

Pour mieux comprendre ce que ressent votre enfant...

Être parent est une aventure de chaque instant. Il y a des moments merveilleux et d'autres difficiles, voire éprouvants. La confrontation à un événement traumatisant fait partie des situations critiques que peut vivre une famille : l'enfant seul ou les parents, ou tout le cercle familial.

Aujourd'hui, grâce aux études de suivi, nous savons que les enfants sont touchés à tout âge par un événement traumatisant, qu'ils soient impliqués directement ou non, car ils sont très sensibles aux changements d'attitude de leurs proches.

Et, plus ils sont petits, moins ils ont les ressources nécessaires pour comprendre ce qui se passe et plus ils sont marqués par les bouleversements dans leur entourage. À tous les âges, les enfants auront tendance à prendre sur eux et à ne pas se plaindre pour ne pas inquiéter leurs proches.

Pour bien grandir, les enfants ont besoin de se sentir aimés, rassurés, protégés. Si nous sommes inquiets, stressés, peinés, nous ne sommes plus aussi disponibles ni aussi patients avec eux.

C'est ce que décrit cette histoire, à

travers le ressenti du personnage principal qui se trouve complètement perdu face aux bouleversements de son quotidien et aux réactions de ses proches qu'il ne comprend pas.

Si rien n'est expliqué aux enfants, ils construisent des théories pour décrypter les événements et leur donner un sens. Très souvent, ils se convainquent d'être coupables de ce qui arrive.

Nous avons tous des histoires et des sensibilités distinctes qui font que nos réactions sont inévitablement différentes. Nous ne sommes pas forcément tous submergés par nos émotions. Mais quand c'est le cas, il est important de penser aux plus jeunes.

En fait, ce n'est pas tant de voir ses parents si différents qui perturbe l'enfant que le fait de ne pas savoir pourquoi ils le sont. Il n'est pas rare que les parents ne disent rien à leur enfant, pensant les protéger. Leur parler avec des mots simples les aide à comprendre qu'ils ne sont pas responsables du chaos ambiant.

Par exemple : « **Tu sais si je suis triste/énervé/fatigué, c'est parce que...** »

Exprimer vos émotions l'autorise-ra lui aussi à se libérer de ce qu'il peut ressentir.

Un enfant réagit souvent avec des maux pour exprimer son mal-être et les premiers jours qui suivent un événement traumatisant, il est fréquent qu'il régresse et qu'il présente différents troubles : accident d'enurésie, comportement de tout-petit, peurs inhabituelles, refus de rester seul, rituels de couchage interminables et troubles du

sommeil, troubles du langage, irritabilité, retrait de la vie familiale ou opposition et colères, refus de jouer ou jeux qui remettent en scène l'événement.

Les premiers jours, tous ces signes ne sont pas, en soi, pathologiques mais expriment une réaction de défense face aux bouleversements qui s'imposent à eux. S'ils persistent au-delà d'un mois ou s'ils apparaissent bien longtemps après l'événement mais, en lien avec celui-ci, il faut alors solliciter le relais de professionnels.

Et s'il me pose des questions embarrassantes ?

Quand votre enfant vous pose une question, il a déjà en tête une réponse et cherche surtout à savoir si la théorie qu'il a élaborée pour donner sens à ce qu'il vit est adaptée ou non. Avant de lui répondre, le plus simple est de lui demander ce qu'il en pense, lui, afin d'être certain de lui répondre au plus juste.

Par exemple : « **Ta question est importante, mais pour bien te répondre, est-ce que tu pourrais me dire ce que, toi, tu penses ? Ce que tu as compris ? Ce que les copains disent à l'école ? Ou, pour les plus petits, ce que pense Doudou ?** » Votre enfant vous donnera son explication et vous pourrez alors lui répondre au mieux.

Si donner la réponse est trop difficile ou si vous ne savez pas quoi répondre, vous pouvez dire à votre enfant :

« **Ta question est très importante. Aujourd'hui je n'ai pas la**

réponse mais je vais réfléchir et dès que je saurai, je te dirai... »

ou alors :

« **Ta question est très importante, mais c'est difficile pour moi de tout t'expliquer aujourd'hui ; alors je te propose d'y réfléchir et quand je saurai mieux comment te dire, nous pourrons en parler. »**

Votre enfant a surtout besoin d'être rassuré sur le fait qu'il peut compter sur vous.

Comment le rassurer ?

Votre enfant a besoin de savoir que vous l'aimez, que vous serez toujours là pour lui et qu'il ne sera jamais seul au monde. Cela paraît évident, mais nous oublions de dire ces choses toutes simples aux enfants.

Vous pouvez réfléchir avec votre enfant à ce qui l'apaise habituellement quand il est inquiet pour qu'il puisse utiliser ses ressources pour se rassurer.

Qui solliciter ?

Les médecins généralistes, pédiatres, professionnels des services de PMI (protection maternelle infantile), médecins et infirmiers scolaires sont des personnes-ressources essentielles qu'il ne faut pas hésiter à solliciter. Ils sauront vous conseiller et vous proposer si nécessaire un suivi plus spécifique avec un psychologue ou un pédopsychiatre.

Hélène Romano
psychologue spécialiste
du trauma de l'enfant

Hélène Romano
& Adolie Day

APRÈS L'ORAGE

