

AIDER UN ENFANT A SURMONTER UN TRAUMATISME

Pouvez-vous aider un enfant à surmonter un traumatisme ? Avec les outils et l'aide nécessaires, oui. Voici 5 idées clés pour commencer à y travailler.

- Persuasion coercitive : une forme de manipulation mentale
- Les racines de l'anxiété apparaissent dès l'âge de 14 mois

Comment aider un enfant à surmonter un traumatisme ? Avant d'essayer de faire la lumière sur cette question, définissons ce qu'est un traumatisme.

Selon McCann et Pearlman (1990), *“un événement est traumatique, d'un point de vue psychologique, lorsqu'il s'agit d'une menace ou d'une attaque qui survient de manière soudaine ou inattendue, qui dépasse la capacité perçue de l'individu à y faire face, ou qui perturbe les cadres de référence de l'individu pour comprendre et gérer le monde”*.

Ainsi, **les traumatismes peuvent être très divers**. À l'âge adulte, ils sont surtout liés à des situations de violence extrême, à des attentats, à la mort, etc. Dans l'enfance, les traumatismes sont principalement liés à des situations d'intimidation ou de **maltraitance**, à la mort ou à la séparation d'un être cher, à la peur du rejet, à la séparation des parents, à l'humiliation, etc.

Dans cet article, nous aborderons la question de manière générique. Mais nous devons garder à l'esprit que les types de traumatismes et leurs effets peuvent varier considérablement d'un cas à l'autre.

Comme nous le verrons, **demander l'aide d'un professionnel sera la première étape à prendre en compte**, tout en accompagnant l'enfant dans ce processus. Comment ? Grâce aux idées que nous vous proposons ci-après.

Demandez l'aide d'un professionnel

La première mesure que nous vous conseillons de prendre pour aider un enfant à surmonter un traumatisme est de demander l'aide d'un professionnel. Un psychologue pour enfants et adolescents peut vous aider à vous concentrer sur le problème et, surtout, **peut aider votre enfant à intégrer l'expérience traumatisante qu'il a vécue**.

Ainsi, plus que de “surmonter”, il s'agit de traiter l'expérience pour, peu à peu, l'intégrer comme faisant partie de l'histoire vécue. Et cela ne peut se faire qu'avec l'aide d'un professionnel spécialisé en la matière, car, rappelez-vous, nous parlons de santé mentale, un sujet très sérieux.

En revanche, en fonction de l'expérience traumatique vécue, et surtout des conséquences psychologiques qu'elle a eues pour l'enfant, il faudra évaluer s'il faut ou non demander cette aide. Par exemple, si le cas est bénin.

Si cela n'interfère pas avec sa vie et son bien-être, nous pouvons les accompagner dans leur démarche. Nous insistons toutefois sur le fait qu'il est toujours préférable de demander conseil au préalable.

Aidez-le à s'exprimer

La première étape pour aider un enfant à surmonter un traumatisme est de **l'encourager à s'exprimer**. Cela ne signifie pas qu'il doit s'ouvrir quand nous le voulons et de la manière que nous préférons.

Il s'agit de faciliter les éléments et les stratégies pour qu'il puisse se sentir libre de montrer ses sentiments. Nous devons créer des espaces confortables pour lui, afin qu'il se sente en sécurité et calme.

Le dessin est un bon outil est le dessin. Les enfants sont capables d'exprimer leur monde intérieur par ce biais, et d'une manière très peu intrusive pour eux.

À ce stade, il sera important que l'enfant exprime non seulement ce qu'ils ressent, mais aussi ce qu'il a vécu à travers le traumatisme (se remémorer le traumatisme peut aider, mais toujours sous la supervision d'un professionnel).

Exprimer ce qu'il a vécu nous aidera à comprendre ce qu'il ressent – quel impact la situation a eu sur lui – que ce soit par des mots, des dessins, des films, des livres, des gestes... Nous pouvons aider l'enfant à trouver une façon de s'exprimer avec laquelle il se sent à l'aise. Elle peut être très limitée, mais dans ces cas, toute information qu'il partage est d'une valeur extraordinaire.

Maintenez les routines

La routine peut aider l'enfant à gagner en sécurité. À sentir, une fois de plus, qu'il se trouve dans un environnement contrôlable et qu'il est protégé. Des sensations qui aideront l'enfant à s'exprimer.

Ainsi, les horaires et les **règles** familiales peuvent être bénéfiques pour que l'enfant revienne progressivement au moment présent tout en continuant à traiter l'expérience. Et ce, avec l'aide d'un professionnel si nécessaire.

Pratiquez la respiration avec votre enfant

Les exercices de respiration sont très bénéfiques pour réduire l'anxiété et les autres symptômes liés à l'hyperactivation de l'organisme. Après une expérience traumatisante,

notre corps et notre esprit peuvent souffrir de ce type de symptômes ; l'enfant peut donc être en alerte permanente ("attendant", inconsciemment, le prochain danger), irritable, inquiet, anxieux...

Dans ces cas, la pratique de la **respiration** consciente peut être très bénéfique. Si l'enfant le fait avec vous, il se sentira accompagné (bien que cela puisse aussi être positif pour lui, avec le temps, qu'il finisse par le faire seul).

Utilisez le renforcement

Lorsqu'on aide un enfant à surmonter un traumatisme, il est important qu'il se sente, à ce moment-là, plus apprécié et aimé que jamais. Après des situations traumatisantes, l'estime de soi a tendance à considérablement baisser.

Il est donc important d'accompagner notre enfant dans son développement, de l'écouter, de passer du temps avec lui et surtout, **de faire en sorte qu'il se sente aimé et plus valide que jamais**. Profitez donc des moments où il fait bien les choses pour le renforcer et le récompenser ; cela ne doit pas forcément passer par des choses matérielles.

Le **renforcement** est aussi un acte d'amour, un câlin, un baiser, un "passons l'après-midi ensemble", etc. D'autre part, le renforcement implique également de valoriser leurs compétences, leurs capacités et leurs efforts. Il ne faut pas nécessairement attendre que l'enfant fasse quelque chose de "bien" pour que nous lui fassions savoir qu'il est formidable.

Lors de l'élaboration, du traitement et du "dépassement" d'un traumatisme, il est important d'exprimer cette expérience et de communiquer ce qu'elle nous a fait ressentir. Et une fois que nous l'avons fait, **de réélaborer l'expérience, de l'intégrer en nous-mêmes comme faisant partie de notre vie**.

Ce n'est pas toujours facile pour les **enfants**. Il est donc essentiel de demander de l'aide lorsque l'expérience interfère réellement avec leur bien-être et leur fonctionnement.

Au-delà de la demande d'aide, l'application de certaines des directives mentionnées ci-dessus peut aider notre enfant à traiter cette expérience. Et, petit à petit, à revenir à la normale, à reprendre le contrôle de sa vie et à améliorer son bien-être.

D'autre part, **il sera important que l'enfant puisse exprimer ses doutes et ses craintes**, car ils sont généralement nombreux après une expérience de ce type. Et surtout, qu'il ne se sente pas seul, et que petit à petit, il puisse retrouver un sentiment de sécurité et de protection.