

ABORDER LES ÉVÉNEMENTS TRAGIQUES AVEC LES JEUNES



DIALOGUER

TRAITER NOS ÉMOTIONS

LES BONS MOTS EN
FONCTION DE L'ÂGE

LA BIENVEILLANCE DANS LA
TRAGÉDIE

NE JAMAIS OBLIGER LE
DIALOGUE

Parler des sujets graves

Il est essentiel de dialoguer avec les adolescents de toutes les tragédies liées au terrorisme, aux fusillades et autres attaques violentes. La première chose à faire étant de les laisser exprimer leurs sentiments ou encore leur colère, leur frustration ou le choc qu'ils peuvent éprouver.

Faire le point avec nos émotions d'adultes

Prenons un moment et évaluons comment nous, adultes, sommes affectés par cet événement. Comprendre et calmer nos propres émotions est le premier point à traiter avant de franchir l'étape de la discussion avec un adolescent. Être adulte ne veut pas dire que nous ne sommes pas vulnérables face à certaines situations. Ainsi, prenons le temps de canaliser notre anxiété car notre réaction émotionnelle pourrait impacter sur celle de l'enfant ou de l'adolescent. Les jeunes peuvent demander si ce type d'acte pourrait se reproduire. Cela pourrait effectivement être le cas, mais nous devons les assurer que nous serons là pour en parler avec eux.



Les bons mots en fonction de l'âge

Les mots ne seront pas les mêmes pour un enfant que pour un ado. Il faut donc adapter le dialogue et comprendre avant toute chose quelle est la réaction émotionnelle du jeune en question. Surtout, il est inutile de rentrer dans les détails de la tragédie. Tenons-nous en aux faits et corrigeons toute information qui semble fausse.

" Des héros émergent durant ces moments pénibles "

" Etre adulte ne veut pas dire que nous ne sommes pas vulnérables "

La bienveillance dans la tragédie

Chaque tragédie apporte son lot d'interrogations sur les zones d'ombre de l'être humain. Il convient alors de mettre l'accent sur l'altruisme dont savent faire preuve les gens, ceux qui risquent leur vie pour sauver celle des autres, les survivants qui aident les autres blessés, ceux qui font don de leur sang... Des héros émergent durant ces moments pénibles. Les jeunes doivent le savoir !

Ne jamais obliger le dialogue

Si un jeune semble désintéressé par l'événement en question, ne forçons pas le dialogue. Nous devons simplement lui faire savoir que nous serons là pour parler. Les adolescents ont parfois besoin d'avoir un sentiment de "normalité" et ont donc tendance à ne pas exprimer leurs vraies émotions. Savoir qu'ils peuvent venir nous parler à tout moment, renforce la sécurité dont ils ont besoin.

"Nous devons leur faire savoir que nous serons là pour parler "

