

## Ressources pour faire face à la violence et aux tragédies

En tant qu'entreprise qui se soucie profondément du bien-être des enfants et qui croit que les écoles devraient être un refuge sûr, les nouvelles récentes rapportant une autre fusillade de masse horrible et fatale, cette fois dans une école primaire du Texas, ont attristé chacun d'entre nous. Nous sommes là, comme nous l'avons toujours été, pour aider les enfants et les familles du monde entier à faire face à la situation, tout en veillant à ce que les enseignants et les écoles puissent continuer à faire leur important travail.

**Peter Warwick,**  
Président et directeur général

### Introduction

Selon les experts, écouter les élèves et les rassurer peut les aider à surmonter les événements traumatisants qui touchent une communauté. Nous avons collaboré avec des spécialistes de la psychologie de l'enfance afin de vous offrir les conseils suivants sur :

- la façon dont les enfants surmontent les traumatismes;
- la façon de discuter avec les enfants d'événements traumatisants d'une manière adaptée à leur niveau de développement;
- le besoin des enseignements d'être soutenus sur le plan émotionnel.

Veuillez partager ce document avec vos collègues et les parents qui pourraient avoir besoin d'aide pour discuter d'événements difficiles avec leurs enfants.

### Aider les enfants à faire face aux traumatismes

Nous avons demandé au Dr Jamie Howard, spécialiste des traumatismes au Child Mind Institute, l'institut des soins de l'enfant, aux États-Unis des conseils pour aider les enfants à faire face aux traumatismes.

**Q : Quelles sont les réactions typiques des enfants à la suite d'un traumatisme?**

Immédiatement après les événements, il est très fréquent que les enfants soient plus accaparants ou distraits. Ils peuvent pleurer un peu plus facilement, ou sembler plus agités ou hyperactifs, car ils ont encore une réaction persistante de lutte ou de fuite. Les enfants peuvent également craindre de se séparer des adultes importants dans leur vie, et ils peuvent être très préoccupés par la sécurité des autres, y compris celle de leurs animaux domestiques.

Les enfants plus âgés peuvent également être plus anxieux et hyperactifs, ce qui peut se traduire par un comportement impulsif en classe et une envie de parler de la récente fusillade. Les adolescents voudront discuter des raisons pour lesquelles cela continue à se produire et de ce qu'ils peuvent faire pour assurer leur sécurité. Ils ont tendance à moins compter sur les adultes pour assurer leur sécurité et à penser davantage à ce qu'ils peuvent faire personnellement.

**Q : Comment l'âge d'un enfant affecte-t-il sa perception et sa compréhension d'événements traumatiques?**

Les élèves de la maternelle et du début du primaire sont encore à l'âge de la pensée magique. Ils essaient d'établir des liens de causalité, mais ils le font d'une manière qui n'aurait pas de sens pour les adultes. Ainsi, ils peuvent penser : « La fusillade a eu lieu un vendredi, donc les vendredis doivent être des jours dangereux », ou « Je portais un chandail rose ce jour-là, alors les mauvaises choses arrivent quand je porte du rose ».

Vers la troisième ou la quatrième année, les élèves commencent à avoir des pensées concrètes et à se concentrer sur le bien et le mal. Ils peuvent penser : « Ce méchant doit être puni. Il a enfreint une règle. Pourquoi a-t-il enfreint une règle? » Ils ne comprennent pas encore la complexité de la situation et tout est encore tout blanc ou tout noir.

Les adolescents réfléchiront davantage aux facteurs complexes qui entrent en jeu tels que les lois sur les armes à feu et le désespoir qui peut conduire à adopter un tel comportement destructeur.

### **Q : Comment les enfants assimilent-ils et gèrent-ils les événements traumatiques?**

Les enfants plus jeunes peuvent assimiler un traumatisme par le jeu. Juste après un événement traumatisant, il est tout à fait typique pour les enfants de «jouer» le traumatisme. Cela peut être très perturbant pour les adultes. Il est difficile pour nous de voir un enfant en détresse essayer de donner un sens à des situations tragiques ou accablantes. Au lieu de réagir de manière excessive, posez des questions. Quelque chose qui nous semble inquiétant peut en fait être une façon pour l'enfant de donner un sens à la situation. Les enfants plus âgés sont plus susceptibles de parler de leur traumatisme, de l'assimiler par la conversation.

### **Q : Que peuvent faire les enseignants pour aider les enfants?**

Soyez patients. Prévoyez du temps pour des rencontres et assurez-vous que vos élèves ont quelqu'un à qui ils peuvent parler. Mettez en place un système permettant aux enfants de quitter discrètement la pièce s'ils ont besoin de quelques minutes pour parler au conseiller d'orientation ou au psychologue scolaire.

Communiquez également avec les parents. Ensemble, vous pourrez surveiller plus efficacement les symptômes et les progrès. Aidez les enfants à nommer leurs sentiments. Le simple fait de reconnaître ses sentiments et de les nommer avec précision est thérapeutique. Après quelques jours, reprenez votre routine et vos attentes habituelles. La constance aide les enfants à se sentir en sécurité.

### **Q : Quels sont les signes indiquant qu'un enfant pourrait avoir besoin d'une intervention professionnelle?**

Si un enfant éprouve encore beaucoup de difficultés en classe plusieurs mois après un traumatisme, il peut souffrir du syndrome de stress post-traumatique. Si ses symptômes interfèrent avec sa capacité d'attention et d'apprentissage à l'école, il est peut-être temps de consulter un professionnel.

## **Conseils pour dialoguer avec les enfants**

**Soyez disponibles.** Au cours des premiers jours suivant un traumatisme, allégez votre emploi du temps en éliminant les activités moins importantes. Dites à vos élèves que vous êtes disponibles s'ils veulent parler.

**Posez des questions.** Que savent-ils? Qu'en pensent-ils? La perception qu'ont les enfants des événements traumatisants peut être totalement différente de celle d'un adulte, et chaque élève aura probablement une compréhension différente de la situation. Même si vous ne voulez pas accabler vos élèves, des questions ouvertes vous aideront à comprendre leurs préoccupations.

**Suivez leur rythme.** Si un élève semble peu préoccupé par une tragédie locale ou nationale, ce n'est pas grave. Soutenez-le en lui disant : «Si tu as des questions ou si tu commences à ressentir certaines choses à ce sujet, tu peux venir m'en parler.»

**Expliquez d'une manière adaptée à leur niveau de développement.** La National Association of School Psychologists (l'association nationale des psychologues scolaires aux États-Unis) suggère d'adapter vos explications pour qu'elles soient appropriées au niveau de développement des enfants. Voici quelques-unes de leurs suggestions :

- **De la maternelle à la 2<sup>e</sup> année :** Expliquez en termes simples. Rassurez les enfants en leur disant qu'ils sont en sécurité et que les adultes sont là pour les protéger. Permettez-leur d'exprimer leurs sentiments par le dessin ou le jeu imaginaire.
- **De la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année :** Les élèves peuvent avoir des questions précises sur les mesures en place pour assurer leur sécurité. Discutez du plan de sécurité de votre école et répondez aux questions. Les élèves de cet âge peuvent avoir besoin d'aide pour distinguer la réalité de l'imaginaire.
- **Au secondaire :** Les élèves s'exprimeront davantage et pourraient suggérer des changements aux protocoles de sécurité de l'école. Faites en sorte qu'ils fassent partie intégrante du processus visant à assurer la sécurité de l'école et rappelez-leur de signaler toute activité dangereuse à la direction.

**Faites preuve de souplesse.** L'exposition à un traumatisme peut entraîner des crises émotionnelles, un comportement imprévisible et le refus de faire certaines activités. Si un enfant se comporte bizarrement à la suite d'un traumatisme, ne vous précipitez pas de prendre des mesures disciplinaires. Essayez plutôt de comprendre ce qui se passe.

**Montrez-vous rassurant.** Les enfants veulent se sentir en sécurité. Rappelez-leur que l'école a mis en place des procédures pour assurer leur sécurité, et que de très nombreux adultes s'efforcent de les protéger.

## Soutien émotionnel pour les enseignants

Bien que vous souhaitiez répondre aux besoins de vos élèves, il est important de prendre en compte vos propres craintes et angoisses. Voici quelques idées pour vous aider à faire face à la situation.

**Créez une communauté de soutien.** Les enseignants ont besoin du soutien d'autres adultes pour gérer leurs émotions. Prenez le temps d'en parler avec vos collègues.

**Prenez du temps pour faire votre deuil.** Si une tragédie touche personnellement votre communauté scolaire, vous voudrez peut-être mettre en place un plan qui vous donnera, à vous et à vos collègues enseignants, la possibilité de quitter la salle de cours pour prendre des mini-pauses si nécessaire.

**Essayez les exercices de visualisation.** Même s'il est important de prendre le temps de composer avec des sentiments pénibles, il est parfois nécessaire de repousser temporairement la douleur pour pouvoir fonctionner. Essayez de visualiser vos inquiétudes comme un gros rocher que vous pouvez repousser. Ou imaginez que vous chargez vos problèmes dans un canoë et que vous le poussez dans le courant.

**Soyez à l'écoute de vos besoins physiques.** Il est facile d'oublier de manger, de dormir ou de boire lorsque l'on est accablé par un traumatisme. Mais si vous ne prenez pas soin de vous, vous risquez de tomber malade. Faites un effort particulier pour maintenir de bonnes habitudes alimentaires, de sommeil et d'exercice. Le maintien de routines régulières peut également vous aider à vous sentir plus en sécurité.

**Cherchez de l'aide au besoin.** Il est parfaitement normal d'être bouleversé dans les jours et les semaines qui suivent une tragédie. Mais si votre sentiment de détresse persiste pendant plus d'un mois, ou si vous avez de la difficulté à remplir vos obligations habituelles, il est peut-être temps d'obtenir une aide professionnelle. Renseignez-vous sur le type d'aide disponible dans le cadre du programme d'aide aux employés de votre établissement ou prenez rendez-vous avec un professionnel de la santé mentale.

## Soutenir les élèves pendant des périodes difficiles

Les experts affirment qu'écouter les élèves et les rassurer peut les aider à se sentir en sécurité lorsque des événements bouleversants se produisent dans le monde ou dans votre communauté. Ces stratégies vous aideront à soutenir vos élèves de façon appropriée à leur niveau de développement et à discuter des problèmes dont ils entendent parler.

- **Soyez disponible.** Faites de la place dans votre emploi du temps en annulant des activités moins importantes. Dites à vos élèves que vous êtes disponible s'ils veulent vous parler.

- **Posez des questions.** Que savent-ils déjà? Qu'en pensent-ils? Les enfants perçoivent les événements différemment des adultes, et chacun de vos élèves aura peut-être une compréhension différente des choses. Vous ne voulez pas que vos élèves aient l'impression d'être interrogés, mais en posant des questions ouvertes, vous comprendrez mieux leurs inquiétudes.

- **Soyez à l'écoute.** Si un élève ne semble pas être préoccupé par un événement bouleversant, c'est correct. Soutenez-le en disant : « Si tu as des questions ou si tu commences à t'inquiéter, tu peux venir me parler. »

- **Tenez compte de l'âge de vos élèves.** L'association américaine des psychologues scolaires suggère d'adapter les explications au niveau de développement des enfants. Alors que les élèves du premier cycle du primaire ont besoin de réponses courtes et simples, et de réconfort, les élèves plus âgés poseront peut-être plus de questions et auront besoin d'aide pour distinguer la réalité de la fiction. Les jeunes de l'école secondaire, eux, auront peut-être des opinions variées et affirmées.

- **Soyez indulgent.** Les enfants ont besoin de se sentir en sécurité. Rappelez-leur que le monde a déjà traversé des périodes difficiles et que beaucoup d'adultes travaillent à les garder en sécurité.

## Autres conseils d'experts



### **The Child Mind Institute**

Des articles et du soutien pour faire face aux traumatismes chez les enfants.



### **National Association of School Psychologist**

Des conseils pour parler avec les enfants de la violence à l'école et de la prévention de celle-ci.



### **Sandy Hook Promise**

Une organisation à but non lucratif dont la mission est de fournir des informations sur la sécurité dans les écoles.



### **The National Child Traumatic Stress Network**

Change la vie des enfants en améliorant les soins qui leur sont prodigués.

## Ressources additionnelles

- « Faire face aux événements stressants », de l'Agence de santé publique du Canada : [https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/publicat/oes-bsu-02/pdf/comment-aider-vos-enfants\\_f.pdf](https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/publicat/oes-bsu-02/pdf/comment-aider-vos-enfants_f.pdf)
- De l'information pour les parents par des pédiatres canadiens : <https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/mental-health/disaster>

## Ressources de soutien pour les élèves de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année

Nous savons qu'il est difficile de réagir à une tragédie, à la violence ou à toute autre nouvelle effrayante. Vous trouverez ci-dessous des activités axées sur la reconnaissance des émotions afin de vous aider à évaluer ce que vos élèves peuvent ressentir à la suite d'une tragédie. Le Dr Howard et le Child Mind Institute nous ont aidés à créer ces activités.

### Maternelle à la 2<sup>e</sup> année

**SCHOLASTIC**

Comment ces amis se sentent-ils?  
Observe leur visage et entoure le bon mot.

contente    fâchée    excitée    triste

**Nommer les émotions des autres**  
Les élèves nommeront les émotions des enfants illustrés.

**SCHOLASTIC**

Colorie chaque cercle avec la couleur qui indique à quelle fréquence tu ressens cette émotion.

Couleur	Comment je me sens
Bleu	Je me sens souvent comme ça.
Jaune	Je me sens parfois comme ça.
Rouge	Je ne me sens presque jamais comme ça.

Excité(e)    Fier/fière    Nerveux/euse    Ennuyé(e)

**Se rappeler les émotions**  
Les élèves lanceront un dé et raconteront ensuite les moments où ils ont ressenti différentes émotions.

**SCHOLASTIC**

Un jour, j'ai ressenti...

Lance un dé, puis parle du sentiment décrit à côté du chiffre que tu as obtenu.

Un : Parle d'un moment où tu as ressenti de la tristesse.

Deux : Parle d'un moment où tu as ressenti du dégoût.

Trois : Parle d'un moment où tu as ressenti de la colère.

**Nomme tes propres émotions**  
Les élèves colorieront des cercles représentant différentes émotions qu'ils ont déjà ressenties.

### 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année

**SCHOLASTIC**

**Crée un nuage de mots**

Voyons comment se sent notre classe aujourd'hui. À l'aide des termes de la banque de mots ou de tes propres mots, écris quatre mots qui décrivent comment tu te sens. Ensuite, décide quel mot décrit le mieux les sentiments en ce moment et utilise-le pour compléter la phrase. Ton enseignant(e) utilisera ton mot pour créer un nuage de mots. Un nuage de mots montre quels termes sont utilisés le plus fréquemment.

**Banque de mots**

fâché(e)    fâché(e)    ennuyé(e)    calme  
confiant(e)    confus(e)  
embarrassé(e)    excité(e)    excité(e)  
excité(e)    jaloux/se    seul(e)    aimé(e)

**Crée un nuage de mots**  
Après que chaque élève a choisi un mot, créez un nuage de mots en ligne ou sur du papier quadrillé.

**SCHOLASTIC**

**Le carré des émotions**

Chacun exprime ses sentiments de différentes manières. Il est important de savoir comment tu gères tes émotions afin de pouvoir les reconnaître quand tu les éprouves. Utilise le tableau ci-dessous pour écrire ce qui t'arrive lorsque tu ressens chaque émotion.

Émotion	Ce que je dis et fais	Ce que mon corps ressent
Contrariété		
Jouie		

**Le carré des émotions**  
Utilisez le tableau pour permettre à vos élèves de noter comment ils gèrent certaines émotions.

**SCHOLASTIC**

**Autoévaluation**

- Une des choses que j'aime à l'école est \_\_\_\_\_
- Une chose que je n'aime pas à l'école est \_\_\_\_\_
- J'ai beaucoup de talent pour \_\_\_\_\_
- Je dois m'améliorer à \_\_\_\_\_

**Autoévaluation de l'élève**  
Utilisez les ébauches de phrases pour évaluer ce que ressentent les élèves à propos d'eux-mêmes et de leur école.

Comment ces amis se sentent-ils?  
Observe leur visage et encercle le bon mot.



contente

fâchée



excitée

triste



joyeuse

nerveuse



triste

excité



surpris

ennuyé



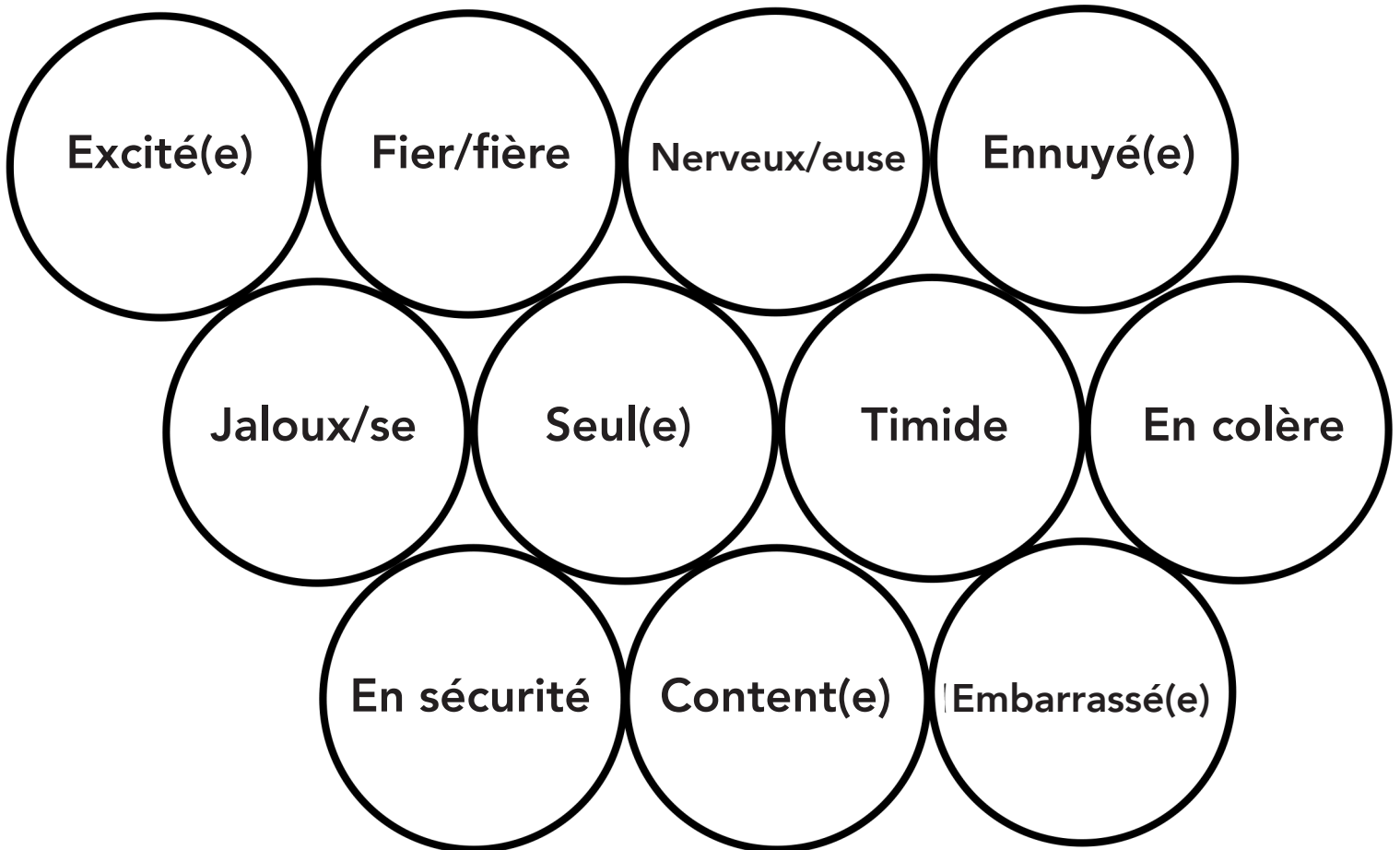
fier

en colère

Mon nom : \_\_\_\_\_

Colorie chaque cercle avec la couleur qui indique à quelle fréquence tu ressens cette émotion.

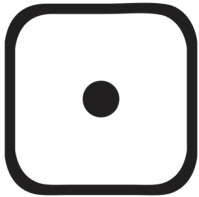
Couleur	Comment je me sens
Bleu	Je me sens souvent comme ça.
Jaune	Je me sens parfois comme ça.
Rouge	Je ne me sens presque jamais comme ça.



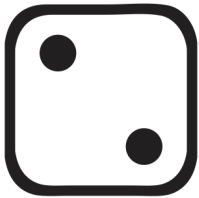
Mon nom : \_\_\_\_\_

## Un jour, j'ai ressenti...

Lance un dé, puis parle du sentiment décrit à côté du chiffre que tu as obtenu.



**Un** : Parle d'un moment où tu as ressenti de la tristesse.



**Deux** : Parle d'un moment où tu as ressenti du dégoût.



**Trois** : Parle d'un moment où tu as ressenti de la colère.



**Quatre** : Parle d'un moment où tu as ressenti de la joie.



**Cinq** : Parle d'un moment où tu as ressenti de l'inquiétude.



**Six** : Parle d'un moment où tu as ressenti de la surprise.

Mon nom : \_\_\_\_\_



# Crée un nuage de mots

Voyons comment se sent notre classe aujourd'hui. À l'aide des termes de la banque de mots ou de tes propres mots, écris quatre mots qui décrivent comment tu te sens. Ensuite, décide quel mot décrit le mieux tes sentiments en ce moment et utilise-le pour compléter la phrase. Ton enseignant(e) utilisera ton mot pour créer un nuage de mots. Un nuage de mots montre quels termes sont utilisés le plus fréquemment.

## Banque de mots

fâché(e)    fâché(e)    ennuyé(e)    calme  
                   confiant(e)    confus(e)  
 embarrassé(e)    excité(e)    excité(e)  
 excité(e)    jaloux/se    seul(e)    aimé(e)  
                   neutre    aimé(e)    triste

## Comment est-ce que je me sens aujourd'hui?

1. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je me sens \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_

---



---



---



---

# Le carré des émotions

Chacun exprime ses sentiments de différentes manières. Il est important de savoir comment tu gères tes émotions afin de pouvoir les reconnaître quand tu les éprouves. Utilise le tableau ci-dessous pour écrire ce qui t'arrive lorsque tu ressens chaque émotion.

Émotion	Ce que je dis et fais	Ce que mon corps ressent
Contrariété		
Joie		
Inquiétude		
Excitation		
Peur		
Colère		
Ennui		

# Autoévaluation

1. Une des choses que j'aime à l'école est \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Une chose que je n'aime pas à l'école est \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. J'ai beaucoup de talent pour \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Je dois m'améliorer à \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Je me suis beaucoup amélioré à \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Je crois que mes amis sont \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Les autres diraient que je suis \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Voici ce que j'aimerais que tu saches à mon sujet : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_