

# Aider les enfants à faire face

## À la suite d'une catastrophe

Les catastrophes peuvent laisser les enfants et les adolescents effrayés, confus et peu sûrs. Leurs réponses peuvent être très variées. Il est important non seulement de reconnaître ces réactions, mais aussi d'aider les enfants à faire face à leurs émotions.



Parlez de la tempête avec votre/vos enfant(s). Commencez par leur demander s'ils comprennent ce qui a eu lieu.

Écoutez tout malentendu qui pourrait être présent ainsi que les craintes et / ou les préoccupations sous-jacentes. Dissipez d'abord les malentendus, puis prenez en considération les craintes et/ou les préoccupations qui pourraient être présentes.



Encouragez vos enfants à poser des questions et répondez directement à ces questions. Comme les adultes, les enfants sont mieux capable de faire face à une crise s'ils sentent qu'ils la comprennent.



Pensez à partager vos sentiments concernant la crise avec vos enfants. C'est une occasion pour vous de servir de modèle sur la façon de faire face et de planifier pour l'avenir. Assurez-vous de pouvoir exprimer un plan positif ou optimiste.



Rassurez les enfants sur les mesures prises pour assurer leur sécurité. Les catastrophes et autres crises nous rappellent que nous ne sommes jamais complètement à l'abri du danger. Rassurez les enfants qu'ils doivent se sentir en sécurité dans leurs écoles, leurs maison et leurs communautés.

## Conseils pour aider les enfants à faire face

Expliquez - aussi simplement et directement que possible - ce qui se passe ou ce qui est susceptible d'avoir lieu. La quantité d'information qui sera utile aux enfants dépend de leur âge et de leur niveau de développement, ainsi que de leur style d'adaptation. Par exemple, les enfants plus âgés veulent généralement, et bénéficieront, des renseignements plus détaillés que les enfants plus jeunes. Parce que chaque enfant est différent, prenez des indices de vos propres enfants concernant la quantité d'informations à fournir.

Limitez les médias sur les catastrophes et autres événements de crise, en particulier pour les enfants les plus jeunes. Considérez la couverture sur tous les médias, y compris la télévision, Internet et les médias sociaux. Lorsque les enfants plus âgés regardent la télévision, essayez de les partager et profitez de l'occasion pour discuter de ce qui est vu et de ce que vous et vos enfants ressentez.

Aidez vos enfants à identifier les mesures concrètes qu'ils peuvent prendre pour aider les personnes touchées par les événements récents. Plutôt que de vous concentrer sur ce qui aurait pu être fait, concentrez-vous sur ce qui peut être fait maintenant pour aider les personnes touchées par l'événement.

Si vous avez besoin d'aide, appelez ou envoyez un texto à la ligne d'urgence en cas de catastrophe: 1-800-985-5990, ou appelez ou envoyez un texto au 988 pour joindre la ligne de vie Suicide & Crisis.



**FEMA**

French

# Helping Children Cope

## *Following a Disaster*

Disasters can leave children and teens feeling frightened, confused and insecure. Their responses can be quite varied. It's important to not only recognize these reactions, but also help children cope with their emotions.



Talk about the storm with your child(ren). Start by asking about their understanding of what has occurred.

Listen for any misunderstandings that might be present along with underlying fears and/or concerns. Address misunderstandings first and then address any fears and/or concerns that might be present.



Encourage your children to ask questions and answer those questions directly. Like adults, children are better able to cope with a crisis if they feel they understand it.



Consider sharing your feelings about the crisis with your children. This is an opportunity for you to serve as a role model about how to cope and how to plan for the future. Be sure you can express a positive or hopeful plan.



Reassure children of the steps being taken to keep them safe. Disasters and other crises remind us we are never completely safe from harm. Reassure children they should feel safe in their schools, homes, and communities.

## Tips on Helping Children Cope

Explain - as simply and directly as possible - what is happening or likely to happen. The amount of information that will be helpful to children depends on their age and developmental level, as well as their coping style. For example, older children generally want, and will benefit from, more detailed information than younger children. Because every child is different, take cues from your own children as to how much information to provide.

Limit media of disasters and other crisis events, especially for younger children. Consider coverage on all media, including television, the internet and social media. When older children watch television, try to watch with them and use the opportunity to discuss what is being seen and how it makes you and your children feel.

Help your children identify concrete actions they can take to help those affected by recent events. Rather than focus on what could have been done, concentrate on what can be done now to help those affected by the event.

If you need help, call or text the Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990, or call or text 988 to reach the Suicide & Crisis Lifeline.



# FEMA