



Anciens Combattants
Canada

Veterans Affairs
Canada



LA NOUVELLE CHARTE DES
**ANCIENS
COMBATTANTS**

À l'intention des anciens combattants des FC et de leurs familles



**Le syndrome de stress
post-traumatique (SSPT)
et la famille**

Un guide à l'intention des parents et des enfants

Canada 

On peut obtenir cette publication sur supports multiples, sur demande.

Site Web : www.vac-acc.gc.ca

Sans frais : **1 866 522-2022**

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre des Anciens Combattants, 2006.

No de catalogue : V32-166/2006F

ISBN : 0-662-71152-1

Imprimé au Canada

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et la famille

Un guide à l'intention des parents et des enfants

Table des matières

Objet de la brochure	1
Utilisation de la brochure	1
Qu'est-ce que le SSPT?	1
Reconnaître les symptômes	3
Les symptômes d'intrusion	3
Les symptômes d'évitement et d'engourdissement émotionnel	4
Les symptômes d'hyperéveil	4
Comment le SSPT affecte-t-il la vie de famille?	5
Comment vos enfants peuvent-ils être affectés?	8
Que pouvez-vous faire?	9
Comprendre et répondre aux besoins psychologiques et émotionnels de vos enfants	10
Parlez, parlez, parlez!	11
Ce que vos enfants doivent savoir	12
Situations critiques	14
Comment savez-vous si votre enfant a un stress excessif?	15

Objet de la brochure

Lorsque le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est diagnostiqué chez une personne vivant à la maison, toute la famille en subit les conséquences. Si vous êtes parent de jeunes enfants (d'âge préscolaire à douze ans), si vous-même ou votre conjoint avez le SSPT, cette brochure s'adresse à vous. Vous y trouverez des renseignements qui vous aideront à comprendre les incidences de ce trouble sur les enfants et ce que vous pouvez faire pour eux. Grâce à cette brochure, vous serez également renseigné sur les signes de stress excessif qui pourraient se manifester chez vos enfants ainsi que sur les méthodes visant à les protéger des bouleversements de la vie familiale.

Utilisation de la brochure

Il est important que vous et votre conjoint cherchiez ensemble à comprendre les idées proposées dans cette brochure pour tenter de les adapter à votre situation. Vous pouvez vous y prendre de maintes façons, suivant votre style d'apprentissage. Ainsi, vous pourriez décider de lire ensemble de courtes sections de la brochure et de discuter de la façon de mettre en pratique les idées suggérées; ou bien, lisez, chacun de votre côté, la brochure de la première à la dernière page et voyez comment les renseignements pourraient servir à votre famille. Faites comme bon vous semble et allez-y à votre rythme. Comme pour tout problème

familial, une communication ouverte et respectueuse est la clé du succès.

À mesure que vous avancerez dans votre lecture, vous serez capable de déterminer ce que vous pouvez faire pour vous aider, vous et vos enfants, à composer avec les incidences du SSPT sur la vie de votre famille. N'oubliez pas que l'important est de vous fixer des objectifs réalisables pour ainsi être en mesure de les atteindre et de vous éviter des déceptions. Envisagez ces objectifs comme étant une expérience et voyez quelles sont les leçons à tirer de chacun d'eux pour le bénéfice de votre famille. Célébrez vos succès! Misez ensuite sur vos petites victoires en revenant à la brochure pour vous aider à fixer un autre objectif pour le bien de votre famille.

Demandez de l'aide professionnelle si vous êtes inquiet ou si vous vous sentez incapable de composer avec les réactions et les comportements de votre enfant ou encore, si vous ressentez des émotions intenses telles que la peur, la colère, la dépression, des problèmes au travail ou d'intimité, des problèmes d'abus d'alcool ou d'autres drogues.

Qu'est-ce que le SSPT?

Le SSPT désigne une réaction psychologique à des événements traumatiques intenses, surtout lorsque la vie est menacée. Pour le personnel militaire, le traumatisme peut être lié à des opérations directes de combat, à sa présence dans des zones de guerre

dangereuses ou à sa participation à des missions de maintien de la paix dans des conditions très éprouvantes et stressantes. Le SSPT peut toucher n'importe qui, quels que soient l'âge, le grade, le milieu culturel ou le sexe.

Le SSPT se caractérise par trois groupes de problèmes principaux pouvant être classés dans les catégories suivantes : l'intrusion, l'évitement et l'hyperéveil. Ces symptômes provoquent une détresse intense et peuvent donner lieu à des émotions telles que la culpabilité, la peur ou la colère. Ces symptômes affectent la capacité de la personne à fonctionner dans ses activités quotidiennes et auront donc un impact sur toute la famille.

Pour la plupart des gens, les symptômes disparaissent graduellement au fil du temps; néanmoins, pour des raisons qui ne sont pas encore claires, les symptômes persistent chez certaines personnes, qui peuvent continuer à en souffrir pendant des années. Il existe des traitements efficaces pouvant réduire les symptômes du SSPT de façon significative et améliorer les capacités à faire face à ce trouble. Si vos symptômes persistent ou s'aggravent, prenez des dispositions pour bénéficier d'une aide professionnelle. Un traitement précoce peut contribuer à éviter un stress de longue durée pour vous-même et votre famille et donne généralement lieu à de meilleurs résultats pour tous.

La voie du rétablissement nécessite de se renseigner sur la maladie, d'adopter des stratégies d'adaptation pour la personne qui a connu un traumatisme et la famille, d'avoir recours à une médication au besoin et à des services de consultation afin de réussir à gérer les symptômes et à composer, de façon efficace, avec les séquelles de l'expérience traumatique. Si vous demandez ou recevez de l'aide professionnelle et que vous êtes disposé à adopter une approche de résolution de problèmes face aux difficultés familiales qu'entraîne le SSPT, vous êtes sur la voie de la guérison.

Le rétablissement est une responsabilité partagée par la personne qui a connu un traumatisme, la famille et la collectivité des fournisseurs de services. Il est important de prendre conscience qu'une personne qui a connu un traumatisme connaît des changements physiques et psychologiques (des symptômes) qui rendent, au départ, le retour à la vie normale très difficile. Les réactions de la personne et les tentatives pour maîtriser ces changements entraînent souvent des comportements qui perturbent les membres de la famille. Ces derniers ne sont pas responsables de ces changements et sentent qu'ils ne sont plus maîtres de leurs émotions et de leur comportement; apprendre à vivre avec ces changements, de façon efficace, relève de leur responsabilité. Malgré la maladie, la personne peut toujours trouver des moyens de faire sa part en tant que conjoint ou parent. En même temps, la

personne qui a connu un traumatisme aura besoin, pour se rétablir, de la patience, du soutien et de l'acceptation de sa famille et de ses amis.

Reconnaître les symptômes

Cette section fournit une brève explication des principaux symptômes présents chez les personnes ayant connu un traumatisme. Ce sont ces symptômes qui touchent directement ou indirectement les membres de la famille.

Les événements traumatiques ou un haut niveau de stress ressenti sur de longues périodes affectent les sentiments, le mode de penser et le comportement de la personne qui a connu un traumatisme. La section qui suit reprend ces trois niveaux d'impact dans le cadre de la description des symptômes associés au SSPT.

Les symptômes d'intrusion

Les souvenirs, les images, les odeurs, les bruits et les sensations associés à l'événement traumatique peuvent « envahir » la vie de la personne qui présente un SSPT. Il arrive que les sujets soient tellement habités par le souvenir de l'horreur vécue qu'ils éprouvent de la difficulté à se concentrer sur le moment présent. Ils déclarent être souvent envahis par des souvenirs pénibles de l'événement qu'ils souhaiteraient ne pas avoir. Ils peuvent faire des cauchemars liés au

traumatisme ou à d'autres événements horribles; il arrive même qu'ils agissent pendant leur sommeil comme si le rêve était réel. Parfois, ils ont le sentiment d'assister à nouveau aux événements traumatisants; c'est ce que l'on appelle des « flashbacks », ou « reviviscence » de l'événement. Revivre ces situations douloureuses peut s'accompagner de réactions émotionnelles et physiques extrêmes telles que la peur, la frustration et la colère; la transpiration excessive, l'accélération du rythme cardiaque et la tension musculaire.

Des rappels environnementaux (des déclencheurs) jouent un rôle dans le déclenchement de ces souvenirs envahissants en rappelant une image, un bruit, une odeur ou un sentiment associé aux événements d'origine. Par exemple, un bruit intense peut être vécu comme un coup de feu ou une explosion de bombe.

Les symptômes d'intrusion

- Souvenirs ou images pénibles de l'incident;
- Cauchemars associés au traumatisme ou à d'autres événements horribles;
- « Flashbacks » (reviviscence de l'événement);
- Malaises ou sentiments de détresse suscités par un rappel de l'incident;

- Symptômes physiques provoqués par un rappel de l'événement, tels que la transpiration, l'accélération du rythme cardiaque ou la tension musculaire.

Les symptômes d'évitement et d'engourdissement émotionnel

Les souvenirs et les rappels de l'événement traumatique sont très désagréables et mènent généralement à une détresse considérable. Par conséquent, ceux qui présentent un SSPT évitent souvent les situations, les gens, ou les événements susceptibles de leur rappeler le traumatisme. Ils s'efforcent souvent de ne pas penser à ce qui s'est passé, de ne pas en parler et ils cherchent à se prémunir contre les émotions pénibles liées aux souvenirs.

Ce faisant, ils se détachent de leur famille, de leurs amis et de la société et ne participent plus aux activités auxquelles ils prenaient plaisir auparavant. Ainsi, ils peuvent devenir « insensibles » à leur entourage et n'éprouvent plus les émotions normales telles que l'amour et la joie, même envers leurs proches. Ces réactions peuvent conduire à la dépression et à un sentiment d'isolement. Elles peuvent également entraîner des problèmes de motivation. Les personnes qui présentent

un SSPT ont souvent des difficultés à prendre des décisions et à se mettre en branle.

En plus de ces symptômes, l'usage de l'alcool ou de drogues peut servir de stratégie d'adaptation.

Les symptômes d'évitement et d'engourdissement émotionnel

- Effort pour éviter tout rappel du traumatisme tel que les pensées, les sentiments, les conversations, les activités, les lieux et les gens;
- Trous de mémoire : incapacité de se rappeler certains aspects de l'événement;
- Perte d'intérêt pour les activités normales;
- Sentiment d'être coupé ou détaché des êtres chers;
- Incapacité d'éprouver des émotions;
- Difficulté à envisager l'avenir.

Les symptômes d'hyperéveil

Souvent, ceux qui ont connu un traumatisme ont été confrontés à leur propre condition de mortel. Leur assurance et leur croyance que le monde est sûr et juste, que les autres sont foncièrement bons et qu'ils sont à l'abri du danger peuvent être sévèrement ébranlées. Après l'événement traumatisant, ils voient souvent le

danger partout et l'idée du danger ne les quitte pas. En conséquence, ils peuvent devenir nerveux, sur le qui-vive et se tiennent constamment sur leur garde. Ils peuvent être hypervigilants et souffrir de problèmes de concentration. Les troubles du sommeil sont très courants.

La colère est une caractéristique courante du SSPT; les sujets se sentent irritables et prompts à s'emporter contre eux-mêmes, contre ceux qui les entourent et contre le monde en général. De nombreux anciens combattants sentent qu'on les néglige, ont le sentiment d'être abandonnés et jugés par les autres. Ils peuvent se sentir trahis en raison de la façon dont ils ont été traités par diverses personnes à leur retour au pays. Certains expriment leur colère verbalement et d'autres se montrent physiquement agressifs et violents à l'égard des biens ou des personnes. Ces symptômes peuvent engendrer des problèmes importants au travail, avec la famille et les amis.

Les symptômes d'hypervéil

- Troubles du sommeil;
- Colère et irascibilité;
- Problèmes de concentration;
- Tendance à être constamment à l'affût du danger;
- Fébrilité, réaction de sursaut.

Comment le SSPT affecte-t-il la vie de famille?

Comme il est mentionné dans la section précédente, les symptômes d'une personne qui présente un SSPT affecteront toute la famille. La capacité de la personne d'agir en tant que parent, conjoint, employé et membre de la collectivité est minée par ces symptômes. Des changements dans son fonctionnement sont susceptibles de créer de l'insatisfaction chez les membres de la famille, ainsi que d'accroître le degré de stress pour tout le monde.

Il se peut que vous-même ainsi que d'autres membres de la famille ayez des difficultés à composer avec ces changements, à communiquer ou à discuter ensemble des problèmes familiaux. Vous pouvez vous sentir frustrés, blessés, en colère, rejetés et devenir distants les uns des autres, ce qui pourrait entraîner un sentiment de culpabilité et de blâme. En conséquence, les relations au sein de la famille immédiate et élargie peuvent être sérieusement tendues, et la participation au travail, aux activités sociales et communautaires ira vraisemblablement en diminuant. Voici quelques exemples concrets de la façon dont le rôle d'une personne ayant connu un traumatisme peut changer au sein de la famille :

« Les jeunes enfants ne comprennent tout simplement pas pourquoi leur père n'aime plus jouer avec eux. Par exemple, quand leurs jouets et de leurs affaires traînaient, (il) organisait un jeu et les aidait à ranger. Maintenant, il leur parle sèchement et leur donne des ordres. Les enfants viennent me voir pour que je les aide et les reconforte. J'ai parfois l'impression d'avoir un enfant de plus à la maison. »

-Épouse d'une personne souffrant du SSPT

« Je devais l'inciter à se rapprocher de notre fils de sept mois, qui n'avait que deux semaines lorsqu'il est parti. J'ai remarqué une différence; nos familles ont remarqué une différence et nos amis également. »

-Épouse d'une personne souffrant du SSPT

Les familles touchées signalent également d'autres incidences sur leur vie. Il se peut que vous reconnaissiez certaines d'entre elles. Prenez en note les éléments qui vous concernent et pensez à la façon dont vous pourriez mettre en pratique les mesures proposées.

- Les symptômes d'intrusion tels que les souvenirs clairs et limpides, au point où ils semblent réels, ou la conviction d'être en train de revivre le traumatisme, peuvent inquiéter la famille ou rendre ses membres perplexes devant pareils comportements. D'autres familles

peuvent ressentir de la gêne (dans une situation sociale) ou de l'incertitude quant à la façon de réagir et commencer à se replier sur elles-mêmes.

Mesure : Renseignez-vous sur les symptômes; parlez-en aux autres; ayez en votre possession de l'information que vos amis et les membres de votre famille peuvent lire afin de les aider à atténuer leur embarras et à maintenir des relations importantes.

- Nous avons tous besoin de nous confier à propos des tensions et des difficultés que nous vivons. Cependant, en raison d'attitudes ou de croyances particulières, certaines personnes ont de la difficulté à comprendre et à accepter les problèmes d'ordre psychologique. Il est important de se confier à des gens qui ne jugent pas les autres et qui savent être discrets.

Mesure : Faites preuve de discernement lorsque vous vous confiez aux autres. Pensez au préalable à la personne qui peut, dans votre cercle familial et d'amis, apporter ce soutien d'une manière respectueuse.

- La gêne ressentie par les autres, associée aux comportements d'évitement de la personne qui présente un SSPT, tendent à isoler la famille. Certaines familles

reconnaissent que leurs activités sociales et récréatives ont diminué de façon significative.

Mesure : Reprenez graduellement les activités sociales et récréatives de couple et en famille au fur et à mesure que les symptômes s'estompent.

- Les personnes qui présentent un SSPT déclarent souvent être incapables de ressentir des émotions. Il est possible que les membres de la famille se sentent repoussés par un des leurs qui est incapable de manifester son intérêt, de l'affection ou d'autres émotions de la sorte. Ceci peut être particulièrement dur pour les enfants.

Mesure : Comprenez qu'il s'agit d'une réaction émotionnelle inhérente au trouble, et non le reflet de ce que la personne éprouve envers sa famille et ses amis. Parlez-en ouvertement avec votre famille et vos amis; rassurez-les quant à vos sentiments.

- L'angoisse vécue par la personne qui présente un SSPT peut mener à un comportement de surprotection qui crée un conflit dans la famille.

Mesure : Séparez les sentiments des faits par « l'épreuve de réalité »; parlez des risques qu'un comportement surprotecteur tente d'éviter et

déterminez s'ils correspondent à la situation actuelle.

- L'expression non appropriée de la colère et l'irritabilité constante peuvent être néfastes pour les relations familiales, en plus d'angoisser ou de troubler indûment les enfants.

Mesure : Reconnaissez votre colère et prenez-la à votre compte. Informez-vous sur les techniques de gestion de la colère et utilisez-les. Faites savoir aux membres de votre famille qu'ils ne sont responsables.

- Parfois, la colère s'exprime par un comportement violent envers un conjoint ou un enfant. Ceci indique que les efforts d'adaptation sont en échec. La violence verbale ou physique à l'égard des membres de la famille n'est jamais acceptable.

Mesure : Si la violence survient dans votre famille, prenez des mesures immédiates pour vous assurer que cela cesse et ne se répète plus. Demandez une aide extérieure et poursuivez jusqu'au bout le traitement recommandé. Entreprendre cette démarche demande du courage, mais c'est le plus beau cadeau à offrir à votre famille.

- Les personnes qui souffrent peuvent abuser d'alcool ou d'autres drogues pour tenter d'oublier des souvenirs ou de soulager les symptômes d'angoisse ou de dépression. Les membres de la famille peuvent réagir avec gêne, colère ou peur pour la santé et la sécurité de la personne qui a connu un traumatisme. Il est possible que la famille éprouve de grandes difficultés à faire face à cette situation.

Mesure : Comprenez que l'abus d'alcool et de drogues n'est pas une solution pour gérer les symptômes. Obtenez un traitement approprié et essayez d'autres méthodes pour gérer les symptômes.

Comment vos enfants peuvent-ils être affectés?

Les symptômes du SSPT exercent un stress supplémentaire sur le rôle de parent; la personne qui présente un SSPT voit sa capacité de répondre aux besoins des enfants rudement mise à l'épreuve. Les éléments qui suivent se veulent des pistes de réflexion structurées sur les besoins fondamentaux de vos enfants. Ainsi, demandez-vous s'il existe des situations, dans votre famille, qui vous empêchent de combler les besoins des enfants. Dressez une liste de ces exemples et parlez-en avec votre conjoint. Évaluez si des mesures s'imposent; notez la fréquence des événements similaires et les réactions de

vos enfants. Le cas échéant, dressez un plan pour changer la situation. Lisez les idées proposées dans la section « Que pouvez-vous faire? » afin de vous aider à voir clair.

Besoins physiques :

Les perturbations dans la routine familiale qui peuvent avoir des incidences sur les besoins physiques des enfants comprennent :

- les horaires des repas et la cantine scolaire;
- les possibilités d'activité physique;
- les horaires réguliers de sommeil.

Besoins psychologiques et émotionnels :

Les besoins psychologiques et émotionnels qui peuvent être réprimés à la suite de changements survenus dans votre situation comprennent :

- l'expression d'affection, les besoins de rapprochement;
- la communication ouverte;
- la structure et les habitudes à la maison;
- la confiance et la sécurité;
- le plaisir, les loisirs et la détente.

Besoins sociaux :

Les traditions familiales et la participation aux activités communautaires qui peuvent être perturbées comprennent :

- recevoir les amis des enfants à la maison pour jouer, regarder des films, par exemple;
- les activités familiales sociales comme les anniversaires, les promenades, les

- rituels de congé;
- la participation aux activités communautaires telles que les scouts ou les guides, la chorale, les clubs de jeunes.

Besoins intellectuels :

Les possibilités de soutien et de stimulation sur le plan intellectuel qui peuvent être perturbées comprennent :

- la présence à l'école maternelle et à l'école;
- la lecture aux enfants;
- l'aide pour les devoirs;
- les jeux de table et les passe-temps;
- les visites à la bibliothèque, aux musées.

Besoins spirituels :

Les valeurs familiales importantes qui peuvent être mises de côté comprennent :

- le partage, la disponibilité, l'équité dans la famille;
- la participation à l'école du dimanche et aux services religieux;
- l'aide aux personnes dans le besoin.

Il n'y a pas de famille parfaite. Mettez en valeur ce que vous avez réussi à accomplir malgré le stress et les perturbations de la vie de famille. Souvenez-vous également que les enfants sont de nature assez souple, qu'ils peuvent s'adapter aux changements et qu'ils se sentent en sécurité quand ils savent que maman et papa ont la situation en main; n'oubliez pas que vous devez parler d'une même voix et agir

ensemble pour résoudre les problèmes quotidiens.

Que pouvez-vous faire?

Les parents jouent un rôle de premier plan dans la satisfaction des besoins de leurs enfants et les aident à mieux gérer le stress dans leur vie en leur procurant un milieu de vie physique et émotionnel favorable. Voici, tout d'abord, quelques idées pour créer un milieu de vie favorable.

- Accordez régulièrement à vos enfants toute votre attention et tout votre temps, même si ce n'est pas pour très longtemps. Jouez avec eux, faites-leur la lecture, faites des promenades ou d'autres activités agréables avec eux. Demandez-leur comment ils vont.
- Recherchez le soutien de la famille et des amis. Répondez à certains besoins de vos enfants en vous occupant d'eux; sachez miser sur les relations positives qu'ils entretiennent avec d'autres parents, la famille, des amis ou des voisins.
- Maintenez un climat calme à la maison lorsque vos enfants sont présents, ce qui contribuera à rétablir leur sentiment de sécurité.
- Offrez un milieu sécurisant en maintenant les habitudes quotidiennes, dans la mesure du possible.

- Toujours dans la mesure du possible, essayez de rétablir les traditions familiales qui existaient avant les événements à l'origine d'un SSPT; par exemple, avant de tomber malade, la personne ayant connu un traumatisme avait-elle l'habitude de préparer un déjeuner spécial aux crêpes, le dimanche? De lire des histoires aux enfants avant l'heure du coucher? De les aider à faire leurs devoirs?
- Incitez les enfants à se concentrer sur ce qu'ils aiment et à participer à des activités parascolaires et communautaires.
- En tant que parents, discutez ensemble de la façon dont vos enfants pourraient, sans le vouloir, déclencher des souvenirs d'intrusion (en claquant une porte par exemple, en criant, .. etc.). Discutez des moyens permettant de réduire les risques de tels incidents. Essayez différentes approches, parlez-en et redressez la situation, le cas échéant.
- Prenez soin de vous. Pratiquez la pensée positive et l'autopersuasion. Apprenez à faire des exercices de relaxation musculaire et de respiration, et ayez recours à d'autres techniques pouvant vous aider à mieux composer avec la situation. Réduisez vos attentes. Trouvez des sources de soutien, faites des pauses, faites de la gymnastique, suivez un

régime sain et maintenez un bon état de santé général. Continuez de voir le médecin. Communiquez avec votre unité locale de santé publique ou de santé mentale pour vous informer davantage sur la réduction du stress. En prenant soin de vous, vous serez mieux outillé pour aider vos enfants.

Demandez une aide professionnelle si vous êtes inquiet ou si vous vous sentez incapable de gérer les réactions et les comportements de votre enfant, ou si vous éprouvez des émotions intenses telles que la peur, la colère, la dépression, des problèmes au travail ou d'intimité, des problèmes d'abus d'alcool ou d'autres drogues.

Quoiqu'il arrive, souvenez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide pour vous-même et pour vos enfants.

Comprendre et répondre aux besoins psychologiques et émotionnels de vos enfants

Nous allons maintenant nous intéresser aux besoins psychologiques et émotionnels de vos enfants car, dans les familles qui connaissent un stress, c'est sur ce plan que les impacts les plus directs sont observés. C'est également à cette étape que les familles demanderont, selon toute probabilité, davantage de renseignements et de soutien. Nous essaierons d'adopter le point de vue de l'enfant, et nous vous encourageons à

faire de même quand vous chercherez à aider votre enfant.

Lorsque l'on a diagnostiqué un SSPT chez un parent et que la situation a changé à la maison, les enfants en subissent les conséquences; un problème grave dans la famille ne saurait leur échapper. Ils sont perspicaces et ils savent reconnaître les changements physiques ou émotionnels qui s'opèrent chez leurs parents; dans ce cas, ils tenteront de les expliquer et chercheront une solution. En même temps, ils peuvent, dépendant de l'âge, ne pas avoir les connaissances ni le vocabulaire leur permettant de bien saisir la situation. Il n'est alors pas surprenant qu'ils arrivent souvent à des conclusions telles que :

- « Je suis méchant; je suis puni pour quelque chose que j'ai fait. »
- « Je suis responsable; si je suis encore plus gentil, maman ou papa ira mieux. »
- « J'ai peur; papa ou maman va peut-être mourir. »
- « Je suis inquiet; je vais attraper cette maladie... comme une grippe. »
- « Je suis confus; cette maladie est-elle héréditaire? »
- « Je suis dans un étau; poser des questions à mes parents au sujet de ce qui se passe les gênera, aggravera la situation. »
- « J'ai peur de demander de l'attention, du soutien, de l'affection. Puis-je encore être un enfant? »

- « Je suis en colère; on ne s'occupe plus de moi. »

Dans leurs tentatives de comprendre une situation et de se l'expliquer, les enfants, sans l'aide d'un adulte, peuvent s'en faire inutilement et devenir confus.

Parlez, parlez, parlez!

La plus grande leçon à tirer de cet exemple c'est qu'il vous faut parler à vos enfants afin de les aider à s'adapter aux changements. Expliquer clairement **ce qui arrive, pourquoi cela arrive, ce que l'on fait pour remédier à la situation et demander ce que cela signifie pour eux** aide considérablement vos enfants à composer avec la situation et contribue à atténuer leur chagrin et leur inquiétude. Il s'agit d'un processus évolutif au cours duquel vous devrez trouver le temps de discuter avec vos enfants de leurs problèmes et de leurs inquiétudes. Vous aurez peut-être même à répéter des notions de base et à redire des paroles réconfortantes. Cela permettra à l'enfant de ne pas s'en faire inutilement.

Suggestions pour savoir parler à votre enfant

- Employez un langage que votre enfant peut comprendre. Chez les jeunes enfants, la parole n'est pas suffisamment avancée pour leur permettre de comprendre ce qui se passe dans la famille. Posez des gestes qui renforcent votre intention de les aider et de les rassurer; par exemple,

touchez votre enfant, serrez-le dans vos bras, jouez avec lui, respectez les routines. Les enfants plus âgés devraient avoir les aptitudes verbales leur permettant de comprendre vos explications, mais attendez-vous à devoir les répéter au fil du temps. Vérifiez également comment ils reçoivent votre message en leur demandant directement ce qu'ils ont compris.

- Employez un langage corporel qui fait savoir à l'enfant qu'il a votre attention. Cela peut se faire en le touchant, en maintenant un bon contact visuel, en faisant signe de la tête et en répétant ce qu'il a dit, avec les mêmes mots, pour qu'il vous sente à l'écoute.
- Soyez calme et pondéré dans votre communication; votre franchise, votre aisance et votre confiance sont aussi rassurantes que les paroles.
- Quand cela est possible, faites référence aux expériences de l'enfant pour expliquer les sentiments des autres. Choisissez celles qui ont une signification émotionnelle semblable (la peur, la tristesse, la colère). Par exemple : « Souviens-toi du film qui t'a fait faire des cauchemars? Eh bien, papa a vu de mauvaises choses se passer au travail et, maintenant, c'est lui qui fait des cauchemars. »

Ce que vos enfants doivent savoir

En parlant à vos enfants, gardez à l'esprit ces messages essentiels afin de les aider sur les plans psychologique et émotionnel.

- Les enfants sentent qu'ils peuvent exprimer leurs sentiments et leurs inquiétudes à condition qu'on leur en donne la permission. Dites-leur que ce qu'ils pensent ou ressentent compte pour vous. Ne présumez pas qu'ils le savent. Dites-leur de façon simple et directe : « Il est important pour moi que tu me dises ce que tu ressens de sorte que nous puissions discuter de la situation. Parfois, c'est en parlant qu'on se sent mieux. » Ou alors : « Quand tu te poses des questions qui te causent du souci, je veux le savoir. Si nous ne pouvons pas parler immédiatement de ce qui te préoccupe, je prendrai le temps de le faire le plus tôt possible. »
- Demandez-leur de vous faire part de leurs suggestions sur la manière de résoudre les problèmes qui les concernent : « Que penses-tu que nous devrions faire à ce sujet? »
- Prévenir les sentiments négatifs (l'inquiétude, la peur, la culpabilité) est une façon importante de prendre soin de l'état émotionnel des enfants. Quand vous parlez à vos enfants, prenez soin de comprendre leurs réactions; aidez-les à trouver les

mots pour exprimer leurs sentiments en tentant de formuler ce qu'ils ressentent : « Je suppose que tu devais être assez en colère de ne pas pouvoir aller au cinéma. » En reconnaissant et en acceptant leurs sentiments, vous les aidez à désamorcer le sentiment négatif. Vous pouvez, ensuite, recentrer leur attention en offrant des solutions de rechange : « Tu pourrais peut-être venir avec moi louer un film; nous pourrions faire du maïs éclaté et regarder le film demain soir. » Transmettre également des messages sans équivoque, comme : « Je ne veux pas que tu t'inquiètes pour ton papa. Nous recevons de l'aide et il va aller mieux ». Cette approche peut aussi aider votre enfant à gérer ses inquiétudes à l'égard d'un parent ayant connu un traumatisme.

- Les enfants sont bien conscients qu'ils ne sont qu'« une petite personne dans un monde de grands » et qu'ils dépendent des adultes pour assurer leur sécurité. En période de crise familiale, ils peuvent s'inquiéter de perdre la protection et le soutien de leurs parents. Transmettez des messages sans équivoque à votre enfant : « Même si les choses sont un peu bouleversées en ce moment, nous continuons à prendre soin de toi. »
- Les enfants ont besoin de savoir que « les problèmes des adultes » doivent être résolus par les adultes. Faites-leur savoir qu'ils n'ont pas à régler

les problèmes de leurs parents et que vous entreprenez des démarches pour améliorer la situation : « Votre maman est perturbée en ce moment, mais elle et moi parlerons de cette situation et déciderons de ce qu'il faut faire. »

- Les changements qui surviennent dans votre famille peuvent soulever, chez les enfants, des interrogations quant à leur responsabilité et au rôle qu'ils assument dans la famille. Déterminez, en fonction de leur âge, ce qu'ils peuvent faire pour aider la famille à mieux fonctionner. En faisant appel à leur participation, vous leur redonnez confiance car ce sentiment a été bouleversé par suite de changements survenus malgré eux. « La maladie peut avoir de grandes incidences sur une famille; tout le monde sera touché par ces changements, mais nous tenterons ensemble d'améliorer la situation. Si tu peux nous aider, c'est toute la famille qui s'en portera mieux. »
- Lorsque les enfants voient leurs parents tendus, il est possible qu'ils aient besoin de savoir qu'ils peuvent encore être des enfants : « Depuis que maman (ou papa) est malade, les choses ont changé pour toi... (donnez des exemples récents); nous voulons que tu saches que ce que tu as de plus important à faire dans cette famille, c'est d'être un enfant; nous voulons te voir jouer et t'amuser, apprendre à

l'école et nous faire savoir quand tu as besoin de notre aide; c'est ce que font les enfants. »

- Les enfants peuvent se sentir rejetés lorsqu'un parent qui a connu un traumatisme cesse les activités qu'ils faisaient avec eux. Dites-leur qu'il en est ainsi à cause de sa maladie et non à cause d'eux : « Depuis que je suis malade, je suis souvent très fatigué et je n'ai pas envie de faire ce que je faisais avant. Je ne suis pas fâché contre toi et je t'aime toujours beaucoup. Peut-être pourrions-nous... » Choisissez une activité que vous pensez pouvoir facilement pratiquer avec votre enfant. Si le parent ayant connu un traumatisme n'est pas en mesure de réagir à ce moment-là, transmettez ce message à sa place et discutez plus tard avec votre conjoint de la façon de se rendre disponible auprès de l'enfant. Souvenez-vous que les événements ou les activités de petite envergure peuvent faire une grande différence pour votre enfant.

Situations critiques

De temps en temps, votre enfant sera involontairement exposé à la manifestation d'un des symptômes du SSPT décrits à la section « Reconnaître les symptômes ». Les familles signalent diverses circonstances susceptibles de bouleverser l'enfant. Par exemple :

- Le parent ayant connu un traumatisme a fait un cauchemar; l'enfant a été réveillé et effrayé par un hurlement ou le fracas de meubles.
- Le parent ayant connu un traumatisme a un « flashback » et tente de protéger l'enfant d'un danger que ce dernier ne peut percevoir ou comprendre.
- L'enfant s'approche du parent par derrière et le touche pour lui demander de l'aide. Ceci occasionne une réaction de sursaut et une explosion de colère dirigée contre l'enfant.

Vous pourrez, bien entendu, relever d'autres exemples propres à votre situation; mais pour chacun d'eux, votre réaction de soutien sera sensiblement la même. Lorsque cela est possible, discutez au préalable de ces possibilités et convenez que le parent non malade ou un autre adulte à la maison, assume le rôle de « commandant ». Voici quelques suggestions de démarches pour le parent non malade :

1. Protégez votre enfant en l'éloignant de la situation et en aidant à désarmer la réaction qui se produit. Aidez le parent ayant connu un traumatisme à rétablir son orientation face à la réalité et à son sentiment de sécurité.

2. Rassurez votre enfant en lui disant qu'il est en sécurité et que le parent ayant connu un traumatisme ira bien. Parlez calmement à votre enfant de ce qui vient d'arriver et aidez-le à exprimer ses sentiments à ce sujet.
3. Expliquez à votre enfant comment et pourquoi cela s'est produit pour qu'il puisse mieux comprendre la situation.
4. Lorsque l'enfant est l'instigateur ou la cible de l'événement, faites-lui savoir qu'il n'est pas responsable et que la réaction qu'il a suscitée ou dont il a été la victime n'était pas appropriée. Dès que possible, le parent ayant connu un traumatisme devrait parler à l'enfant et s'attribuer la responsabilité de la situation, présenter des excuses et lui répéter que ce n'était pas de sa faute. Si le parent ayant connu un traumatisme est encore trop perturbé pour faire cette démarche, parlez en son nom et essayez d'aborder ce sujet plus tard, quand la situation se sera stabilisée.
5. Lorsque les choses sont réglées, prévoyez un moment pour que la famille décide comment elle doit agir si pareille situation devait se reproduire. Permettez à l'enfant de dire « arrête », de s'éloigner de la situation et de demander votre aide.

Comment savez-vous si votre enfant a un stress excessif?

Tout le monde ressent du stress, même votre enfant. Le stress est un élément important et naturel de la vie. Il ne faut pas oublier qu'un certain degré de stress est bénéfique car il nous aide à apprendre à composer avec les tâches de la vie quotidienne. Le stress devient nuisible pour la santé physique et émotionnelle de votre enfant quand il est constant et envahissant.

Il existe un large éventail de symptômes physiques et comportementaux que vous pouvez observer chez un enfant qui vit un stress excessif. Plus l'enfant est jeune, moins il sera en mesure de vous dire ce qui l'inquiète. Les signes de stress se voient le plus souvent dans ses comportements au jeu et dans ses rapports avec les autres. **Ce qu'il faut c'est de chercher si des changements à long terme s'opèrent dans le comportement normal de votre enfant.**

Voici une liste de symptômes pouvant être manifestés par des enfants qui connaissent un stress excessif :

- pleurs fréquents;
- peur d'être seul;
- baisse du rendement scolaire;
- besoin d'attirer l'attention, crises de colère;
- maux de tête, douleurs corporelles continues, souffrances;

- régression à un comportement d'enfant plus jeune, comme mouiller son lit;
- inquiétude pour les autres;
- problèmes d'élocution;
- problèmes de concentration;
- peur des étrangers;
- cauchemars et autres troubles du sommeil;
- augmentation des comportements agressifs, explosions de colère.

Si votre enfant présente l'un de ces symptômes, cela ne signifie pas nécessairement qu'il subit un stress excessif. Néanmoins, s'il en présente plusieurs et s'ils durent pendant une longue période, ou encore si un ou plusieurs de ces symptômes se manifestent de façon extrême, votre enfant éprouve, selon toute probabilité, des difficultés à gérer le stress. Si tel est le cas, demandez une aide professionnelle afin d'évaluer la situation et de décider des mesures à prendre.

