PRODIGUER LES PREMIERS SOINS PSYCHOLOGIQUES (PSP) – PARTIE 2 :

RÉACTIONS COURANTES AU STRESS CHEZ LES ENFANTS

La réalité

Les enfants ont souvent des réactions courantes lorsqu'ils sont exposés au stress lié à un événement traumatique. Le stress chez l'enfant peut parfois ressembler beaucoup au stress chez l'adulte, mais il peut aussi se manifester par d'autres réactions qui ne sont pas habituellement associées au stress. Reconnaître le stress lié à la pandémie chez les enfants et y réagir rapidement permettra d'en réduire les effets.

Réactions courantes au stress chez les enfants

Réactions émotionnelles

Inquiétudes ou craintes croissantes sur sa santé et sa sécurité et celles des autres.

Inquiétudes ou craintes concernant la séparation ou la perte.

Inquiétudes ou craintes quant à la réapparition de la COVID-19.

Sentiments de culpabilité et d'impuissance.

Réactions comportementales

Changements dans les résultats scolaires.

Diminution de l'attention et de la concentration.

Changements dans les habitudes de sommeil.

Changements dans l'appétit.

Augmentation des accès de colère, de l'irritabilité et des sautes d'humeur.

Repli sur soi et comportements régressifs croissants.

Réactions cognitives

Questions, discussions ou récits répétitifs sur la COVID-19.

Interprétations intentionnellement erronées sur la COVID-19.

Intérêt excessif pour l'actualité sur la COVID-19.

Ressassage des souvenirs, des traumatismes et des pertes liées à la COVID-19.

Difficultés d'apprentissage pendant et après une situation de crise.

Réactions physiques

Sensibilité accrue aux stimuli (p. ex., certains sons).

Réaction de sursaut intensifiée.

Augmentation des troubles somatiques, notamment les maux de tête et d'estomac, les douleurs corporelles et la fatigue.

Voies d'intervention

Tout adulte peut prodiguer les premiers soins psychologiques (PSP) à un enfant ou un jeune pour atténuer son stress. Les PSP consistent à surveiller l'apparition des symptômes du stress, à s'informer de ce que ressent l'enfant ou le jeune, à écouter attentivement ses préoccupations et à réagir de façon adéquate.

- Tenez compte de l'âge et du niveau de développement de l'enfant ou du jeune dans l'évaluation de ses réactions au stress. Prodiguez les PSP appropriés pour le soutenir durant le moment.
- Posez des questions pertinentes et ouvertes pour valider auprès de l'enfant ou du jeune les causes de son stress ou pour rediriger l'attention sur son stress.
- Sachez reconnaître un comportement qui va au-delà du stress habituel et, lorsqu'il y a lieu, mettez l'enfant ou le jeune en contact avec une personne pouvant offrir un soutien plus poussé.

Pour consulter les sources et les documents originaux, visitez le www.childtraumaresearch.ca

Cette publication a été réalisée grâce au généreux soutien de :

Child Trauma Research Centre
UNIVERSITY OF REGINA

Faculty of Social Work

SHRF
SASKATCHEWAN HEALTH RESEARCH FOUNDATION

CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research
Instituts de recherche en santé du Canada