



Soutenir les enfants et les adolescent·e·s après des évènements traumatisants

Selon RaisingChildren

Évènement traumatique

Situation **soudaine, imprévue** et **bouleversante** qui amène des sentiments de peur, de détresse et d'incompréhension.

Les réactions sont propres à chaque personne et peuvent influencer les **comportements, les émotions, les relations** ou les **réponses physiques**.

Les **réactions** peuvent être :

- Très fortes ou absentes
- Immédiates ou décalées
- Internalisées ou extériorisées

Le soutien des proches est essentiel suite à un événement traumatique et la majorité des enfants et adolescent·e·s se portent mieux avec le temps.

Stratégie de soutien #1

Parler et écouter

- **Discuter sans tabou**
- **Offrir une écoute sans pression ou urgence**
- **Répondre aux questions de façon honnête**
- **Rassurer et demeurer disponible**
- **Valider les émotions ressenties**

Stratégie de soutien # 2

Instaurer des routines

- **Maintenir les activités quotidiennes**
- **Reprendre les plaisirs simples de la vie**
- **Conserver un horaire prévisible**
 - **repas, collations, siestes, etc.**
- **Mentionner les changements à venir**

Stratégie de soutien # 3

Gérer les déclencheurs

- **Expliquer ce qu'est un déclencheur**
- **Identifier les déclencheurs avec l'enfant**
- **Rassurer et reconforter l'enfant**
- **Ramener au moment présent**