



# Faire face aux événements stressants : famille, enfants et jeunes

Les enfants se tournent vers les adultes et les tuteurs pour obtenir des conseils et du [réconfort en cas](#) d'événements stressants. Discutez avec votre enfant ou votre adolescent(e) des situations stressantes dont ils ont été témoins, ils ont fait l'expérience ou ils ont entendu parler.

Essayez de mettre en pratique les astuces suivantes pour aider un enfant ou un jeune à faire face aux événements stressants :

- Faites preuve d'écoute et vérifiez à quel point ils sont renseignés sur le sujet.
- Choisissez le moment et l'emplacement pour qu'ils soient à l'aise de tenir une discussion.
- Proposez des réponses simples, pratiques et adaptées à l'âge.
- Faites preuve de patience; n'oubliez pas que certains enfants et [jeunes](#) éprouvent sans doute ces émotions pour la première fois et qu'ils auront besoin de temps et de soutien pour apprendre à les gérer.
- Les enfants et les jeunes peuvent être exposés à du contenu bouleversant sur les [médias sociaux](#) et d'autres plateformes. Essayez de limiter leur temps d'écran et l'accès à ce [type d'information](#) en vous tenant au courant de ce que votre enfant consulte et en activant le contrôle parental si nécessaire.
- Utilisez des activités telles que le dessin, l'écriture, la lecture ou des [outils en ligne](#) pour les aider à exprimer leurs sentiments et leurs émotions.
- Adoptez des stratégies d'apaisement lorsque vous ressentez des émotions négatives, telles que la respiration profonde et la [pleine conscience](#).
- Consultez les sites du [Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario](#) et [d'Être parent à Ottawa](#) pour obtenir des conseils supplémentaires sur le renforcement de la résilience chez les [enfants](#) et les [jeunes](#).

## Sachez où trouver de l'aide

- Si votre enfant ou votre jeune continue à éprouver des sentiments forts qui persistent ou interfèrent avec la vie quotidienne.
- Si votre enfant ou votre jeune a des idées de se faire du mal ou de faire du mal à d'autres personnes et/ou des pensées suicidaires.
- Si vous estimez que votre enfant ou votre jeune pourrait bénéficier d'un entretien avec un professionnel de la santé.

## Reconnaître les signes du stress chez les enfants et les jeunes

Les enfants et les jeunes peuvent réagir de différentes façons lorsqu'ils sont confrontés à des événements stressants, et ce, en fonction de leur culture, de leur âge, de leur stade de développement et de leur tempérament. Portez attention aux changements d'humeur et de comportement, notamment :

- Vous observez des changements dans les habitudes alimentaires ou de sommeil (par exemple s'ils mangent ou dorment trop ou encore pas assez; s'ils font des cauchemars; s'ils n'ont pas envie de sortir du lit).
- L'enfant ou le jeune passe moins de temps en compagnie de sa famille ou de ses amis.
- L'enfant ou le jeune se plaint de maux de tête, de problèmes d'estomac ou d'autres problèmes de santé.
- Vous observez des changements dans les émotions : pleurs excessifs, inquiétude, tristesse, peur, colère, confusion, détresse et crises de panique, entre autres.
- Les résultats scolaires du jeune ou de l'enfant changent, son absentéisme à l'école augmente, ou il ou elle adopte à nouveau des comportements qui avaient cessé (par exemple, incontinence nocturne ou mauvais comportements).
- L'enfant ou le jeune ne s'adonne plus à des activités qu'il ou elle aimait auparavant.
- L'enfant ou le jeune utilise des substances (drogues) comme l'alcool, le tabac, le cannabis ou les opioïdes pour faire face à la situation.

## Surmonter des événements stressants étant survenus dans le passé

Les enfants et les jeunes qui ont vécu des événements stressants dans le passé pourraient avoir des pensées récurrentes liées à l'événement et ressentir des émotions intenses. Voici quelques moyens pour les soutenir :

- Discutez avec eux de leur réaction et de ce qui est survenu.
- Félicitez les comportements positifs.
- Élaborez une liste de situations dans lesquelles ces émotions fortes surgissent et cherchez ensemble des stratégies d'adaptation sûres. Essayez de les mettre en et d'élaborer ensemble [un plan d'action pour la résilience](#), si cela peut vous aider.
- Dites-leur qu'ils agissent bien lorsqu'ils font preuve de gentillesse, d'attention envers les autres et de coopération.
- Prenez le temps de préparer l'enfant en vue d'événements susceptibles de lui causer des émotions fortes.

Il est important de demander du soutien lorsque nous faisons face à des situations difficiles. Voici certaines des mesures de soutien qui vous sont accessibles :

- Un soutien immédiat en cas de crise est offert par le [Centre de détresse d'Ottawa](#) (site Web en anglais seulement) et région, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 613-238-3311 (service bilingue) et par [Tel Aide Outaouais](#). En ce qui concerne les enfants et les jeunes âgés de 18 ans ou moins, nous vous invitons à joindre la Ligne d'écoute téléphonique 24/7 du **Bureau des services à la jeunesse** en composant le 613-260-2360 ou le 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario).
- [AccèsSMT](#) aide les adultes à obtenir du soutien en matière de santé mentale et d'utilisation de substances.
- Consultez le site [1appel1cllic.ca](#) pour obtenir du soutien pour toute personne âgée de moins de 21 ans. Composer le 613-260-2360 ou le 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario)
- [Counseling on Connecte](#) offre un accès rapide à une séance de counseling gratuite par téléphone ou vidéoconférence.
- [La clinique de counseling sans rendez-vous](#) offre du soutien gratuit en matière de counseling, sans rendez-vous, en anglais, en français, en arabe, en espagnol, en somali, en cantonais, en mandarin. Composez le 613-755-2277 pour connaître les emplacements et les disponibilités.

Pour obtenir du soutien ou des renseignements supplémentaires, consultez le site [santepubliqueottawa.ca/fr/santementaleetbien-etre](http://santepubliqueottawa.ca/fr/santementaleetbien-etre).