

## LE TSPT CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

### Exposition à des actualités et des contenus violents et traumatogènes

Enfants et adolescents peuvent être exposés à un contenu violent et traumatogène que ce soit au travers de faits d'actualité, de contenus internet (vidéos, réseaux sociaux etc.) ou des images de fictions en provenance de films, de séries ou encore de contenus pornographiques. Cependant des ressources existent pour accompagner et protéger son enfant dans un monde d'images.

#### • Faut-il évoquer l'événement (fait divers, actualité violente et médiatisée, etc.) avec l'enfant ?

Il ne serait pas étonnant que l'enfant en entende parler quoi qu'il arrive : via les médias, notamment les réseaux sociaux pour les plus grands, avec ses camarades à l'école ou au collège, en surprenant une conversation entre adultes à la maison ou à l'extérieur. Mieux vaut alors anticiper et lui proposer d'en parler en s'adaptant à son niveau de compréhension et de langage. Il est possible d'amorcer la discussion par des questions ouvertes, par exemple : « Qu'est-ce que tu as entendu ? Qu'est-ce que tu as compris ? Comment te sens-tu depuis que tu as entendu cela ? Qu'est-ce qui te fait peur ? Est-ce que tu as des questions qui te tracasse ? ».

Il est utile de lui expliquer que les autorités (police, justice etc.) cherchent à comprendre ce qu'il s'est passé et – dans un contexte judiciaire –, à identifier les coupables et à rendre la justice. Il est important d'expliquer aussi que cela peut être long parce que ce temps est nécessaire pour que tout soit bien clair.

Il n'est pas utile d'entrer dans les détails mais de dire la vérité en s'en tenant aux faits. Si l'enfant ne vous regarde pas durant les explications, ce n'est pas grave : face à une information difficile ou inquiétante, un enfant peut préférer détourner le regard ou continuer à faire autre chose tout en restant attentif. En revanche, s'il change de sujet ou part chercher un jeu, il peut vouloir se protéger et n'être pas prêt à aborder le sujet pour le moment. Il est important alors de ne pas insister et de lui dire simplement que si quelque chose le tracasse, il peut

toujours venir vous en parler. Parler avec les enfants, c'est surtout les écouter, partager, montrer que nous sommes là avec eux.

Chez certains enfants, il est possible qu'un tel événement les pousse à s'ouvrir sur d'autres violences qu'ils ont pu vivre ou dont ils ont pu être témoins. Il est essentiel d'être très attentif et à l'écoute face à cette parole, ne pas la nier, ni la minimiser. Le [119](#) est alors un interlocuteur privilégié.

#### • Que répondre s'il demande "Pourquoi le ou les malfaiteurs ont fait ça ?" si ce n'est pas un accident ou une catastrophe naturelle ?

Nous pouvons lui répondre que c'est une question difficile parce que nous ne le savons pas et que l'enquête est là aussi pour essayer d'y répondre au moins en partie, selon les éléments qu'ils pourront être rassemblés. Parfois nous ne pourrions pas connaître toutes les motivations d'une personne mal intentionnée. Nous pouvons lui dire aussi que de nombreuses personnes se posent la même question que lui pour qu'il sache qu'il n'est pas seul avec ses interrogations et ses incompréhensions, que toute cette violence est incompréhensible pour la très grande majorité des personnes.

#### • Comment réagir si mon enfant connaissait un ou des victimes ?

Les enfants vivent des choses différentes selon ce qu'ils ont entendu et de leur proximité avec la ou les victimes. Les enfants qui avaient une vraie relation amicale avec elle(s) peuvent vivre un deuil et développer des réactions psycho-traumatiques.

En revanche, ceux qui n'avaient pas de relation d'attachement avec la victime, ceux qui la connaissaient peu ou pas ne vivent pas un traumatisme ni un deuil. Pour autant, ils peuvent souffrir de répercussions psychiques qui peuvent être importantes. Parfois un tel événement révèle chez certains enfants ou des adolescents une fragilité psychique qui n'était pas forcément apparente et qui peut déclencher des troubles. Il est important de consulter alors sans tarder un professionnel de santé.

• **Que faire s'il est exposé à des images violentes ou inappropriées à la télévision ou sur internet, notamment sur les réseaux sociaux ?**

Si nous sommes avec lui dans la pièce, mieux vaut prendre les devants et en parler tout de suite. Si l'adulte prend les devants, c'est rassurant pour l'enfant. Cela lui montre qu'il n'est pas seul face à ces émotions et qu'il peut trouver écoute et protection.

Si nous ne sommes pas avec lui, nous pouvons aussi attendre qu'il en parle et puis l'écouter pour saisir ce qu'il comprend, ce qu'il a vu et lui laisser exprimer ce qu'il ressent : De la peur ? De l'incompréhension ? De l'angoisse ? De la colère ? Du chagrin ? S'il semble confus et ne peut pas parler, nous pouvons aussi le rassurer et lui dire que c'est habituel de ressentir plusieurs émotions à la fois, qu'il peut en parler quand il le souhaite. Nous pouvons aussi exprimer ce que nous ressentons et laisser la porte ouverte pour un autre échange (« on peut en reparler plus tard si tu veux et quand tu veux, je suis là pour toi »).

Face à ses questions, il est possible de dire que l'on ne sait pas tout. Il est important de toujours répondre à ses interrogations, de ne pas lui mentir. Nous pouvons aussi nous donner le temps de réfléchir (« Je t'ai bien entendu et on en parle un peu plus tard ») mais aussi de nous donner le temps de faire le tri dans nos propres émotions pour bien choisir nos mots. C'est naturel que nos émotions aussi se manifestent mais nous devons essayer de parler avec calme et d'être apaisant.

• **Comment repérer si l'événement le perturbe dans la durée ?**

Il faut être attentif à d'éventuels changements dans ses habitudes : sommeil, appétit, maux de ventre, agressivité, repli, addiction à certaines scènes etc. Sa façon de jouer aussi peut changer avec des thèmes reliés à l'événement et sans plaisir apparent, il peut ainsi reproduire dans ses jeux des scènes traumatisantes.

L'enfant peut revivre ce à quoi il a été exposé sans qu'il le veuille sous forme de cauchemars, de flashes, de pensées. Il peut être aussi toujours en alerte, il peut être plus agité, plus impatient, agressif, irritable. Il peut pleurer sans raison apparente. Il peut refuser d'aller à l'école ou de dormir seul. Il peut mouiller son lit. Des peurs peuvent apparaître sans liens apparents avec l'événement, comme la peur du noir, par exemple.

Il peut aussi manquer d'intérêt pour ce qui l'intéressait auparavant, présenter des problèmes d'attention et de concentration. Ses résultats scolaires peuvent chuter. Il peut également se plaindre plus fréquemment de maux de tête, de maux de ventre, nécessitant parfois le recours à un médecin.

Chez un adolescent, on peut également remarquer des signes de repli sur soi, de perte de plaisir dans ces activités habituelles, d'addictions ou de conduites à risques. Ces signes doivent vous alerter : il est temps de prendre rendez-vous avec un professionnel de santé.

• **Comment protéger mon enfant à l'avenir ?**

Il n'est pas possible de protéger son enfant à 100% de la violence. Le site [e-enfance](https://www.e-enfance.fr) apporte un accompagnement de qualité pour déjà protéger son enfant sur internet, notamment grâce au contrôle parental disponible auprès de son fournisseur d'accès internet.

Chez les plus jeunes, des images jugées banales ou anodines pour certains adultes peuvent les perturber car il leur est difficile de faire la différence entre la fiction et la réalité. Il est utile avec les plus grands de leur expliquer qu'une vidéo, longue ou courte, est toujours une construction, comme un jeu de lego : l'influenceur ou le vidéaste met en scène, reconstruit des scènes, les édite et les coupe. Ce n'est pas la réalité et il est important de les regarder toujours avec un peu de distance.

Il faut être vigilant à protéger les enfants des chaînes d'informations en continu et aussi des conversations entre adultes qui peuvent être parfois effrayantes. Le contenu journalistique est élaboré pour des adultes qui ont les moyens de le mettre en perspective

et de le comprendre, pas pour les enfants. Il est important aussi de lui apprendre à s'écouter. Si un contenu le dérange, le rend mal à l'aise, lui provoque des émotions négatives, il a le droit de s'en protéger, même si les camarades font pression. Devant des images et des contenus, il est utile de se rappeler, enfant comme adulte, que nous sommes des spectateurs actifs. À tout moment, il nous est possible d'éteindre, de se désengager. L'adulte peut aussi transmettre par l'exemple que l'on peut vivre des moments de partage et de qualité sans écran.

Il est important de construire un espace de parole pour son enfant comme il est essentiel aussi de garder un espace de distractions, de lui proposer des activités qui apportent du plaisir.

### ➤ Mémo câlins

- Aider l'enfant à se sentir en sécurité: il aura peut-être besoin plus de votre temps, de soins et de confort pendant un temps.
- Aider l'enfant à se relaxer, par exemple en pratiquant des exercices de respiration comme inspirer et expirer lentement sur chacun de ses 5 doigts comme s'il soufflait des bougies d'anniversaire.
- Faire ensemble des choses agréables: jouer, dessiner, danser, écouter de la musique, se promener etc.
- Rassurer l'enfant sur le fait que cela ira mieux et que vous êtes là pour lui.
- Consulter un professionnel de santé, et en premier lieu le pédiatre qui suit l'enfant, dès l'apparition de signaux d'alerte d'un mal être.
- Prévenir son enseignant que l'enfant traverse une période délicate et qu'il rencontrera peut-être des difficultés à se concentrer.
- Le préserver des chaînes d'informations continues et des conversations entre adultes préoccupantes.

### ➤ Pour aller plus loin



Vidéo Cn2r

[«Dis, c'est quoi mourir ?»](#)



*Si on parlait de la mort*

Dr Catherine Dolto

Giboulées

2019



*Le secret de Térabithia*

Katherine Paterson

Livre de Poche Jeunesse

2008