

# Aider votre adolescent à se remettre d'une catastrophe ou d'un événement traumatique : Comment soutenir votre adolescent après un traumatisme

*Lorsqu'un événement traumatisant se produit — une catastrophe naturelle, un accident tragique, une fusillade scolaire, un attentat à la bombe ou tout autre acte de violence —, nos premières pensées sont pour nos enfants. Cette série d'articles fournit des suggestions sur la façon de parler avec votre adolescent et de lui offrir du soutien pendant cette période difficile.*

**Cet article est le deuxième d'une série en trois parties sur les moyens d'aider votre adolescent à se remettre d'une catastrophe ou d'un événement traumatique. Lisez l'article précédent, « [Comment parler avec votre adolescent après un traumatisme](#) ».**

## Comment soutenir votre adolescent après un traumatisme

C'est peut-être la première fois que votre enfant éprouve de fortes émotions de tristesse. Si des gens ont perdu la vie, votre adolescent peut éprouver de la colère, du chagrin, de la peur, de la confusion et de la culpabilité. Il peut avoir des cauchemars ou des rappels d'image (*flashbacks*). Il est important de le rassurer et de lui dire que tout cela est normal. Par ailleurs, s'il a déjà subi une perte dans le passé, les sentiments douloureux peuvent refaire surface.

Voici quelques moyens de l'aider :

**Consacrez du temps à la communauté.** Assistez à des rassemblements communautaires, à des groupes de soutien ou à des événements où votre enfant peut vivre son deuil en groupe et en constater les bienfaits.

**Soyez particulièrement aimant, patient et compréhensif.** Soyez affectueux. Serrez votre adolescent dans vos bras et essayez de passer plus de temps avec lui, de prendre les repas ensemble et de se retrouver en famille. Votre adolescent peut se sentir effrayé et bouleversé à la suite de l'événement et avoir des terreurs nocturnes, pleurer, se cramponner à vous ou être submergé par la peur. Ces comportements sont normaux. Il faut du temps pour surmonter un tel traumatisme. Votre adolescent a besoin de plus d'amour et de soutien de votre part pendant cette période de rétablissement.

**Évitez de supposer que si votre adolescent ne parle pas du traumatisme, cela signifie qu'il va bien ou qu'il n'en est pas affecté.** Votre adolescent peut avoir peur d'exposer sa vulnérabilité et préférer ne pas parler de l'événement. Il se peut que vous ayez besoin de faire le premier pas et d'aborder le sujet lorsque vous êtes seul avec lui.

« 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. »

— [Agence de la santé publique du Canada](#)

**Encouragez votre adolescent à reprendre une routine, à voir ses amis et à poursuivre ses activités normales.** Beaucoup d'adolescents se mobilisent pour s'entraider en cas de besoin. Encouragez votre adolescent à tendre la main à ses amis et à ne pas s'isoler. C'est également le moment de simplifier les routines à la maison.

**Vous pourriez suggérer à votre adolescent de tenir un journal pour consigner ses humeurs, ses pensées, ses sentiments et ses inquiétudes.** Cela peut être utile pour faire face à des émotions fortes, des pensées dérangeantes et des sentiments de deuil. Il peut également s'agir d'un moyen concret de suivre son processus de rétablissement.

**Limitez l'exposition de votre adolescent aux médias.** Des reportages répétés sur l'événement peuvent exacerber les craintes et l'anxiété.

**Encouragez votre adolescent à s'impliquer.** Le fait de contribuer activement à une campagne visant à empêcher que des événements semblables ne se reproduisent ou à recueillir des fonds pour les victimes peut réduire le sentiment d'impuissance, renforcer la résilience de votre adolescent et lui apporter un sentiment d'espoir, d'accomplissement et de contrôle.

**Diminuez temporairement les attentes à l'égard du rendement scolaire et de la participation à la maison.** Votre adolescent peut devoir consacrer son attention et son énergie émotionnelle à d'autres domaines pendant quelques jours ou quelques semaines.

**Encouragez votre adolescent à parler de l'événement avec d'autres adultes responsables.** Il peut s'agir d'un enseignant, d'un directeur d'école, d'un psychologue scolaire ou d'un intervenant, d'un membre du clergé ou d'un autre adulte digne de confiance dans votre communauté.

**Soyez un modèle de résilience.** Les études sur la résilience montrent que la façon dont votre adolescent composera avec un événement traumatique dépendra, dans une certaine mesure, de la façon dont vous y faites face. Les enfants se tournent vers tous les adultes qui les entourent — parents, enseignants, membres de la famille, membres du clergé et autres — pour trouver des moyens positifs de composer avec un événement troublant. Il est important pour vous de rester fort afin que vous puissiez soutenir votre enfant. Montrez à votre enfant que vous prenez soin de vous en dormant suffisamment, en mangeant des repas équilibrés et en prenant des mesures pour gérer votre stress.

**Demandez de l'aide.** Vous réagissez vous aussi au traumatisme. Il est donc très important de parler avec d'autres parents, amis, intervenants et adultes. Partagez vos angoisses et vos frustrations avec eux. Et n'ayez pas peur de demander l'aide d'un professionnel au besoin, à la fois pour votre propre rétablissement et pour être en mesure de soutenir votre adolescent.

Révisé le 11 juin 2018 par Randa Soubra, LGSW, intervenante en soutien immédiat avec LifeWorks.

**Cet article est le deuxième d'une série en trois parties sur les moyens d'aider votre adolescent à se remettre d'une catastrophe ou d'un événement traumatique. Lisez l'article suivant de la série, « [Que faire si votre adolescent a de la difficulté à s'adapter](#) ».**

© TELUS Santé 2023



Marianne Jacobbi

Écrivaine

Marianne Jacobbi, qui a une maîtrise en communication de masse, est écrivaine et rédactrice en chef. Une ancienne journaliste, elle a signé des articles qui sont parus dans le Boston Globe Magazine, Family Circle, Reader's Digest, Scholastic, l'International Herald Tribune, et bien d'autres publications.