

Ensemble des explications et informations au public



Recommandations aux parents:

Comment aider nos enfants à faire face à une situation de tension continue et de menace de sécurité !

Important à savoir :

- * Un adulte important disponible - les enfants considéreront les adultes dans leur entourage comme des personnes sur lesquelles ils peuvent compter et se sentir en sécurité.
- * Les réactions du public aux incidents de sécurité, aussi dures qu'elles puissent être, sont des réactions normales dans une situation anormale.
- * Des études en Israël et dans le monde ont indiqué qu'une grande partie des enfants et adolescents exposés à des incidents traumatisants réagissent immédiatement de façon symptomatique. Ces symptômes disparaissent chez la plupart après une période relativement courte. Chez une petite partie, les symptômes persisteront voire augmenteront et entraîneront une baisse évidente des fonctions.

Quelles sont les sensations et les sentiments normaux dans une telle situation ?

Peurs et anxiété : soudain la vie est imprévisible, menaçante – « Que va-t-il m'arriver ? » Que va-t-il arriver à mes proches ? »

Sentiment d'impuissance : qu'est-il possible de faire dans cette situation ? Honte suite à ce sentiment d'impuissance.

Frustration et colère : parfois exprimé par un ralentissement des activités, manque d'énergie, de sentiments.

Sensation physiologique normale :

Fatigue, difficulté à s'endormir, de concentration, de respiration, pleurs, angoisse, douleurs thoraciques, diarrhée, muscles tendus, étourdissements.

Réactions comportementales / sociales :

Les enfants et les adolescents sont exposés à des situations de pression et réagissent de façon extrême. D'une part le renforcement de certains comportements comme hyperactivité, parler sans interruption, nécessité d'un toucher physique constant. Et d'autre part, une baisse de certains comportements comme une attitude apathique, silence, baisse d'envie d'activité, manque de lien avec les amis et l'environnement.

En outre, certains comportements régressifs peuvent être observés, particulièrement chez les jeunes enfants, rester proche des parents, faire pipi au lit, sucer son pouce et parler comme un petit enfant.

Les enfants et les adolescents cherchent à contrôler leur vie. Une tension exprimée par une sensation de manque de contrôle de leur vie.

Souvent les enfants ne sont pas conscients du fait qu'ils ressentent une tension (je m'ennuie, j'ai mal ... Ou des comportements exprimés par une nervosité et une agitation) c'est pourquoi il est important de leur enseigner des techniques de régulation.

Que pouvons nous faire en tant que parents ?

1. **Faire parler** – le rôle de l'adulte est de montrer de la sensibilité et d'écouter les besoins des enfants. Comprendre, accepter et soutenir. Il est important que l'enfant puisse parler de ce qu'il vit et ressent. Exprimer sa peur et son mécontentement de la situation. Il est important de permettre à l'enfant de s'exprimer par différents moyens, la nage, le dessin, le jeu etc. Lorsque les enfants réagissent à des événements auxquels ils sont exposés, il est possible d'engager des questions ouvertes afin de savoir ce qu'ils ressentent en relation avec la sirène/les missiles ? (Et non pas – as-tu peur de la sirène ?) Il est important d'aider l'enfant à observer d'un point de vue fort, l'aidant à faire face à la situation. Ne pas forcer les enfants à aborder le sujet.
2. **Donner l'exemple et parler** - les adultes qui ressentent de l'anxiété tentent de cacher leurs difficultés afin de « protéger » les enfants. Ne pas dénier ou mentir aux enfants lorsqu'ils posent des questions sur les réactions des adultes. Il est recommandé de partager les sentiments, selon l'âge des enfants, sans en partager leur intensité. Le message doit être « en effet la situation est inquiétante.... mais nous pouvons ensemble surmonter les difficultés ». Il est préférable de partager des expériences du passé que nous avons réussi à surmonter. Le partage des sentiments rapproche et donne à l'enfant la légitimation de parler de ses propres sentiments.
3. **Ecouter** – écouter notre enfant en lui donnant toute notre attention. Les regarder lorsqu'ils parlent, ressentir à partir de leurs mots ce qu'ils ressentent et légitimer les sentiments de peur sans dénigrer.
4. **Expliquer** – les enfants et les adolescents ont besoin d'informations sur ce qui les entourent afin de renforcer leur sentiment de contrôle individuel. C'est pourquoi, il est important de donner des informations crédibles et exactes selon l'âge de l'enfant.

Les jeunes enfants (3-6 ans) doivent recevoir une information minimale, simple et concrète avec des messages apaisants. "Le bruit que nous entendons est la sirène", "afin de nous protéger et d'entrer dans l'abri" et ainsi de suite.

Les enfants d'école primaire (6-11 ans) ont besoin d'une information détaillée avec plus d'exemples. Leur donner des informations concernant les moyens de surmonter les événements ("Que faire lorsque tu as peur ?") et des phrases encourageantes et tranquillissantes ("c'est temporaire et ça peut changer" nous avons passé des périodes difficiles et nous avons surmonté les difficultés").

Les adolescents (12-18 ans) ont besoin d'informations complète alliant des aspects historiques, politiques et éthiques. Les adultes sont invités à créer un dialogue sur la situation. Mais éviter de faire des déclarations dramatiques. "Israël est en danger d'extermination".

5. **Préserver la routine** – les adultes comme les enfants ont besoin d'une routine quotidienne pour faire face aux pressions. La routine apporte une sensation de sécurité et de constance. Il est important de préserver la routine quotidienne, les repas, les heures de sommeil, les sorties aux ateliers. Dans le cas où il ne serait pas possible de maintenir la routine, créer une routine alternative.

En cas de tension suite à la situation, préserver les limites et les règles de la famille.

6. **Encourager les initiatives et l'indépendance** – une situation d'incertitude et de menace constante augmente la sensation de confusion et d'impuissance, cette situation complique l'apport de solution aux problèmes pour les enfants et la prise de décision, ce qui pose également un problème dans la sensation de contrôle et d'indépendance. Les adultes doivent aider les enfants à démanteler les problèmes en missions à court terme, examiner les priorités et les possibilités, prendre des décisions en examinant les résultats et les conséquences des décisions. La réussite augmente le sentiment de contrôle et d'assurance en soi.

Pour encourager le sentiment d'indépendance, il est possible de donner des rôles en cas de routine d'urgence. En direction de l'espace protégé, quel est le rôle de chacun.

7. **Encourager l'expression des sentiments** – exprimer ses sentiments en cas d'urgence est l'une des ressources importantes à la disposition des adultes et des enfants. Ceci aide à abaisser le niveau de pression et permettre un environnement de soutien apporté à l'enfant. Il est possible d'encourager l'expression des sentiments par des questions telles que « Qu'est-ce qui t'inquiète ? », « Qu'est-ce qui t'aide à te sentir mieux ? »

Permettre à l'enfant de voir le côté positif de la situation comme le fait de rester ensemble à la maison. L'encourager à voir ses capacités de confrontation de la situation.

Il est possible d'encourager l'enfant à exprimer ses sentiments également par le dessin.

8. **Agir** – en cas de situation de tension continue créant une sensation d'impuissance et de manque de contrôle. Une activité redonne à l'enfant une sensation de contrôle et de libération des pressions.

Il est possible de réaliser des activités fonctionnelles comme aider à la maison et garder ses jeunes frères. Ces actions donnent une sensation de contrôle, font penser à autre chose, et augmentent une sensation de valeur.

Il est possible d'orienter les activités communes agréables et libérant le stress comme jouer à des jeux, raconter des histoires, dessiner, travailler de la pâte et autres produits selon l'âge de l'enfant. Il est également recommandé de chanter, de faire du sport et de danser.

En outre, il est recommandé d'encourager les enfants à avoir des activités amusantes et relaxantes comme écouter de la musique, visionner des films, réaliser des divertissements sociaux hors de la maison tout en respectant les règles de sécurité, encourager l'humour, visionner des comédies, des histoires comiques ... L'humour est considéré comme l'un des éléments importants de résilience individuelle.

Il est important de faire des choses que les enfants aiment ensemble, ceci libère, relaxe et apportent une sensation agréable.

9. **Permettre le soutien et la solidarité familiale et sociale** – des études en Israël et dans le monde montrent que le soutien familial et la solidarité sociale sont des ressources de résilience importantes pour les enfants et les adultes.

Le toucher physique (enlacer, taper sur l'épaule), se joindre à des jeux, réaliser des projets communs à la maison comme ranger les photos de famille, cuisiner, préparer un dîner... aident à faire face à la situation.

Allier l'enfant à des projets communautaires comme les enfants de l'immeuble, bénévolat de la garde civile créant un sentiment d'engagement mutuel.

10. **Limiter l'exposition aux événements stressants** – il est recommandé de limiter l'exposition aux informations des médias concernant certains événements durs et menaçants. (particulièrement pour les jeunes enfants)

Une exposition exagérée peut aggraver les réactions de pression et rendre plus difficile le retour à la routine.

En outre, éviter d'obliger les enfants à réaliser des activités qu'ils considèrent comme stressantes.