

# FAIRE FACE UNE FOIS ARRIVE DANS UN NOUVEAU PAYS



Les personnes qui ont été forcées de quitter leur pays et de chercher la sécurité dans un autre pays ont vécu des événements difficiles et souvent très effrayants. Venir dans un nouveau pays est également difficile. La langue, la nourriture et la culture sont différentes. Les gens sont souvent séparés de leur famille et de leurs amis et inquiets pour leur sécurité. Il y a souvent beaucoup de pression pour l'argent et les gens peuvent s'inquiéter de la façon dont ils subviendront à leurs besoins et à ceux de leur famille.



Les événements difficiles passés et les pressions actuelles ont un impact sur notre façon de penser, de ressentir et d'agir. Cela semble souvent différent pour les enfants que pour les adultes.

Parce que les parents et les autres soignants connaissent et aiment leur enfant, ils sont les mieux placés pour aider leur enfant à se remettre d'événements passés, à gérer ses soucis et à s'adapter à un nouvel environnement. Ce document aide les parents et les soignants à comprendre les réactions courantes chez les enfants et donne des conseils utiles sur la façon dont ils peuvent soutenir leur enfant.

## JEUNES ENFANTS

Les jeunes enfants n'ont souvent pas les mots pour exprimer ce qu'ils ressentent et donc les émotions se manifestent souvent dans la manière dont ils se comportent ou agissent. Les signes courants de peur, d'inquiétude et de stress chez les jeunes enfants comprennent :

- Avoir du mal à s'endormir tout seul
- Se réveiller fréquemment ou faire des cauchemars
- Mouiller le lit
- Revenir à des comportements ou habitudes plus jeunes qu'ils ont dépassés (comme se laver ou revenir à des façons de parler plus jeunes)
- Avoir peur de se séparer d'un parent ou d'un soignant, même pour une courte période
- Etre incapable de se calmer après s'être énervé
- Développer de nouvelles peurs ou inquiétudes à propos de beaucoup de choses différentes
- Troubles corporels (maux de ventre, maux de tête, etc.)
- Comportement ou jeu agressif
- Jeu répétitif qui met en scène un événement effrayant passé

## RAPPELLES TOI

### Les sentiments difficiles produisent souvent un comportement difficile!

Voici quelques façons d'aider votre jeune enfant à surmonter ses peurs, ses inquiétudes et son stress :

- Prenez le temps d'être ensemble; tenez-les.
- Utilisez des mots simples pour leur faire savoir que vous êtes ici et que vous les garderez en sécurité. Par exemple, « Maman est là » ou « Papa t'a ».
- Eloignez-les des images effrayantes (télévision, réseaux sociaux, etc.) et des conversations (radio, adultes qui parlent, etc.).
- Ayez une routine régulière qui comprend des heures fixes pour vous réveiller, manger et vous coucher.
- Faites des choses familières avec eux, comme chanter une chanson ou leur raconter une histoire.
- Lorsque votre enfant a un comportement difficile, restez calme. Votre calme les aidera à se calmer. Cela leur permet également de savoir qu'ils sont en sécurité avec vous.
- Si vous devez vous absenter, même pour une courte période, dites-leur où vous allez et quand vous serez de retour. (« Maman doit aller au magasin et sera de retour dans environ une heure. ») Donnez-leur quelque chose de familier à tenir (une photo, un jouet, etc.) pendant votre absence.
- Si un enfant est bouleversé, aidez-le à identifier ce qu'il ressent afin qu'il puisse trouver les mots à l'avenir. Par exemple, « Je vois à quel point tu es triste ».
- Si un enfant se comporte d'une manière que vous n'aimez pas, identifiez d'abord le sentiment, puis orientez-le vers une manière meilleure ou plus appropriée de gérer ce sentiment. Par exemple, « je vois que tu es en colère, mais ce n'est pas bien de frapper ton frère. Prenez quelques respirations profondes. »
- Si votre enfant est assez grand, aidez-le à identifier qu'est ce qui marche le mieux pour le calmer ou l'apaiser. Cela devra être fait à un moment où ils sont calmes et au repos. Vous pouvez inciter votre enfant en lui proposant des suggestions comme faire des sauts avec écart, prendre du temps pour être seul, être tenu, chanter, dessiner, etc. La prochaine fois que votre enfant se fâchera, vous pourrez lui dire : « On dirait que tu es vraiment frustré. C'est le bon moment pour faire des sauts avec écart ! »
- Si votre enfant veut parler de ce qui lui est arrivé ou de ses sentiments, laissez-le faire. Ils peuvent le faire en dessinant, en jouant ou en racontant une histoire. Donnez à votre enfant suffisamment d'espace et de temps pour raconter l'histoire à sa manière. Assurez-vous de ne pas minimiser leurs sentiments. Par exemple, ne dites pas des choses comme « Ce n'était pas si mal » ou « C'était pire pour les autres ». Si vous le souhaitez, vous pouvez les rejoindre dans l'histoire en disant des choses comme « Je me souviens de ça » ou « J'ai vu ça arriver aussi ».
- Soulignez le comportement que vous voulez répéter et soyez précis. Par exemple, « j'aime beaucoup la façon dont tu as partagé ton jouet avec ton frère. C'est une bonne chose à faire. »

## UN EXERCICE DE RESPIRATION AMUSANT POUR LES ENFANTS

Lorsque nous respirons lentement et profondément, cela indique à notre corps que nous sommes en sécurité et nous aide à être plus calmes. Une façon de le faire avec de jeunes enfants est d'imaginer sentir une tasse de thé chaud puis souffler dessus pour la refroidir. Vous devrez le faire à un moment où ils sont calmes et au repos. Ensuite, vous pouvez leur rappeler cette pratique lorsqu'ils sont contrariés. Il est souvent utile pour vous de vous joindre à la pratique avec votre enfant. Comme ils vous voient le faire, ils se joindront.

*Parfois, nous nous sentons tous furieux, frustrés ou en colère. Respirer peut nous aider à nous sentir mieux. Quand je suis contrarié, j'imagine que j'ai une tasse de thé chaud dans la main. (Imaginez que vous tenez une tasse de thé chaud.) J'aime sentir le thé (prendre une profonde inspiration) puis souffler dessus pour le refroidir (souffler par la bouche). Versons une tasse de thé et essayons !*

Faites semblant de tenir le thé, sentez le thé et soufflez plusieurs fois dessus pour le refroidir. Vous pouvez également demander à votre enfant des choses comme : « À votre avis, quelle est la saveur du thé ? » ou « Pensez-vous que ce thé est encore assez froid ? » pour le rendre plus amusant et interactif.

## ENFANTS PLUS ÂGÉS ET ADOLESCENTS

Pensez à ce qui vous a aidé à vous sentir plus calme dans le passé. Cela pourrait être prier, lire, chanter, écouter de la musique, parler à un ami et plus encore. Si vous avez quelque chose qui fonctionne pour vous, essayez de vous réserver 15 minutes par jour pour le faire.

Au fur et à mesure qu'un enfant grandit, il a plus de mots et est mieux à même d'exprimer ses sentiments. En même temps, ils peuvent avoir de la difficulté à placer des mots sur ce qu'ils ressentent ou ressentir de la honte, de la culpabilité ou de la confusion à l'idée de se sentir différent d'une certaine manière. Les signes courants de peur, d'inquiétude et de stress chez les enfants plus âgés et les adolescents comprennent :

- Craindre ou s'inquiéter pour sa sécurité ou celle des autres
- Rester concentré sur un ou plusieurs événements effrayants du passé, comme en parler à plusieurs reprises, le dessiner ou s'inquiéter que cela puisse se reproduire
- Diminution de la capacité de concentration ou d'attention
- Avoir du mal à se souvenir des choses
- Augmentation de l'irritabilité ou de la colère
- Augmentation de la tristesse
- Vouloir souvent être seul ; s'éloigner de ses proches
- Troubles corporels (maux de ventre, maux de tête, etc.)
- Augmentation ou diminution significative du sommeil
- Ne pas vouloir quitter la maison ou se livrer à des activités
- Autres changements de comportement par rapport à ce qu'ils étaient avant l'événement ou à ce qu'ils sont maintenant
- Se tourner vers des habitudes nocives comme l'alcool, la drogue ou faire des choses qui sont nocives pour eux-mêmes ou pour les autres

Alors que les enfants plus âgés, même les adolescents plus âgés et les jeunes adultes, peuvent devenir plus indépendants, ils ont toujours besoin des conseils et de la sagesse que les parents et les tuteurs peuvent leur fournir.

- Dites à votre enfant que vous reconnaissez que ce processus est difficile et que vous êtes là pour le soutenir. Par exemple, « Cela a été une période vraiment difficile. Si vous voulez parler de ce que vous ressentez, je suis là pour vous écouter. »
- Prenez le temps de faire des choses avec votre enfant plus âgé ou votre adolescent. Il peut s'agir de regarder une émission de télévision ensemble, d'écouter de la musique, de se promener, de jouer à un jeu ou de tout ce qui est agréable et significatif pour vous deux.
- Posez des questions à votre enfant et prenez le temps d'écouter ses réponses. Il peut s'agir de choses simples, comme leur poser des questions sur leur journée, ou de choses plus difficiles, comme leur demander comment ils se sentent à l'idée de venir dans un nouveau pays.
- Lorsqu'un enfant plus âgé exprime une émotion, il peut avoir l'air gêné ou honteux ou avoir du mal à trouver les bons mots. Rassurez-les en leur disant qu'ils peuvent s'exprimer. Vous pouvez dire des choses comme : « Je ressens ça parfois aussi » ou « C'est compréhensible que tu ressentes ça » ou « C'est normal d'être triste à propos de ça » ou « Il peut être difficile d'en parler ».
- Si votre enfant plus âgé adopte des comportements que vous n'approuvez pas, restez calme. Vous pouvez toujours appliquer vos règles et vos conséquences, mais veuillez le faire calmement afin que les enfants plus âgés reçoivent le message qu'ils sont en sécurité, mais vous gardez toujours le contrôle.
- A un moment où votre enfant est calme et au repos, discutez de ce qui l'aide à se calmer ou à gérer ses émotions. Vous pourriez dire quelque chose comme : « La vie est vraiment stressante en ce moment. Il est logique que parfois vous soyez vraiment en colère, vous vous sentiez vraiment triste ou frustré. Je veux savoir ce qui vous aide lorsque vous vous sentez ainsi afin que je puisse vous soutenir. »
- Ayez une routine ménagère régulière et encouragez votre enfant à se fixer des habitudes (régler son réveil le matin, prendre une douche le soir, etc).
- Trouvez des activités ou des groupes où votre enfant peut s'impliquer, s'exprimer et établir des liens. Cela peut inclure des choses comme les universitaires, les sports, les clubs parascolaires, les activités religieuses, etc.

**Même lorsque vous ne pouvez pas arranger les choses, être là pour votre enfant, lui montrer de l'amour, faire attention, être patient et écouter, l'aide à se sentir en sécurité et connecté.**

## COMMENT SAVOIR QUAND VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE SUPPLEMENTAIRE

Les parents et les soignants devraient donner aux enfants de tous âges le temps de guérir et de s'adapter. Cependant, ils doivent demander de l'aide si :

- Ils ne voient pas l'humeur et le comportement de leur enfant s'améliorer avec le temps
- Ils remarquent que l'humeur et le comportement de leur enfant s'aggravent avec le temps
- Leur enfant a des plaintes corporelles fréquentes (maux de tête, maux de ventre, etc.)
- Leur enfant a du mal à retrouver une compétence qu'il maîtrisait auparavant (c'est-à-dire qu'il avait l'habitude d'aller aux toilettes et qu'il en est maintenant incapable)
- Ils sont inquiets pour le développement de leur enfant
- Leur enfant parle de se faire du mal ou de faire du mal aux autres
- Leur enfant adopte un comportement nuisible comme l'alcool, la drogue ou l'adhésion à un gang
- Ils ont d'autres préoccupations qui les inquiètent

Souvent, la meilleure personne à contacter est le médecin de votre enfant. Faites-leur part de toute préoccupation que vous pourriez avoir et, si nécessaire, ils peuvent vous orienter vers le bon support. Les parents et les tuteurs peuvent également vouloir contacter l'enseignant ou l'école de leur enfant, un travailleur social ou un conseiller pour discuter des préoccupations et des soutiens disponibles.

