Refusent d'aller seul dans leur chambre pour dormir.
- Se réveillent effrayés, en pleurant ou en tremblant de peur.
- Insistent, une fois réveillés, pour coucher avec leurs parents ou un autre membre de la famille, ou tout simplement pour avoir quelqu'un auprès d'eux.
- Ont peur du noir, des « monstres » ou des animaux.

## **Comment les aider**

**Passez plus de temps avec les enfants lorsqu'ils sont éveillés.** Cela leur permettra de se sentir plus en sécurité la nuit.

**Encouragez vos enfants à faire de l'exercice et à participer à des jeux vigoureux** afin de leur permettre de réduire leur anxiété et d'épuiser leurs surplus d'énergie. La participation à de telles activités le jour favorisera un meilleur sommeil la nuit.

**Établissez un « rituel » réconfortant à l'heure du coucher.** Un bain, des jeux paisibles, une histoire, une berceuse, un jouet ou un objet favori sont autant de moyens qui contribuent aux sentiments de sécurité, de confort et de bien-être d'un enfant.

**Prenez le temps d'écouter.** L'heure du coucher est souvent un temps privilégié où les enfants posent des questions et partagent leurs craintes. C'est aussi le moment idéal pour les rassurer.

**Si un enfant se réveille effrayé, allez le réconforter immédiatement.** Lorsque vous entrez dans la chambre, évitez d'allumer les lumières ou de parler fort. Reconnaissez sa peur. S'il a fait un mauvais rêve, laissez-le vous raconter son rêve et prenez le temps de l'écouter sans l'interrompre. Ne niez pas l'existence de sa peur en lui disant : « Tu n'as pas à avoir peur ». Au contraire, soyez réceptif et compréhensif et amenez l'enfant à parler de sa peur. Cela pourrait l'aider à faire la différence entre le réel et l'imaginaire. Rassurez l'enfant en lui rappelant que d'autres sont tout près, qu'il est en sécurité. Vous voudrez peut-être rester près de lui jusqu'à ce qu'il se rendorme.

## Les enfants plus âgés (7 à 11 ans)

Les enfants plus âgés peuvent aussi être bouleversés après un événement stressant. À cet âge, un enfant qui exprime ses peurs et son anxiété montre qu'il est conscient du danger possible pour lui, sa famille et ses amis. Des craintes réelles ou imaginaires qui semblent n'avoir aucun rapport avec les événements peuvent aussi surgir.

Peur d'être blessés ou d'être séparés de leurs parents, des autres membres de leur famille ou d'autres personnes	Trouble du sommeil, comme des cauchemars
Crainte que des événements semblables se produisent	Troubles alimentaires et maux de ventre
Peur du bruit ou de la noirceur	Colère et irritabilité
Rivalités et chicanes entre frères et soeurs ou entre amis	Nervosité
Maux de tête	Pleurs
	Retrait
	Réapparition de comportements comme mouiller son lit, sucer son pouce et s'agripper

### Comment les aider

**Prenez les craintes des enfants au sérieux.** N'obligez pas un enfant à être brave. Respectez ses émotions et essayez de le comprendre. Un enfant qui a peur a vraiment peur. Ne vous fâchez pas ou ne vous moquez pas de lui. Évitez de dire : « C'est ridicule d'avoir peur ». Se faire dire que c'est normal et naturel d'avoir peur est réconfortant pour un enfant. Dites-lui qu'il est en sécurité.

**Écoutez ce que les enfants ont à dire** à propos de leurs craintes, de leurs émotions ou de leurs réflexions à l'égard de ce qui est arrivé. Demandez-leur régulièrement comment ils vont. Ce faisant, vous les aiderez à mieux comprendre la situation et à faire face à leurs émotions. Ils pourront ainsi exprimer des craintes non fondées, vous donnant alors la possibilité de discuter de leurs peurs et de les rassurer. Si possible, faites participer toute la famille à la discussion.

**Expliquez de votre mieux les événements.** Les enfants, comme les adultes, sont plus effrayés lorsqu'ils ne comprennent pas ce qui se passe autour d'eux. Les adultes doivent s'efforcer de tenir les enfants bien informés sur les événements passés et futurs. Sachez reconnaître l'aspect effrayant d'une situation. Si vous ne connaissez pas la réponse à leurs questions, il n'y a rien de mal à dire qu'il y a certaines choses qui vous échappent.

**Rassurez-les.** Les enfants ont habituellement besoin de se faire dire qu'ils sont en sécurité. Ils ont besoin de savoir que les gens font tout ce qu'ils peuvent pour que notre pays et notre monde soient en sécurité.

**Les parents, les autres membres de la famille et les autres adultes sont des modèles de comportement pour les enfants.** Il est important que les enfants sachent ce que vous pensez et comment vous vous sentez. Ils se sentent moins isolés s'ils voient que leurs émotions sont semblables aux vôtres. Il est cependant important de ne pas les accabler. Si vous êtes trop bouleversé, il est préférable de partager vos réactions avec un autre adulte.

## **Quand chercher de l'aide**

Les enfants sont incroyablement pleins de ressources et s'adaptent facilement. Les parents peuvent les aider à surmonter leurs craintes et leurs sentiments d'angoisse à la suite d'événements stressants. Toutefois, il peut être utile de demander l'aide d'un professionnel si un enfant affiche des changements de comportement importants qui se poursuivent dans les semaines ou les mois suivants l'événement, par exemple :

- Comportement inhabituel ou incorrect à la maison, à l'école ou en société.
- Problèmes d'apprentissage accrus et difficulté à se concentrer.
- Crises de colère fréquentes.
- Délaissement des activités sociales habituelles ou des jeux avec d'autres enfants.
- Regard perdu pendant de longues périodes.
- Cauchemars fréquents ou autres troubles du sommeil.
- Problèmes physiques comme la nausée et les maux de tête.
- Changement d'appétit, gain ou perte de poids.
- Anxiété et peur exagérées.
- Tristesse ou dépression.
- Tendance à parler souvent de la mort pendant de plus longues périodes et de façon plus détaillée que les autres enfants du même âge qui vivent la même situation.

Un événement stressant peut en rendre un autre plus difficile à vivre. Les enfants qui vivent le deuil d'une personne chère, un divorce ou un déménagement peuvent éprouver plus de difficultés à faire face à une deuxième nouvelle situation bouleversante. Bien entendu, il en va de même pour les adultes.

À la suite d'un événement stressant grave, certains adultes et enfants ont trouvé utile de parler à un professionnel de la santé comme un psychologue, un travailleur social, un médecin, un membre du personnel infirmier ou un psychiatre pour les aider à comprendre leurs émotions et à s'en remettre.

## **S'aider soi-même pour aider un enfant à faire face à un événement stressant**

Il est bon de vous rappeler que vous avez la force morale, les connaissances et l'expérience nécessaires pour aider votre famille, d'autres enfants et votre collectivité à faire face au stress provoqué par des événements tragiques ou violents. Toutefois, pour aider les autres, il est important que vous preniez bien soin de vous-même.

## **FAIRE FACE AUX EVENEMENTS STRESSANTS : COMMENT AIDER LES ADOLESCENTS<sup>2</sup>**

Les adolescents peuvent être vivement touchés par des catastrophes naturelles ou d'origine humaine, comme les tremblements de terre, les urgences sanitaires, les attentats terroristes ou les actes de guerre. Même le contact indirect avec de tels événements par le biais des médias peut mettre à l'épreuve leur capacité d'y faire face. Les adolescents sont généralement plus au courant de l'actualité mondiale et s'y intéressent davantage que les enfants. Ils sont capables d'imaginer des situations effrayantes avec plus de détails et peuvent être très intéressés ou très bouleversés par des images de destruction.

Les adolescents sont déjà confrontés aux nombreux changements physiques, sociaux et émotifs propres à leur âge. Alors qu'ils luttent pour développer leur identité propre et leurs valeurs, ils ont tendance à remettre les choses en question ou à adopter des attitudes qui vont du cynisme à l'idéalisme. Les catastrophes peuvent ébranler leur conviction que le monde est un endroit sécuritaire, leur confiance en leurs parents ou en certaines institutions, ou même leur certitude que la vie a un sens et qu'une société meilleure est possible.

Il est normal que les adolescents s'inquiètent, soient tristes ou confus ou qu'ils aient peur lorsque les catastrophes, le terrorisme ou la guerre font les manchettes. Ils ont besoin que les adultes qui les entourent prêtent attention à leurs émotions et à leurs réactions.

### **Ce qu'il est important de savoir :**

- Les adolescents peuvent faire face à des situations stressantes, et vous pouvez les aider.
- Ils exprimeront leurs émotions de différentes façons, directement et indirectement. Certains de leurs comportements pourraient vous surprendre ou vous inquiéter, mais ceux-ci seront sans doute de courte durée.
- L'un des gestes les plus importants que vous puissiez poser est de rappeler aux adolescents qu'ils sont en sécurité et que vous êtes là pour les aider s'ils se sentent bouleversés.
- Votre façon à vous de réagir à la situation a une grande influence sur celle des adolescents. Vous devez être conscient de vos propres réactions et poser des gestes concrets pour prendre soin de vous-même.

### **Quelques réactions prévisibles**

En général, les adolescents sont capables de faire face à des événements stressants. La plupart sont courageux et sensés, et disposent de bons systèmes de soutien social qui les aideront à s'adapter à la situation. Habituellement, ils réagissent bien aux tragédies et cherchent souvent des façons d'apporter leur aide. Certains peuvent sembler ignorer ou minimiser les événements dérangeants ou s'en détacher. Cependant, une situation stressante importante peut avoir des effets sur certains adolescents. Voici les principales réactions qu'ils peuvent avoir :

- Inquiétudes, craintes et anxiété quant à leur sécurité et à celle de leur famille et de leurs amis.
- Crainte que d'autres événements violents, par exemple une guerre, ne se produisent.
- Pensées négatives et méfiance à l'égard des autres, en particulier de ceux provenant d'un autre milieu.
- Augmentation ou diminution importante du temps passé avec des amis ou à participer à des activités habituelles comme la musique, le sport et l'école.
- Augmentation des comportements perturbateurs, par exemple, disputes, gestes de défi, crises de colère.

---

<sup>2</sup> Agence de la santé publique du Canada, *Faire face aux événements stressants : comment aider les adolescents*  
[<http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/teens-fra.php>]  
Consulté le 3 mars 2010

- Pleurs, tristesse et sentiment de dépression.
- Difficulté à se concentrer ou à être attentif.
- Problèmes à l'école : baisse du rendement scolaire, problèmes de comportement ou absentéisme.
- Diminution du niveau d'activité et sentiment de fatigue; ou augmentation du niveau d'activité, impatience et agitation.
- Problèmes de sommeil – trop dormir ou pas assez.
- Problèmes d'appétit – trop manger ou pas assez.

Les adolescents qui se replient sur eux-mêmes ou s'isolent de leur famille et de leurs amis peuvent vivre des problèmes émotifs. Les adolescents ont besoin de se sentir compétents et maîtres d'eux-mêmes et de la situation. Par contre, ils peuvent aussi cacher des sentiments difficiles à exprimer. Ils s'efforcent de devenir plus autonomes tout en étant partagés entre le désir d'assumer plus de responsabilités et le fait de dépendre de leur famille et des adultes.

Ne vous alarmez pas. Nombre de réactions des adolescents, notamment les sautes d'humeur et l'attitude de contestation, sont des traits caractéristiques de l'adolescence, période difficile de grands changements. Il faut toutefois que vous soyez attentifs aux comportements nouveaux ou perturbateurs. Si vous faites preuve de compréhension et apportez votre soutien, les comportements inhabituels vont probablement disparaître rapidement. Si ces comportements sont dangereux ou gravement perturbateurs ou s'ils ne cessent pas après quelques semaines, les parents, les membres de la famille ou un enseignant devraient chercher de l'aide.

### **Comment les aider**

Les adolescents se comportent souvent comme s'ils étaient invulnérables. Ils peuvent faire semblant de ne pas être touchés ou concernés afin de montrer qu'ils sont « cools » et au-dessus des problèmes. Ne vous fiez pas aux apparences. Ils ressentent peut-être la peur, la confusion ou l'inquiétude et ont besoin de votre aide<sup>1</sup>. Voici quelques suggestions pour les aider à faire face au stress :

**Deuil et perte.** Le deuil s'accompagne de choc, de déni, de colère, d'apathie, de tristesse et de confusion. Le deuil est la réaction normale à toute perte très importante, comme celles associées à la mort ou à une catastrophe. Les adolescents doivent savoir que le deuil n'est pas permanent et que des gens réussissent à traverser dignement ce processus. Les événements peuvent nous changer, mais nous apprenons que nous avons une grande force morale, que nous pouvons y faire face et qu'au bout du compte nous nous en remettons.

Parlez à vos jeunes du deuil et du sentiment de perte. Cela les aidera à comprendre et à accepter leurs propres pensées et sentiments, que le deuil a une fin et qu'ils s'en sortiront.

Expliquez-leur qu'il faut du temps pour se remettre d'une perte.

Encouragez-les à être patients envers eux-mêmes et les autres.

**Rassurer de manière franche.** Rassurez-les en parlant des mesures concrètes prises pour corriger la situation plutôt que d'exprimer des vœux pieux. Ne dites pas à vos jeunes que la situation prendra fin bientôt ou qu'une telle tragédie ne pourrait jamais arriver au Canada. Bien qu'il soit peu probable qu'ils vivent une catastrophe particulière ou des actes de terrorisme, personne ne peut garantir qu'ils ne se produiront pas. Admettez que vous n'avez pas réponse à tout. Cependant, n'hésitez pas à dire aux adolescents, aussi souvent que possible, que beaucoup de gens travaillent à assurer la sécurité de chacun et que les risques pour eux sont minimes.

**Écoutez** ce qu'ils ont à dire à propos des événements et ce qu'ils en perçoivent. Écoutez-les patiemment. Expliquez-leur les faits, au meilleur de votre connaissance, et aidez-les à faire la différence entre les opinions et les faits. Essayez de ne pas leur faire la morale ni de les interrompre.

**Humour.** En particulier avec les jeunes de leur âge, les adolescents peuvent avoir tendance à plaisanter à propos des tragédies pour, inconsciemment, se détacher de leurs craintes et du choc émotif que cause une catastrophe. Il s'agit d'une réaction normale. Découragez les plaisanteries de mauvais goût sans pour autant couper la communication. Le

problème sera atténué si les adolescents ont l'occasion de discuter avec vous de leurs opinions et de leurs sentiments dans un climat de respect.

**Colère et vengeance.** En réponse à des actes de terrorisme ou de guerre, certains adolescents pourraient ressentir de la colère et un désir de vengeance. Ces émotions prennent souvent naissance lorsqu'on se sent menacé, impuissant ou vulnérable. Les jeunes pourraient comprendre de leurs camarades et des médias qu'ils sont « censés » être en colère et souhaiter la vengeance, et que cette attitude suscitera l'approbation et l'acceptation. Faites dévier la conversation sur les sentiments profonds; n'hésitez pas à leur dire comment vous vous sentez et discutez avec eux d'options à caractère positif qui pourraient remplacer la vengeance. Il vous faudra peut-être faire cesser un comportement agressif. Si ce comportement est grave ou qu'il persiste, vous devrez peut-être avoir recours à de l'aide professionnelle.

**Affection.** Soyez patients envers les adolescents et envers vous-mêmes. Donnez à votre famille le temps de faire face à la situation. Trouvez des façons simples de prouver tous les jours aux adolescents que vous les aimez : soyez affectueux, félicitez-les et ayez du plaisir ensemble. Réconforter les amis. Si les adolescents ont des amis qui ont été touchés directement par la tragédie, aidez-les à trouver des façons de les reconforter. Ils auront peut-être besoin d'aide pour trouver des façons d'apporter leur réconfort et leur appui. Peut-être voudront-ils éviter de parler à ces amis par crainte de leur causer plus de douleur. Par contre, ils pourraient s'identifier de trop près à la douleur de leurs amis et passer trop de temps avec eux. Il est essentiel de conserver un juste milieu et de maintenir la routine normale.

**Reportages à la télévision.** Peut-être souhaiteriez-vous limiter l'accès des jeunes aux reportages télévisés d'événements stressants. Il ne faut pas protéger les adolescents des faits concernant les catastrophes. Toutefois, s'ils regardent trop de reportages sur ces événements, ils pourraient être submergés par les émotions et l'anxiété. Regardez ensemble les reportages à la télé et parlez de ce que vous voyez, entendez et ressentez.

**Terrorisme et guerre.** En général, les adolescents, comme la plupart des adultes, comprennent mal les situations complexes qui mènent aux attentats terroristes et aux conflits armés. Si vous discutez avec les adolescents de la conjoncture mondiale en examinant différentes façons de la comprendre, il leur sera plus facile de voir les événements dans leur contexte. Cela pourrait les aider à se sentir moins bouleversés et vulnérables; ils seraient alors moins portés à manifester des réactions simplistes, comme le racisme et la recherche de boucs émissaires.

**Maintenir la routine familiale.** Maintenez vos habitudes, en particulier en ce qui concerne l'heure du coucher, les repas et les activités parascolaires (par exemple, les sports, la pratique religieuse, la musique ou la danse) – mais sans faire semblant que rien n'est arrivé. Prenez le temps de parler simplement en famille de la situation et des façons positives dont vous pouvez y réagir. En maintenant les pratiques routinières, on voit à ce que les besoins fondamentaux soient comblés.

**Prise de décisions.** Si les adolescents sont très bouleversés par les événements, ce n'est peut-être pas le bon moment pour eux de prendre des décisions importantes. Encouragez-les à prendre le temps de réfléchir.

**Comportement et réactions appropriés chez les adultes.** Dites aux adolescents ce que vous pensez et ressentez à propos des événements afin qu'ils puissent mieux les comprendre. Ils acquerront la confiance nécessaire pour faire face à leurs propres émotions si vous leur montrez que les vôtres sont sincères et que vous les vivez sainement. Parlez de la façon dont ils réagissent à leurs amis. Cela pourrait les aider.

**Adolescents en situation de vulnérabilité.** Les événements stressants et un climat persistant d'incertitude et d'inquiétude peuvent avoir des conséquences plus grandes chez les adolescents en situation de vulnérabilité, par exemple, ceux qui sont victimes d'intimidation de la part d'autres jeunes, qui vivent une rupture familiale difficile, une situation de deuil, de violence familiale ou d'abus sexuels, ou une expérience traumatisante de réfugié, qui souffrent de dépression clinique, de troubles anxieux ou d'autres maladies mentales, ou qui ont des antécédents de toxicomanie ou d'abus d'alcool, d'automutilation ou de tentatives de suicide. Certains adolescents peuvent alors connaître une aggravation de leurs problèmes de santé mentale ou de leurs comportements, pouvant aller jusqu'à la tentative de suicide.



## Activités utiles pour les adolescents

Les adolescents ont besoin de se livrer à des activités qui les aident à se sentir mieux. Ils seront peut-être intéressés par certaines des activités suivantes :

**Activités relaxantes.** Encouragez-les à faire des activités relaxantes, comme lire, écouter de la musique, faire des promenades ou de la bicyclette.

**Journal intime.** Écrire ses pensées et ses émotions dans un journal intime peut aider certains jeunes.

**Activités récréatives.** Les adolescents ont besoin de s'adonner à des activités qui les divertissent. L'activité physique vigoureuse et les sports aident à réduire le stress et à devenir plus alerte, plus énergiques et de meilleure humeur.

**Le bénévolat** aide les jeunes à devenir attentionnés, confiants et responsables. Il les aidera aussi à adopter une attitude positive face aux événements. Suggérez-leur de s'informer auprès des organismes de bénévolat de votre localité pour savoir s'ils peuvent, par exemple, aider les élèves du primaire à lire ou à faire leurs devoirs, rendre visite aux personnes âgées dans les centres d'accueil ou travailler dans les refuges pour animaux ou à l'organisation de jeux olympiques spéciaux.

**Collectes de fonds.** L'organisation d'une activité de financement (par exemple un lave-auto) afin d'aider les personnes dans le besoin est un moyen de réorienter ses inquiétudes, sa compassion et son énergie de façon positive.

**Activités avec des pairs.** Encouragez les activités permettant aux adolescents de se réunir entre amis pour discuter de ce qui est arrivé, se faire part de ce qu'ils pensent et essayer de comprendre ce qui s'est passé.

## Quand faut-il chercher de l'aide ?

Les adolescents sont incroyablement pleins de ressources et s'adaptent facilement. Les parents et les enseignants ont les habiletés nécessaires pour les aider à faire face à un événement stressant. Toutefois, il peut être utile d'obtenir de l'aide d'un professionnel si l'adolescent affiche des changements de comportement importants dans les semaines ou les mois suivant l'événement stressant, par exemple :

- Problèmes de comportement à la maison ou à l'école.
- Problèmes d'apprentissage.
- Crises de colère.
- Retrait des activités sociales habituelles ou cessation de la fréquentation de ses amis.
- Cauchemars fréquents ou autres troubles du sommeil.
- Problèmes physiques comme la nausée, les maux de tête, le gain ou la perte de poids.
- Peur ou anxiété importantes.
- Tristesse ou dépression persistantes.
- Désespoir face à la vie et à l'avenir.
- Disposition accrue à prendre des risques, ennuis avec la justice.
- Abus d'alcool, de drogues illégales, de médicaments ou de solvants.
- Pensées ou comportement suicidaires.

Certains adolescents sont peut-être plus enclins à réagir plus longtemps ou de façon plus négative ou même à avoir des pensées suicidaires. Soyez particulièrement vigilants et prêts à chercher de l'aide professionnelle en présence de signes que votre enfant a de la difficulté à faire face à la situation.

À la suite d'un événement stressant, certains adolescents ont trouvé utile de parler à un professionnel de la santé comme un médecin, un psychologue, un travailleur social, un membre du personnel infirmier ou un psychiatre pour les aider à comprendre et à faire face à leurs émotions.

## IDENTIFIER LES SIGNES DU STRESS CHEZ LES INTERVENANTS<sup>3</sup>

Les soignants sont habituellement conscients du stress des gens qu'ils aident. Ils ne sont pourtant pas toujours aussi conscients du stress et de la fatigue qui peuvent lentement se manifester dans leur vie, et il faut leur rappeler qu'ils peuvent être touchés par le stress.

**Réactions physiques et comportementales courantes :** Fatigue; perte d'appétit; difficulté à s'endormir; agitation; maux de tête; changements de rythme du sommeil; augmentation de la tension artérielle; changements dans les habitudes alimentaires; sensibilité accrue au rhume, à la grippe, aux infections; changement de la libido; changements dans les habitudes de consommation du tabac, de l'alcool ou de drogues.

**Réactions émotionnelles courantes :** Sentiment d'être impuissant, dépassé par les événements, incompetent, fragile, vulnérable, incapable de faire face à la situation ou d'aller de l'avant; changements d'humeur accrus; manque de motivation; sentiment de surmenage; pleurs plus fréquents et plus faciles; isolement; changement des habitudes de communication et des autres dynamiques interpersonnelles; repli sur soi.

**Réactions cognitives courantes :** Confusion, difficulté à prendre des décisions, difficulté à résoudre des problèmes, trous de mémoire, sentiments ambivalents, questionnement à savoir pourquoi une telle chose a pu se produire dans un monde censé être sûr, difficulté à se concentrer et à être attentif.

Les soignants ne sont pas à l'abri des réactions susmentionnées et ils doivent se souvenir que ces réactions sont normales dans des situations stressantes. Même si bon nombre des sources de stress sont inévitables, on peut accroître sa capacité de résistance en prenant soin de soi et de sa santé. Il est donc important d'avoir un rythme de vie soutenable et de connaître ses limites pour continuer à pouvoir servir ses clients et sa collectivité.

### Quelques activités pour soulager le stress

**Faire une promenade de 15 minutes** pendant la pause de midi ou la pause café. Saisissez d'autres occasions de faire de l'activité physique.

**S'alimenter sainement.** Évitez la consommation excessive de caféine ou d'alcool. Buvez beaucoup d'eau et de jus.

**Connaître et respecter ses limites.** Si vous êtes épuisé et que vous avez besoin de vous reposer, faites-le. Respectez les pauses et les congés prévus.

**Passer du temps avec sa famille et ses amis.** Parlez avec eux, écoutez ce qu'ils ont à raconter. Écoutez-les s'ils s'inquiètent de votre santé et de votre bien-être.

Autant que possible, continuez à **participer aux activités sociales et récréatives habituelles.**

**Prendre le temps de se reposer.** Si vous avez de la difficulté à dormir, levez-vous et faites quelque chose qui vous aidera à vous relaxer ou qui vous sera agréable.

**Être attentif à toute modification** de ses habitudes, de ses attitudes, de son humeur.

**Partager ses réactions et les réactions** et problèmes de ses clients avec des collègues. N'hésitez pas à demander conseil aux autres.

**Ajouter son nom à la liste des gens dont on s'occupe.** Chaque jour, prenez le temps de faire quelque chose juste pour vous-même. En prenant soin de vous, vous serez mieux en mesure d'aider les autres.

**Se reconforter et s'encourager.** N'oubliez pas de rire.

---

<sup>3</sup> *Faire face aux événements stressants : comment prendre soin de soi comme intervenant*  
[<http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/caregvr-fra.php>]  
Consulté le 3 mars 2010