

## Services disponibles

À tout moment, il est possible de demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé et des services sociaux.

C'est gratuit et confidentiel.

- > Centre de santé et de services sociaux (CSSS)
- > Service Info-Santé et Info-Social : 8-1-1
- > Médecin
- > Prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553)

Des informations sont également disponibles aux adresses suivantes :

- > Ministère de la Santé et des Services sociaux  
[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)
- > Info-trauma  
[www.info-trauma.org](http://www.info-trauma.org)
- > Centre d'étude sur le trauma  
[www.plusqu1souvenir.ca](http://www.plusqu1souvenir.ca)
- > Urgence Québec  
[www.urgencequebec.gouv.qc.ca](http://www.urgencequebec.gouv.qc.ca)



# MON ENFANT A ÉTÉ CONFRONTÉ À UN ÉVÉNEMENT TRAUMATIQUE

Un événement traumatique se caractérise par le fait d'être confronté directement à la mort, à la peur de mourir ou lorsque son intégrité physique ou celle d'une autre personne a pu être menacée. Cet événement est arrivé soudainement, de façon intense, imprévisible et incontrôlable. Il a provoqué une vive réaction, un sentiment d'impuissance ou d'horreur. Un événement traumatique peut survenir entre autres lors d'un accident, d'un acte violent ou d'un sinistre.

Cette fiche est un outil d'information pour les parents dont un enfant a été confronté à un événement traumatique, un sinistre particulièrement. Elle présente les particularités des réactions observées chez les enfants, de l'information sur l'état de stress post-traumatique, des moyens pour aider son enfant et pour reconnaître le moment de consulter les ressources disponibles.

## Réactions fréquentes chez les personnes confrontées à un sinistre

Se référer aux fiches :  
*Un sinistre est arrivé*  
OU  
*J'ai été confronté à un événement traumatique*

## Particularités chez les enfants

En plus des réactions fréquentes pour l'ensemble des personnes confrontées à un sinistre, les enfants sont susceptibles de devenir agités et anxieux, d'éprouver de la difficulté à se contrôler et de présenter des réactions physiques comme des tremblements et une augmentation du rythme cardiaque. Habituellement, ces réactions sont de courte durée, c'est-à-dire de quelques jours à quelques semaines.

Les réactions des jeunes enfants peuvent se manifester différemment puisqu'ils n'ont pas nécessairement le vocabulaire pour exprimer ce qu'ils comprennent et ressentent par rapport à l'événement traumatique. En ce sens, les réactions des jeunes enfants tendent à se manifester davantage au plan comportemental et dans le cadre d'activités quotidiennes comme les repas, le coucher, le bain, les jeux, etc.



En ce qui concerne les adolescents, outre les comportements typiques de l'adolescence, le jeune peut démontrer des réactions inhabituelles au plan du sommeil, de l'appétit et sembler perdre de l'intérêt pour ses amis, ses activités scolaires, son travail et ses loisirs. Il se peut également que l'adolescent présente des problèmes d'abus d'alcool ou de drogues, ainsi que des troubles du comportement.

Soulignons ici que les enfants exposés à un même événement traumatique peuvent réagir différemment l'un de l'autre. Plus précisément, les réactions de l'enfant peuvent être influencées par son âge, son niveau de développement, son tempérament et sa personnalité **ainsi que par les réactions de son entourage.**

**Il est important de se rappeler que ces réactions sont normales face à une situation qui, elle, n'est pas normale.**

On estime qu'environ un enfant sur quatre vivra un événement traumatique au cours de son enfance. La plupart pourront composer avec la situation sans trop de complication. Toutefois, pour certains enfants, les réactions ou symptômes peuvent perdurer et se transformer en état de stress post-traumatique.

## Qu'est-ce que l'état de stress post-traumatique (ESPT) ?

L'état de stress post-traumatique se définit comme « un état réactionnel qui peut apparaître à la suite d'un événement traumatique ».

Les symptômes physiques et psychiques décrits ci-après peuvent apparaître rapidement, plusieurs semaines ou même plusieurs mois après avoir été confronté, directement ou indirectement, à un événement traumatique. Dans le cas d'un ESPT, ces symptômes au lieu de se résorber, s'installent de façon chronique et sont ressentis avec la même intensité qu'à la première exposition à la situation traumatisante. On estime qu'une personne sur dix, ayant été confrontée à un événement traumatique, développera un état de stress post-traumatique.

## Quels sont les symptômes de l'état de stress post-traumatique?

Une personne qui développe un état de stress post-traumatique peut présenter ces symptômes :

**Les intrusions** : la personne est envahie par des images, des sons, des odeurs et des émotions qui lui rappellent l'événement (flashback). Elle peut également faire des cauchemars et avoir continuellement l'impression de revivre l'événement ou que celui-ci se reproduira.

**L'évitement** : la personne cherche continuellement, consciemment ou inconsciemment, à éviter tout ce qui pourrait lui rappeler l'événement. Il lui est difficile d'en parler et elle fait des efforts pour éviter les souvenirs douloureux de l'événement traumatique.

**Les symptômes physiques et l'hypervigilance** : la personne peut ressentir des maux de tête et autres douleurs physiques, des problèmes de sommeil, tremblements, fatigue, problème gastro-intestinal, colère, agitation, difficultés d'attention et de concentration, etc. La personne est continuellement aux aguets et sursaute facilement malgré l'absence de danger.

De plus, l'enfant peut avoir de la difficulté à se rappeler des aspects importants de l'événement. Il peut refuser d'aller à l'école, adopter des comportements régressifs comme refuser de dormir dans son lit ou mouiller son lit. Il peut également manquer d'intérêt pour ses activités quotidiennes, avoir moins d'appétit, être plus souvent en conflit avec son entourage, se sentir coupable pour ce qui s'est passé, présenter des problèmes d'attention et de concentration, etc.

L'intensité de ces réactions sur une longue période peut amener l'enfant à s'épuiser progressivement, à avoir de la difficulté à fonctionner normalement et à retrouver son équilibre.

**Si ces symptômes persistent plus de quatre semaines, il est important de consulter un professionnel de la santé et des services sociaux afin de bien évaluer la situation de votre enfant et de recevoir les services appropriés.**

## Comment aider son enfant à la suite d'un événement traumatique ?

Le fait qu'un enfant ait été exposé à un événement traumatique est souvent une grande source d'inquiétude pour les parents et affecte toute la famille. Il est donc tout à fait normal de chercher à comprendre comment aider son enfant à s'adapter à la situation.

Si l'événement traumatique a provoqué la mort d'une personne significative pour l'enfant, un ami ou un membre de la famille, des réactions en lien avec le deuil peuvent également se manifester.

Il est possible de cibler et d'intégrer à son quotidien certains moyens qui permettront d'aider votre enfant à la suite d'une exposition à un événement traumatique.

- > Tentez de rétablir le plus possible le sentiment de sécurité chez votre enfant en lui expliquant que les adultes qui l'entourent sont là pour le protéger. Rassurez-le sur le fait qu'il est maintenant en sécurité.
- > Portez attention aux réactions que peut présenter votre enfant. Permettez-lui, sans le forcer, d'en parler ou d'exprimer ce qu'il ressent par ses jeux, ses dessins, etc. Il est important qu'il sente qu'il peut compter sur le soutien des adultes de son entourage lors des moments plus difficiles.
- > Portez attention à vos propres réactions et à celles de l'entourage puisque l'enfant peut être grandement influencé par la façon dont réagit son entourage. Il pourrait, par exemple, reproduire les réactions qu'il observe autour de lui.
- > En fonction de son âge, évitez d'exposer l'enfant aux images de la télévision et de l'Internet. Les plus jeunes enfants par exemple, sont incapables de comprendre qu'il s'agit d'images présentées en reprise.
- > Pour un enfant plus âgé, informez-le sur les réactions généralement ressenties après un événement semblable. Insistez sur le fait que ces réactions sont normales.
- > Si l'enfant semble se sentir coupable, prenez le temps de lui expliquer qu'il n'est aucunement responsable de ce qui est arrivé.
- > Maintenez la routine familiale, autant que possible, telle qu'elle était avant l'événement. Cela démontrera à l'enfant que l'événement, si traumatique soit-il, n'a pas pris le dessus sur la vie familiale. Favorisez la reprise des jeux, des activités sportives, des loisirs, des contacts avec les amis, etc.

- > Gardez le contact avec le personnel de l'école ou du service de garde afin de vous assurer qu'il réussit à fonctionner normalement à ce niveau.
- > Renseignez-vous sur la question du trauma chez les enfants auprès de sources d'information fiables et reconnues. Cela permettra de mieux comprendre la situation de votre enfant.
- > Soyez patient. Le processus d'adaptation peut être plus long chez certains enfants, dont les plus jeunes. Respectez son rythme. Il ne sert à rien de le presser, car il pourrait interpréter cela comme un manque de compréhension de votre part.
- > Prenez également soin de vous en tant que parent et personne à part entière. Maintenez une bonne hygiène de vie, faites de l'exercice. Permettez-vous des moments de détente et de plaisir. Ne restez pas seul et n'hésitez pas à parler de votre vécu aux personnes de confiance de votre entourage. Ne laissez pas vos difficultés de tous les jours s'accumuler. Prenez un problème à la fois et apportez-y une solution. Acceptez que vous ne puissiez pas tout contrôler.

## Quand est-il nécessaire de demander de l'aide ?

Lorsque les symptômes associés à l'état de stress post-traumatiques persistent et que l'enfant ne réussit pas à retrouver un fonctionnement normal à la maison, à l'école et dans ses loisirs, et ce, pendant quelques semaines, il est important de consulter un professionnel en la matière. Il peut s'agir d'un médecin, d'un psychologue ou d'un travailleur social qui pourra l'aider et vous soutenir en tant que parent.

Il est important de se rappeler que la plupart des enfants exposés à un événement traumatique verront leurs symptômes disparaître au cours du premier mois. Pour certains, ces symptômes apparaîtront uniquement plusieurs mois, voire des années après l'événement.

Il se peut également, en tant que parent et personne à part entière, que vous éprouviez des difficultés à fonctionner après un événement semblable. N'hésitez pas à demander de l'aide.