



QUELLES SONT LES RÉACTIONS DES ENFANTS APRÈS UN ÉVÉNEMENT STRESSANT:

Les jeux répétitifs dont le contenu est lié à la guerre

Angoisse évoquée par des stimuli liés à l'événement

Comportements agressifs

Difficultés à se concentrer

Pensées et/ou images intrusives liées à l'événement

Symptômes somatiques (maux de ventre, maux de tête, fatigue excessive)

Pleurs pour des raisons futiles


Chauchemars, trouble du sommeil, réveils nocturnes

Anxiété de séparation

Irritation et colère

Difficultés à parler de l'événement

Perte d'espoir en l'avenir



**Quelques
conseils:**

QUELS SONT LES COMPORTEMENTS DES ADULTES QUI PEUVENT AIDER

OBSERVEZ LEURS COMPORTEMENTS

**Tout ce que les enfants ne disent pas, ils le montrent :
avec les comportements, avec le jeu et avec de petits symptômes somatiques.
Ne les jugeons pas, expliquons-leur que peut-être ils se comportent ainsi
uniquement par peur.**

PERMETTRE DE POSER DES QUESTIONS

**Essayons de fournir des réponses compréhensibles pour leur âge :
nous pouvons leur donner des mots pour organiser les événements et les aider à
exprimer leurs émotions, leurs angoisses, leurs craintes et aussi la peine qu'ils
éprouvent pour ceux qui vivent une situation aussi dramatique, nous avons le droit
de dire que nous n'avons pas de réponses alors que nous ne les avons pas.
Si l'enfant ne pose pas de questions, nous pouvons lui demander : "qu'est-ce que tu
penses, qu'est-ce que tu ressens, qu'est-ce que tu veux savoir, comment tu te sens,
qu'est-ce que tu sais, en as-tu parlé à l'école ?".
C'est un bon moyen de montrer à l'enfant qu'il peut nous demander ce qui se passe
et trouver en nous une oreille attentive.**

CHERCHER UN MOYENS POUR LES RÉCONFORTER

**Il n'y a pas de solutions pour des choses qui sont plus grandes que nous, mais il
y a quelque chose qui marche toujours :
une étreinte, une caresse ou une proximité physique.
En disant : "Je comprends, je ressens la même chose, je suis désolé aussi, je
suis aussi très inquiet et triste pour ce qui se passe, mais je peux t'assurer que
le monde entier est sensible à ce qui se passe et tout le monde fait de son
mieux pour que le monde redevienne à nouveau un endroit où se
sentir en sécurité.**