

## S'occuper des enfants pendant les inondations

Les enfants ont besoin de beaucoup d'appui dans les situations d'urgence; les parents (et les fournisseurs de soins) doivent donc surveiller attentivement la présence de tout signe de peur ou de stress. Les enfants peuvent avoir de la difficulté à comprendre pleinement les répercussions d'une inondation, mais ils percevront la tension de leur environnement. Les enfants peuvent aussi éprouver des difficultés à exprimer leurs peurs et leurs sentiments. Les parents doivent faire en sorte que leurs enfants se sentent aussi protégés et en sécurité que possible.

Les enfants sont généralement résistants et la plupart se remettront facilement des effets d'une inondation, surtout s'ils sont entourés d'adultes bienveillants qui leur apportent un soutien.

### **Donnez à vos enfants plus d'attention pendant dans une situation d'urgence**

- Si vous ne savez pas quoi dire lorsque votre enfant réclame de l'attention, essayez de le serrer dans vos bras en disant : « Tout ceci est vraiment difficile pour nous. »
- Essayez de reconnaître les sentiments qui se cachent derrière les actions de votre enfant et exprimez-les. Dire quelque chose comme « Je vois que tu es triste à cause de tout ce qui se passe », peut aider l'enfant.
- Certains enfants qui éprouvent une peur incontrôlable qu'ils n'arrivent pas à exprimer auront besoin de votre aide pour trouver les bons mots. Si, par exemple, des amis de la famille perdent leur maison pendant une inondation, vous pourriez dire « Tu as peut-être peur que ça nous arrive aussi, mais nous sommes en sécurité ici. »
- Soyez honnête avec votre enfant : expliquez-lui ce qui se passe et ce que cela veut dire.
- Ne niez pas la gravité de la situation.
- Dites à un enfant en larmes qu'il est normal d'avoir envie de pleurer.
- Faites attention à ce que vous dites devant vos enfants au sujet des inondations ou de vos circonstances (par exemple les bulletins de nouvelles et les conversations entre adultes).
- Vos enfants pourraient avoir besoin d'être près de vous plus que d'habitude. Lorsque vous ne pouvez pas être ensemble, trouvez quelqu'un avec qui vos enfants se sentent en confiance pour vous remplacer.
- Si vous devez vous absenter pendant les inondations, même brièvement, vous devrez peut-être rassurer votre enfant en lui disant que vous allez revenir. Même une fois la menace écartée, il faudra peut-être du temps à votre enfant pour qu'il se sente en sécurité lorsque vous n'êtes pas là. Cette réaction est normale et disparaîtra avec le temps.

- Prévoyez des activités que vos enfants peuvent faire pour contribuer à la lutte contre les inondations (par exemple, faire des biscuits ou des sandwiches pour les bénévoles qui installent les sacs de sable).
- Consacrez plus de temps à vos enfants si vous le pouvez, afin qu'ils se sentent en sécurité.
- Lisez des livres pour enfants qui décrivent ce type d'urgence et utilisez-les comme outil pour aider vos enfants à parler de leurs sentiments et de leurs peurs.

### **Passez plus de temps avec votre enfant à l'heure du coucher**

- Dans la mesure du possible, suivez votre routine habituelle au coucher (par exemple, un bain et une histoire) pour que votre enfant se sente dans un environnement normal et sûr.
- Votre enfant aura peut-être besoin que vous restiez avec lui pour se calmer et s'endormir. Une fois l'urgence terminée, reprenez graduellement vos habitudes en disant que vous reviendrez voir si tout va bien dans deux minutes et en augmentant l'intervalle jusqu'à ce que l'enfant se sente à nouveau en sécurité.
- Certains enfants préfèrent dormir avec une veilleuse.
- Les frères et sœurs voudront peut-être dormir dans la même chambre jusqu'à ce que les choses reprennent leur cours normal.
- Si vous avez été évacué, faites ce que vous pouvez pour que vos enfants aient leurs objets favoris (animal en peluche, couverture, oreiller).

### **Reprenez une vie normale le plus vite possible après les inondations :**

- Il faudra du temps avant que vous arriviez à résoudre, vous et votre enfant, toutes les émotions douloureuses causées par la situation d'urgence; soyez donc patients.
- Il est normal que les enfants parlent des inondations longtemps après, et souvent à des moments où vous vous y attendez le moins. Ne les empêchez pas d'en parler.
- Si vous avez des inquiétudes concernant la réaction de votre enfant face aux inondations, obtenez l'appui d'un professionnel pour vous et pour votre enfant.

Qu'un enfant ait des sentiments et des réactions pendant un certain temps après la fin des inondations est normal. Certains enfants ont toutefois des réactions extrêmes qui durent plusieurs semaines. Par exemple, votre enfant peut :

- revivre sans cesse les événements des inondations (cauchemars, retours en arrière);
- éviter tout ce qui est lié aux inondations;
- s'isoler des autres et sembler engourdi ou replié sur lui-même;
- pleurer continuellement;
- faire preuve d'une grande anxiété, de nervosité, d'irritabilité, avoir des problèmes de sommeil et de concentration;
- n'avoir pour ainsi dire aucun intérêt pour ses activités habituelles.

Si ce genre de réaction ne disparaît pas, de nombreuses ressources sont là pour vous aider, vous et votre enfant.

## **Les ressources externes suivantes sont à votre disposition si vous en avez besoin**

Si vous, un membre de votre famille ou un voisin éprouvez de grandes difficultés à composer avec le stress, des professionnels formés peuvent vous aider :

- Health Links – Info Santé peut vous aider à trouver des ressources auprès de votre office régional de la santé ou de votre bureau des services de santé mentale communautaires. Composez le 204 788-8200 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 315-9257, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
- Vous pouvez avoir accès à de nombreuses ressources en appelant la ligne téléphonique Triple P pour les parents. Composez le 204 945-4777 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 877 945-4777, du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h. Si vous appelez en dehors des heures d'ouverture, veuillez laisser un message avec vos coordonnées pour que l'on vous rappelle.
- Les Manitobains en régions rurales peuvent appeler la ligne de soutien du Manitoba Farm and Rural Support Services au 1 866 367-3276 (sans frais), de 10 h à 21 h, du lundi au vendredi ou consulter le site [www.ruralsupport.ca](http://www.ruralsupport.ca) (en anglais seulement).
- Tous les Manitobains peuvent avoir accès à des services de consultation et de renvoi en appelant la ligne téléphonique d'urgence du Klinik Community Health Centre. Composez le 204 786-8686 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 322-3019, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
- Si vous avez des idées suicidaires ou si vous connaissez quelqu'un qui pense au suicide, appelez la Manitoba Suicide Line qui est à la disposition de tous les Manitobains. Appelez le 1 877 435-7170, sans frais, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, ou consultez le site [www.reasonolive.ca/](http://www.reasonolive.ca/) (en anglais seulement).