

Adolescents et événements traumatiques : comment aider ?

Conseils à l'attention de ceux qui travaillent avec des adolescents

1. Ecouter, soutenir

- expliquer ce qui s'est passé, répondre aux questions de manière franche et sincère.
- faire attention aux mots prononcés, aux sentiments, ainsi qu'au langage non-verbal.
- encourager l'expression des impressions, émotions et sentiments en présence d'adultes de confiance. Créer un climat de sécurité pour permettre aux jeunes de parler de ce qui les habite.
- rester patient et à l'écoute, expliquer que les réactions au traumatisme sont normales et connues dans ces situations.
- pas de menace de jugement, ni de punition. Les adolescents doivent se sentir en sécurité avec les adultes qui les encadrent, particulièrement lorsqu'ils se sentent angoissés et blessés.
- se rappeler que toute personne qui vient de passer par un événement traumatique se sent angoissé et vulnérable, et aspire à retrouver un sentiment de sécurité.
- éviter de commenter les événements, de dire comment il aurait fallu faire ou réagir.
- écouter et prendre acte de ce qui est raconté.
- leur dire qu'ils sont aimés et appréciés. Les adolescents ont particulièrement besoin de soutien dans ces situations.

2. Faire preuve de tolérance et de compréhension

- mémoire et concentration sont souvent altérées ; il se peut que les jeunes aient besoin d'aide pour terminer certaines tâches
- accepter le fait que les adolescents apprécient de se retrouver entre copains – concernés ou non par l'événement – et de sortir du cadre familial.
- accepter l'alternance de comportements régressifs infantiles et de comportements plus adultes et mûrs.
- savoir que chaque personne se remet à sa manière d'un traumatisme. Les adolescents peuvent laisser croire que tout est passé, mais avoir besoin d'aide quelques mois plus tard.

3. Encourager et être présent

- encourager les adolescents à reprendre le plus rapidement possible leur rythme de vie habituel, même s'ils ne parviennent pas à faire tout ce qu'ils faisaient auparavant.
- parfois, les adolescents communiquent mieux lorsqu'ils sont actifs, comme par exemple dans des balades, du sport, la lecture des journaux, des activités artistiques, des loisirs etc. *(Cette remarque est particulièrement vraie pour les garçons !)*
- encourager l'expression des sentiments par l'écriture, l'art, la musique, le théâtre, la danse etc.
- confier des responsabilités adéquates, adaptées à la situation présente. Encourager, montrer ce que l'on attend d'eux. Etre prêt à aider en cas de besoin.
- encourager à participer à des activités collectives entre jeunes, plus spécialement celles qui faisant plaisir avant l'événement.

4. Etre attentif et compatir

- être attentif aux changements de comportements (par exemple lorsqu'un jeune habituellement expansif se replie sur lui-même, ou bien qu'un jeune plutôt introverti devient soudain très expansif). Un entretien, voire une prise en charge par un professionnel de la santé mentale est alors indiquée, surtout si ces modifications persistent plusieurs mois après l'événement.
- les adolescents ont tendance à se replier sur eux-mêmes lorsqu'ils sont aux prises avec des sentiments ou des réactions difficiles à gérer. Faire preuve de compréhension à leur

égard, les encourager, et contrôler le temps passé devant la télévision, l'ordinateur ou à écouter de la musique.

- rester attentif à la consommation de drogues. Réfléchir avec eux pour trouver d'autres moyens de gérer la situation.
- toutes les remarques, même anodines, concernant le désespoir, le manque de sens de l'existence, le ras-le bol de la vie (pensées suicidaires) doivent être prises au sérieux et faire l'objet d'échanges et de discussion. L'aide d'un professionnel de la santé mentale est souhaitable.
- lorsqu'on se sent sûr de soi, on peut plus facilement parler de ses propres réactions.
- lorsqu'on se sent mal à l'aise pour aborder la question de la mort, du traumatisme ou de l'événement critique qui vient de se dérouler, ou bien lorsqu'on est soi-même trop impliqué dans la situation, il est préférable de chercher un autre interlocuteur adulte.
- rester attentif à soi-même est aussi une manière d'aider le jeune en lui montrant comment réagir sagement. Garder en mémoire le fait que les victimes apprennent à maîtriser ce qui leur arrive, grandissent et deviennent psychologiquement plus fort en devenant des survivants.

Se protéger soi-même, prendre soin de son bien-être et de soi-même sont des consignes essentielles pour l'adulte qui accompagne !

Seuls des adultes en accord avec eux-mêmes peuvent véritablement être utiles aux enfants et aux jeunes en difficulté. C'est pourquoi, pour l'intérêt des enfants et des adolescents, les adultes directement touchés par la situation devraient d'abord penser à eux-mêmes et chercher un soutien auprès d'autres adultes – éventuellement auprès d'un professionnel de la santé mentale pour se faire aider et/ou superviser.

Traduit de l'Anglais et adapté de documents différents