



Agence de santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Faire face aux événements stressants



Comment aider les adolescents

Canada 

**Veillez noter que
le masculin est utilisé
dans le seul but
d'alléger le texte.**

Faire face aux événements stressants : comment aider les adolescents

Les adolescents peuvent être vivement touchés par des catastrophes naturelles ou d'origine humaine, comme les tremblements de terre, les urgences sanitaires, les attentats terroristes ou les actes de guerre. Même le contact indirect avec de tels événements par le biais des médias peut mettre à l'épreuve leur capacité d'y faire face. Les adolescents sont généralement plus au courant de l'actualité mondiale et s'y intéressent davantage que les enfants. Ils sont capables d'imaginer des situations effrayantes avec plus de détails et peuvent être très intéressés ou très bouleversés par des images de destruction.

Les adolescents sont déjà confrontés aux nombreux changements physiques, sociaux et émotifs propres à leur âge. Alors qu'ils luttent pour développer leur identité propre et leurs valeurs, ils ont tendance à remettre les choses en question ou à adopter des attitudes qui vont du cynisme à l'idéalisme. Les catastrophes peuvent ébranler leur conviction que le monde est un endroit sécuritaire, leur confiance en leurs parents ou en certaines institutions, ou même leur certitude que la vie a un sens et qu'une société meilleure est possible.

Il est normal que les adolescents s'inquiètent, soient tristes ou confus ou qu'ils aient peur lorsque les catastrophes, le terrorisme ou la guerre font les manchettes. Ils ont besoin que les adultes qui les entourent prêtent attention à leurs émotions et à leurs réactions.

Ce qu'il est important de savoir

- Les adolescents peuvent faire face à des situations stressantes, et vous pouvez les aider.
- Ils exprimeront leurs émotions de différentes façons, directement et indirectement. Certains de leurs comportements pourraient vous surprendre ou vous inquiéter, mais ceux-ci seront sans doute de courte durée.

- L'un des gestes les plus importants que vous puissiez poser est de rappeler aux adolescents qu'ils sont en sécurité et que vous êtes là pour les aider s'ils se sentent bouleversés.
- Votre façon à vous de réagir à la situation a une grande influence sur celle des adolescents. Vous devez être conscient de vos propres réactions et poser des gestes concrets pour prendre soin de vous-même. (Pour d'autres conseils, consulter le dépliant **Comment prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité**)

Quelques réactions prévisibles

En général, les adolescents sont capables de faire face à des événements stressants. La plupart sont courageux et sensés, et disposent de bons systèmes de soutien social qui les aideront à s'adapter à la situation. Habituellement, ils réagissent bien aux tragédies et cherchent souvent des façons d'apporter leur aide. Certains peuvent sembler ignorer ou minimiser les événements dérangeants ou s'en détacher. Cependant, une situation stressante importante peut avoir des effets sur certains adolescents. Voici les principales réactions qu'ils peuvent avoir :

- Inquiétudes, craintes et anxiété quant à leur sécurité et à celle de leur famille et de leurs amis
- Crainte que d'autres événements violents, par exemple une guerre, ne se produisent
- Pensées négatives et méfiance à l'égard des autres, en particulier de ceux provenant d'un autre milieu
- Augmentation ou diminution importante du temps passé avec des amis ou à participer à des activités habituelles comme la musique, le sport et l'école
- Augmentation des comportements perturbateurs, par exemple, disputes, gestes de défi, crises de colère
- Pleurs, tristesse et sentiment de dépression
- Difficulté à se concentrer ou à être attentif

- Problèmes à l'école : baisse du rendement scolaire, problèmes de comportement ou absentéisme
- Diminution du niveau d'activité et sentiment de fatigue; ou augmentation du niveau d'activité, impatience et agitation
- Problèmes de sommeil – trop dormir ou pas assez
- Problèmes d'appétit – trop manger ou pas assez

Les adolescents qui se replient sur eux-mêmes ou s'isolent de leur famille et de leurs amis peuvent vivre des problèmes émotifs. Les adolescents ont besoin de se sentir compétents et maîtres d'eux-mêmes et de la situation. Par contre, ils peuvent aussi cacher des sentiments difficiles à exprimer. Ils s'efforcent de devenir plus autonomes tout en étant partagés entre le désir d'assumer plus de responsabilités et le fait de dépendre de leur famille et des adultes.

Ne vous alarmez pas. Nombre de réactions des adolescents, notamment les sautes d'humeur et l'attitude de contestation, sont des traits caractéristiques de l'adolescence, période difficile de grands changements. Il faut toutefois que vous soyez attentifs aux comportements nouveaux ou perturbateurs. Profitez des conseils qu'offre le présent dépliant. Si vous faites preuve de compréhension et apportez votre soutien, les comportements inhabituels vont probablement disparaître rapidement. Si ces comportements sont dangereux ou gravement perturbateurs ou s'ils ne cessent pas après quelques semaines, les parents, les membres de la famille ou un enseignant devraient chercher de l'aide.

Comment les aider

Les adolescents se comportent souvent comme s'ils étaient invulnérables. Ils peuvent faire semblant de ne pas être touchés ou concernés afin de montrer qu'ils sont « cools » et au-dessus des problèmes. Ne vous fiez pas aux apparences. Ils ressentent peut-être la peur, la confusion ou l'inquiétude et ont besoin de votre aide¹.

Voici quelques suggestions pour les aider à faire face au stress :

Deuil et perte. Le deuil s'accompagne de choc, de déni, de colère, d'apathie, de tristesse et de confusion. Le deuil est la réaction normale à toute perte très importante, comme celles associées à la mort ou à une catastrophe. Les adolescents doivent savoir que le deuil n'est pas permanent et que des gens réussissent à traverser dignement ce processus. Les événements peuvent nous changer, mais nous apprenons que nous avons une grande force morale, que nous pouvons y faire face et qu'au bout du compte nous nous en remettons.

- Parlez à vos jeunes du deuil et du sentiment de perte. Cela les aidera à comprendre et à accepter leurs propres pensées et sentiments, que le deuil a une fin et qu'ils s'en sortiront.
- Expliquez-leur qu'il faut du temps pour se remettre d'une perte.
- Encouragez-les à être patients envers eux-mêmes et les autres.

Rassurer de manière franche. Rassurez-les en parlant des mesures concrètes prises pour corriger la situation plutôt que d'exprimer des vœux pieux. Ne dites pas à vos jeunes que la situation prendra fin bientôt¹ ou qu'une telle tragédie ne pourrait jamais arriver au Canada. Bien qu'il soit peu probable qu'ils vivent une catastrophe particulière ou des actes de terrorisme, personne ne peut garantir qu'ils ne se produiront pas. Admettez que vous n'avez pas réponse à tout. Cependant, n'hésitez pas à dire aux adolescents, aussi souvent que possible, que beaucoup de gens travaillent à assurer la sécurité de chacun et que les risques pour eux sont minimes.

Écoutez ce qu'ils ont à dire à propos des événements et ce qu'ils en perçoivent. Écoutez-les patiemment. Expliquez-leur les faits, au meilleur de votre connaissance, et aidez-les à faire la différence entre les opinions et les faits. Essayez de ne pas leur faire la morale ni de les interrompre¹.

Humour. En particulier avec les jeunes de leur âge, les adolescents peuvent avoir tendance à plaisanter à propos des tragédies pour, inconsciemment, se détacher de leurs craintes¹ et du choc émotif que cause une catastrophe. Il s'agit d'une réaction normale. Découragez les plaisanteries de mauvais goût sans pour autant couper la communication. Le problème sera atténué si les adolescents ont l'occasion de discuter avec vous de leurs opinions et de leurs sentiments dans un climat de respect.

Colère et vengeance. En réponse à des actes de terrorisme ou de guerre, certains adolescents pourraient ressentir de la colère et un désir de vengeance. Ces émotions prennent souvent naissance lorsqu'on se sent menacé, impuissant ou vulnérable. Les jeunes pourraient comprendre de leurs camarades et des médias qu'ils sont « censés » être en colère et souhaiter la vengeance, et que cette attitude suscitera l'approbation et l'acceptation. Faites dévier la conversation sur les sentiments profonds; n'hésitez pas à leur dire comment vous vous sentez et discutez avec eux d'options à caractère positif qui pourraient remplacer la vengeance.

Il vous faudra peut-être faire cesser un comportement agressif. Si ce comportement est grave ou qu'il persiste, vous devrez peut-être avoir recours à de l'aide professionnelle.

Affection. Soyez patients envers les adolescents et envers vous-mêmes. Donnez à votre famille le temps de faire face à la situation. Trouvez des façons simples de prouver tous les jours aux adolescents que vous les aimez : soyez affectueux, félicitez-les et ayez du plaisir ensemble.

Réconforter les amis. Si les adolescents ont des amis qui ont été touchés directement par la tragédie, aidez-les à trouver des façons de les reconforter¹. Ils auront peut-être besoin d'aide pour trouver des façons d'apporter leur réconfort et leur appui. Peut-être voudront-ils éviter de parler à ces amis par crainte de leur causer plus de douleur. Par contre, ils pourraient s'identifier de trop près à la douleur de leurs amis et passer trop de temps avec eux. Il est essentiel de conserver un juste milieu et de maintenir la routine normale.

Reportages à la télé. Peut-être souhaiteriez-vous limiter l'accès des jeunes aux reportages télévisés d'événements stressants. Il ne faut pas protéger les adolescents des faits concernant les catastrophes. Toutefois, s'ils regardent trop de reportages sur ces événements, ils pourraient être submergés par les émotions et l'anxiété¹. Regardez ensemble les reportages à la télé et parlez de ce que vous voyez, entendez et ressentez.

Terrorisme et guerre. En général, les adolescents, comme la plupart des adultes, comprennent mal les situations complexes qui mènent aux attentats terroristes et aux conflits armés. Si vous discutez avec les adolescents de la conjoncture mondiale en examinant différentes façons de la comprendre, il leur sera plus facile de voir les événements dans leur contexte. Cela pourrait les aider à se sentir moins bouleversés et vulnérables; ils seraient alors moins portés à manifester des réactions simplistes, comme le racisme et la recherche de boucs émissaires.

Maintenir la routine familiale. Maintenez vos habitudes, en particulier en ce qui concerne l'heure du coucher, les repas et les activités parascolaires (p. ex. les sports, la pratique religieuse, la musique ou la danse) – mais sans faire semblant que rien n'est arrivé. Prenez le temps de parler simplement en famille de la situation et des façons positives dont vous pouvez y réagir. En maintenant les pratiques routinières, on voit à ce que les besoins fondamentaux sont comblés.

Prise de décisions. Si les adolescents sont très bouleversés par les événements, ce n'est peut-être pas le bon moment pour eux de prendre des décisions importantes. Encouragez-les à prendre le temps de réfléchir.

Comportement et réactions appropriés chez les adultes. Dites aux adolescents ce que vous pensez et ressentez à propos des événements afin qu'ils puissent mieux les comprendre. Ils acquerront la confiance nécessaire pour faire face à leurs propres émotions si vous leur montrez que les vôtres sont sincères et que vous les vivez sainement. Parlez de la façon dont ils réagissent à leurs amis. Cela pourrait les aider.

Adolescents en situation de vulnérabilité. Les événements stressants et un climat persistant d'incertitude et d'inquiétude peuvent avoir des conséquences plus grandes chez les adolescents en situation de vulnérabilité, par exemple, ceux qui sont victimes d'intimidation de la part d'autres jeunes, qui vivent une rupture familiale difficile, une situation de deuil, de violence familiale ou d'abus sexuels, ou une expérience traumatisante de réfugié, qui souffrent de dépression clinique, de troubles anxieux ou d'autres maladies mentales, ou qui ont des antécédents de toxicomanie ou d'abus d'alcool, d'automutilation ou de tentatives de suicide. Certains adolescents peuvent alors connaître une aggravation de leurs problèmes de santé mentale ou de leurs comportements, pouvant aller jusqu'à la tentative de suicide.

Activités utiles pour les adolescents

Les adolescents ont besoin de se livrer à des activités qui les aident à se sentir mieux. Ils seront peut-être intéressés par certaines des activités suivantes :

- **Activités relaxantes.** Encouragez-les à faire des activités relaxantes, comme lire, écouter de la musique, faire des promenades ou de la bicyclette.
- **Journal intime.** Écrire ses pensées et ses émotions dans un journal intime peut aider certains jeunes.
- **Activités récréatives.** Les adolescents ont besoin de s'adonner à des activités qui les divertissent. L'activité physique vigoureuse et les sports aident à réduire le stress et à devenir plus alerte, plus énergique et de meilleure humeur.
- **Le bénévolat** aide les jeunes à devenir attentionnés, confiants et responsables. Il les aidera aussi à adopter une attitude positive face aux événements. Suggérez-leur de s'informer auprès des organismes de bénévolat de votre localité pour savoir s'ils peuvent, par exemple, aider les élèves du primaire à lire ou à faire leurs devoirs, rendre visite aux personnes âgées dans

les centres d'accueil ou travailler dans les refuges pour animaux ou à l'organisation de jeux olympiques spéciaux.

- **Collectes de fonds.** L'organisation d'une activité de financement (par exemple un lave-auto) afin d'aider les personnes dans le besoin est un moyen de réorienter ses inquiétudes, sa compassion et son énergie de façon positive.
- **Activités avec des pairs.** Encouragez les activités permettant aux adolescents de se réunir entre amis pour discuter de ce qui est arrivé, se faire part de ce qu'ils pensent et essayer de comprendre ce qui s'est passé.

Quand faut-il chercher de l'aide?

Les adolescents sont incroyablement pleins de ressources et s'adaptent facilement. Les parents et les enseignants ont les habiletés nécessaires pour les aider à faire face à un événement stressant. Toutefois, il peut être utile d'obtenir de l'aide d'un professionnel si l'adolescent affiche des changements de comportement importants dans les semaines ou les mois suivant l'événement stressant, par exemple :

- Problèmes de comportement à la maison ou à l'école
- Problèmes d'apprentissage
- Crises de colère
- Retrait des activités sociales habituelles ou cessation de la fréquentation de ses amis
- Cauchemars fréquents ou autres troubles du sommeil
- Problèmes physiques comme la nausée, les maux de tête, le gain ou la perte de poids
- Peur ou anxiété importantes
- Tristesse ou dépression persistantes
- Désespoir face à la vie et à l'avenir
- Disposition accrue à prendre des risques, ennuis avec la justice
- Abus d'alcool, de drogues illégales, de médicaments ou de solvants
- Pensées ou comportement suicidaires

Certains adolescents sont peut-être plus enclins à réagir plus longtemps ou de façon plus négative ou même à avoir des pensées suicidaires. Soyez particulièrement vigilants et prêts à chercher de l'aide professionnelle en présence de signes que votre enfant a de la difficulté à faire face à la situation.

À la suite d'un événement stressant, certains adolescents ont trouvé utile de parler à un professionnel de la santé comme un médecin, un psychologue, un travailleur social, un membre du personnel infirmier ou un psychiatre pour les aider à comprendre et à faire face à leurs émotions.

Remerciements

Le présent document a été révisé par le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale, dont les membres sont des associations de professionnels ou de bénévoles qui s'intéressent à la santé mentale et au stress engendré par les situations traumatisantes.

Le contenu du texte a été élaboré en grande partie après les attentats terroristes du 11 septembre 2001 aux États-Unis, à partir de données réunies par Santé Canada et dont certaines provenaient de l'Association médicale canadienne, de la Société canadienne de psychologie, de l'Association des psychiatres du Canada et de l'Association canadienne de santé publique.

Réseau canadien de soutien pour la santé mentale, membres :

- Association canadienne des ergothérapeutes
- Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux
- Association canadienne des soins de santé
- Association médicale canadienne
- Association canadienne pour la santé mentale
- Association des infirmières et infirmiers du Canada

¹ Carleton Kendrick, "Helping Teens Cope with the September 11 Tragedy" (familyeducation.com)

