

# PARLER D'UNE TRAGÉDIE AVEC VOTRE ENFANT



Lorsqu'une tragédie survient, comme les tristes événements survenus à l'école primaire Sandy Hook, les enfants sont exposés aux nouvelles, aux images et aux commentaires relatifs aux événements. Vous pouvez aider les enfants de votre entourage à gérer leurs émotions, à se sentir en sécurité et même à agir de façon concrète :

## 1. AMORCEZ UNE CONVERSATION

Commencez la conversation en demandant : « Comment te sens-tu par rapport à ce qui est arrivé? » ou « As-tu peur quand tu penses à ce qui est arrivé? » Si l'enfant ne semble pas vouloir en parler, n'insistez pas. Laissez ses inquiétudes diriger la conversation. Réagissez à ses émotions en affirmant par exemple : « Je sais que c'est effrayant. » Réconfortez l'enfant en lui disant qu'il est en sécurité et laissez-le vous expliquer ce qu'il pense savoir, comment il a appris la nouvelle et comment il se sent.

Aidez votre enfant à comprendre que s'il doit entamer une conversation sur la tragédie avec des camarades de classe, il doit le faire délicatement.

Si possible, essayez de limiter l'accès aux nouvelles des médias et de compenser par des histoires positives. Parlez-lui des actes de bravoure, de la générosité et de la bonté des personnes de Newtown, au Connecticut.

## 2. AIDEZ L'ENFANT À AGIR DE FAÇON CONCRÈTE

Un des moyens d'aider un enfant à faire face à ses émotions de façon constructive consiste à lui donner la possibilité de contribuer aux efforts d'aide et de reconstruction. Discutez avec lui de ce qu'il peut faire ou de la façon dont vous pouvez aider en famille, notamment en recueillant des fonds à l'école, en faisant un don ou en expliquant aux personnes de votre entourage comment elles peuvent, elles aussi, aider.

## 3. SOYEZ ATTENTIF AUX CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT

Les enfants gèrent leur stress de façons différentes et à une vitesse qui leur est propre. Même si votre enfant ne veut pas en parler lorsque vous abordez le sujet, il ou elle désirera peut-être parler de la tragédie quelques jours ou quelques semaines plus tard. Parlez-en de nouveau une semaine après la tragédie.

Certains enfants ont plus de difficulté que d'autres à accepter la mort et la souffrance. Dans ce cas, il peut être préférable de demander de l'aide. Des travailleuses et travailleurs sociaux ainsi que des psychologues offrent des consultations dans les écoles.