DISASTERSHOCK

Comment faire face au stress émotionnel d'un traumatisme grave

Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,

Suzanne Giraudo, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Traduit par Marie-Claude Parpaglione et Antoine Broustra

Dédicace

Cette publication est dédiée à la mémoire du docteur Elisabeth BIGELOW, du docteur Larry PALMATIER et au docteur Valérie APPLETON qui nous ont inspiré, par leur courage, l'amour, leur engagement à aider les autres dans les moments de crise.

Ce livre contient des idées, des suggestions et des procédés concernant la santé, qui n'ont aucunement l'intention de se substituer à la consultation médicale ou au service de santé mentale. Les auteurs n'ont pas voulu fournir une consultation professionnelle ou un service au lecteur individuel de cette publication. Mais les auteurs ont unis leurs efforts pour fournir de précises adresses internet et autres informations au moment de la publication. Les auteurs n'assument aucune responsabilité pour des erreurs ou des changements qui se produiraient après la publication.
Les auteurs n'ont aucun contrôle et n'assument aucune responsabilité pour le contenu de tiers.
Les auteurs n'autorisent ni la création d'œuvres dérivées de ce livre, ni la traduction en aucune autre langue sans leur consentement par écrit.

Crédits photo de couverture

Photo de feu de forêt par Jean Beaufort
Mains en cercle: Adobe stock image
Photo du volcan par Yosh Ginzu
Photo de Covid-19 par Tedward Quinn
Photo d'un ouragan par la photothèque FEMA
Photo d'inondation par Chris Gallagher

ISBN 978-1-952741-04-3

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

DISASTERSHOCK ÉQUIPE MONDIALE DES BÉNÉVOLES

Au moment d'écrire ces lignes le 28 mai 2020, cette équipe de 92 personnes représentant 26 pays différents a donné de son temps pour traduire Disastershock dans 20 langues différentes et pour aider à distribuer Disastershock dans le monde entier pendant la pandémie Covid-19 de 2020. Notre équipe continue de s'agrandir et d'autres personnes se joignent à l'équipe pour étendre la portée de cet effort. Veuillez poursuivre notre travail en partageant Disastershock avec d'autres et consultez notre site Web pour voir comment vous pouvez aider: www.disastershock.com.

Olufunke Olufunsho Adegoke – Nigeria
Bhavna Agarwal- USA/India
Nyna Amin - South Africa
Parto Aram – USA
Vince Nyabunga Arasa - Kenya
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA
Liat Ben-Uzi – Israel
Helena Berger - Czech Republic
Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Antoine P. Broustra - USA
Julia Lam Iok Chu – Macau
Wei-Yi Chin - Taiwan
Andrea Circella - Italy
Alexandre Coimbra – USA/Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA
Sibnath Deb - India
Shuyu Deng - China
Karin Dremel - USA
T.R.A.Devakumar – India
Elena Dvortsova - Russia
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany
Xinyue Fan – China
Yohko Fick - Japan
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain
Brian Gerrard - Canada
Suzanne Giraudo – USA
Elaine Gouvêa - USA/Brazil
Jessica Gunawan - Indonesia
Seth Hamlin - USA
Aan Hermawan - Indonesia
Van Van Hoang– Vietnam
Ming-Kuo Hung - Taiwan
Lenka Josifkova – Czech Republic
Motoko Katayama - Japan
Tatiana Khalaf – Lebanon
Sheena Kim - USA
Joanna Wong Pui Kei - Macau
Sheena Kim - USA
Valerie Leong Pou Kio - Macau
Celina Korzeniowski – Argentina
Geliya Kudryavtseva – USA
Olga Kuznetsova - USA/Russia
Amy Lang - USA
Jia Rebecca Li – USA
Chung-Jung Lin - Taiwan
Akiko Lipton – Japan
Lucía Lemos - Ecuador
Marizela Maciel - USA
Elizabeth Moon – USA
Christine Nazareth - USA/Brazil
Julie Norton - USA
Sawyer Norton - USA
Yasemin Özkan – Turkey
Francesca Pagano – USA/Brazil
Kiran Pala - USA
Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
Amy Paul - India
David Paul - India
Joseph Puthussery - USA
Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Eliana Ponce de Leon Reeves – USA
Célia Queiroz - USA/Brazil
Jen Raynes - USA
Andrea Riedmayer - Germany
Karin Rohlfs - Germany/USA
Nihal Sahan USA
Marie-claude Sannazzari – France
Rama Saripalle – USA/India
Erwin Schmitt - Germany
Heike Schmitz - Germany/USA
Meryem Danışmaz Sevin – Turkey
Sue Linville Shaffer - USA
Ratnesh Sharma - USA
Jacqueline Shinefield - USA
David Shoup - USA
Alena Skrbkova- USA/Czech Republic
Bridget Steed - USA
Zhenrong Su – China
Leena Sujan – USA/India
Emilia Suviala - USA/Finland
Ning Tang – Macau
Shruti Tewari - USA/India
Svetlana Tikhonova - USA/Russia
Armin Touserkanian - Iran
Raymond Vercruysse- USA
Justin Wilson - Canada
Yuen Wu - China
Pınar Kütük Yılmaz - Turkey
Philip C. H. Yuen - Macau
Jiayuan Zhang – China

TABLE DES MATIÈRES

CE QUE DISENT LES EXPERTS EN SANTÉ MENTALE DE DISASTERSHOCK.....
PRÉFACE
INTRODUCTION
PARTIE 1: DIX MÉTHODES POUR FAIRE FACE AU CHOC D'UN TRAUMATISME GRAVE
MÉTHODE 1: RESPIRATION PROFONDE
MÉTHODE 2: RELAXATION MUSCULAIRE BRÈVE
MÉTHODE 3: SUIVI DE VOTRE STRESS ET VOTRE NIVEAU DE STRESS
MÉTHODE 4: ARRÊT DE LA PENSÉE
MÉTHODE 5: RÉ-ÉTIQUETAGE
MÉTHODE 6: AUTO-PERSUASION POSITIVE
MÉTHODE 7: IMAGERIE POSITIVE
MÉTHODE 8: CONTESTATION DES CROYANCES IRRATIONNELLES
MÉTHODE 9: RESTAURATION POINTS POSITIFS/RÉDUCTION POINTS NÉGATIFS
MÉTHODE 10: DÉVELOPPEMENT D'UN SENTIMENT DE MAÎTRISE PAR L'ACTION

PARTIE 2: COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À FAIRE FACE AU CHOC D'UNE CATASTROPHE
COMMENT COMPRENDRE SI VOTRE ENFANT EST STRESSÉ
COMMENT RASSURER VOTRE ENFANT
COMMENT ÉCOUTER AFIN QUE VOTRE ENFANT VOUS PARLE
COMMENT UTILISER L'ART POUR AIDER VOTRE ENFANT À FAIRE FACE AU STRESS
COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À SE DÉTENDRE: DOUZE MÉTHODES
MÉTHODE 1: SOYEZ DÉTENDU VOUS-MÊME
MÉTHODE 2: LA RESPIRATION PROFONDE
MÉTHODE 3: LA RELAXATION MUSCULAIRE
MÉTHODE 4: IMAGINER VOTRE ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE
MÉTHODE 5: ARRÊT DE LA PENSÉE
MÉTHODE 6: ÊTRE VOTRE PROPRE COACH
MÉTHODE 7: LA TECHNIQUE du « OUI - MAIS »
MÉTHODE 8: STORYTELLING MUTUELLE
MÉTHODE 9: RÉCOMPENSER LA BRAVOURE ET LE CALME
MÉTHODE 10: LIVRES POUR ENFANTS SUR LA PEUR
MÉTHODE 11: S'ENGAGER DANS DES ACTIVITÉS AMUSANTES
MÉTHODE 12: RÉUNION DE FAMILLE

PARTIE 3 : Ressources Internet supplémentaires, livres, vidéo

Ce que disent les experts en santé mentale sur

Disastershock: Comment faire face au stress émotionnel d'un traumatisme grave

«La valeur de ce livre relativement bref réside dans sa nature complète et terre à terre. Complète dans sa couverture d'un large éventail de stratégies pour gérer le stress émotionnel, ainsi que dans son objectif d'aider les enfants d'âges différents à se détendre et à faire face au stress émotionnel. C'est terre à terre dans la mesure où toutes les activités suggérées sont pratiques et faciles à mettre en œuvre - surtout lorsque vous êtes là, choqué et tendu. Un livre à avoir sur votre étagère pour les imprévus. »

Hans Everts, PhD
Professeur émérite
Faculté de Pédagogie
Universitéd' Auckland
Auckland, New Zealand

"C'est l'un des livres les plus utiles que j'ai utilisé au cours de mes 28 ans en tant que professeur de thérapie familiale et 34 ans en tant que psychothérapeute agréé. Il est très instructif sur les conditions du traumatisme et ses effets sur une grande variété de clients. Plus important encore, il dispose de nombreuses techniques utiles et efficaces pour minimiser le développement du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) chez les enfants et les adultes. Il a résisté à l'épreuve du temps en raison de son utilité et il constitue une base importante pour la formation des praticiens en le traitement de divers traumatismes. "

Michael J. Carter, LMFT, PhD
Professeur Agrégé
Département SpecialEducation& Counseling
Charter College of Education
California State University, Los Angeles
Los Angeles, California

"Une ressource incontournable pour les agences de gestion des catastrophes, les travailleurs et les victimes de catastrophes naturelles et humaines. Un manuel compact qui fournit des informations pratiques pour la récupération mentale et émotionnelle pour faire face aux conséquences d'événements et de situations mettant la vie en danger."

Nyna Amin, PhD
Professeur Agrégé: Curriculum Studies
University Distinguished Teacher
School of Education
Université de KwaZulu-Natal, South Africa

«C'est un excellent livre et un livre indispensable car il fournit un guide simple et pratique pour gérer le choc émotionnel d'une catastrophe. Les enfants sont sans voix en cas de catastrophe et l'impact peut durer toute la vie. Je félicite les auteurs d'avoir fait une différence en partageant leurs compétences et leurs techniques pour autonomiser les enfants et les jeunes. »

Professor Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.
Si Yuan Professeur titulaire en Health and Social Work
Directeur et Professeur:
Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong, Hong Kong (SAR)

"Disastershock s'appuie sur des interventions pratiques éclairées pour les adultes, les enfants et les thérapeutes afin de mieux naviguer dans le champ de mines du stress émotionnel. Le livre fournit de nombreux outils efficaces qui peuvent être entrelacés dans le cadre conceptuel existant de tout thérapeute."

HudaAyyash-Abdo, PhD
Professeur agrégé de Psychologie
Department of Social Sciences
Lebanese American University
Beirut Campus, Lebanon

«Ce livre (manuel) est brillant dans sa clarté et sa simplicité, avec des procédures fondées sur des preuves faciles à suivre sur la façon dont les parents peuvent immédiatement aider leur enfant / enfants face à une catastrophe majeure. Bien qu'elle s'adresse spécifiquement aux parents, cette ressource complète est également extrêmement utile aux professionnels impliqués dans la prestation de soins de compassion et de guérison aux enfants souffrant de stress émotionnel, en particulier après une catastrophe. Je continuerai certainement de parler de ce livre riche en ressources inestimables et de le recommander à mes collègues, amis et famille en santé mentale. »

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
Psychologue
Calgary, Alberta

«De manière simple et sensible, les auteurs de ce livre fournissent aux lecteurs des outils pour les aider à faire face aux moments difficiles. Ils donnent aux lecteurs le sentiment qu'ils ne sont pas seuls dans ce monde. Leur message est très clair: les auteurs croient en vous! Ils ont confiance en votre pouvoir pour surmonter n'importe quelle catastrophe, que vous soyez un adulte, un parent ou un enfant. Par conséquent, ils aident les lecteurs à identifier les réponses aux chocs de catastrophe et encouragent l'individu à agir afin de réduire le stress. Les auteurs nous exposent à diverses méthodes de réduction du stress et nous donnent un sentiment de maîtrise et de contrôle de notre vie, surtout en temps de crise. Ce livre transmet un message d'optimisme: la majorité des adultes et des enfants peuvent faire face aux peurs et aux angoisses qui suivent une catastrophe. La solution est entre nos mains! Je recommande fortement ce livre dans le cadre de notre kit de préparation aux catastrophes».

Nurit Kaplan Toren, PhD
Professeur agrégé
Department of Learning, Instruction, and Teacher Education
Faculty of Education
University of Haifa, Haifa, Israel

«Ce manuel est une excellente ressource pour tout psychologue ou thérapeute qui travaille avec des clients qui ont connu une catastrophe majeure. Bien que les auteurs se concentrent sur les catastrophes telles que les incidents terroristes, les tremblements de terre, les accidents de train ou de voiture, je pense que ce manuel peut être utilisé avec une exposition moins terrible ou effrayante aux traumatismes. Récemment, au Royaume-Uni, nous avons eu la catastrophe de l'incendie de Grenfell, des inquiétudes de ``clown effrayant '' sur les réseaux sociaux, en plus du terrorisme au Royaume-Uni et en Europe, où les enfants et les jeunes ont été exposés à des reportages choquants. Cela a été difficile pour de nombreux enfants et parents. Ceci est un guide superbe et pratique avec des conseils et des stratégies tirés de la théorie et de la pratique fondées sur des preuves. Je crois que ce livre aidera les parents, les enseignants et les psychologues à soutenir la résilience émotionnelle et psychologique des enfants. Il existe des stratégies pragmatiques claires pour adresser le choc aux témoins adultes ou aux survivants d'un large éventail de chocs ou de catastrophes difficiles. Je distribuerai cet excellent guide informatif à 300 conseillers scolaires et 1200 conseillers bénévoles dans tout le Royaume-Uni et je pense qu'il sera utile aux parents et conseillers scolaires qui sont confrontés à des clients qui ont subi le traumatisme d'un choc ou d'une catastrophe. "

Stephen Adams Langley, PhD
Senior Clinical Consultant
Place2Be
London, United Kingdom

PREFACE

Nous avons écrit ce manuel lors d'une catastrophe que nous avons connue directement: le tremblement de terre de Loma Prieta en 1989 dans la baie de San Francisco. Le tremblement de terre de magnitude 6,9 s'est produit lors de la série mondiale de 1989 au baseball et a fait 63 morts et 3757 blessés. Un passager dans une voiture a été tué lorsqu'une travée du pont Bay s'est effondrée. 42 autres personnes ont été tuées lorsque la travée supérieure de l'autoroute Nimitz à Oakland s'est effondrée écrasant des voitures sur la travée inférieure. Quarante bâtiments se sont effondrés à Santa Cruz, tuant 6 personnes. À San Francisco, 74 bâtiments ont été détruits, des incendies ont éclaté dans différentes parties de la ville et 13 milliards de dollars de dégâts matériels ont été causés. Les ondes de choc émotionnelles ont duré des mois. Pendant des semaines, la télévision locale et nationale a montré des scènes de destruction sur une base continue. Pour toute personne vivant en Californie, il était difficile de ne pas être profondément affecté.

Les cinq auteurs de ce manuel étaient professeurs et stagiaires de doctorat au Center for Child and Family Development de l'Université de San Francisco. Le Center for Child and Family Development a été fondé par Brian Gerrard et Emily Girault afin de fournir des services de conseil familial en milieu scolaire à la communauté de la région de la baie de San Francisco. Nous avons constaté que bon nombre des ressources psychologiques recommandées aux adultes et aux enfants étaient de nature très générale: dormez beaucoup, écoutez les sentiments de votre enfant, pratiquez la respiration profonde pour vous détendre. Cependant, ces recommandations générales ne disent pas au lecteur comment "écouter les sentiments de votre enfant" ou "comment" pratiquer la respiration profonde ". Disastershock diffère des autres ressources en ce qu'il donne des instructions explicites sur la façon de réduire le stress en utilisant 20 techniques pratiques différentes. La majorité d'entre elles sont des techniques cognitivo-comportementales et fondées sur des preuves connues pour réduire le stress et les effets des traumatismes.

Le manuel est formé de 3 sections. La partie 1 fournit aux adultes 10 techniques pour réduire le stress. La partie 2 est écrite pour les parents, les enseignants et toute personne travaillant avec des enfants et contient 12 techniques pour aider les enfants à réduire leur stress. La partie 3 contient l'indication de livres, vidéos et ressources Internet supplémentaires. Nous avons révisé Disastershock en: 2001 suite à la catastrophe du 11 septembre à New York; 2017 à la suite d'attentats terroristes à Bruxelles, Paris, Lahore et San Bernardino; 2020 lors de la catastrophe mondiale du coronavirus. Grâce à un partenariat entre le Center for Child and Family Development et l'Oxford Symposium in School-Based Family Counselling Disaster and Crisis Resource Team (DCRT), Disastershock a été distribué gratuitement aux communautés touchées par une catastrophe dans le monde entier.

Nous avons utilisé ces techniques nous-mêmes pendant une catastrophe et nous vous les proposons maintenant, non seulement parce que nous savons par la recherche qu'elles fonctionnent, mais parce qu'elles nous ont aidés personnellement. Tout en ayant fonctionné pour nous, cela ne signifie pas qu'elles fonctionneront nécessairement pour vous. Cependant, elles ont aidé de nombreuses familles à faire face au stress. Nous avons répertorié un large éventail de choses que vous pourriez souhaiter essayer, pour voir ce qui fonctionne le mieux pour vous et vos enfants. Si vous constatez que l'utilisation de nos approches suggérées n'aide pas à réduire votre stress ou celui de votre enfant, veuillez consulter un professionnel de la santé mentale qualifié.

INTRODUCTION

Toutes les catastrophes, qu'elles soient causées par des pandémies. des tremblements de terre, inondations, ouragans, tornades, incendies, explosions, attentats, volcans, raz de marée accidents d'avion ou d'automobile, déraillement de trains, meurtres, etc. ont une chose en commun : le choc du désastre(Disastershock). Disastershock est le stress émotionnel auquel les adultes et les enfants sont confrontés à la suite d'une catastrophe.

Ceux qui sont tués dans une catastrophe et leurs familles sont manifestement victimes d'une catastrophe. Encore, les souffrances des personnes indirectement touchées par une catastrophe peuvent également être énormes. Disastershock peut continuer à affecter les adultes et les enfants les plus vulnérables pendant des années après la catastrophe. Cet ouvrage est destiné à vous aider à réduire le stress lié au désastre en ce qui vous concerne et en ce qui concerne les membres de votre famille. Il s'agit d'un manuel de premiers soins sur la réduction du stress dû à une catastrophe.

La plupart des catastrophes se produisent avec une force sauvage inattendue et se terminent dans une courte période de temps, laissant derrière la dévastation et les pertes de vie. Cependant, certaines catastrophes sont 'lentes' comme la pandémie globale coronavirus 2020, pendant laquelle chaque jour, chaque semaine, chaque mois il y a de nouvelles statistiques sur les personnes contaminées ou décédées. Les catastrophes nous rappellent combien l'être humain puisse être incroyablement impuissant. Les catastrophes peuvent se produire à niveau global ((pandémie coronavirus 2020), à niveau national (comme par exemple, les attaques terroristes qui frappent un Pays entier), à niveau d'État ou de ville (par exemple, lorsque un avion s'écrase ou un tremblement de terre affecte une zone géographique précise), à niveau communautaire (par exemple quand un voisin est assassiné) ou sur un plan personnel (lorsqu'un membre de la famille ou un ami meurt). Que la catastrophe soit nationale ou personnelle, ceux qui sont touchés auront l'expérience du disastershock. Plus la catastrophe est grave, plus les gens sont affectés par ce choc.

Certains symptômes courants de disastershocksont:

Nervosité

Se sentir tendu

Incapacité de dormir,

Cauchemars

Être surpris par les bruits soudains ou les vibrations (par exemple un camion qui passe)

Avoir peur d'être seul

Se soucier des autres membres de la famille

L'oubli des choses

Avoir des accidents mineurs

Pleurer facilement

Se sentir engourdi

Parler plus rapidement que la normale

Eviter de passer dans des lieux similaires à ceux où le désastre s'est produit

Se sentir anxieux

Se sentir en colère ou irritable

Avoir le sentiment que quelque chose de terrible va se passer

Sentiment d'impuissance

Se sentir coupable d'avoir survécu

Reviviscence des événements traumatisants subis

Si vous ou un membre de votre famille se reconnaît dans les symptômes ci-dessus, il est important de savoir que ces symptômes sont tous normaux, sauf s'ils sont sévères en intensité ou durent plus de quelques semaines

Cet ouvrage est destiné à vous aider, vous et votre famille, à faire face au disastershock.

La Partie 1 décrit dix méthodes efficaces que vous et d'autres adultes peuvent utiliser pour réduire le stress.

La Partie 2 décrit les méthodes de réduction de stress que vous pouvez utiliser avec vos enfants. Bien que la partie 2 ait été écrite principalement pour les parents, les professeurs et d' autres adultes qui travaillent avec des enfants pourraient la trouver utile.

La plupart des approches décrites dans cet ouvrage sont basées sur l'expérience. C'est-à-dire qu'elles se fondent sur une recherche ample qui démontre son efficacité dans l'aide aux enfants et aux adultes.

Si vous ou quelqu'un de votre famille souffre de stress sévère, nous recommandons également une consultation avec un professionnel qualifié de santé mentale (par exemple, un psychologue, conseiller, thérapeute familial, psychiatre ou travailleur social).

Si les méthodes d'adaptation de stress décrites dans ce livre ne réduisent votre stress (ou le stress des membres de votre famille), vous devriez consulter un professionnel qualifié de santé mentale pour des conseils plus spécialisés qui tiendront compte de votre situation unique.

PARTIE 1: DIX FAÇONS DE FAIRE FACE AU DISASTERSHOCK

Si vous souffrez d'un des symptômes de Disastershock décrits dans l'Introduction, vous pouvez essayer plusieurs de ces dix méthodes de réduction de stress répertoriées dans cette section. Nous recommandons que vous en sélectionnez deux ou trois, celles qui vous attirent le plus, en les pratiquant plusieurs fois par jour. Si vous voulez qu'elles soient efficaces, vous devez les pratiquer chaque fois que vous commencez à vous sentir stressé.

Méthode 1: Respiration profonde

Il s'agit de la procédure qui permet de réduire les tensions dans votre corps par la pratique d'une respiration lente et profonde. Il s'agit d'une méthode que vous pouvez utiliser à n'importe quel moment vous vous sentez tendu ou anxieux. C'est mieux de le pratiquer assis ou étendu, la où vous ne serez pas dérangé. Si vous vous sentez mal à l'aise à tout moment, vous devez arrêter l'exercice.

Essayons:

Prenez une respiration lente et profonde par le nez pour deux secondes: 1-2.

Maintenant retenez votre souffle pendant deux secondes: 1 - 2 et puis expirez lentement par le nez pendant deux secondes: 1 - 2.

Répétez, respirer pendant deux secondes: 1 - 2, pendant deux secondes: 1 - 2, expirez pendant deux secondes: 1 - 2.

Maintenant, vous allez répéter sur trois secondes: respirez: 1- 2 -3. Retenez: 1- 2-3. Expirez: 1-2-3. Maintenant, répétez: respirez: 1 - 2 - 3. retenez: 1 – 2 - 3. Expirez 1 - 2 - 3.

Continuez ensuite la respiration profonde avec un intervalle de 3 secondes jusqu'à ce que vous y soyez à l'aise.

Lorsque vous vous sentez prêt, étendez à 4 secondes. Respirez 1-2-3-4. Retenez 1-2-3-4. Expirez

1-2-3-4. Répétez: respirez: 1 2-3-4. Retenez: 1-2-3-4. Expirez: 1-2-3-4. C'est excellent.

Lorsque vous vous sentez prêt, essayez de faire sur 5 secondes.

Vous devriez maintenant pouvoir respirer lentement et profondément. Si vous le souhaitez, vous pouvez prolonger vos intervalles de respiration 6.7.8.9 ou 10 secondes. N'oubliez pas d'arrêter si vous vous sentez mal à l'aise à n'importe quel moment.

Pratiquez cette respiration pendant au moins 5 minutes en profondeur. Vous pouvez utiliser cette méthode chaque fois que vous vous sentez tendu, seul ou en public.

MÉTHODE 2: Relaxation musculaire brève

Cette méthode pour la réduction du stress se base sur le fait de contracter tous vos principaux groupes musculaires à la fois pendant dix secondes, et ensuite en les relâchant d'un seul coup. Pratiquez cette méthode lorsque vous êtes assis et seul. Ne le faites pas quand vous êtes au volant.

Nous allons essayer. Êtes-vous confortablement assis? OK, allons-y:

Faites le poing avec chacun de vos mains et serrez vos doigts ensemble... serrez...serrez... serrez... Placez vos poings contre l'extérieur de vos cuisses et poussez alors que vous serrez vos genoux ensemble. Poussez, poussez, poussez.

Tenez vos yeux fermés, serrez et serrez vos lèvres ensemble. Rentrez complètement votre estomac et tenez... serrez...

Appuyez maintenant sur vos genoux et vos jambes ensemble aussi fort que vous le pouvez. Serrez tous vos muscles pendant 5 secondes supplémentaires 1,2,3,4,5.

Maintenant lâchez. Vous pouvez laisser tous vos muscles se relâcher complètement. Laissez-vous aller comme si vous étiez une poupée de chiffon. Remarquez le contraste dans la façon dont vos muscles se sentent. Notez le sens de la chaleur et le calme se répandre dans votre corps.

Maintenant essayez à nouveau. Serrez vos deux poings et serrez vos doigts ensemble... serrez... serrez... serrez...

Placez vos poings contre l'extérieur de vos cuisses et poussez alors que vous serrez vos genoux ensemble. Poussez, poussez, poussez. Maintenez vos yeux bien fermés, et serrez vos lèvres ensemble.

Contractez votre estomac et maintenez-le enfoncé, serré-serré...

Maintenant appuyez simultanément sur vos jambes aussi fort que vous le pouvez. Gardez bien serrés tous vos muscles pour 5 secondes encore: 1,2,3,4,5.

Maintenant vous pouvez vous détendre. Vous pouvez laisser tous vos muscles se relâcher complètement. En même temps, prenez une grande inspiration, lentement, tenez-la et expirerez lentement. Imaginez le mot CALME à l'intérieur de vous-même. Laissez-vous aller comme une poupée de chiffon. Continuez à respirer lentement et profondément. En même temps vous remarquez la sensation de chaleur et de calme se répandre dans votre corps.

Il peut s'avérer utile de combiner cette méthode avec la Méthode 1: Respiration profonde.

Vous pouvez utiliser cette méthode pour vous détendre lorsque vous êtes seul ou en public (mais pas lorsque vous êtes au volant).

MÉTHODE 3: SUIVI DE VOTRE STRESS ET VOTRE NIVEAU DE STRESS

Cette méthode consiste à identifier avec précision ce qui vous provoque le stress (on appelle cela les «stresseurs») et à suivre le degré de stress auquel vous êtes confronté. Si vous n'êtes pas conscient d'être stressé, vous ne saurez ni où ni comment mettre en pratique vos méthodes de réduction du stress. Si vous ne savez pas exactement ce qui vous affecte, vous ne saurez pas où diriger vos méthodes de réduction du stress.

Commençons par les facteurs de stress. Certains facteurs communs causés par les catastrophes sont:

Reportages quotidiens sur le nombre de personnes contaminées ou mortes.

Ne pas se sentir sûrs chez soi

Photos de bâtiments endommagés.

Photos d'hôpitaux et d'ambulances, de blessés et de malades.

Lecture dans un journal sur la façon dont les personnes ont trouvé la mort.

Voir les maisons en feu ou détruites.

Penser que le bâtiment dans lequel vous vous trouvez n'est pas en sécurité.

Ne pas savoir où se trouvent les autres membres de votre famille.

Ce ne sont que quelques facteurs de stress qui pourraient avoir une incidence sur vous. Un facteur de stress peut être quelque chose que vous voyez ou juste quelque chose que vous pensez. Quoi qu'il en soit,

cela déclenche votre stress. Si vous vous sentez tendu ou anxieux, essayez d'identifier le facteur de stress qui déclenche votre réaction.

Peut-être avez-vous seulement regardé les nouvelles et les images de ce qui a été endommagé? Vous songez aux victimes? Une fois que vous connaissez la source de votre stress, vous pouvez trouver et appliquer les méthodes de réduction du stress spécifiques pour le réduire.

Ensuite, identifiez à quel point vous êtes stressé. Si vous n'êtes aucunement conscient de vos sentiments, observez votre comportement. Êtes vous en train d' oublier des choses, irritable, avec des troubles du sommeil, incapable de rester assis?

Ce sont des signes de stress. Essayez de prendre conscience de vos sentiments: vous sentez-vous engourdi, déprimé, triste, effrayé, impuissant, en colère ou coupable ? Identifiez vos sentiments. Essayez de connecter vos sentiments avec un facteur de stress spécifique (par exemple, une image d'un bâtiment endommagé). Cela vous aidera à comprendre vos sentiments lorsque vous identifiez les facteurs de stress qui les déclenchent.

Évaluez votre niveau de tension sur une échelle de 1- 10. 10 est le niveau le plus tendu que vous avez jamais senti et 1 le plus détendu. A quel niveau placez-vous votre tension en ce moment? Gardez une trace de votre niveau de stress en évaluant votre niveau de tension plusieurs fois pendant la journée. Remarquez les moments où votre niveau de tension augmente et utilisez quelques unes des méthodes de réduction de stress pour la faire baisser.

Méthode 4: Arrêt de la pensée

Il s'agit d'une méthode pour se séparer des images et des pensées désagréables. Vous pouvez utiliser cette approche lorsque vous gardez en répétition des pensées ou des images désagréables. Par exemple, si vous continuez à penser à un endroit où quelqu'un est décédé et vous n'arrivez pas à éteindre la pensée, vous pourriez trouver cette méthode utile.

Nous allons essayer.

Alors que vous évoquez votre pensée ou image désagréable, pincez-vous légèrement sur le bras et visualisez le mot STOP!

Prenez une grande respiration et, pendant que vous expirez lentement, pensez au mot 'calme' et pensez que vous êtes dans la scène la plus paisible que vous pouvez imaginer (par exemple, couché sur une plage, à la montagne ou au bord d'un lac, ou en relax dans votre jardin).

Imaginez votre scène paisible avec autant de détails que possible pendant au moins 20 secondes.

Concentrez-vous sur la beauté de votre sujet. Laissez votre corps développer un sentiment de détente pendant que vous respirez lentement et profondément (voir Méthode 2: La respiration profonde)

Pour que cette méthode fonctionne, vous devriez l'utiliser et le répéter *chaque fois* que vous commencez à éprouver la pensée ou l'image négative. Cette méthode fonctionne par l'interruption des pensées ou des images désagréables et par le remplacement avec des images positives.

Chaque fois que vous utilisez une étiquette négative, recherchez une étiquette positive. Le principe

est : ‘Chaque nuage a un côté positif. Cherchez-le jusqu’à ce que vous le trouviez !’.

Méthode 5: Ré-étiquetage

Le Ré-étiquetage est une méthode ou l'on utilise des mots ou étiquettes positifs pour décrire quelque chose que l'on aurait étiquetée de façon négative auparavant. Au lieu de dire: "le verre est à moitié vide", on dit "le verre est à moitié plein". On recherche les points positifs dans une situation et on y met l'accent. Cela contribue à réduire le stress. Par exemple, si vous voyez une photo d'un bâtiment endommagé, au lieu d'utiliser des étiquettes négatives telles que:

« C'est terrible. »

« Tant de gens y sont morts. »

« C'est horrible. »

On recherche des ‘étiquettes’ positives:

« Il y avait tant de volontaires courageux. »

« Moins de personnes sont mortes par rapport à ce qu'on aurait pu imaginer. »

« Pensez aux nombreuses vies qui ont été sauvées. »

« *Le sauvetage héroïque de nombreuses personnes »*

De même, lorsque vous pensez à la catastrophe globale, utilisez des étiquettes positives:

« Comparativement parlant il y peu de décès ».

« La plupart des bâtiments n'étaient pas endommagées. »

« Nous pouvons apprendre de cette catastrophe que …….. ».

Méthode 6: Auto-persuasion positive

Il s'agit d'une méthode ou l'on pense à des déclarations positives pour être en contact avec vous-même, avant, pendant et après le rencontre avec un facteur de stress.

Voici comment cela fonctionne. Supposons que vous savez que vous allez voir quelque chose qui vous met vraiment en difficulté - par exemple, vous devez vous rendre au travail en voiture et vous êtes en difficulté car chaque fois que vous traversez un pont, vous imaginez qu'il pourrait s'effondrer.

Pour utiliser l'Auto-persuasion positive, faites une liste de certaines choses positives que vous pouvez vous dire, avant de traverser le pont, pendant que vous y êtes, et après de l'avoir traversé.

Par exemple, lorsque vous vous approchez du pont vous pourriez penser:

« Il y a le pont, mais je peux gérer ça. »

« Tout va bien se passer. »

« Je peux gérer mon stress en respirant lentement et profondément. »

« J'ai géré cela avec succès avant. »

Pendant que vous êtes sur le pont, vous pourriez penser:

« Je n'y serai plus dans quelques secondes. »

« Détends-toi et respire profondément. »

« Je peux rester calme. »

« Tout ira bien. »

Après que vous avez passé le pont, vous pouvez penser:

« Félicitations! »

« J'ai fait un excellent travail. »

« J'ai réussi à gérer mon stress. »

« J'ai bien fait ma respiration. »

Cela pourrait vous aider de préparer ces déclarations positives pour faire face au stress et de vous y concentrer à l'avance. Vous remémorer que vous allez passer par les 3 étapes de la rencontre avec un facteur de stress: avant, pendant, après. Cette méthode fonctionne en interrompant la circulation des images et pensées négatives que vous pourriez avoir en rencontrant votre facteur de stress. Vous pouvez utiliser l'auto-persuasion positive avec n'importe quel facteur de stress vous pourriez rencontrer directement (par exemple, en passant quelque part où quelqu'un est décédé, ou en devant entrer dans une épicerie où il y a d'autres personnes pendant une pandémie).

Méthode 7: Imagerie Positive

Vous entraîner à imaginer d'être en train de faire quelque chose de très agréable ça peut vous aider.

Cela interrompt les images négatives et les pensées qui vous stressent.

Si vous vous sentez stressé de façon générale, vous pouvez rêver de prendre des mini-vacances. (Ne pas faire si vous êtes au volant.)

Nous allons essayer.

Imaginez que vous êtes en vacances dans votre lieu de vacances préféré. Si vous êtes à la plage, vous sentez la chaleur du soleil sur votre peau, la chaleur du sable sous votre serviette de plage, vous sentez la brise soufflant doucement à travers votre corps, vous écoutez le bruit des vagues qui vous caressent doucement. Essayez de faire l'expérience d'être présent à travers tous vos sens. Continuez pendant environ 5 minutes.

Si vous devez passer directement par un facteur de stress (par exemple un pont, ou passer à côté d'un bâtiment endommagé), essayez de vous imaginer en train de faire quelque chose d'agréable qui implique le mouvement. Imaginez-vous avec un ballon de football tirant un but; imaginez-vous en train de faire du jogging; imaginez-vous faisant du ski sur un champ de neige et remarquez la neige projetée par les pointes de vos skis en vous tournant. (N'utilisez pas cette technique si vous êtes au volant.)

Cette méthode fonctionne par la concentration de votre imagination sur le fait de revivre dans les plus petits détails une activité agréable.

MÉTHODE 8: Contestation des croyances irrationnelles

Il s'agit d'écrire les croyances sur la catastrophe qui vous paraissent irrationnelles (mais que vous avez toujours) et ensuite de remettre en question ces croyances irrationnelles en trouvant des croyances rationnelles qui les contredisent.

Quelques croyances irrationnelles que vous pourriez avoir:

"Quelqu'un de ma famille tombera malade et va mourir"

« Le pont de l'autoroute va tomber sur moi. »

« Une autre catastrophe surviendra demain. »

« Ma maison va s'effondrer ».

« Je vais être tué ».

« Je suis entouré par rien d'autre que l'horreur. »

Ce sont tous des exemples de croyances irrationnelles parce qu'ils ont tendance à dramatiser et à trop insister sur un point de vue négatif et ignorent les informations positives.

Faites un essai.

Identifiez toute croyance que vous pourriez avoir sur la catastrophe que vous pensez irrationnelle ou excessivement négative.

Notez-les sur une page de papier sous le titre: croyances irrationnelles. À droite, écrivez le titre de croyances rationnelles. En vertu de croyances rationnelles essayez d'écrire certaines croyances plus positives, rationnelles quant à la situation.

Par exemple,

Au lieu de: “Quelqu’un de ma famille tombera malade et va mourir’’
Ecrivez: “Si quelqu’un de ma famille tombe malade, il guérira et ira bien’’.

Au lieu de: « le pont va s'effondrer ».

Écrivez: « les chances que n'importe quel pont s'effondre sous moi (ou quelqu'un) sont minimes, il n'y avait qu'un pont qui s'est effondré dans la catastrophe. »

Au lieu de: « Une énorme inondation (incendie, tremblement de terre, etc.) aura lieu demain. »

Écrivez: «Une énorme inondation (incendie, tremblement de terre, etc.) ne va probablement pas se produire demain. La dernière fois qu’une catastrophe comme celle-ci s'est produite c'est il y a 20 ans."

Au lieu de: « Je suis entourée d'horreurs. »

Ecrivez : "C'est vrai que beaucoup sont décédés et beaucoup de propriétés ont été endommagées; il est également vrai que je suis vivant, et il y a beaucoup dans la vie à apprécier ; Il s'agit d'une communauté très spéciale et je peux être fier de la façon dont ses citoyens courageux et affectueux aident les autres. »

Le cœur de cette méthode ne réside pas dans l’effacement du négatif, mais à regarder la vérité : en réalité il existe des points positifs même dans les circonstances les plus tragiques.

MÉTHODE 9: Rétablir les aspects positifs et réduire les aspects négatifs

Lorsque nous sommes pris dans une crise, il est facile d'oublier de continuer à faire les activités agréables qui réduisent notre stress naturellement. Par exemple: manger un take-away, jouer au tennis, s'assoir au soleil dans le jardin, jouer avec nos chiens et chats, écouter de la musique, regarder un match de football ou de baseball et profiter de la compagnie de la famille et de bons amis, pour n'en nommer que quelques-uns.

Il peut être utile d' identifier des activités relaxantes que vous faisiez avant la catastrophe et de vous forcez ensuite de recommencer à les faire. En se livrant à nouveau à ces activités agréables vous interrompez le flux

d'images négatives et pensées causées par la catastrophe et vous allez vous rappeler que la catastrophe n'est qu'une moindre partie de la vie.

En plus de retrouver les points positifs dans votre vie, il peut être utile d'y réduire les aspects négatifs. Si vous vous sentez stressé par les images des dégâts de la catastrophe, cessez de les regarder dès maintenant. Coupez la partie des infos qui montre les dégâts. Ne regardez pas les images désagréables sur internet. Pour l'instant écoutez de la musique plutôt que l'actualité. N'assumez plus d'images et d'informations que vous ne pouvez supporter. S'il y a des gens désagréables dans votre vie que vous pouvez éviter en ce moment, évitez-les. Identifiez les personnes négatives et les choses qui vous dépriment et réduisez votre contact avec eux pour le moment.

Méthode 10: Développement d'un sentiment de maîtrise par l'Action

Une source importante de stress causé par une catastrophe est le sentiment d'impuissance qu'elle produit dans la plupart d'entre nous. Un désastre frappe sans avertissement et nous n'avons aucun contrôle. Il y a, cependant, quelque chose que vous pouvez faire pour réduire le stress causé par un sentiment d'impuissance. Voici les activités que vous pouvez faire pour développer un sentiment de maîtrise ou de contrôle sur vous-même et votre milieu pour ce qui concerne le fait d'affronter des évènements catastrophiques.

Tout d'abord, vous pouvez développer un *Kit de préparation aux catastrophes* pour vous-même et votre famille (si le désastre en était un qui a coupé l'électricité et les autres services de base). Ce kit contient des matériaux tels que de l'eau, de la nourriture, une radio à piles, une lampe de poche, une trousse de premiers soins, des couvertures et un plan écrit pour les membres de la famille qui décrit comment - si séparés – ils vont rester en contact. Vous pourrez aussi garder un de ces kits chez vous et dans votre voiture. Face à une pandémie comme celle du Coronavirus 2020 il est essentiel de prévoir du gel hydro-alcoolique, du désinfectant pour les mains, désinfectant et masques chirurgicaux qui peuvent être utilisés pour protéger les membres de la famille. Etre préparés de cette sorte réduira votre sentiment d'impuissance. Vous saurez que si une nouvelle catastrophe se produit, vous aurez des matériaux élémentaires de survie pour protéger votre famille et vous-même.

Deuxièmement, vous pouvez faire du bénévolat pour aider les personnes touchées par la catastrophe. Vous pourriez accueillir une famille sans abri dans des locaux temporaires si vous avez une chambre libre. Vous pourriez donner le sang à la Croix-Rouge. Vous pourriez faire don de nourriture, vêtements ou argent à un organisme communautaire aidant les survivants. Ces activités bénévoles vous donneront un sentiment de maîtrise de la catastrophe en vous donnant le sentiment que vous réduisez ses effets négatifs sur les autres. D'un point de vue plus personnel vous pouvez être en contact avec des amis et des membres de la famille élargie (en utilisant courrier, mails, téléphone ou vidéo-conférences) pour leur faire savoir que vous êtes là pour leur donner votre support.

Troisièmement, vous pouvez devenir un expert de catastrophes et de survie en cas de catastrophe en lisant tout ce que vous pouvez sur le sujet. Par exemple, pour les personnes aux prises avec les tremblements de terre, un ouvrage que nous aimons s'appelle 'Peace of Mind in Earthquake Country' ('Tranquillité d'esprit dans les pays de tremblements de terre'). Connaître les tremblements de terre si vous habitez dans un pays qui y est sujet peut réduire votre sentiment d'impuissance. Par exemple, savez-vous si pendant un tremblement de terre il faut rester à l'intérieur d'un bâtiment ou essayer de sortir à l'air libre? Quel est

l'endroit le plus sûr pendant une tornade? Trouver les réponses à ces questions vous aidera à construire un sentiment de maîtrise.

Enfin, nous recommandons de devenir un expert dans la réduction du stress car cela vous donnera un sentiment de maîtrise de vos sentiments et de vos tensions. Votre librairie locale peut avoir des livres sur la réduction du stress que vous trouverez utile de consulter, tels que:

Le livre de survie de Stress par Alix Kirsta

Gestion du stress par Edward Charlesworth et Ronald Nathan

Guide du médecin à soulager le Stress instantanée par Ronald Nathan, Thomas Staats et Paul Rosch

La maison Stressless par Robert et Susan Bramson

La Relaxation et le classeur de réduction du Stress par Martha Davis, Elizabeth Eshelman et Matthew McKay

Se sentir bien: La nouvelle thérapie de humeur par David Burns, pour n'en nommer que quelques-uns.

Et aussi :

Blonna, Richard (2011). *Coping with Stress in a Changing World*. New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition.* New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook.* Oakland, CA: New Harbinger Publications

Ricks, Jeanne (2014). *Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress.* Nu Day Perspectives.

Stressdon, Melody (2016). *Stress: 100 ways to relieve stress*. Phoenix, AZ: Amazon Digital Services LLC

Nous vous recommandons d'essayer plusieurs des méthodes de réduction de stress ci-dessus et de les essayer plusieurs fois. Si vous trouvez que ces méthodes ne réduisent pas votre stress et que vous rencontrez des niveaux très élevés de stress, nous vous recommandons fortement de consulter un professionnel qualifié de la santé mentale.

PARTIE 2: COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À FAIRE FACE AU DISASTERSHOCK

Comment comprendre que votre enfant est stressé

Qu'est-ce que le stress? C'est une réaction du corps et de l'esprit à des expériences troublantes particulières. De nombreux sentiments de stress et des réactions sont partagées par des personnes de tous âges. Les réactions au stress de l'enfant en cas de catastrophe peuvent être évidentes ou subtiles. Une attention particulière est nécessaire pour identifier et répondre aux besoins des enfants.

Les réactions les plus courantes chez les enfants à une catastrophe sont la peur et l'anxiété. Un enfant a peur d'une répétition de la catastrophe. Une autre crainte commune est que l'enfant ou un membre de la famille pourrait subir un dommage dans le cas d'une récurrence. Une autre crainte est que l'enfant peut avoir peur d'être séparé de sa famille et laissé seul. À un moment comme celui-ci, il est important pour la famille de rester ensemble. Si votre enfant est trop stressé par les membres de la famille dans des endroits différents, ce qui est normal dans la vie quotidienne, l'enfant sera plus rassuré si vous lui faites savoir où vous allez être, que ce soit au travail ou à l'épicerie. Vous pourriez prendre en considération le fait d'utiliser les moyens comme Internet (ex. FaceTime) pour être en contact avec les membres de la famille qui se trouveraient éloignés. Une autre étape pour soulager l'anxiété de l'enfant est de répéter ce que les membres de la famille pourraient faire au cas où il y aurait une autre catastrophe. Quelles sont les précautions de sécurité que la famille aura à la maison? Identifier un plan si la catastrophe se produit lorsque l'enfant est à l'école. Qui va aller le chercher?

Après une catastrophe, les parents sont trop stressés. Leurs craintes et angoisses sont transmises aux enfants. Un adulte a plus d'expérience pour faire face à ces situations, ce que les enfants n'ont pas toujours. Par conséquent, il est important pour les parents de reconnaître les besoins affectifs de l'enfant. Votre enfant peut avoir peur et être effrayé. Souvent, cette anxiété ne disparaît pas par elle-même. Vous avez besoin de reconnaître chez l'enfant que la peur et l'anxiété sont bien réelles. Vous devez comprendre quelles sont les peurs spécifiques. La seule façon de trouver une issue est de parler à votre enfant. Ecoutez quelles sont ses peurs spécifiques. Demandez à votre enfant ses sentiments. Découvrez ce que votre enfant pense de ce qui s'est passé. Votre enfant peut avoir été inondé par des reportages radio et télévision, ce qui situe la crise hors de proportion. Vous avez besoin de vous asseoir et de parler de la catastrophe. Continuer à écouter l'enfant parce qu'il ou elle va exprimer soit directement soit indirectement les craintes associées à la catastrophe. Les réponses les plus importantes pour un enfant que vous pouvez donner sont l'écoute, l'encouragement de sorte que l'enfant soit poussé à communiquer ; en outre, rassurez continuellement l'enfant verbalement mais aussi avec des attentions et des câlins supplémentaires.

Des réactions plus spécifiques à un désastre que les enfants de tous âges peuvent rencontreron été

identifiées. Immédiatement après un désastre, les troubles du sommeil et les terreurs nocturnes sont fréquentes. D'autres enfants peuvent éprouver une perte d'intérêt pour l'école. Cette réaction peut varier avec la peur de la séparation, l'école n'étant pas sûre (réponse léthargique aux activités scolaires et interaction entre pairs). C'est d'autant plus difficile lorsque l'école est uniquement en ligne et la communication avec les enseignants se fait seulement par vidéo ou ne se fait pas du tout. Une autre réaction plus commune chez les enfants de tous âges est un comportement régressif. Un enfant pourrait revenir aux comportements préalables à un stade de développement antérieur parce que celui-ci peut sembler plus sûr et protégé. La situation actuelle est troublante, ainsi la fuite à un état précédent de sécurisation est rassurante. Ces réactions sont fréquentes, mais ces comportements ne devraient pas persister pendant une longue période après la catastrophe.

Les enfants de différents groupes d'âge ont des réactions de stress spécifique à une catastrophe. Un enfant de 5 ans vit une expérience de vulnérabilité différente face à celle d'un enfant de 14 ans. Dans le but de cet ouvrage, les groupes d'âge seront divisés en école maternelle (âge 1 - 5), Petite enfance (âges 5 -11), Préadolescence (11-14 ans), et Adolescents (âgés de 14 -18). Le tableau I résume les réponses de stress les plus communes pour les différents groupes d'âge.

Les enfants dans la tranche d'âge préscolaire (1 à 5 ans) sont particulièrement vulnérables à la perturbation de leur environnement sûr et sécurisé. Leur développement n'a pas atteint un niveau de conceptualisation qui leur permet de comprendre une catastrophe. Les enfants d'âge préscolaire n'ont pas les compétences verbales pour communiquer leurs craintes et angoisses. En conséquence, le stress de l'enfant est mieux identifié par les comportements exposés. Ces comportements peuvent être indirects, ainsi une attention particulière aux besoins de l'enfant est importante. Des réponses régressives typiques qui sont considérées comme normales sont : sucer le pouce et faire pipi au lit. Un enfant de 5 ans peut avoir cessé de sucer son pouce à 3 ans et recommencer spontanément ce comportement. C'est normal, mais cela ne devrait pas continuer indéfiniment. Une autre réponse est une peur de l'obscurité et les cauchemars. Cela est particulièrement exacerbée immédiatement après la catastrophe. Elle est également liée à la peur de l'enfant d'âge préscolaire d'être seul et cette crainte augmente la nuit. Les enfants d'âge préscolaire peuvent présenter une réponse comportementale comme une augmentation du stress en s'accrochant aux parents.

Le tableau 1. RÉACTIONS DE STRESS COURANTS DES ENFANTS AU DÉSASTRE

Réponses au stress communes aux enfants (tous âges)

Crainte d'une réapparition de la catastrophe
Crainte de blessures
Peur de la séparation
Peur d'être seul
Troubles du sommeil
Terreurs nocturnes
Perte d'intérêt pour l'école
Perte d'intérêt pour les pairs
Comportement régressif
Symptômes physiques (maux de tête, maux d'estomac)
Isolement

Tristesse

Réponses au stress des enfants d'âge préscolaire (1 à 5 ans)

Sucer le pouce
Pipi au lit
Peur de l'obscurité
Terreurs nocturnes
Dépendance accrue
Difficultés de langage expressif
Perte d'appétit
Perte de contrôle de la vessie et des intestins

Réponses au stress de la petite enfance (5-11 ans)

Pleurnichements
Dépendance
Anxiété de la séparation
Peur du noir
Terreurs nocturnes
Évitement de l'école
Concentration limitée
Augmentation de l'agressivité
Éloignement des pairs

Réponse au stress de la préadolescent (11-14 ans)

Difficultés de l'appétit
Maux de tête, maux d'estomac
Plaintes psychosomatiques
Difficultés de sommeil, cauchemars
Perte d'intérêt pour l'école
Perte d'intérêt pour le groupe de pairs
Augmentation de rébellion à la maison
Comportement agressif

Réactions de stress des Adolescents (14-18 ans)

Maux de tête, maux d'estomac
Plaintes psychosomatiques
Perturbation de l'appétit
Troubles du sommeil
Diminution de niveau d'énergie
Comportement « irresponsable »
Dépendance accrue envers les parents
Retrait du groupe de pairs
Problèmes à l'école

Une catastrophe augmente l'anxiété de séparation de l'enfant. Un autre symptôme de stress est la difficulté d'élocution. La langue est une nouvelle étape du développement et se présente sous forme de bégaiement, balbutiement et difficulté à s'exprimer de manière totalement cohérente. La perte d'appétit d'un enfant en âge préscolaire est un autre signal de stress ainsi que la perte de contrôle de la vessie ou de l'intestin, en particulier chez des enfants plus âgés. La dominante de l'anxiété chez les enfants d'âge préscolaire est la peur de l'abandon et la peur d'être seul.

Plus généralement, les réactions au stress du groupe de la petite enfance (5-11 ans) sont indiquées par un comportement régressif. Les comportements tels que se plaindre d'une façon excessive ou s'accrocher au parent sont communs. Ce groupe peut avoir une augmentation de l'angoisse de la séparation du parent, ce qui est un comportement plus normal chez un enfant d'âge préscolaire. Les 5 à 11 ans peuvent commencer à ressentir la peur de l'obscurité et les cauchemars. Les cauchemars peuvent être connectés à des événements passés de la catastrophe ainsi que la peur d'événements futurs. De nombreux comportements de stress sont exposés à l'école. Ces enfants peuvent vouloir éviter l'école et même si encouragé à y participer peuvent se désintéresser et ont une concentration relativement faible. Ces symptômes devraient également être portés à l'attention de l'enseignant, les parents et l'enseignant peuvent aborder ensemble efficacement les stress de l'enfant. Cela est vrai aussi quand l'école est 'en ligne' pendant la catastrophe. Les autres signes comportementaux sont une agressivité accrue, et un retrait de ses amis et da la famille. Afin de déterminer ces signes de stress, le(s) parent(s) doit/doivent essayer de rappeler quels étaient les comportements normaux de l'enfant avant la catastrophe. De cette façon, la déviation de la norme peut être évaluée parce que le comportement « normal » de chaque enfant est différent. Ce qui peut être observé comme un signal de stress pour un enfant n'est pas nécessairement vrai pour un autre enfant.

Les réactions au stress chez le préadolescent (11-14 ans) comprennent les différences de comportement ainsi que des réactions physiques. Des symptômes physiques qui signalent le stress sont les plaintes de maux de tête, maux d'estomac, douleurs vagues et plaintes psychosomatiques. Le préadolescent peut avoir des difficultés à dormir et à se réveiller avec des cauchemars. Un autre symptôme physique peut être la perte d'appétit. Chez un enfant préadolescent, les symptômes physiques peuvent être couplés avec les problèmes à l'école. L'enfant peut se plaindre de maux de tête le matin et rester loin de l'école. Cela pourrait aussi être symptomatique d'une perte d'intérêt pour l'école, du retrait de leurs pairs, ce qui est aussi une réaction normale au stress. D'autres enfants vont exprimer des signes de stress d'une manière plus agressive. Ces comportements incluent une rébellion à la maison et le refus de participer aux activités familiales. Les réactions aux pairs revêtent une importance particulière chez le préadolescent qui vont du repli su soi-même à un comportement agressif avec des amis. Il est important d'aider le préadolescent en affirmant que ces réponses physiques et ce comportement sont normaux et partagés par d'autres personnes, en particulier ses pairs.

Les réactions au stress de l'Adolescent (14 à 18 ans) comprennent également des signaux physiques et comportementaux, mais la contrainte de ce groupe d'âge est augmentée parce qu'ils sont pris au milieu (être vus comme des enfants dont il faut s'occuper et en même temps des adultes qui peuvent faire face par eux-mêmes). L'adolescent n'est pas un adulte, mais un enfant plus âgé qui a des besoins spéciaux, comme il arrive aux autres groupes d'âge.

Les réactions physiques comprennent des maux de tête, maux d'estomac et d'éventuelles plaintes psychosomatiques, tels que les éruptions cutanées. Les troubles de l'appétit et le sommeil sont

également fréquents. Un autre symptôme peut être une baisse de concentration de l'énergie où l'adolescent énergique et enthousiaste devient apathique et désintéressé pour toute activités. Les réactions comportementales au stress apparaissent souvent en interaction de l'adolescent avec ses pairs parce que les pairs sont au cœur de ce stade de développement. Si l'école de l'enfant est temporairement ou même définitivement fermée en raison de dommages liés à une catastrophe, cela peut avoir un effet de stress profond qui doit être identifié et traité directement. Les autres réactions au stress comportemental peuvent être le comportement irresponsable, une attitude « rien ne peut me toucher », ou un comportement dépendant à l'autre extrémité du spectre où l'adolescent devient moins indépendant et a tendance à s'attacher plus à la famille. Il est très important d'écouter et parler à l'adolescent et essayer de reconnecter l'enfant à ses pairs.

Le moyen le plus important pour déterminer les réactions au stress de l'enfant dans n'importe quel groupe d'âge, est celui d'écouter les craintes et les angoisses de l'enfant. Bien que ces craintes puissent sembler enfantines ou insignifiantes pour un adulte, elles sont bien réelles chez l'enfant. Si votre enfant est timide et a peur de communiquer, alors vous devrez entamer la discussion. L'amour, les câlins et les attentions supplémentaires des parents sont des moyens importants pour aider les enfants à faire face à une situation stressante. Une catastrophe n'est pas une situation où nous pouvons dire que c'est définitivement terminé. Nous devons vivre avec la possibilité d'une autre catastrophe, continuer à vivre avec les conséquences de la catastrophe originale, que ce soit la fermeture d'une école, la reconstruction d'une maison ou la perturbation de la circulation. Les effets ne disparaissent pas immédiatement.

Il est important de remarquer que la majorité des enfants va faire face, va vaincre les peurs et les craintes d'une catastrophe. Mais certains enfants continuent de souffrir. Si les symptômes de stress physiques ou comportemental ne diminuent pas après quelques semaines ou si les symptômes s'aggravent, il est temps de chercher l'aide d'un professionnel. Un professionnel de la santé mentale peut aider vous et votre enfant à faire face aux réactions de stress.

COMMENT RASSURER VOTRE ENFANT

Lorsque les enfants vivent un traumatisme grave ou une perte importante, il y a une gamme de sentiments et de comportements qui sont normaux, et il y a aussi des moyens spécifiques selon lesquels les parents peuvent prendre en charge leurs enfants. Si le traumatisme est naturel, comme une pandémie, un incendie, une tornade, un tremblement de terre ou des inondations, ou si le traumatisme est une perte personnelle comme un décès dans la famille, l'enfant répondra souvent avec une sorte d'émotions parallèles à celles qui sont vécues par les adultes (peur, anxiété) et donc il aura besoin d'un soutien supplémentaire de la part des gens qui l'aiment.

Lorsqu'une famille ou une communauté est face à des traumatismes dévastateurs, de nombreux parents s'inquiètent plus de leurs enfants que d'eux-mêmes. Pendant la période de transition et d'ajustement, vous pouvez vous poser des questions telles que: « Mes enfants, vous vous sentez stressés de la même façon que moi? » Quel est un comportement normal pour les enfants qui ont vécu une expérience comme une catastrophe récente? Que puis-je dire ou faire pour aider mes enfants à travers l'expérience de la manière la plus positive?"

Il y a quelques lignes directrices qui peuvent être utiles pour les parents désireux d'encourager leurs enfants à exprimer leurs sentiments et à parler de leurs préoccupations.

Tout d'abord, il est important de se rappeler que les enfants pleurent les pertes et réagissent au stress de façons différentes que les adultes. Ils ne sont pas seulement des adultes en miniature... ils voient, pensent et sentent des choses différentes, en fonction de leur âge, de leur développement, de leur personnalité, comment ils percevaient la menace de ce qui s'est produit ainsi qu'un certain nombre d'autres facteurs. Par exemple, au moment où se produit le désastre, l'enfant qui jouait et qui a été immédiatement protégé et réconforté par un parent a une réaction bien différente d'un enfant qui a été terrifié ayant été laissé temporairement seul dans une maison dévastée où il y eu des dégâts importants. Soutenir les deux enfants exigent différents types et différentes quantités de réconfort parce que les perceptions des enfants seraient différentes.

Pour utiliser un autre exemple, un nourrisson ou un enfant en bas âge ne peut ni penser à des catastrophes ni peut imaginer ce que ce terme signifie. Mais l'enfant peut ressentir les émotions des gens autour de lui, voir la détresse sur leurs visages et ressentir la perte. Ce dont l'enfant a le plus besoin de la part d'un parent est d'être porté, touché et rassuré de façon primaire en le berçant, chantant, et simplement en restant tout près de lui. En revanche, un enfant entre les âges de 5 et 7 ans comprend un peu plus, mais il est toujours incapable de saisir la totalité de ce qui s'est produit. Cet enfant peut exprimer des sentiments directement à travers les larmes, la colère ou la peur d'une autre catastrophe, ou exprimer ses sentiments indirectement en ayant augmenté les temps des crises de colère, en ayant soudain peur de l'obscurité, en étant réticent à aller à l'école, ou d'une autre manière.

Il sera plus utile qu'un parent accepte de telles expressions et rassure l'enfant que ces sentiments sont normaux, que ce n'est pas un échec. Tout le monde n'affronte pas le changement et les sentiments stressants de la même façon. Rassurer l'enfant en disant que vous comprenez est la première étape pour l'aider à reconstruire l'indépendance et l'estime de soi.

'Ouvrir la porte' pour parler de sentiments liés à la catastrophe peut être fait dans un certain nombre de façons. Partager vos propres pensées et sentiments peut être un moyen de départ. Par exemple: « Aujourd'hui, à la télé, j'ai vu certaines personnes parler et ils étaient assez inquiets qu'une autre catastrophe se produise. Parfois je m'inquiète aussi à ce sujet, et je me demande comment tu te sens ? Tu t'inquiètes à ce sujet, maintenant ? Quel est ton plus gros souci? » À l'aide de questions qui commencent par 'comment', 'quoi', 'pourquoi', 'quand', 'où', souvent ça encourage un enfant à la découverte des sentiments plutôt que des questions auxquelles on peut répondre par « oui » ou « non ». Par exemple: "Qu'as-tu ressenti quand la catastrophe s'est produite? Qu'as-tu pensé quand ça s'est passé? Pourquoi tu penses que c'est arrivé? Quand as-tu été plus inquiet? Que penses-tu que nous devrions faire si cela arrivait encore une fois?"

Certains enfants seront désireux de parler et d'autres pourraient trouver plus facile de dessiner ou d'agir sur leurs sentiments. Parfois, 'jouer' ce que la famille fera, aide les enfants à être en contact avec les sentiments qu'ils nieraient autrement. Des scénarios comme: comment la famille va trouver des endroits sûrs et prendre soin d'autrui est rassurant et aide un enfant à se sentir plus sûr de pouvoir contrôler les conséquences de la situation. Inviter un enfant à assembler un kit familial peut le faire sentir prêt si une inondation, une tornade ou tremblement de terre survenaient. Décider où placer les lampes de poche, des piles et la radio peut être thérapeutique pour tout le monde. Si la catastrophe est plutôt une pandémie, les parents peuvent faire preuve de créativité et réagir par des activités de soutien. Dans tous les cas, les parents ou les tuteurs connaissent mieux que qui que ce soit leurs enfants, et peuvent être créatifs et répondre avec des activités de soutien comme le chant, jouer à des jeux ou partager des histoires.

Certains enfants, malgré vos encouragements, peuvent choisir de ne pas parler ou exprimer leurs sentiments. C'est OK. Il n'y a pas de règle qui dit que vous devez parler... le fait de ne pas parler ne signifie pas une absence de sentiments: ça peut indiquer, au contraire, un besoin de temps.

Nous arrangeons tous les choses selon notre propre temps. Laisser la porte ouverte et encourager l'enfant est un cadeau. Rassurez votre enfant comme quoi il fait un très bon travail de grandir et d'être un bon enfant. En fin de compte, certains enfants vont avoir pleuré, d'autres auront peu ou pas versé de larmes. Les enfants peuvent se sentir confus et mal compris s'ils sont obligés de parler. Sachez que votre enfant fait exactement ce qu'il doit faire pour lui-même ou elle-même. Il n'y a aucun doute que votre enfant fait le meilleur pour découvrir ce qu'il ou elle ressent.

Les enfants, suite à un traumatisme ou une perte, posent souvent beaucoup de questions qui peuvent être au sujet de choses pratiques comme: « On restera dans cette maison? Que se passera-t-il si nous sommes séparés et que je ne puisse pas te retrouver»?
Parfois il y aura des questions sur la vie et la mort. Le plus souvent, dans ces questions il y a deux ou trois questions fondamentales: "Je suis sûr? Survivrons-nous? Serons-nous OK?" La meilleure chose à faire est de toujours répondre aux questions de votre enfant le plus directement et le plus honnêtement possible. "Oui, nous essayerons de rester ici. Si nous étions séparés, il y aura quelqu'un qui t'aidera et je viendrai te chercher dès que possible'. Il est également important de rassurer l'enfant autant que possible pour qu'il ou elle soit en sécurité et que tout aille bien. Les mots ne sont pas aussi importants que le ton. Votre enfant sentira, en fonction de votre ton et de votre assurance, s'il a raison d'avoir peur ou non.

Un moyen courant pour que les enfants puissent faire face au stress suite à un traumatisme est de revenir à des comportements ou des sentiments d'autrefois.
Lorsque les enfants régressent, ils perdent temporairement leur accomplissement récemment acquis du développement. Par exemple, s'ils sont devenus propres, ils peuvent avoir tout-à-coup beaucoup d' « accidents ». S'ils ont récemment commencé à dormir sans la lumière, ils peuvent avoir peur et désirer que la lumière soit allumée la nuit. Il est important d'accepter tout doucement le comportement et de rassurer l'enfant au cas où ça devait se reproduire.« Tout le monde s'inquiète de différentes manières, et bientôt, tu seras en mesure de dormir dans le noir à nouveau ». Un message important que vous pouvez transmettre à votre enfant est de le rassurer en expliquant qu'entretemps d'autres personnes travaillent dur pour faire face à la catastrophe et que lui n'a rien à 'réparer':" Tu n'as pas à te soucier de résoudre ces problèmes. Il y a beaucoup de gens intelligents qui travaillent dur et travaillent ensemble pour améliorer les choses. Nous irons bien. "

Enfin, un événement traumatisant comme une catastrophe majeure augmente l'importance des parents dans le soutien supplémentaire pour leurs enfants. Dans un environnement de soins, d'amour et acceptation, les enfants ont tendance à être capables d'ajuster et de croître pour se sentir bien dans leur capacité à s'adapter dans un environnement en mutation. Cela ne veut ne pas dire que les enfants ne connaîtront pas la peur ou l'anxiété associées à l'événement. Cependant, les enfants sont moins menacés dans un environnement favorable qui les respecte en tant qu'unique, digne et capable de faire face à un traumatisme.

Si, en tant que parent, vous croyez que votre enfant ne réussit pas à faire un ajustement positif des préoccupations persistantes, n'oubliez pas de demander de l'aide. Parlez à d'autre parents en qui vous avez confiance, aux enseignants de votre enfant, peut-être à un conseiller qui se spécialise dans le développement de l'enfant : cela peut vous aider à décider s'il y a un problème qui a besoin d'aide extérieure; il y a beaucoup de gens aimants qui sont bien formés, disponibles et désireux d'aider. Vous connaissez vos enfants mieux que quiconque; fiez-vous à votre instinct de ce que vous et votre famille avez besoin.

COMMENT ÉCOUTER POUR QUE VOTRE ENFANT VOUS PARLE

Peut-être il n'y a pas plus important en compétences pour un parent de posséder, surtout après une période traumatique, l'habileté de pouvoir écouter de façon que vous puissiez réellement aider votre enfant à parler avec vous de son expérience, de ses sentiments et préoccupations. Toutes les approches mentionnées dans cet article sont connues et pratiquées par la plupart des parents lorsque les choses vont bien. Au moment de difficultés, de crise ou de traumatisme--par exemple une catastrophe récente --quand nous les adultes nous sommes sous stress extraordinaire, il est parfois facile d'oublier ces méthodes. Cette section offre un bref aperçu des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour aider votre enfant à parler avec vous. Lorsque vous lirez cet article, vous ne lirez peut être rien de nouveau pour vous ou pour votre façon d'écouter vote enfant. Nous vous suggérons d'utiliser ce qui suit comme une sorte de liste de contrôle pour vous rappeler certaines façons importantes d'aider votre enfant durant cette période difficile.

La volonté de votre enfant d'explorer ses pensées effrayantes et ses sentiments stressants avec vous est sa reconnaissance confiante de votre amour et votre acceptation de lui. Rappelez-vous l'importance de lui faire savoir activement que vous l'aimez et l'acceptez. Ceci inclut, bien sûr, dire « Je t'aime », ou « J'aime être avec toi» ou tout autre mot et expression qui font en sorte que votre enfant connaisse votre amour pour lui.

Toucher, c'est aussi une façon simple et puissante de communiquer ces sentiments importants. Étreintes et caresses sont autant de façons très précieuses de faire savoir à votre enfant combien il est important pour vous.

Une écoute attentive doit commencer par votre véritable intérêt pour ce que vos enfants connaissent et ressentent. De ce sentiment d'intérêt sincère, nous pouvons leur faire savoir que nous voulons les écouter; nous pouvons leur communiquer notre intérêt profond de leur expérience et de leurs pensées et sentiments.

Nous tous pouvons dire quand quelqu'un est vraiment à l'écoute, nous lisons cela dans ce qu'il fait, ainsi que dans ce qu'il dit et comment il le dit. Nous pouvons utiliser cette prise de conscience pour construire une liste de contrôle pour nous-mêmes quand nous observons la façon d'encourager nos enfants à partager avec nous leurs pensées. Une première liste comprendrait quatre rappels; vous pourrez en ajouter d'autres qui vous sembleront naturel. Les quatre points sont les suivants:

Premier:
Regarder votre enfant avec attention et intérêt; faire et garder un contact visuel direct ;

Deuxième:
S'assurer que chaque journée comprend quelque temps où vous arrêtez tout ce que vous faites, et vous ne faites rien d'autre qu'écouter votre enfant;

Troisième:
Utiliser des expressions encourageantes comme "mm-hmm" » et "qu'est-ce que tu as fait, alors? pour informer votre enfant que vous suivez vraiment ce qu'il dit;

Quatrième:
Permettre à votre enfant de raconter son histoire à sa manière et selon ses propres mots et avec son propre sens du timing.

Trois autres points spécifiques pourraient être des rappels utiles pour vous. Ce sont : l'utilisation des temps d'attente, à l'aide de messages qui commence par « JE » et éviter les questions qui suscitent la défense. Nous allons examiner ces points brièvement.

Lorsque vous demandez à votre enfant une question, combien de temps attendez-vous une réponse avant que vous vous répétiez? Posez-lui une autre question ou offrez une série de suggestions. Le temps d'attente, comme son nom l'indique, désigne le laps de temps que vous attendez pour la réponse après avoir demandé à votre enfant une question. Si vous êtes comme beaucoup de parents, vous laissez peu de temps parfois seulement une seconde à votre enfant afin de commencer sa réponse à votre question. Et puis, après la réponse de l'enfant, beaucoup de parents sont enclins à attendre encore moins de temps qu'ils l'ont fait avant la réponse à répéter ce que dit l'enfant, à reformuler ou à poser une autre question. Si vous pensez que cet article vous décrit parfois, vous pouvez décider d'expérimenter l'augmentation de votre temps d'attente. Lorsque vous posez une question, essayez d'attendre plus longtemps pour une réponse que vous faites habituellement. Nous savons que l'attente de cinq à sept secondes peut parfois produire certains changements assez profonds dans la réponse de l'enfant. Vous pouvez même essayer de compter vos secondes de temps d'attente en disant à vous-même "1000-un, 1000-deux, 1000-trois, 1000-quatre", etc. afin de prendre conscience plus clairement du temps que vous accordez à votre enfant pour répondre.

Dès que votre enfant comprend que vous n'allez pas vous précipiter sur une autre question ou commentaire, vous découvrirez qu'il commencera à ajouter à sa réponse, à dire un peu plus et découvrir encore plus ses propres pensées et sentiments.

Le fait de 'partager' des pensées avec votre enfant à l'aide de messages qui commence par « Je » peut être un des moyens les plus utiles d'enrichir la communication familiale. Rappelez-vous que cette méthode utilise « Je » comme point de départ et inclut une expression authentique et un rapport de vos propres sentiments et expérience à ce moment-là. Quand, par exemple, votre enfant dit: « J'aime être avec toi, papa. » Au lieu de répondre par : "C'est gentil, fils", essayez de dire quelque chose comme : « Quand je t'entends dire ça je me sens vraiment bien. Je ressens la même chose quand je suis avec toi. »

Notre dernier rappel est d'essayer d'éviter l'interrogatoire d'une manière qui met votre enfant sur la défensive. Une solution facile dans cas consiste à prendre l'habitude de ne poser que des questions du genre « pourquoi ? », telles que « Pourquoi tu as fait cela ? » ou « Pourquoi tu es allez là-bas? ». Les questions « pourquoi » incitent généralement la plupart d'entre nous à penser à des

raisons ou des explications et peuvent facilement nous mettre sur la défensive et nous faire fermer notre communication. La même chose est certainement vraie avec nos enfants. Une façon d'aider votre enfant à parler plus librement est de reformuler ces questions d'une manière plus douce, plus exploratoire. Au lieu de "Pourquoi as-tu fait ça?", vous pouvez essayer quelque chose comme : "Dis-moi plus sur ce que tu pensais lorsque tu as fait ce que tu as fait..." ; au lieu de "Pourquoi tu as encore peur?" vous pouvez probablement comprendre beaucoup plus de votre enfant en demandant : "Quelles sont les choses qui te semblent les plus effrayantes au sujet de l'incendie (inondation, etc.)?"

Rappelez-vous qu'employer ces moyens plus penchés à l'écoute peut apporter de riches récompenses pour vous et pour votre enfant. Une écoute attentive est l'un des moyens les plus importants pour bâtir une relation forte et positive avec votre fils/fille après à une catastrophe.

Ce genre d'écoute permet également à votre enfant la possibilité d'écouter lui-même de façon constructive et moins stressante. Votre façon de l'écouter va l'aider à trouver des façons d'écouter sa propre voix intérieure d'une manière plus aimante, de s'accepter, ce qui permettra de réduire considérablement son choque suite à la catastrophe.

COMMENT UTILISER L'ART POUR AIDER VOTRE ENFANT A FAIRE FACE AU STRESS

L'art est une excellente façon d'aider votre enfant à faire face au stress lié à une catastrophe. Cette section décrit quelques activités artistiques que vous pouvez faire à la maison. L'idée est de donner à votre enfant la possibilité d'acquérir la maîtrise en utilisant sa capacité naturelle pour créer et être spontané. Vous allez avoir besoin de certains matériaux simples. Pour le premier projet, la « Me Box » (voir Figure 1), vous allez avoir besoin de trouver à la maison de vieux magazines, de la colle et des ciseaux et de trouver une boîte de n'importe quelle taille, particulièrement attrayante pour votre enfant. Elle peut être petite ou grande. Les boîtes de céréales sont particulièrement amusantes pour ce projet, et vous pourriez en avoir une qui traîne.
Faites trier les magazines par votre enfant pour qu'il trouve des photos qui représentent l'intérieur de lui-même et des images qui représentent les sentiments et les expériences à l'extérieur de lui-même. Par exemple, les souhaits, ou secrets et pensées privées ou les rêves peuvent être mis à l'intérieur de la boîte. Les choses extérieures comme des endroits à visiter, photos de choses à faire, ou ce qui est particulièrement amusant peut être mis à l'extérieur de la boîte. Un autre aspect de la réalisation de cette « boîte » est la 'Chasse au Trésor' pour trouver des choses à l'intérieur et l'extérieur de la maison à ajouter à la boîte. Des photographies, des morceaux de tissu ou des bibelots spéciaux particulièrement importants pour l'enfant, peuvent être mis à l'intérieur de la boîte. Les choses que vous trouvez à l'extérieur de la maison, trésors particuliers dans le jardin ou dans la rue, pouvant refléter comment le monde autour de l'enfant a changé, peuvent être ajoutés à l'extérieur de la boîte. De cette façon, votre enfant crée ce qu'on appelle une « Me Box » projetant complètement ce que votre enfant est dans son propre monde.

Une extension de l'idée de la « Me Box » est de mettre les images 'intérieures' et les images 'extérieures' collées sur une feuille de papier plié (voir Figure 2). Du papier rembourré que vous pouvez trouver dans une papeterie locale fera très bien l'affaire. Le collage d'images sur des boîtes ou des cartons est particulièrement amusant pour les enfants à n'importe quel âge. Paillettes, plumes, rubans et autres éléments décoratifs trouvés peuvent être ajoutés pour embellir le projet de collage de papier de la boîte et la rendre vraiment spéciale et expressive.

Figure 1 'Me Box'

Si vous avez des dessins ou du matériel de peinture chez vous, ou si vous pouvez y mettre la main facilement, vous pouvez essayer le prochain projet appelé « A Once Upon a Time » (= 'Il y était une fois un conte de fées', dessin ou peinture » (voir Figure 3). Commencez par laisser votre enfant choisir un endroit spécial pour le travail, tels qu'une table et choisir le monde de l'art qu'il préfère. Dites à votre enfant que ce projet artistique est à propos d'un Royaume et suggérez les mots suivants : "Il y était une fois un Royaume où il y avait eu un ouragan (inondation, tremblement de terre, etc.)" et puis laissez votre enfant compléter le reste de l'histoire en dessin ou peinture d'images de ce que qu'il pense s'être passé dans ce Royaume. Encouragez votre enfant à mettre des animaux et des personnages réels ou imaginaires dans le dessin ou la peinture.

Figure 2 Dessin ou peinture 'Il y était une fois…'

L'image n'a pas à être représentative de l'expérience réelle de la catastrophe chez l'enfant. Elle fournit, par le biais de la fantaisie, un moyen sûr pour l'enfant de parler de ses préoccupations. Ce Royaume de la fantaisie est créé. Vous pourriez suggérer des personnages que vous pensez être utiles tels que des médecins ou des infirmières, des policiers ou des parents, ou même des personnages fantastiques qui pourraient être particulièrement utiles dans la situation d'une catastrophe dans le Royaume de fantaisie (voir Figure 3). Une autre façon constructive pour faire des photos est de déchirer des morceaux de papier de couleur ou des images tirées de magazines pour construire d'autres images à coller sur une feuille de papier (voir Figure 4). Des formes simples comme les cercles ou les triangles peuvent être utilisés.

Figure 3 Personnages utiles dans le royaume fantastique

Figure 4 : Réaliser une image en déchirant et en collant des morceaux de papier (collage)

Vous pouvez également faire en 3D ou en papier mâché une sculpture qui représente un esprit gardien ou une figurine protectrice (voir Figure 5).

Figure 5. Esprit gardien en 3D ou figurine protectrice

Une sculpture en papier mâché peut être faite en utilisant un ballon pour la forme du corps. Gonfler le ballon, faire un nœud. Puis mettre des bandelettes de journal trempées dans la colle sur le ballon de façon à faire le corps de base. Plus tard, quand le papier mâché aura séché, vous pouvez faire éclater et extraire le ballon avec une épingle. Vous pouvez donner la forme au personnage, créer les vêtements (par exemple des ailes, des capes et d'autres détails) et le visage, les mains et les pattes en ajoutant de petits morceaux de papier de soie ou de petits morceaux de journal trempées dans la colle. Les doigts étant très sollicités avec ce projet ainsi que la table, il faudra couvrir entièrement la zone de travail avec du journal et faire porter à votre enfant une blouse.

La figure de papier mâché devra sécher toute la nuit. Une fois sèche, votre enfant pourra la peindre ou la décorer pour que cela vienne vraiment de lui. Vous trouverez peut-être que votre enfant a transformé le morceau de sculpture en un monstre ou un personnage effrayant au lieu d'une sorte de gardien protecteur. Le processus de transformer les peurs par le biais de matériel artistique ou en jouant avec est un mécanisme d'adaptation naturelle des enfants touchés par le stress. Vous pouvez prendre cette occasion pour encourager votre enfant à chercher un moyen d'explorer les sentiments, de rester en sécurité et en même temps en explorant l'idée effrayante ensemble par la pensée de caractères alternatifs et réconfortants que vous avez aimés en étant un enfant. En réalisant le personnage réconfortant en 3D ou en papier mâché décorée, celui-ci peut être conservée dans la chambre d'enfant pour chasser les cauchemars ou les monstres effrayants à l'extérieur. Il peut devenir, pour l'essentiel, un ami de l'enfant.

Les enfants sont naturellement curieux au sujet de leurs mondes, et vous pouvez travailler avec votre enfant pour faire un 'journal artistique' du tremblement de terre (crues, etc.) qui contiendra

l'expérience particulière de la catastrophe chez l'enfant (voir Figure 7). Ce journal peut être réalisé dans un classeur avec un bord en spirale et pourrait inclure des sections avec onglets pour conserver les coupures de journaux, les lieux où les dessins ou poèmes sur les idées qui ont un rapport sur la catastrophe. Une autre section pourrait inclure les façons que le monde a de se reconstruire dans la bonne direction. Par exemple, les gens peuvent s'aider mutuellement et votre enfant pourrait avoir des moyens et des idées pour aider leur famille ou les autres. Une autre section du 'journal artistique' pourrait s'appeler « souhaits ». Celle-ci pourrait inclure des dessins ou des listes de souhaits que l'enfant a pour lui-même, pour la famille ou pour d'autres personnes que votre enfant a entendu parler ou connaît. Une autre section pourrait recueillir des cartes ou des itinéraires de sécurité de la maison, des façons de rester en sécurité et des programmes qui peuvent être faits pour rester en sécurité dans des situations comme une catastrophe.

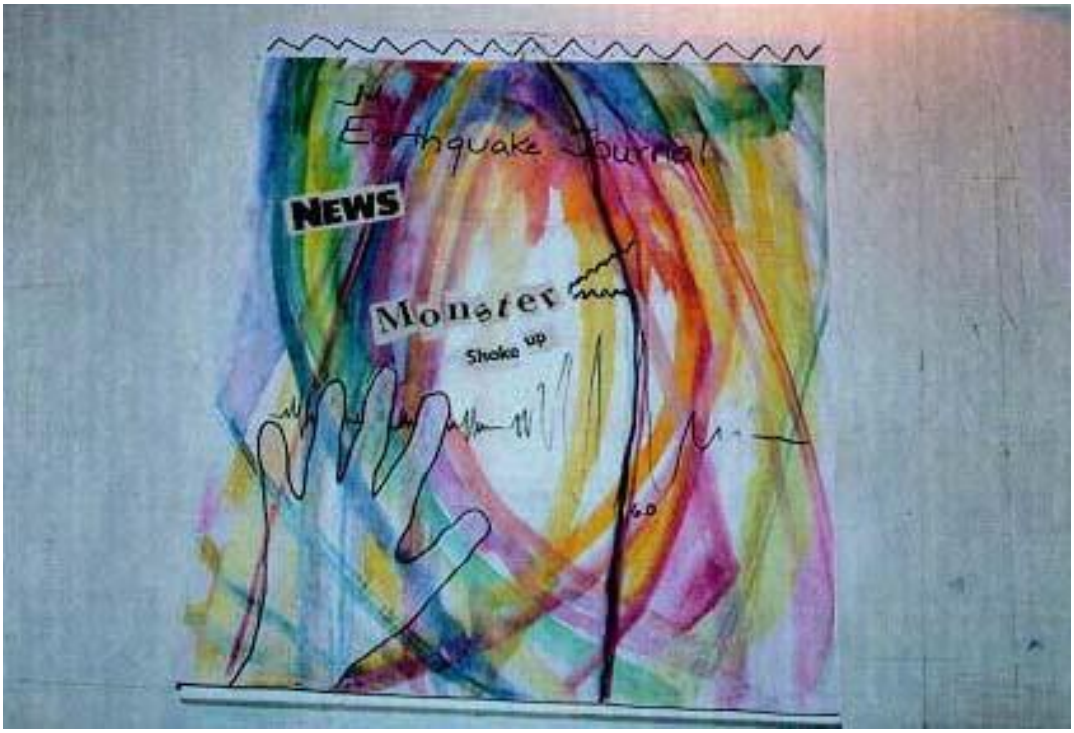

Figure 6. Journal artistique du désastre

Il est important d'encourager l'enfant à décorer l'extérieur de la couverture de Journal. La peinture ou le dessin qui expriment ce que c'était pour lui et qu'il est OK après le tremblement de terre est important. Les enfants doivent savoir qu'ils ont réussi en étant survivants à une catastrophe qui nous a tous touchés. Ils doivent être autorisés à réécrire leur sentiment de faire partie de ce moment de l'histoire.
Le journal artistique est un moyen de les laisser exprimer leurs sentiments concernant la catastrophe pendant qu'il participait à un projet d'art constructif, nécessitant une certaine maîtrise. Travailler étroitement ensemble sur ce projet avec vos enfants peut être réconfortant. En fait, toute la famille peut participer, et ça peut être un projet familial.

Nous espérons que vous trouverez ces suggestions utiles et que vous êtes sûr que vos enfants élaboreront les idées selon leurs propres moyens uniques et créatifs. L'art est un moyen utile non seulement pour exprimer ses sentiments et les amener à bon terme, mais aussi pour les transformer par l'utilisations de moyens en méthodes anti-stress. La participation active dans l'art aide à mettre

un point de vue temporel sur l'expérience personnelle. Par exemple, un dessin d'une catastrophe est quelque chose sur un événement qui s'est passé dans le passé et il nous permet d'avoir une chance de voir de manière concrète et visuelle que l'événement stressant est terminé. Il permet aux enfants de considérer ce que la vie est dans le présent et sera dans l'avenir. Permettre aux enfants de faire le travail naturel de l'enfance en créant dans le milieux de l'art, de construire et de démolir, en construisant et en analysant, en interprétant avec leurs mains et leurs yeux, leur permet d'exprimer leur monde physique et émotionnel. L'art est une excellente idée pour n'importe qui et facile à faire à la maison. Et nous croyons que c'est beaucoup de plaisir!

Comment aider votre enfant à se relaxer: dix méthodes

Cette section décrit les 12 méthodes efficaces que vous pouvez utiliser pour aider votre enfant à se détendre et faire face à la tension, l'anxiété ou peur liée aux catastrophes.

Méthode 1: Soyez détendu vous-même

Il s'agit de la méthode la plus importante pour aider votre enfant. Si vous vous sentez stressé, votre enfant peut le ressentir, et se sentira stressé aussi. Si vous vous sentez anxieux et tendus, comment pouvez-vous espérer que votre enfant se sente détendu? En étant détendu vous-même, vous serez un modèle pour calmer pour votre enfant. Votre enfant copiera votre comportement détendu. Vous pouvez apprendre à vous détendre en essayant les 10 méthodes d'adaptation pour adultes décrit dans la partie I de ce livre.

Méthode 2: La respiration profonde

Il s'agit de la méthode de relaxation qui permet de respirer lentement et profondément. Montrez à votre enfant comment le faire en respirant vous-même lentement et profondément. Inspirez lentement par le nez pendant 2 secondes, retenez votre souffle pendant 2 secondes, puis expirez lentement pendant 2 secondes. Répétez cette exercice plusieurs fois afin que votre enfant comprenne, puis demandez à votre enfant de respirer avec vous. Demandez à votre enfant de compter en silence chaque respiration. Avec votre enfant pratiquez la respiration profonde 20 fois (inspirer et expirer). Ensuite arrêtez et parlez de la façon dont vous vous sentez. Pour aider votre enfant à se concentrer, demandez-lui de se concentrer sur le décompte de chaque respiration.

Une autre façon d'aider votre enfant à se concentrer sur la respiration profonde consiste à lui demander de fermer ses yeux tout en faisant l'exercice. Lui faire pratiquer la respiration profonde pendant qu'il prend un bain chaud peut également aider votre enfant à se détendre. Si votre enfant a 10 ans ou plus jeunes, faites un jeu de respiration profonde en lui demandant d'imaginer d'être un maître de Kung Fu qui pratique la relaxation, ou un plongeur des profondeurs ou un astronaute qui retient son air. Si votre enfant sent une gêne quelconque en pratiquant la respiration profonde, essayez une autre méthode ; s'il est en mesure de pratiquer la respiration profonde, instruisez-le àla pratiquer chaque fois qu'il ou elle se sent tendu.

Méthode 3: La Relaxation musculaire

Il s'agit d'une méthode de relaxation pour aider votre enfant à détendre ses muscles. Il est difficile de se sentir tendu si vos muscles sont détendus. Il y a 2 façons pour apprendre à votre enfant à détendre ses muscles. Tout d'abord, demandez-lui de penser le mot « relax » tout en lui faisant

prendre un bain chaud. Plus tard, après le bain, demandez-lui de penser le mot « relax » et d'imaginer qu'il est encore couché dans le bain chaud. Deuxièmement, vous pouvez lui montrer comment détendre ses muscles en les contractant d'abord pour 5 secondes, puis en les relâchant tout-à-coup, tout en pensant au mot « relax ». Démontrez cela à votre enfant en vous asseyant dans un fauteuil avec vos pieds et vos genoux unis. Placez vos mains sur le côté de vos cuisses, de sorte que vous appuyez sur vos deux genoux. Maintenant, appuyez sur vos jambes et sur vos genoux jusqu'à ce que vous sentiez une pression dans vos muscles. Continuez à appuyer pendant 5 secondes et puis relâchez complètement vos muscles. Pensez: « relax » pendant que vous vous laissez aller. Imaginez que vous êtes détendu et mou comme une poupée de chiffon. Remarquez le contraste entre vos muscles tendus ou relâchés. Si vous ressentez de la douleur, arrêtez à tout moment. Maintenant faites-le avec votre enfant. Parlez à votre enfant de comment vos muscles se sentent après les avoir relâchés. Il s'agit d'une bonne technique de relaxation pour votre enfant à essayer chaque fois qu'il se sent tendu ou qu'il est seul à la maison.

Méthode 4: Imaginer son activité préférée

Cette méthode de relaxation consiste à faire imaginer une activité préférée chaque fois que votre enfant commence à se sentir tendu. Montrez-lui comment faire en vous asseyant avec lui et en pratiquant la méthode vous-même. Dites: « Je vais te montrer un bon moyen pour se détendre en imaginant une activité préférée. Mon activité préférée est... » (Et là vous devriez dire à votre enfant quelle est votre activité préférée. Pour vous ça pourrait être rester allongé sur la plage, passer du temps avec votre chien ou chat, regarder votre sport préféré, ou ne rien faire du tout). Ensuite, fermez les yeux et imaginez votre activité préférée pendant environ 30 secondes. Lorsque vous ouvrez vos yeux, dites à votre enfant ce que vous imaginiez et comment ceci vous fait sentir détendu. Ensuite, demandez à votre enfant quelle activité préférée il aimerait imaginer. Demandez-lui de fermer les yeux et de l'imaginer pendant 30 secondes. Quand les 30 secondes sont écoulées, demande-lui ce qu'il a imaginé et s'il se sent plus détendu. Félicitez-le pour la façon dont il a fait son exercice.
Ensuite, chacun de vous devrait pratiquer la méthode en imaginant son activité préférée et cela devrait être fait ensemble. Après 30 secondes, parlez de comment le fait d'imaginer votre activité préférée vous a fait sentir détendu. Dites à votre enfant que chaque fois qu'il se sent tendu il peut se détendre en imaginant son activité préférée.

Méthode 5: Arrêt de la pensée

Il s'agit d'une méthode de relaxation utilisable par votre enfant lorsqu'il a appris les méthodes 2, 3 et 4. 'Arrêt de la pensée' combine la Respiration profonde, la Relaxation musculaire et l'Imagination de votre activité préférée. Chaque fois que votre enfant commence à avoir un pensée désagréable au sujet de la catastrophe, ou quoi que ce soit, il peut éteindre la pensée désagréable à l'aide de l'arrêt de la pensée.

Dites à votre enfant: "Du moment où tu commences à avoir une pensée désagréable, imagine que quelqu'un est en train de crier le mot STOP. Puis prends une respiration lente et profonde, pense au mot détente (Relax), laisse tes muscles devenir mous comme une poupée de chiffon et pense à ton activité préférée alors que tu continues à respirer lentement et profondément».
Montrez à votre enfant comment procéder en décrivant à voix haute chaque étape pendant que vous le faites. Dites: « Je vais te montrer comment faire l'arrêt de la pensée. OK, allons-y. Tout

d'abord, je commence à penser à quelque chose de désagréable au sujet de la catastrophe. C'est très désagréable, donc je veux le désactiver à l'aide de l'arrêt de la pensée. Deuxièmement, j'imagine quelqu'un en train de crier: « Stop ». Troisièmement, je prends une grande respiration lente (Parent: respirez et ensuite expirez lentement et bruyamment). Quatrièmement, je pense au mot « Relax » et je lâche mes muscles. Cinquièmement, je respire lentement et profondément dix fois, je pense à mon activité préférée. »

Lorsque vous avez terminé, dites à votre enfant à quel point cette méthode vous détend. Ensuite, demandez-lui de vous dire quels sont les 5 étapes de l'arrêt de la pensée. Corrigez les erreurs. Quand votre enfant peut décrire les 5 étapes, demandez-lui de les décrire pendant qu'il pratique chacune d'elles. Une fois de plus, corrigez toutes les erreurs qu'il fait. Félicitez-le pour chaque étape qu'il a bien fait. Ensuite, demandez-lui de pratiquer les 5 étapes de l'arrêt de la pensée tout bas. Qu'il pratique l'arrêt de la pensée devant vous 3 ou 4 fois (environ 5 minutes chaque fois). Parlez avec lui du degré de détente qu'il ressent après avoir essayé l'arrêt de la pensée. Dites à votre enfant que l l'arrêt de la pensée est une méthode qu'il peut utiliser chaque fois qu'il a une pensée désagréable qui le font stresser ou qui lui fait peur.

Méthode 6: Être votre propre Coach

Il s'agit de la méthode de relaxation qui demande d'avoir des pensées encourageantes envers soi-même. Vous vous faites un petit discours d'encouragement comme un bon entraîneur pourrait faire pour stimuler les esprits de l'équipe avant un grand match.

Parlez à votre enfant de cette façon: « Chaque fois que tu commences à te sentir tendu ou à avoir peur, fais semblant d'être l'entraîneur de ton équipe favorite et donnes-toi un encouragement. Penses à toi avec des pensées positives comme:

« Tu peux le faire»
« Détends-toi, tout ira bien »
« Reste calme »
« Je peux gérer cela »
« Respire lentement et détends-toi ».
« J'ai réussi avant. »
« Mes parents seront fiers de moi. »

Montrez à votre enfant comment procéder en le faisant vous-même. Dites: « Regarde-moi, essaye. OK, je commence à me sentir tendu donc je sais que c'est un signe que je devrais commencer à être mon propre entraîneur et me donne un encouragement. Voilà... Je peux gérer cela... Relax... Je peux le faire... Respire lentement et détends-toi... Reste calme... J'ai réussi avant... Ma famille sera fière de moi... ". Dites à votre enfant comment la méthode 'Être son propre coach' vous fait sentir plus détendu. Ensuite, demandez à votre enfant de décrire à voix haute chaque étape de la méthode pendant qu'il l'essaye devant vous. Corrigez les erreurs et félicitez-le pour les parties qu'il a bien fait. Ensuite, demandez à votre enfant de pratiquer la méthode silencieusement devant vous pendant 2 minutes. Parlez de comment ça s'est passé et demandez-lui quel discours d'encouragement il s'est fait. Félicitez-le pour avoir été un bon entraîneur. Dites-lui d'essayer ceci chaque fois qu'il se sent tendu.

Méthode 7: Technique du « Oui... Mais »

Il s'agit de la méthode de relaxation qui fait remarquer à votre enfant quelque chose de positif dans une situation qu'il pense être négative. Si votre enfant dit: J'ai peur que tu attrapes le coronavirus et que tu puisses mourir», vous pouvez dire : **«** C'est difficile que cela arrive, puisque je fais attention, je respecte les distances sociales et les désinfectants. La plupart des gens qui tombent malades à cause du coronavirus guérissent, donc il y a une grande possibilité que si je tombais malade je guérirais et tout irais pour le mieux ». Si votre enfant dit : **«** Le tremblement de terre (incendie, etc.) a tué beaucoup de personnes », vous pouvez dire : « Oui, c'est vrai, mais beaucoup n'ont pas été tués et la plupart des gens n'ont pas du tout été blessés ». Si votre enfant dit: « Les terroristes vont détruire notre ville », vous pouvez dire : « Les terroristes ont attaqué une ville mais il n'y a eu aucune attaque supplémentaire et nous sommes en sécurité ici. » Si votre enfant dit: « J'ai peur, il y aura une autre inondation (tornade, etc.) et je ne saurai pas où vous trouver », répondez: « Oui, il pourrait y avoir éventuellement une autre catastrophe, mais même si nous avons été séparés pendant un petit moment, nous te trouverions et serions ensemble » (et puis vous pourriez discuter d'un plan familial pour organiser comment vous tous vous pourriez vous réunir si vous étiez séparés temporairement).

En utilisant cette approche "Oui... Mais", vous reconnaissez que l'événement terrible que décrit votre enfant est en partie vrai, cependant vous lui montrez quelque chose de positif qu'il a négligé. Il s'agit de lui donner de l'espoir en réduisant sa tension.

Méthode 8: Storytelling mutuelle

Il s'agit d'une approche qui est particulièrement utile avec de jeunes enfants âgés de moins de 10. Demandez à votre enfant de vous raconter une histoire sur la catastrophe. Si son histoire a une fin effrayante, vous pouvez la raconter à nouveau mais lui donner une fin heureuse. Mettez le héros préféré de votre enfant dans l'histoire et décrivez comment le héros aide votre enfant à faire face à la catastrophe avec succès. Pour les garçons, vous pourriez dire: "… et Spiderman, avec toi, conduit les autres enfants en sûreté. Tu indiques à Spiderman un téléphone et ensemble vous téléphonez à tes parents. Spiderman te dit : "tu as eu beaucoup de courage. J'ai la chance de t'avoir à mes côtés ». Pour les filles, vous pourriez dire: « Avec Lady Bug tu pars de l'école et tu vas à la maison. Lady Bug te félicite pour ton courage, tu rentres chez toi et nous sommes tous ensemble, avec ton héroïne à tes côtés."
Voici quelques brefs exemples juste pour vous donner l'idée. Vous pouvez inventer des histoires plus longues dans lequel le héros de votre enfant le félicite pour son courage et ses actes de bravoure.

Méthode 9: Récompenser la bravoure et le calme

Il s'agit de la méthode qui consiste en apercevoir les moments où votre enfant agit de façon courageuse ou calme et puis d'en faire l'éloge. Si votre enfant a été très anxieux, attendez un moment, quand il sera tranquillement devant la télé (ou en train de faire tranquillement une autre activité) dites-lui: « Je suis tellement fie de comment tu es en tain de te détendre ». Si l'enfant a eu peur d'aller à l'école et d'être loin de vous, mais il y est allé une ou deux fois, dites: « Je suis tellement fier de la façon dont tu es allé à l'école aujourd'hui. Tu as été très courageux. » Ne pas faire un tapage sur le fait que votre enfant a été tendu, anxieux ou craintif. Ces sentiments sont tout-à-fait

normaux. Recherchez des comportements de votre enfant, même les plus minuscules, qui montrent un certain calme, et louez-le: « Je suis tellement fier de la façon dont tu n'as pas pleuré quand je t'ai laissé à l'école aujourd'hui. Tu es un(e) garçon/fille très courageux(euse) ». Votre enfant appréciera votre louange et voudra agir encore plus courageusement et de façon plus sereine.

Méthode 10: Livres traitant de la peur

Vous pouvez aider votre enfant à se détendre en lui donnant un livre à lire qui a une histoire au sujet d'autres enfants qui font efficacement face à la peur et à des situations effrayantes.

Quelques livres pour enfants qui traitent de la peur des enfants sont :

Crist, James J. (2004). Que faire quand vous êtes effrayez et avez peur: Un guide pour enfants. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). David et la Bête inquiète: Aider les enfants à faire face a l'anxiété. Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). *Qu'estcequ'il y a dansl'obscurité?* New York, NY:Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014).12 Monstresennuyeux: Se parler à soi-même pour enfant anxieux.Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison(2015). Alex et les choses effrayantes: Une Histoire pour aider les enfants qui ont eu une expérience effrayantes. London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). Ma maman a dit qu'ils n'y a pas des zombies, fantômes, vampires, créatures, démons, monstres, démons, gobelins ou autres choses.New York, NY: Simon & Shuster

Un livre traitant des craintes au sujet d'être séparé de ses parents est:
Ce n'est pas la fin du monde par Judy Blume

et deux livres portant sur les peurs des enfants sur la mort sont :
Mon grand-père est décédé aujourd'hui par Joan Fassler et,
La chute de Freddie la feuille par Leo Buscaglia.

Votre librairie locale ou la bibliothèque aura beaucoup d'autres livres qui peuvent aider votre enfant à faire face à la peur. Sentez-vous libres de demander à votre bibliothécaire ou libraire des suggestions et puis lisez les livres vous-même pour voir s'ils conviennent ou pas à votre enfant.

Vous pouvez essayer plusieurs de ces méthodes pour aider votre enfant à se détendre. Choisissez celles dans lesquels vous êtes le plus confiants et essayez-les en premier. Mais n'oubliez pas le plus important d'entre eux : que, tout d'abord, vous devez être vous-même détendu.

Méthode 11: S'engager dans des activités amusantes

Souvent, lors d'une catastrophe, pour être en sécurité, il est important que tout le monde reste à la maison. Cela est particulièrement vrai lors d'une pandémie telle que la pandémie de coronavirus. Les parents ne savent souvent pas comment aider leurs enfants à ne pas s'ennuyer et à ne pas pouvoir sortir. Karen Wood Peyton a écrit un livre utile intitulé: 'Les familles à la maison: activités pour encourager le développement et la croissance de votre enfant pendant une pandémie'. Le livre (à ce jour) est disponible gratuitement sur Amazon. Ce livre contient plus de 100 activités que vous pouvez faire avec vos enfants. Le livre est divisé en 9 sections:

Activités sociales à la maison (p. Ex., Organiser une soirée de jeu en famille; organiser une fête costumée en famille).

Activités motrices brutes autour de la maison (par exemple, faire une chasse au trésor en famille; faire de l'exercice en famille).

Activités de motricité fine dans la maison (par exemple, jouer à des jeux de société; jouer avec des Légos).

Activités culinaires amusantes (par exemple, faire un test de goût en aveugle; organisez un dîner international).

Temps d'apprentissage (par exemple, organiser un spectacle et raconter; aller au «musée»).

Lumière, caméra, action! (par exemple, faire un spectacle de talents; regarder d'anciens films à la maison).

Créer et créer des activités (par exemple, construire un fort; créer et illustrer un livre).

Activités de plein air (par exemple, recueillir des feuilles; jouer au Chat perché).

Activités d'auto-soins (par exemple, nutrition, hygiène, sommeil).

L'avantage de participer à ces activités est que bon nombre d'entre elles impliquent toute la famille à faire quelque chose d'amusant et d'éducatif, et c'est une distraction du stress.

Méthode 12: Réunion de famille

Lorsqu'il y a des tensions dans une famille, les enfants sont affectés. La tenue d'une réunion de famille peut être un moyen efficace de gérer les tensions et les différences familiales, par exemple les membres de la famille se disputent sur la série télévisée à regarder; il y a désaccord sur les repas ou les heures du coucher; toute question dans laquelle un membre de la famille est en désaccord avec les autres. Une réunion de famille est une réunion à laquelle participent tous les membres de la famille assis en cercle. La réunion familiale a généralement lieu une fois par semaine (ou une période plus courte si les désaccords sont fréquents, par exemple deux fois par semaine) et pour une durée limitée (1 heure pour une grande famille, 30 minutes pour une petite famille).

Un parent commence par décrire les règles de base de la réunion de famille:

a) tout le monde a l'opportunité de parler.

b) il n'est pas permis d'insulter, de jurer ou de crier.

c) chaque membre de la famille s'exprime à son tour pendant 2-3 minutes sur un sujet dont il est question.

d) l’accent est mis sur le fait d’essayer de comprendre les préoccupations de chaque membre de la famille et de trouver une solution à tout problème.

e) une sorte de “permis” pour parler, comme un animal en peluche ou une balle, est remis tour à tour à celui/celle qui veut parler, pour rappeler à tous que seulement la personne qui détient l’objet est autorisée à parler.

Une fois que le membre de la famille titulaire du “permis de parler” a partagé son problème pendant 3 minutes maximum (un membre de la famille devrait être le chronométreur), le ‘permis’ passe à la personne de droite qui peut alors parler à son tour jusqu'à 3 minutes si elle le souhaite, ou elle peut passer le ‘permis’ à la prochaine personne à droite. Cette prise de parole se poursuit jusqu'à ce que le temps alloué pour la réunion de famille soit écoulé. L'exemple suivant d'une réunion de famille concerne une famille dans laquelle une mère et un père ont demandé une réunion de famille pour discuter d'une dispute entre le fils (10 ans) et la fille (8 ans).

Mère: Je voudrais commencer notre réunion de famille. N'oubliez pas les règles: nous devons tous parler de manière respectueuse: pas de cris, d’injures ou de jurons. Notre objectif est d'entendre les préoccupations et le point de vue de chaque membre de la famille et d'essayer de penser à des solutions à tous les problèmes.

Père: Nous sommes une seule famille et ce qui affecte l'un de nous nous affecte tous. N'oubliez pas que seule la personne titulaire du ‘Permis de parler’ - nous utiliserons cette balle - est autorisée à parler et peut parler pendant 3 minutes maximum

Mère: (remettant le ballon à sa fille). OK, pourquoi tu ne commences pas et tu nous parles de tes soucis ?

Fille: (tenant le ballon) Chaque fois que je regarde la télévision, il (montrant son frère) entre et change de chaîne.

Fils: Non, je ne le fais pas!

Mère: Fils, tu dois attendre ton tour. Seule la personne avec le ballon peut parler. Ma fille, continue !.

Fille: Mon émission préférée est mercredi à 17 heures et hier alors que je la regardais, il a saisi la télécommande de la télévision et a changé de chaîne pour regarder une émission de police. Je lui ai demandé de changer et il m'a simplement crié de m'en aller.

Mère: Merci d'avoir partagé tes sentiments. Cela a dû te bouleverser. Maintenant, passe le ballon à ton frère. Mon fils, c'est maintenant à ton tour de parler.

Fils: Ce n'est pas juste! Elle regarde juste des dessins animés. Mon émission est sur le sport et elle est diffusée en même temps et c'est plus important. Et je suis plus vieux!

Mère: Merci d'avoir partagé tes sentiments. S’il te plaît, passe le ballon à ton père. Père, c'est ton tour.

Père: Je pense que nous avons besoin d'une solution qui fonctionne pour vous deux. Je suggère que nous enregistrions les deux programmes chaque semaine et que chacun d'entre vous puisse les regarder à un moment différent (passe le ballon à la mère).

Mère: Je peux voir un problème: que se passe-t-il si les deux veulent regarder leur programme en même temps? (passe le ballon à sa fille).

Fille: Et si nous nous relayions? Je pourrais regarder mon émission un jour et il pourrait regarder son émission un autre jour (passe le ballon au frère).

Fils: Je pourrais écrire les jours sur un morceau de papier et mettre nos noms à des jours différents pour que nous sachions à qui c'est le tour (passe le ballon à sa mère).

Mère: Notre temps pour la réunion de famille est presque écoulé. Cela ressemble à une bonne solution! Tout le monde est d'accord pour que nous l'essayions? (tout le monde est d'accord). Lorsque nous aurons notre prochaine réunion de famille, nous pourrons parler de la façon dont cela s'est passé.

L'avantage de tenir une Réunion de famille est qu'elle permet de partager les problèmes familiaux d'une manière structurée qui empêche un membre de la famille de monopoliser la conversation. Il existe d'autres façons d'organiser une réunion de famille. Un livre utile sur la tenue de réunions de famille de ce type est: Manuel de réunion de famille: ici les uns pour les autres, se comprendre.

Si, après lecture de ce livre et en essayant plusieurs de ces méthodes vous trouvez que votre enfant est toujours très stressé, nous recommandons fortement que vous consultiez également un professionnel qualifié de la santé mentale.

PART 3: LIVRES ADDITIONNELS, VIDEOS, AND RESSOURCES INTERNET

Voici deux livres pour les parents/tuteurs sur la gestion des peurs des enfants:

Chansky, Tamar E. (2004*). Libérer votre enfant de l'anxiété: des solutions puissantes et pratiques pour surmonter les peurs, les inquiétudes et les phobies de votre enfant.*New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan &Ingpen, Robert (1983). *Durée de Vie: la belle façon d'expliquer la mort aux enfants.* Melbourne, VIctoria: Michelle Anderson Publishing.

Pour les adultes

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). *Faire face à la tragédie publique(Vivre avec le deuil.* New York, NY: Fondation Américaine des Soins Palliatifs.

Saari, Salli (2005).*Coup d'éclat: faire face aux catastrophes et aux traumatismes aigus.* London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Autres Ressources Internet: Sites Internet et Vidéos

Vous trouverez ci-dessous quelques sites Web décrivant les moyens d'aider les enfants à faire face au stress

Aider les enfants pendant une crise: Conseils pour parents et soignants (de Mercy Corps)

https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers

Aider les enfants à faire face à une crise: Juste pour les Parents (*Eunice Kennedy Shriver Institut Notional de la Santé de l'Enfant et du Développement*)

https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Aider les enfants pendant une(de l'Association Américaine des Conseiller d'Ecole from American School Counselor Association)

https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis

Répondre à une crise (Du projet de l'Ecole sur la Santé Mentale à l'Université de Californie à Los Angeles)

http://smhp.psych.ucla.edu

Réactions à un événement traumatique en fonction de l'âge (Réseau National de Stress Traumatique de l'Enfant)

http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumaticevent.pdf

Sécurité et Crise à l'Ecole (Association Nationale des Psychologues Scolaires)

https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis

L'Enfant qui survie un stress traumatique
http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html

Faire face avec ses émotions après une catastrophe Coping with emotions after a disaster
http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx

Vidéos

Aider les enfants à faire face à une situation de crise (Le psychologue scolaire Ted Feinberg parle sur la façon d'aider les enfants à faire face à des situations de crises).

http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/

Aider vos enfants à faire face à la couverture médiatique des catastrophes (Centre de gestion des catastrophes et des crises communautaires Université du Missouri)

https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ

Aidre les enfants à faire face à un désastre naturel (Le Docteur Ryan Denney, psychologue agréé, Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, donne des conseils sur la façon dont les parents peuvent aider leurs enfants à faire face à une catastrophe naturelle).

https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVFw

Parler à vos Enfants au sujet des Désastres, de la Mort, Mourir et les Informations Tragiques
(Informations importantes pour aider les enfants à faire face au deuil et aux informations troublantes du Docteur Bob Hilt, Directeur du service des urgences psychiatriques à l'Hôpital pour Enfants de Seattle
https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirhIs

Ressources Internet de langue anglaise supplémentaires

Intervention et prévention de crise
http://smhp.psych.UCLA.edu

Gestion des émotions après une catastrophe
http://www.APA.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx

L'enfant survivant de syndrome de stress post-traumatique

http://Users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html

Aider les enfants après un sinistre: faits pour les familles
http://www.NAEYC.org/newsroom/Resources_on_coping_with_disasters

Conclusion

Vous pouvez essayer plusieurs de ces méthodes pour aider votre enfant à se détendre. Choisissez celles qui vous font le plus confiance et essayez-les d'abord. Mais rappelez-vous le plus important: vous devez d'abord vous détendre vous-même. Si, après avoir lu ce livre et essayé plusieurs méthodes, vous trouvez que vous ou votre enfant êtes encore très stressés, nous vous recommandons fortement de consulter un professionnel de santé mentale qualifié.

Au sujet des Auteurs

Docteur Valerie Appelton

Le Docteur Appleton est titulaire d'un doctorat en psychologie de l'éducation de l'Université de San Francisco. Elle a été l'une des premières doctorantes à travailler au “Centre de Communautaire de Thérapie pour le Développement de l’Enfant et de la Famille” de l'Université de San Francisco. Le Docteur Appleton était professeur et doyen de la Eastern Washington University à Cheney, Washington, où elle a enseigné l'art-thérapie. Elle a également été le mentor de nombreux autres art-thérapeutes qui ont fait l'éloge de son style d'enseignement unique. Ses publications comprennent: «Avenue de l’espoir: L’art Thérapie et la guérison d’un traumatisme », «Un protocole d’art-thérapie pour une situation de traumatisme en milieu médical », «Construction d’équipes dans l’éducation», «Intervention de crise à l’école: Construire une équipe efficace de gestion de crise” », et «Utilisation de l'art dans la thérapie de groupe avec des jeunes Amérindiens.» Nous sommes tristes de signaler sa mort prématurée en 2005. Nous sommes reconnaissants au Dr. Appleton pour sa contribution unique en art-thérapie à Disastershock: Comment faire face au stress émotionnel d'un désastre majeur.

Docteur Brian Gerrard

Le Docteur Gerrard est titulaire d'un doctorat en sociologie de l'Université de New South Wales, Sydney, Australie et d'un doctorat en psychologie du conseil de l'Université de Toronto. Le Docteur Gerrard est un membre émérite du corps professoral de l'Université de San Francisco où il a développé le programme de maîtrise MFT et pendant 14 ans a été coordinateur MFT. Son orientation met l'accent sur l'intégration des systèmes familiaux et des approches de résolution de problèmes. Il est un administrateur expérimenté et a été président du département de psychologie thérapeutique de l'USF à trois reprises. Actuellement, il est membre du conseil d'administration du Centre de développement de l'enfant et de la famille de l'Université de San Francisco. Le Centre, cofondé par le Docteur Gerrard, gère depuis des années le programme le plus important de thérapie familial en milieu scolaire de son type aux États-Unis. Son programme Mission Possible a servi plus de 20 000 enfants et familles dans plus de 70 écoles de la région de San Francisco. Le Docteur Gerrard est également président de l'Institut “School-Based Family Counselling” et directeur du Symposium d'Oxford spécialisé en Thérapie Familiale dans le Milieu Scolaire. À l'heure actuelle, le Docteur Gerrard est directeur administratif et membre du corps professoral de l'Institut occidental

de recherche sociale à Berkeley, en Californie. Il est rédacteur en chef du livre “Thérapie Familiale en Milieu Scolaire”: Un guide interdisciplinaire (Routledge, 2019). Brian vit en Floride avec sa femme Olive et plus de chats qu'il ne veut l'admettre.

Docteur Suzanne Giraudo

Suzanne Giraudo est directrice clinique du département de pédiatrie du Centre de Développement de l’Enfant Kalmanovitzdu Centre Médical Californien du Pacifique. Le Dr Giraudo est une psychologue travaillant avec des enfants, des adolescents, des jeunes adultes et des familles et est active dans les programmes de santé communautaire du Centre médical depuis plus de 25 ans. En outre, elle a siégé à la Commission des enfants et des familles de San Francisco pendant 12 ans, est actuellement membre de la Commission de la santé de San Francisco, est administrateur de la l’Académie DeMarillac, membre du conseil consultatif des Professions de Santé de l'Université de San Francisco. Le Dr Giraudo a siégé au conseil d'administration de nombreux organismes sans but lucratif, notamment le Centre Familial Hamilton, des Organismes de Bienfaisance Catholique et de lutte contre l’Itinérance, Coleman Advocates. Elle a donné de nombreuses présentations et participé à des recherches dans les domaines de l'éducation, de la santé, du développement de l'enfant et de la santé mentale / comportementale. Le Dr Giraudo a été honoré pour ses contributions avec le prix Bank of America des héros locaux, le prix des présidents du Centre Médical Californien du Pacifique et le prix de la femme de l'année de la 12eme Circonscriptionde l’Assemblée législative de l'État. Suzanne est originaire de San Francisco et vit dans la ville avec son mari.

Docteur Emily S. Girault

Le Dr Girault est titulaire d’un doctorat en éducation de l'Université de Stanford. Elle est membre émérite du corps enseignant du département de psychologie thérapeutique de l'Université de San Francisco. Elle a enseigné des cours de thérapie de groupe, de thérapie familiale, de personnalité et de pratique de thérapie conjugale et familiale. Le Dr Girault a joué un rôle déterminant dans le développement du premier programme de thérapie conjugale et familiale hors campus à Palo Alto, en Californie, qui est devenu le modèle de 4 autres programmes universitaires hors campus. Elle a également été cofondatrice du Centre de Développement pour l’Enfant et la Famille de l'Université de San Francisco. Le Centre gère depuis des années le programme le plus important de thérapie familiale en milieu scolaire de ce format aux États-Unis. Son programme « Mission Possible» a aidé plus de 20 000 enfants et familles dans plus de 70 écoles de la région de la Baie de San Francisco. Le Dr Girault a été membre fondateur de l'Institut de Thérapie Familiale en milieu scolaire et a joué un rôle important dans l'élaboration du Symposium d'Oxford sur le conseil scolaire en famille. Son article co-écrit «Ateliers sur les ressources personnelles: une approche d'équipe pour le changement éducatif» a été publié dans la revue Education Sociale. Les intérêts de recherche du Dr Girault portent sur la thérapie familiale en milieu scolaire, l'enseignement réflectif et le profil psychologique (indicateur de type Myers-Briggs).

Docteur Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shafferest titulaire d’un Doctorat en Education, psychologie thérapeutique de l'Université de San Francisco. Elle a enseigné en tant que professeur auxiliaire à l'Université de San Francisco dans le cadre du programme d'études supérieures en psychologie thérapeutique de 1989

à 2018. Sue a été consultante et spécialiste du deuil pour l'hospice Mid-Peninsula Pathways de 1990 à 2005, concevant et animant des groupes de soins palliatifs, et offrant des formations continuelles sur la peine liée au deuil aux hôpitaux et au personnel infirmier de la région de San Francisco. À partir de 2006, Sue est devenue consultante et membre du personnel clinique de Kara, une agence à but non lucratif de thérapie, fournissant un soutien en cas de deuil et de traumatisme à des familles et des enfants à Palo Alto, en Californie. Elle a occupé le poste de directrice des services cliniques pour l'agence de 2006 à 2020. Entre 2011 et 2016, Sue a participé à l'équipe de prévoyance de gestion du stress et des incidents critiques de la baie de San Francisco (CISM), facilitant les débriefings et les interventions de crise dans divers contextes, y compris les écoles, les agences et les lieux de travail. À l'échelle de la baie. Pendant 30 ans, Sue a maintenu une pratique clinique privée à Menlo Park, en Californie. Elle travaille actuellement avec des individus, des jeunes adultes et des familles ainsi que des groupes d'animation pour les jeunes veuves et les veufs, les filles en deuil suite au décès de leur mère et d'autres groupes liés à la guérison après un traumatisme et une perte compliquée.

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires sur Disastershock: Comment faire face au stress émotionnel d'une catastrophe majeure en envoyant un e-mail au Dr Brian Gerrard à gerrardb@usfca.edu. Vous pouvez nous aider en nous expliquant quelles approches du livre vous ont le plus aidé, vous ou vos enfants, et en nous donnant des suggestions sur les moyens d'améliorer Disastershock.