



**AIDER UN ENFANT
APRÈS UN ACCIDENT
DE LA ROUTE**
FICHES D'INFORMATION

AVR
ACCOMPAGNEMENT
DES VICTIMES
DE LA ROUTE

 **Wallonie**
sécurité routière
AWSR

TABLE DES MATIÈRES

QUI SOMMES-NOUS ?	P. 3
UN OUTIL POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS	P. 4
L'ENFANT DE 1 À 5 ANS	PP. 5-6
VOTRE ENFANT N'ÉTAIT PAS PRÉSENT DANS L'ACCIDENT DE SON PROCHE	PP. 7-9
VOTRE ENFANT A ÉTÉ BLESSÉ DANS L'ACCIDENT	PP. 10-12
QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR SOUTENIR VOTRE ENFANT ?	PP. 13-17
RÉPERTOIRE	PP. 18-19



Qui sommes-nous ?

Le service d'Accompagnement des Victimes de la Route (AVR) se met à la disposition de toute personne touchée par un accident de la route ayant entraîné des dommages corporels et/ou un décès, et ce, quel que soit le temps écoulé depuis l'accident. L'équipe, composée de juristes et de psychologues, vous soutient dans les différentes étapes après l'accident : en vous informant sur les démarches à effectuer, en vous éclairant sur vos réactions, en mettant des mots sur vos émotions et vos besoins, et en vous réorientant vers d'autres professionnels si nécessaire. Nos services sont gratuits.

Nous contacter :

081/821 321 | avr@awsr.be | www.awsr.be/avr

En tant que parent, vous aimeriez protéger votre enfant de toute douleur autant physique que psychique. Toutefois, malgré tous les efforts et les anticipations, il arrive malheureusement qu'un enfant soit victime, témoin ou touché par l'accident de la route d'un membre de la famille ou d'un ami.

Si vous lisez ces quelques lignes, c'est que votre enfant est concerné, que vous vous inquiétez de son bien-être et de ses réactions après cet accident et que vous cherchez à lui apporter un soutien.

UN TRAUMATISME

Après l'accident de la route, vous avez peut-être entendu des termes comme « traumatisme », « stress aigu », « stress post-traumatique » ou « troubles anxieux », que ce soit par votre entourage, des professionnels ou au gré de vos recherches personnelles. Ces mots peuvent sembler effrayants et rendent parfois difficile la compréhension de ce que vous vivez, car ils englobent une multitude de réactions. Il n'existe pas de réponse unique ou de « trauma-type » : chaque personne réagit différemment.

POURQUOI ÉVOQUER LE TRAUMATISME ?

L'accident de la route est un événement dit « potentiellement traumatique » car il a pour caractéristiques d'être soudain, imprévisible, brutal et de confronter la personne à sa propre mort ou à celle d'autrui. En ce sens, l'accident vient bouleverser le parcours de vie en instaurant un avant et un après. Le choc psychologique est tel que l'on peut observer des changements de comportements et d'humeurs qui persistent dans le temps et qui impactent le quotidien.

Parler de potentiel traumatisme a donc pour objectif d'informer sur les réactions possibles après cet accident. Le traumatisme n'est pas systématique et son développement dépend d'un nombre important de facteurs, dont les ressources de chacun.

Face à cet événement troublant, il est donc normal pour l'adulte comme pour l'enfant de se sentir bouleversé, perturbé, perdu, anxieux, triste, hypervigilant et bien d'autres réactions tout aussi intenses les unes que les autres. Les enfants et les adolescents auront des réactions différentes de celles de l'adulte, lesquelles varieront en fonction de leur âge, de leur niveau de développement et des répercussions de l'accident (séquelles physiques, décès d'un proche...).



UN OUTIL POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

L'idée des fiches est née des différents entretiens menés avec les parents ayant contacté le service d'Accompagnement des Victimes de la Route. Beaucoup se questionnaient sur les répercussions psychologiques de l'accident sur leur enfant.

- ▶ Quelles réactions mon enfant peut-il avoir après l'accident ?
- ▶ Quand dois-je m'alarmer de ses réactions ?
- ▶ Combien de temps cela va-t-il durer ?
- ▶ Mon enfant doit-il consulter un psychologue ?
- ▶ Que faire face à ses réactions ?
- ▶ Comment puis-je l'aider après l'accident ?

Ces questions vous parlent peut-être aujourd'hui, et ces fiches ont été conçues pour vous aider en poursuivant plusieurs objectifs :

- ▶ Vous aider à comprendre les réactions de votre enfant en fonction de son âge, des éventuelles séquelles physiques, de sa présence ou non lors de l'accident (s'il s'agit du parent, d'un frère/sœur, d'une sœur, d'un oncle, etc.) ;
- ▶ Vous rassurer quant à la normalité de certaines réactions et à la durée de celles-ci ;
- ▶ Vous fournir des pistes pour soutenir votre enfant et la dynamique au sein de la famille.

Pour faciliter la lecture, nous utiliserons le terme « proche » dans les fiches. Par le terme « proche », nous entendons un parent, un grand-parent, un frère, une sœur ou toute autre personne de l'entourage de l'enfant.

L'objectif de cet outil est de vous donner des indications et des éléments de réponse sur ce que votre enfant pourrait ressentir en fonction de diverses situations liées à l'accident de la route sans chercher à diagnostiquer un traumatisme. Lors de votre lecture, il est important de garder comme point de repère les comportements habituels de votre enfant AVANT l'accident.

Pour exemple : était-il un enfant « agité », dynamique ? Votre adolescent était-il déjà de nature solitaire ? Cette comparaison entre avant et après vous permettra de mieux interpréter vos observations. Il est également question de curseur : un enfant de nature déjà réservée avant l'accident qui semble être complètement replié sur lui-même après l'accident constitue une observation importante.



L'ENFANT DE 1 À 5 ANS

L'enfant entre 1 et 5 ans est naturellement un explorateur. Curieux, il découvre son environnement, il interpelle l'adulte et, pour le plus âgé de cette tranche d'âge, il pose des questions. À cette période, le monde tourne essentiellement autour de l'enfant et de ses besoins. Il pense être la source des événements, qu'ils soient positifs ou négatifs. Par exemple, il pourrait se dire « *C'est parce que j'étais fâché contre papa qu'il a eu un accident* », entraînant alors un sentiment de culpabilité.

Vers la fin de cette tranche d'âge, l'enfant commence à comprendre que les besoins et les sentiments des autres ne sont pas identiques aux siens. Le jeu tient une place centrale, à travers lequel s'expriment son imagination et sa créativité, notamment par le dessin. L'enfant se sent plus sécurisé, la séparation ne lui fait plus autant peur. Il a compris qu'elle n'est que temporaire même si le sentiment d'abandon peut rapidement resurgir. Il élargit ses horizons, va vers les autres enfants et prend du plaisir à être en contact avec d'autres personnes.

Témoignage : Nolan et sa maman

Nolan a 4 ans et demi et est passager de la voiture conduite par sa maman. Sa maman nous raconte qu'ils ont été percutés par un autre véhicule et que la voiture a fait plusieurs tours sur elle-même. Le choc a été violent, mais les blessures physiques de chacun se limitent à des éraflures et des hématomes. La police descend sur place. Nolan et sa maman sont amenés aux urgences pour des premiers examens. Sa maman est très inquiète à l'idée que Nolan soit bouleversé. Une infirmière prend en charge Nolan et lui demande comment il se sent, il s'exclame alors : « Quand est-ce qu'on recommence ? C'était trop fort ! ».

Face à l'accident de la route chaque enfant réagit différemment mais ce qui est certain, c'est qu'aucun d'eux ne reste insensible. Les enfants ont une notion du danger bien différente de celle de l'adulte. C'est seulement aux alentours de 6 ans qu'ils prennent conscience progressivement de ce qu'est le danger, à savoir un risque pour l'intégrité de soi ou celle d'autrui. Ainsi, certaines de leurs paroles ou réactions peuvent vous désarçonner, vous qui êtes conscient du danger qu'a représenté l'accident.



À QUOI DOIS-JE ÊTRE ATTENTIF ?

Il est possible que l'enfant reste affecté consciemment ou inconsciemment par l'accident de la route, que ce soit dans les semaines qui suivent ou bien après.

En voici quelques signaux :

- ▶ Il pleure soudainement et facilement, il est difficile de le consoler ;
- ▶ Il est devenu méfiant et peureux et/ou il sursaute souvent. Tout semble s'assimiler à une menace pour lui, il n'est plus capable de distinguer ce qui l'est réellement ou non. Pour certains, la tétanie (le fait de rester paralysé) est la réaction la plus fréquente face aux peurs ;
- ▶ Il semble souvent dans la lune, il a le regard fixe, il a des moments d'absence ;
- ▶ Il manifeste beaucoup de craintes et d'anxiété à l'idée d'être séparé de ses parents. Il est d'ailleurs devenu plus collant et il vous suit partout ;
- ▶ Il est devenu agité ou au contraire très calme ;
- ▶ Son sommeil est perturbé : il a des difficultés pour s'endormir, a besoin d'une présence, dort mal, s'éveille très tôt le matin ou encore semble épuisé ;
- ▶ Il fait des cauchemars et/ou des terreurs nocturnes ;
- ▶ Il adopte des comportements qu'il avait lorsqu'il était plus jeune (des comportements régressifs), comme sucer son pouce, avoir peur du noir, l'énurésie (le fait d'uriner au lit), parler comme un bébé, etc. ;
- ▶ Il joue un scénario, lié ou non à l'accident, de façon répétitive. Le scénario peut paraître violent ou brutal ;
- ▶ Il semble éprouver des difficultés à construire un scénario dans ses jeux, il n'y a plus de fil conducteur, c'est décousu ;
- ▶ Il ne prend plus de plaisir pendant son jeu. Il ne rit plus et ne sourit plus. Son jeu semble mécanique et automatique.

Dans les jours qui suivent l'accident de la route, votre enfant peut réagir de différentes manières, dépendantes de son âge et de sa personnalité. Il peut exprimer de façon plus ou moins intense des émotions variées : être en retrait, rechercher davantage de contacts avec ses proches, être anxieux, avoir peur, éprouver des perturbations du sommeil, poser des questions, dessiner la scène ou la rejouer, etc. Pour certains enfants, ces réactions disparaîtront assez vite, dans les semaines qui suivent. Pour d'autres, une partie ou la totalité de ces réactions pourrait persister, voire devenir plus marquée dans le quotidien.

Dans un premier temps, il est dès lors normal que vous observiez ces changements chez votre enfant.

Restez donc attentif à l'intensité des réactions et à la façon dont elles évoluent dans les jours et semaines suivant l'accident, et surtout référez-vous au comportement habituel de votre enfant AVANT l'accident (était-il déjà un enfant « agité » ?). Cela vous permettra de savoir si la situation se résout naturellement ou si une aide extérieure est nécessaire (voir fiche : Que pouvez-vous faire pour soutenir votre enfant ?).



VOTRE ENFANT N'ÉTAIT PAS PRÉSENT DANS L'ACCIDENT DE SON PROCHE

Vous et/ou le proche avez vécu l'accident et ses répercussions représentent un véritable choc psychologique. Bien que votre enfant n'était pas présent, il en a été informé. Voici quelques éléments sur les situations les plus courantes qui peuvent vous éclairer sur ce que votre enfant peut ressentir.

Votre enfant pose des questions sur l'accident

- ▶ Il est naturel que votre enfant soit intrigué par l'accident et qu'il vous interroge. Il cherche à comprendre l'événement et ce qu'a vécu son parent. Il n'est pas toujours facile de répondre et vous vous demandez quoi dire et comment le dire. Le mieux est d'être sincère, de prendre le temps d'explorer les différentes questions, en adaptant le niveau de détails en fonction de son âge. Employer des mots simples et adaptés est important. Vous pouvez également parler des émotions que vous avez ressenties, validant ainsi les siennes (« *J'ai eu très peur* »). Si c'est possible, terminez la conversation sur une note positive : « *Mais maintenant, les médecins s'en occupent* », « *Je suis là* », « *J'ai eu peur, mais ça va mieux maintenant* », etc.

Peut-être que c'est au-dessus de vos forces de parler de l'accident ou de répondre à ses questions. Ne vous faites pas violence, dites-lui que c'est difficile pour vous d'en parler et demandez à une personne-ressource de prendre le temps d'échanger avec votre enfant.

L'accident a entraîné des répercussions médicales importantes pour vous-même ou l'autre parent

- ▶ Le milieu hospitalier est un environnement stressant pour l'enfant, car beaucoup d'éléments peuvent susciter son questionnement : les machines médicales, le nombre de professionnels qui s'activent autour de son parent, les consignes à respecter pour aller dans la chambre, etc. Avant la visite, essayez de prendre le temps de le préparer en lui expliquant ce qu'il va voir, ce qu'il se passera, ce qu'il pourra faire ou non pour dire bonjour à son parent, combien de temps vous resterez, etc. Demandez-lui s'il a des questions, s'il est inquiet et prenez le temps d'y répondre ;
- ▶ Si le parent doit rester hospitalisé pour une certaine durée, cela peut représenter une séparation pour l'enfant plus jeune et il est possible qu'il ne comprenne pas pourquoi il ne peut pas rester avec lui. Il peut alors exprimer son angoisse en refusant de partir, en pleurant ou en se montrant anxieux. Expliquez-lui que c'est nécessaire et pour un mieux, la séparation n'est que temporaire et le parent reviendra bientôt, si tel est le cas. Si la durée d'hospitalisation est incertaine, expliquez-lui que les médecins aident le parent, qu'il est préférable qu'il reste à l'hôpital et que vous reviendrez le voir dès le lendemain, si possible ;



Vous pouvez également lui proposer d'amener un dessin ou une photo pour qu'il soit toujours à côté de maman/papa. Il est normal de vouloir rassurer l'inquiétude de l'enfant, mais il est préférable d'éviter de mentir, de cacher des informations ou d'embellir la réalité. S'il est question de visites pour des examens médicaux, vous pouvez aussi demander à l'enfant s'il veut vous accompagner lorsque c'est possible. Assurez-vous toutefois auprès du médecin qu'il accepte la présence de l'enfant. De ce fait, il ne se sentira pas mis à l'écart ;

- ▶ Que les séquelles physiques soient temporaires ou malheureusement irréversibles, elles restent visibles et peuvent amener des aménagements importants, comme une chaise roulante, une prothèse ou un équipement médical qui change le quotidien. Face à cet équipement ou ce changement, l'enfant est curieux et pose souvent des questions. Si l'enfant veut toucher ou manipuler un objet, prenez le temps d'en faire la découverte ensemble. Expliquez-lui ce qu'il peut faire ou ne pas faire, ainsi que les raisons. Cette démarche permettra de démystifier l'objet à ses yeux et de le rassurer.

L'accident a complètement changé la façon dont vous ou l'autre parent réagissez

- ▶ Le traumatisme que représente l'accident, la douleur et la lourdeur des procédures peuvent impacter le moral et changer certains comportements, et ce, de manière involontaire. Vous observez moins de patience, plus d'irritabilité, des sautes d'humeur, des difficultés à être attentif ou concentré, etc. Toutes vos réactions sont légitimes et normales après un tel événement. Toutefois, l'enfant ressent ces changements chez son parent parce que ce dernier veut moins jouer, parce qu'il s'énerve plus facilement ou parce qu'il semble distrait, par exemple. Certains enfants pensent que c'est, d'une manière ou d'une autre, de leur faute. Il est donc important de prendre le temps avec votre enfant d'explorer ses réflexions et de mettre des mots sur l'origine des changements ;
- ▶ Il est possible que ce changement de comportement soit d'origine « médicale », comme le trauma crânien. Le discours à tenir est le même, mais vous pouvez préciser par des mots simples que c'est le choc à la tête qui en est responsable.

Depuis l'accident, l'ambiance à la maison a changé

- ▶ Face à ce qui est arrivé, l'enfant déploie tout son imaginaire pour comprendre et se représenter l'événement. Il peut donc capter un mot, une attitude, une ambiance au sein de la famille pour tenter de se représenter les choses. D'autant que l'accident est le point de départ d'une onde de choc qui impacte aussi la dynamique familiale. Les routines et le rythme de vie de l'enfant sont perturbés, ce qui peut être une source de stress pour lui. Il peut chercher l'attention, poser beaucoup de questions ou se faire discret. Il peut aussi devenir très collant, vous suivre partout, et montrer de l'inquiétude s'il n'est pas avec vous, voire pleurer.

C'est la peur de vous perdre qui se réveille et qui s'exprime après l'accident de la route. Votre patience peut donc être mise à rude épreuve face à ses questions ou ses attitudes, parce que la situation est difficile à vivre pour vous aussi. Essayez de prendre le temps de répondre ou d'anticiper en vous préparant aux questions, de le rassurer sans le gronder, de ne pas le tenir à l'écart des répercussions de l'accident.



Depuis l'accident, votre enfant a des préoccupations d'adulte

- ▶ Vous avez l'impression que votre enfant a changé et est devenu plus mature depuis l'accident. Il prend des initiatives seul (il réalise plus de corvées ménagères sans que vous ne lui demandiez, il se rend serviable), il exprime des préoccupations qui ne sont pas de son âge, il a une attitude « *trop* » posée et calme, il est attentif à vos besoins, voire il devient un confident ;
- ▶ Si vous avez cette impression que c'est « *de trop* », que votre enfant prend une place qui n'est pas la sienne, il devient nécessaire de discuter avec lui. Ses intentions sont bonnes, et vous pouvez le souligner, mais ce n'est ni son rôle ni sa place. Il peut vous aider dans certaines situations et vous pouvez parler ensemble de ce qu'il ressent et ce qui le questionne, mais c'est vous le parent et c'est votre rôle d'être attentif à ses besoins pour qu'il puisse vivre sa vie d'enfant. Tels sont les mots que vous pouvez poser avec lui.

Depuis l'accident, vous vous sentez dépassé

- ▶ Peut-être que tout ceci vous parle et que certaines réactions évoquées chez l'enfant dans les points précédents font écho à ce que vous vivez. Cependant, vous n'avez plus l'énergie et vous vous sentez dépassé. L'accident de la route est un événement traumatique, qu'importe que vous soyez victime directe, témoin ou que ce soit votre conjoint ou votre enfant qui l'ait vécu ;
- ▶ De par sa brutalité et ses répercussions (physiques, financières, psychologiques, etc.), c'est un événement qui heurte vos représentations et laisse une trace indélébile. Ce n'est pas un signe de faiblesse que d'aller vous-même consulter un psychologue, un thérapeute ou un professionnel de la santé mentale. Au contraire, c'est essentiel, lorsque le besoin se fait ressentir, de pouvoir avoir un espace à soi. Il est normal que vous vous sentiez démuni, impuissant et perdu. Vous n'êtes pas un mauvais parent pour autant, vous êtes un être humain qui traverse une épreuve redoutable ;
- ▶ Si vous sentez que c'est trop compliqué de répondre aux questions de votre enfant (notamment parce que ça vous replonge dans les images de l'accident), vous pouvez lui dire que c'est difficile pour vous d'y répondre et demander à une personne-ressource de vous aider (un professionnel, l'autre parent, un ami, un(e) parrain/marraine, un grand-parent, etc.).



VOTRE ENFANT A ÉTÉ BLESSÉ DANS L'ACCIDENT

Lors de l'accident, votre enfant a été blessé. Ses blessures peuvent être légères, graves, **visibles** ou **invisibles**. Dans tous les cas, les répercussions physiques peuvent également avoir un impact sur son bien-être psychologique. Par ailleurs, le milieu médical peut être source de peurs et d'inquiétudes pour votre enfant à cause des bruits, des machines et du personnel soignant. C'est bien loin du contexte serein de la maison.

Malgré des soins rapides et adaptés, certaines blessures causées par l'accident laissent des **marques visibles** sur le corps de l'enfant ou de l'adolescent. Ce que nous qualifions de «visible», ce sont les cicatrices, la perte d'un membre, la paralysie ou toute autre marque sujette aux regards des autres. La réaction et l'attitude de l'enfant et de l'adolescent peuvent dépendre de la taille de la cicatrice, de sa localisation sur son corps, de sa personnalité, de la façon dont il a vécu l'accident, des limitations fonctionnelles qu'elles engendrent, mais aussi de son âge. Il n'est donc pas étonnant qu'un enfant de 5 ans avec une cicatrice, par exemple au visage ou sur le bras, présente celle-ci à ses camarades avec fierté comme une blessure de guerre. Précisons qu'un garçon ne sera pas moins affecté par le changement de son apparence physique qu'une fille.

Parfois, l'événement laisse des **traces invisibles** aux yeux des autres, indépendamment de la trace psychologique. La douleur chronique ou d'autres manifestations, toujours présentes, rappellent subtilement que l'accident a bien existé et que quelque chose n'est plus comme avant.

Le **TRAUMA CRÂNIEN** fait partie de ces séquelles invisibles.

Le traumatisme crânien fait suite à un choc important du cerveau dans la boîte crânienne. Il peut être léger, modéré ou grave.

Le traumatisme crânien peut engendrer divers symptômes gênants et même douloureux pour l'enfant et l'adolescent : maux de tête, vertiges, pertes de mémoire, nausées, difficultés de planification, difficultés d'attention et de concentration, problèmes moteurs, fatigue importante, intolérance aux bruits, troubles de l'orientation, troubles du langage, troubles moteurs, confusion, etc. Une rééducation est parfois indiquée dans le cas de traumatismes graves. Chez certains, le trauma crânien engendre également des changements de comportement : anxiété, impulsivité, agitation, apathie, irritabilité, voire agressivité, difficulté dans la gestion des émotions, etc. Ces changements sont pratiquement similaires à ceux induits par le stress post-traumatique.



Différencier ce qui est de l'ordre du trauma crânien ou du stress post-traumatique est donc parfois compliqué. Dans les deux cas, les répercussions restent difficiles à vivre pour l'enfant et son entourage.

Il est possible que l'enfant/l'adolescent ne soit pas conscient des répercussions du trauma crânien.

QUELLES ATTITUDES POUVEZ-VOUS OBSERVER CHEZ VOTRE ENFANT ?

- ▶ Il se sent anxieux et anticipe le retour à l'école et le regard des autres : que vont dire les autres ? Voudront-ils toujours être mes amis ? Vont-ils être dégoûtés, se moquer de moi ? Peut-être même refuse-t-il d'aller à l'école ;
- ▶ Il cache à tout prix la marque visible (longues manches en été, pantalon très large pour ne pas dévoiler la prothèse, etc.), car il est mal à l'aise et veut éviter les questions des camarades qui lui font peut-être revivre le douloureux accident ;
- ▶ Il évite toute situation inconfortable et s'empêche ainsi certaines activités ou loisirs : plage, sport, piscine, etc. ;
- ▶ Il évite de regarder la blessure, il éprouve un sentiment de dégoût ou d'injustice. Cela affecte son image corporelle et peut toucher son estime de soi, il se sent beaucoup moins confiant ;
- ▶ Il ressent un décalage important et l'exprime verbalement : « Mon corps ne fonctionne plus comme avant », « Je ne comprends plus mon corps » ;
- ▶ Il a des attentes irréalistes quant à la disparition des cicatrices. Face à l'amputation, certains enfants plus jeunes pensent qu'il est possible de « recoller » leur membre ;
- ▶ L'enfant s'inquiète de l'amour que peuvent lui porter ses parents : « M'aiment-ils toujours alors que j'ai changé ? » ;
- ▶ Pour l'adolescent, qui est déjà dans un changement corporel important, la marque visible et surtout la perte d'un membre, semble plus compliquée à gérer. Il s'écarte désormais des normes de la société et des autres, ce qui peut mener à un certain isolement, ou au sentiment d'être incompris.

Apprendre à vivre avec les répercussions physiques

L'amputation ou la paralysie (paraplégie/tétraplégie) est une perte en soi, il est possible que votre enfant traverse des étapes similaires au deuil : le choc, le déni, la négociation, le chagrin, la colère, etc. Suite à l'accident, il doit peut-être passer par la RÉÉDUCATION, notamment pour apprendre à utiliser une chaise roulante ou une prothèse. C'est une étape difficile psychologiquement et physiquement. La rééducation n'est pas un processus linéaire, il y a des hauts et des bas, et votre enfant peut se décourager, car les progrès sont minimes et les exercices peuvent être douloureux. Douleurs qui pourraient l'amener à ne plus vouloir se présenter aux séances.

Avant de s'habituer à cette prothèse ou à la chaise roulante, votre enfant, surtout s'il est adolescent peut se sentir frustré de ne plus savoir faire les choses du quotidien par lui-même et de devoir



demander de l'aide à ses proches. Cette perte d'autonomie peut s'exprimer par de la colère ou le rendre inquiet pour l'avenir : « *Pourrais-je me débrouiller seul un jour ?* », « *Pourrais-je de nouveau faire mon sport ?* », « *Quelqu'un m'aimera-t-il un jour ?* », etc. Il peut se sentir différent des autres jeunes de son âge, se sentir rejeté et vulnérable. Il peut aussi craindre d'être étiqueté de personne handicapée et que les autres portent un regard différent ou soient mal à l'aise en sa compagnie.

En effet, il est possible que certains camarades n'osent pas poser de questions ou ne savent plus comment se comporter avec votre enfant par crainte de mal agir, créant un malaise. Votre enfant peut se sentir gêné des regards qu'il peut ressentir comme de la pitié ou de la moquerie. Ce questionnement et ces sentiments peuvent affecter l'image qu'il a de lui-même et donc son estime de soi. Afin de réduire le malaise entre votre enfant et son entourage, il peut être aidé à communiquer clairement ses besoins (ex. : « *j'ai besoin d'aide dans les escaliers, mais je n'en ai pas besoin pour aller au tableau* »).

Enfin, si votre enfant fait de l'humour, aussi étrange et cynique soit-il, c'est un signe qu'il essaie de s'adapter et de vivre avec la situation. Il est possible également qu'un jour, avec du recul, votre enfant vous confie que l'événement l'a rendu plus fort, que vous le trouviez plus confiant et plus calme face aux problèmes.

Il est impossible de prédire la réaction de l'enfant face aux séquelles physiques. Qu'elles soient visibles ou non, elles peuvent constituer un rappel douloureux de l'événement. Les réactions que nous vous avons présentées sont celles que nous observons le plus souvent, mais il va sans dire que chaque enfant réagit à sa manière et traverse cette épreuve à son propre rythme. Peut-être ne retrouvez-vous pas dans la liste un comportement qu'il adopte depuis l'accident et qui vous semble inhabituel.

Le meilleur moyen d'identifier la présence d'une détresse ou non est d'être attentif à votre enfant et de vous faire confiance. Si vous observez des comportements ou des réactions qu'il n'avait pas avant l'accident, si ces manifestations sont répétées et qu'elles prennent de l'ampleur, cela indique probablement qu'il a besoin d'être aidé dans cette épreuve.

La détresse ressentie par votre enfant ou encore le stress post-traumatique sont réversibles. En effet, il est possible de l'aider à s'apaiser, à mettre des mots sur ce qu'il ressent, à gérer son anxiété et à se rassurer. Vous pouvez compter sur des personnes dont c'est le métier, comme les psychologues.



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR SOUTENIR VOTRE ENFANT ?

Depuis l'accident, les réactions de votre enfant ou de votre adolescent vous inquiètent. Il est normal d'être désarçonné par ses comportements et de ne pas savoir comment réagir ni comment l'aider de prime abord. Cette situation peut être d'autant plus complexe si vous avez vous-même été impliqué dans l'accident qui vous a aussi touché émotionnellement. De plus, il est difficile de prendre le recul nécessaire lorsque vous vous inquiétez pour votre enfant. Certains parents expriment même une peur de « *mal* » réagir et « *d'aggraver la situation* ». Votre enfant a avant tout besoin de votre présence, plus que de réponses. Ces quelques pistes pourront vous aider à adopter une ligne de conduite adaptée à votre enfant.

Ne partez pas d'idées préconçues : « *Il n'a pas été blessé, donc il est moins choqué* » ou encore « *Il est trop petit pour comprendre* ». Ce sont des mythes, il n'est pas nécessaire d'avoir été gravement blessé pour être touché moralement et les enfants, aussi jeunes soient-ils, ressentent les choses à leur manière.

► Votre enfant est inquiet

Lorsqu'il est inquiet et vous pose des questions, rassurez-le et n'hésitez pas à le questionner sur ses peurs, prenez le temps de les reconnaître et d'y répondre.

- ✓ Les émotions qu'il traverse peuvent être nombreuses et intenses. Tentez de les nommer avec lui et de comprendre le besoin qui s'y cache. Si vous le sentez anxieux, angoissé, envahi de questions sur la situation ou perdu, il a très certainement peur et a besoin de sentir une stabilité et une sécurité.
- ✓ Afin de lui offrir ce sentiment de stabilité et de sécurité, il est important de maintenir autant que possible les routines établies avant l'accident ainsi que les règles instaurées (ce qu'il est ou non autorisé à faire). Si l'un des parents est hospitalisé, l'organisation quotidienne est certainement difficile et maintenir toutes les routines devient parfois impossible. Dans ce cas, vous pouvez cibler une routine clé. S'il fait des cauchemars ou ne veut pas s'endormir seul, l'envie de dormir avec lui peut s'imposer, mais essayez de trouver un compromis : maintenir le rituel du coucher, le rassurer, être présent jusqu'à ce qu'il s'endorme, et revenir lors des cauchemars pour le rassurer, par exemple.

Votre enfant peut vous poser les mêmes questions de nombreuses fois : c'est normal. Il peut avoir été difficile de répondre une première fois, mais essayez de les accueillir avec patience, et d'y répondre à nouveau sans vous décourager. Il en a besoin pour tenter de comprendre et de s'approprier ce qu'il s'est passé. Soyez le plus honnête possible, votre enfant a besoin de sentir qu'il peut vous faire confiance.



- ✓ Tentez de garder votre calme lorsque vous parlez de l'accident avec votre enfant et essayez de terminer la conversation avec une note positive comme « *tu es en sécurité maintenant* ». S'il est anxieux ou qu'il vous exprime être stressé, n'hésitez pas à partager avec lui vos astuces pour apprendre à gérer ce stress (respirer, fermer les yeux, faire quelque chose qu'on aime, penser à un chouette souvenir, etc.). Vous pouvez trouver de nombreux exercices de yoga ou de méditation pour enfant sur internet.
- ✗ Évitez de formuler des métaphores ou d'embellir les choses en paraphrasant ou en cachant la réalité. Utilisez des mots simples et assurez-vous de la compréhension de votre enfant. Il est normal que vous ayez envie d'adoucir les choses ou de ne pas l'inquiéter, mais c'est la façon dont vous délivrez le message qui importe, plus que le contenu.
- ✗ Évitez d'aborder vous-même les sujets qui pourraient l'effrayer (peur de ne plus marcher, peur de ne pas se rétablir, etc.) ou de formuler des hypothèses comme « *si la voiture était passée deux secondes plus tôt, alors nous ne serions peut-être plus là* ». Cela peut alimenter des idées sombres.
- ✗ Évitez les remarques comme « *au moins tu es en vie !* », « *n'y pense plus, c'est passé* ». Votre enfant peut avoir l'impression que vous minimisez ce qu'il ressent.
- ✗ Évitez de balayer ses interrogations si vous êtes pris de court ou n'avez pas le temps de répondre dans l'immédiat. Dites-lui simplement que vous entendez bien sa question et que vous tenez à y répondre, mais que le moment ne s'y prête pas, et revenez vers lui quand vous êtes prêt.

► **Votre enfant pense que c'est de sa faute**

- ✓ Dans sa détresse, votre enfant peut penser qu'il est responsable de son malheur et qu'il l'a mérité. La douleur et les cicatrices peuvent d'ailleurs être interprétées comme élément de preuve de culpabilité. Certains enfants vont même parfois adopter des comportements qui visent à se punir (ex. : pousser trop loin ses exercices de rééducation). Si vous ressentez que cette culpabilité est présente chez votre enfant, posez-lui délicatement la question et rassurez-le, il peut vous parler de tout, vous ne lui en voudrez pas et vous serez toujours là.
- ✓ Les enfants peuvent établir un lien de cause à effet irrationnel entre leur pensée ou leur comportement et l'accident : « *C'est parce que je n'ai pas voulu faire un bisou à papa en partant et que j'étais fâché qu'il a eu l'accident* ». Il est important de le prendre au sérieux et de le rassurer, même si le lien qu'il établit est ahurissant.



► La famille entière est impactée

- ✓ Votre famille au complet est touchée par l'accident, même si un seul membre est impliqué dans celui-ci. L'accident agit comme une onde de choc et peut affecter chaque membre. Vous ressentez peut-être une dynamique familiale changée, voire tendue. Les conflits peuvent devenir plus fréquents. Vous remarquez peut-être que la relation entre les membres de la fratrie a changé. Par exemple, il y a plus d'agressivité, ils ne jouent plus ensemble, ou encore, ils ne se quittent plus. L'enfant qui n'a pas vécu l'accident peut s'isoler, se faire moins entendre auprès de vous ou, au contraire, chercher à attirer l'attention.

Les moments en famille sont notamment importants pour rassembler, apaiser et rassurer chacun. Si vous en avez l'occasion, prenez le temps d'organiser ces moments : une sortie, un film, une balade, un jeu, etc.

- ✓ Chacun peut s'exprimer sur son vécu et les répercussions de l'accident sans empiéter sur celui de l'autre. Il est important de ne forcer personne à parler, mais d'être présent et attentif quand chacun se sent prêt à le faire. Le frère ou la sœur ne se sent peut-être plus légitime de prendre de la place face à l'enfant qui demande beaucoup d'attention et de soins depuis l'accident. Au contraire, de peur d'être oublié, il pourrait chercher à s'assurer une place auprès de vous. Il est possible aussi que votre enfant pense qu'il porte une part de responsabilité dans l'accident. N'hésitez pas à poser des questions et à passer un moment avec chacun de vos enfants pour les rassurer sur leur importance ou sur le processus de guérison.
- ✗ Évitez de faire de l'accident un tabou familial. Répondre aux questions et en parler peut permettre à l'enfant de mettre des mots sur ce qu'il ressent.
- ✗ Face à son état émotionnel et/ou physique, vous ressentez peut-être le besoin d'être encore plus protecteur, plus présent, et plus soutenant que jamais. C'est normal, et, en tant que parent, vous l'êtes. Toutefois, restez vigilants pour trouver cet équilibre. Pour se remettre de cet accident, votre enfant a besoin d'espace et de savoir que vous êtes là en cas de besoin, sans être étouffant. La surprotection peut confirmer à l'enfant ses peurs et ses inquiétudes.
- ✗ Si vous remarquez que votre enfant est plus collant que d'habitude, rassurez-le sur votre présence, ne le repoussez pas, mais n'encouragez pas non plus ce comportement. Il exprime peut-être le désir de dormir avec vous, mais cela peut très vite devenir une habitude.



► Votre enfant a mal

Votre enfant éprouve des douleurs depuis l'accident et cela prend de la place dans son quotidien : il ne peut plus faire des activités comme avant, ses résultats scolaires sont en baisse, il est mal dans sa peau, etc. Vous vous sentez impuissant face à cette douleur qu'il ressent et que vous aimeriez tant voir disparaître.

- ✓ Sans même vous en rendre compte, vous pourriez compenser en faisant beaucoup de choses pour elle ou pour lui. C'est tout à fait normal. Tentez de prendre conscience de cette habitude et « faites avec » votre enfant au lieu de faire à sa place. Aidez-le ou trouvez avec lui de nouvelles manières de faire au quotidien. Cela accompagnera l'idée qu'il peut encore réaliser des choses par lui-même et par là, renforcera son estime de soi.
- ✗ Voir votre enfant souffrir est d'autant plus difficile si cela a lieu lors des exercices de révalidation/rééducation avec les professionnels de la santé. Par instinct, vous pouvez avoir envie de ne plus l'emmener ou douter des intentions et de l'empathie du professionnel. Cependant, évitez de remettre en question les compétences du professionnel devant votre enfant.
- ✓ Vous savez que ces soins sont nécessaires pour la récupération de votre enfant. Essayez d'accorder votre confiance aux professionnels qui l'entourent, ils sont compétents et vous pouvez leur confier vos inquiétudes.
- ✓ Demandez à votre enfant s'il aimerait que vous l'accompagniez ou non et encouragez-le chaque jour. Si votre enfant exprime ne plus vouloir continuer les soins, essayez de comprendre ce qu'il ressent (douleur, découragement, etc.) sans minimiser ses émotions, puis encouragez-le en mettant en avant les bénéfices de persévérer maintenant pour plus tard.

► Prendre soin de vous

Soyez attentif à vous-mêmes. Voir votre enfant dans cette détresse vous inquiète, vous fait peur et vous remet en question sur votre rôle de parent, car vous avez l'impression de ne pas être arrivé à le protéger. L'accident vous reste peut-être en tête, avec des images qui vous hantent, vous êtes angoissé, vous ne contrôlez plus vos émotions ou encore, vous avez des troubles du sommeil. Quoi de plus normal qu'une telle réaction après un tel événement ?

Rien ne vous empêche de mentionner vos émotions, cela ne vous rend pas plus vulnérable aux yeux de votre enfant. Vous pouvez aussi évoquer vos ressources lorsque vous en parlez avec lui, ce qui pourrait le rassurer : « *Je suis triste d'avoir eu l'accident et je vais sûrement encore y penser, mais je vais aller voir une personne qui va m'aider et je me sentirai mieux après* ». Vous avez peut-être le sentiment de ne pas offrir le meilleur soutien moral à votre enfant. Ne vous blâmez pas, mais n'hésitez pas à parler à vos proches ou à un professionnel, et à prendre du temps pour vous. Cela ne remet pas en question vos compétences parentales, au contraire. Mieux vous vous sentirez, mieux vous pourrez prendre soin de votre enfant.



Les pistes évoquées sont des repères pour vous aider à soutenir votre enfant lorsque vous vous posez des questions. Cependant, n'oubliez pas que vous êtes la personne qui le connaît le mieux. Ne sous-estimez pas vos compétences ni celles de votre enfant. Les enfants et les adolescents ont une capacité étonnante à se remettre d'épreuves. Vous pouvez d'ailleurs souligner cela auprès de lui, cela l'aidera à croire en lui-même : « *Tu es vraiment courageux* ».

Si vous sentez que votre enfant est en difficulté ou que vous l'êtes vous-même, n'hésitez pas à faire appel à une aide extérieure. Ces ressources existent pour vous. Dites-vous qu'il vaut toujours mieux consulter « *pour rien* » que pas du tout. Pour introduire cette aide extérieure auprès de votre enfant, vous pouvez par exemple dire « Parfois, quand on n'est pas bien, on a besoin de parler et ça fait du bien de le faire. Il existe des personnes dont c'est le métier d'aider les autres, y compris les enfants ».



RÉPERTOIRE

► Quelques lectures

- Dans la collection « *Max et Lili* » de *Dominique de Saint Mars & Serge Bloch*. Aux éditions Calligram. Pour les enfants de **6 à 11 ans** environ.
 - « *Lili a peur de la mort* » ;
 - « *Lili fait des cauchemars* » ;
 - « *Lili va chez la psy* » ;
 - « *Max et Lili ont peur* » ;
 - « *Max va à l'hôpital* ».
- « *Vaincre l'anxiété. Cahier d'exercices pour les enfants : 40 petits exercices de pleine conscience pour retrouver ta sérénité* » de *Agnès Selinger & Claudio Cerri*. Éditions Contre-Dires, 2022. Pour les enfants de **6 à 12 ans**.
- « *Calme et attentif comme une grenouille* », de *Eline Snel*. Aux éditions Les Arènes, 2023. Pour les enfants de **4 à 10 ans**. Livre pour apprendre la pleine conscience et la méditation.
- « *Le trauma, quelle chose étrange* », de *Sophie Standing & Steve Haines*. Aux éditions Ça et là, 2019. Pour les adolescents à partir de **15 ans**. BD explicative du traumatisme.
- « *50 exercices pour vaincre l'anxiété* » de *Karine Danan*. Aux éditions Eyrolles, 2020. Pour **grands adolescents et adultes**. Cahier d'exercices.
- « *Le trauma, comment s'en sortir ?* » de *Coraline Hingray & Wissam El-Hage*. Aux éditions De Boeck, 2020. Pour vous **parents** qui avaient été touchés par l'accident.



► Quelques contacts

- **Trouver des psychologues près de chez vous :**
www.lepsychologue.be/annuaire/psychotherapeutes-enfants-adolescents
- **Le centre PMS (psycho-médico-social)** rattaché à l'école de mon enfant :
des psychologues peuvent accueillir l'enfant/l'adolescent.
- **Le planning familial** le plus proche de chez vous :
www.planningfamilial.net/liste-des-centres
- **ASBL Pinocchio** : association pour les enfants victimes de brûlures
- **Le Centre Ressources Lésion Cérébrale (CRLC)**, s'il s'agit par exemple d'un trauma crânien :
www.crlc.be
- **Le Service de santé mentale (SSM) de votre région**, destiné aux enfants et adolescents :
 - **Braine l'Alleud « Safrans »** : Rue Jules Hans, 43 – 02/384.68.46
 - **Louvain-la-Neuve** : Grand-Place, 43 – 010/47.44.08
 - **Charleroi** : Rue Léon Bernus, 22 – 071/31.63.78
 - **Le Roeulx (Mignault) « le Dièse »** : Rue des Déportés, 7 – 067/21.24.77
 - **Mons « le Padelin »** : Avenue des Arbalestriers, 5 – 065/ 35.71.78
 - **Herstal** : Rue Saint-Lambert, 82-84 – 04/240.04.08
 - **Liège « Accolade »** : Rue des Bruyères, 127-129 – 04/227.36.41
 - **Liège « Enfants-Parents »** : Rue Lambert Le Bègue, 16 – 04/223.41.12
 - **Liège « Psycho J »** : Rue En Hors Château, 59 – 04/223.55.08
 - **Ougrée** : Rue Bertholet, 29 – 04/337.49.53
 - **Seraing** : Rue Hya, 71 – 04/337.20.64
 - **Libramont** : Grand-Rue, 6-8 – 061/22.38.72
 - **Ciney** : Rue Walter Sœur, 66 – 081/77.68.25
 - **Jambes « SeLiNa »** : Rue de Dave, 124 – 081/30.55.20



AVR
ACCOMPAGNEMENT
DES VICTIMES
DE LA ROUTE

081/821 321

www.awsr.be/avr
avr@awsr.be

Notre équipe se tient à votre disposition pour échanger avec vous sur les réactions de votre enfant et les pistes possibles pour aider votre famille.

Pour toute question à propos des fiches, vous pouvez nous contacter au **081/821.321** ou par mail à l'adresse **avr@awsr.be**.

