

Aider les Enfants à Faire Face à des Actes de Terrorisme

Conseils Pour les Familles et les Éducateurs

Des actes intentionnels de violence qui nuisent des innocents sont des actes effrayants et bouleversants. Les enfants et les jeunes comptent sur les adultes pour des informations et des conseils sur la façon de réagir. Les familles et le personnel de l'école peuvent aider les enfants à se sentir en sécurité en établissant un sentiment de sûreté et de sécurité. Alors que les informations deviennent disponibles, les adultes peuvent continuer à aider les enfants à exprimer leurs émotions et, peut-être, utiliser ce processus comme une expérience d'apprentissage.

Tous les Adultes Doivent:

1. **Démontrer comment rester calme et contrôler les émotions.** Les enfants réagissent aux signes affectifs des adultes qui représentent une influence significative dans leurs vies. Évitez de paraître anxieux ou effrayés.
2. **Rassurer les enfants qu'ils sont en sécurité** et (si c'est le cas) les adultes importants et les autres personnes aimées dans leurs vies le sont aussi. Selon la situation, indiquez des facteurs qui aident à assurer leur sécurité immédiate et celle de leur communauté.
3. **Rappeler aux enfants que les personnes dignes de confiance sont responsables.** Expliquez que les travailleurs des services d'urgence, la police, les pompiers, les docteurs et le gouvernement aident les personnes qui sont blessées et œuvrent pour assurer qu'aucune nouvelle tragédie ne se répète.
4. **Laisser les enfants savoir que cela est normal d'être bouleversé.** Expliquez que tous les sentiments sont normaux lorsqu'une tragédie comme celle-ci arrive. Laissez les enfants exprimer leurs émotions et aidez à les mettre en perspective. Même la colère est normale, mais les enfants peuvent avoir besoin de soutien et de patience de la part d'adultes pour les aider à exprimer leurs émotions de manière appropriée.
5. **Dire aux enfants la vérité.** N'essayez pas de prétendre que l'incident n'a pas eu lieu ou que celui-ci n'était pas grave. Les enfants sont intelligents. Ils seront d'autant plus inquiets s'ils pensent que vous appréhendez de leur dire ce qui se passe. D'un autre côté, il est important de dire aux enfants que tandis que la menace de terrorisme est réelle, les possibilités qu'ils en seront personnellement affectés sont faibles.
6. **Se tenir aux faits** N'embellissez ou ne spéculiez pas sur ce qui est arrivé, ou qu'une autre attaque pourrait se produire à un endroit différent. Ne vous attardez pas sur l'ampleur ou l'étendue de la tragédie, particulièrement avec des jeunes enfants.
7. **Éviter les stéréotypes qui visent des personnes ou des pays qui pourraient être associé(e)s à ce genre de violence.** Les enfants peuvent facilement généraliser des déclarations négatives et développer des préjugés. Discutez de la tolérance et la justice plutôt que la vengeance. **Arrêtez immédiatement toute sorte d'intimidation et de brimades.**
8. **Donner des explications adaptées à leur développement.** Les jeunes enfants des écoles élémentaires ont besoin d'informations brèves, simples qui doivent être équilibrées avec des assurances que les structures quotidiennes de leurs vies ne changeront pas. **Les enfants des classes supérieures des écoles élémentaires ainsi que les enfants des classes débutantes des collèges** seront beaucoup plus aptes à

poser des questions par rapport à leur sécurité. Ils peuvent avoir besoin d'assistance pour distinguer la réalité de la fantaisie. **Les élèves dans les classes supérieures des collèges ainsi que les élèves des lycées** auront des opinions plus fermes et diverses sur les causes de violence et les menaces à la sécurité dans les écoles et la société. Ils partageront des suggestions concrètes sur la façon de maintenir les écoles plus sûres et sur la manière de prévenir des tragédies dans la société. Ils seront d'autant plus engagés à faire quelque chose pour aider les victimes et la communauté affectée. **Encouragez tous les enfants à exprimer verbalement leurs préoccupations et leurs émotions. Écoutez Attentivement!**

9. **Maintenir une vie "normale"** Dans la mesure du possible, maintenez la routine dans la classe et maintenez les habitudes de famille tout en étant flexible. Il est probable que cela soit assez difficile pour les enfants de se concentrer lorsqu'ils font leurs devoirs ou de s'endormir le soir.
10. **Superviser ou limiter l'exposition** aux scènes de l'incident aussi bien que les répercussions qui s'en suivent. Notamment, supervisez l'exposition aux médias sociaux. Pour les enfants plus âgés, mettez-les en garde contre l'accès à la couverture de nouvelles provenant d'une seule source.
11. **Observer l'état émotionnel des enfants.** Selon leurs âges les enfants peuvent ne pas exprimer leurs préoccupations verbalement. Des changements dans le comportement, l'appétit et le sommeil peuvent aussi indiquer le niveau de chagrin, d'anxiété ou d'inconfort chez un enfant. Les enfants exprimeront leurs émotions différemment. Il n'y a pas de façon vraie ou fautive pour sentir ou exprimer la crainte ou le chagrin.
12. **Être conscients des risques auxquels certains enfants sont davantage exposés.** Les enfants qui ont un lien à cet événement particulier, qui ont eu une expérience traumatisante du passé ou une perte personnelle, qui souffrent de dépression ou d'autre maladie mentale, ou ont des besoins spéciaux peuvent risquer d'avoir des réactions plus sévères que d'autres personnes. Soyez particulièrement vigilant lorsqu'il s'agit de personnes qui peuvent être en danger de suicide. Demandez l'aide d'un spécialiste en santé mentale si vous êtes inquiet.
13. **Fournir des options aux élèves qui désirent aider.** Envisagez de faire des cartes de vœux pour bon rétablissement ou d'envoyer des lettres aux familles et aux survivants de la tragédie, ou d'écrire des lettres de remerciement aux docteurs, aux infirmières et aux autres professionnels de la santé aussi bien qu'aux professionnels des services de secours, aux pompiers et à la police.
14. **Promouvoir la communication entre la maison et l'école.** Les écoles sont des lieux sûrs où les enfants peuvent éprouver un sentiment de normalité. Être en compagnie d'amis et d'enseignants est bénéfique. Les écoles devraient informer les familles de ressources disponibles, comme des points de discussion ou une consultation individuelle ainsi que des plans pour partager des informations et pour discuter avec les élèves. Les parents devraient informer l'enseignant de leur enfant ou le spécialiste en santé mentale de l'école s'ils ont des préoccupations quelconques ou estiment que leur enfant peut avoir besoin de soutien supplémentaire.
15. **Contrôlez votre propre niveau de stress.** N'ignorez pas vos propres sentiments d'anxiété, de chagrin et de colère. Communiquer avec des amis, des membres de la famille, des leaders religieux et des conseillers de la santé mentale peut vous aider. C'est normal de faire savoir à vos enfants que vous êtes triste, mais que vous croyez que les choses s'amélioreront. Vous serez davantage en mesure d'aider vos enfants si vous pouvez exprimer vos émotions d'une manière productive. Dormez, mangez et faites vos exercices de manière équilibrée.