

AIDER LES ENFANTS LORS D'UNE CATASTROPHE NATURELLE

Les parents et les professeurs sont les personnes les plus proches des enfants pendant et après une catastrophe naturelle. Ils connaissent bien le comportement des enfants dont ils ont la responsabilité, c'est un plus qui permet d'identifier très rapidement les comportements inhabituels de ceux-ci et d'apporter immédiatement la réponse adéquate à leurs problèmes psychologiques.

CE QUE DOIVENT FAIRE LES PARENTS

Les parents, même s'ils sont eux-mêmes effrayés, ce qui est normal, ne doivent pas perdre le contrôle de la situation. Même lorsque tout danger est passé, leur attention doit rester focalisée sur les réactions et besoins émotionnels de leurs enfants. Plus spécifiquement, après une catastrophe, les parents doivent :

ORGANISER LA VIE QUOTIDIENNE :

- Faire en sorte que tous les membres de la famille restent ensemble.
- Encourager les enfants à participer à la réorganisation de la vie quotidienne et en particulier aux réparations.
- Organiser de nouvelles activités ludiques avec les enfants.
- Réexaminer ce que la famille doit faire en cas de danger.
- Quelques temps après, réunir la famille pour que chacun raconte l'événement vécu.

OFFRIR UN SUPPORT PSYCHOLOGIQUE :

- Avoir une vision réaliste des dégâts.
- Expliquer la situation aux enfants avec calme.
- Encourager les enfants à exprimer leur peur et à décrire ce qu'ils ressentent.
- À l'écart des enfants, les parents doivent également partager leurs peurs et expériences
- Rassurer les enfants avec amour et tendresse jusqu'à ce qu'il sentent que la vie reprend son cours normalement.

- Maintenir un contact physique avec les enfants en les serrant souvent dans leurs bras.
- Soutenir et ne pas critiquer les enfants.
- Donner et recevoir un soutien des membres de la famille, des amis et de la société.
- Essayer de rire et faire de l'humour.

AGIR DE FAÇON PRATIQUE :

- Discuter avec les enfants de ce qu'il faut faire si un séisme se reproduit.
- Maintenir, en les assouplissant, les règles éducatives dont les enfants ont l'habitude.
- Rester un moment avec les enfants lorsqu'ils vont se coucher.
- Ne pas les laisser regarder les programmes de télévision.
- Encourager les enfants à faire leurs devoirs et à jouer avec leurs amis.

SURVEILLER LES SYMPTÔMES :

- Être indulgent avec les comportements régressifs tels que l'énurésie et la propreté chez les jeunes enfants.
- Surveiller les maux de tête, de ventre et autres « bobos » car ils sont souvent une manifestation de l'anxiété.
- Essayer de discerner et de comprendre les facteurs qui causent l'angoisse et la peur des enfants.
- Laisser les enfants pleurer pour tout ce qu'ils ont perdu dans le séisme.
- Si les enfants ont des difficultés scolaires, demander aux professeurs de les aider.
- Savoir que, si les premières réactions émotionnelles se manifestent peu de temps après le séisme, certaines peuvent apparaître ou réapparaître plusieurs mois après la catastrophe.
- Laisser le temps au traumatisme pour qu'il guérisse.
- Être plus tolérant avec ses enfants et les autres membres de la famille.
- Si les enfants ne réagissent pas face aux sollicitations des parents et ont un comportement étrange, demander l'aide de psychologues et de psychiatres.



LE RÔLE DES ENSEIGNANTS

Les enseignants peuvent aider les enfants à revenir plus rapidement à une situation normale. Voici quelques suggestions qui peuvent aider les éducateurs :

DURANT LE SÉISME :

- Garder son sang-froid.
- Enseigner aux enfants les consignes de sécurité et les bons réflexes
- Donner des directives claires, courtes et bien compréhensibles. Ne pas crier pour ne pas engendrer un phénomène de panique.
- Rassurer les enfants qui sont bouleversés et qui pourraient crier ou pleurer.

IMMÉDIATEMENT APRÈS LE SÉISME

- Conduire les enfants dans un endroit sûr et rester avec eux.
- Tenir dans leurs bras les jeunes enfants qui pleurent.
- Rassurer les inquiets.
- Dire aux enfants que tout danger est écarté.
- Prendre soin des enfants jusqu'à ce que leurs parents les récupèrent.

PENDANT LA PÉRIODE SUIVANT LE SÉISME :

- Revenir à l'emploi du temps scolaire dès que possible.
- Répondre honnêtement aux élèves qui posent des questions sur les faits.
- Leur faire exprimer leurs peurs et leur dire que ce sont des sentiments naturels.
- Créer une ambiance chaleureuse permettant aux enfants d'être bien pour partager leur sentiments.
- Demander aux enfants d'écrire ou de dessiner ce qu'ils souhaitent en rapport avec l'événement vécu.
- Montrer de l'indulgence face aux comportements régressifs que peuvent avoir certains enfants.
- Être rassurant et optimiste sur l'issue de la situation sans faire des promesses irréalistes (ex : de tels événements ne se reproduiront pas).
- Répondre patiemment aux questions répétitives, car les enfants ont souvent besoin qu'on leur confirme une information.
- Surveiller les symptômes post-traumatiques qui peuvent se manifester chez les enfants pendant plusieurs semaines (repli sur soi, difficultés de concentration, irritabilité, perte d'intérêt...).
- Communiquer et coopérer avec les parents.
- Demander l'appui d'une cellule d'aide psychologique.

