



## COMMENT VONT LES ENFANTS?

### Un contexte économique et ses impacts sociaux

Lors d'arrêt de travail pour une période indéterminée, de fermeture d'entreprise imprévue ou de changements majeurs dans notre emploi, il est possible de vivre :

- de l'inquiétude face à nos obligations (familiales, financières, etc.);
- une remise en question;
- de l'incertitude;
- des réajustements pour les projets qui nous tiennent à cœur.

Ces types de situations ne laissent personne indifférent même si l'impact n'est pas le même pour tous.

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord souhaite, par le biais de cette fiche, fournir des outils à ceux et celles qui vivent plus péniblement cette situation, ainsi qu'à leur entourage.

**INFO-SOCIAL  
COMPOSEZ LE**

**8-1-1**

Ce texte porte sur la vulnérabilité des enfants dans les moments difficiles. Peu importe l'âge des enfants et des jeunes, il est recommandé de ne pas insister démesurément sur les nouvelles négatives. Le jeune a le droit d'être informé de la situation bien sûr, mais d'une façon correspondant à son âge, à sa capacité de comprendre et de réagir ainsi qu'à sa capacité de prendre sa part de responsabilité. On porte attention à l'impact réel que les décisions familiales auront sur lui : déménagement, changement d'école ou de ville, perte de son groupe d'amis. Certains enfants réagissent de façon intérieure, d'autres font semblant de rien, d'autres réagissent plus tard.

### Quoi faire?

- Maintenir les habitudes de vie en famille et à la maison (par exemple : heures de repas, règles de vie, activités familiales, heure du coucher, etc.).
- Répondre à leurs «petites demandes spéciales» pour un certain temps et leur manifester davantage d'affection (par exemple : dormir la lumière allumée, dormir avec leur peluche, servir leur mets préféré, jouer avec eux à leur jeu préféré, lecture avant le dodo, etc.).
- Éviter que le jeune écoute souvent les mêmes mauvaises nouvelles à la télévision.
- Rassurer les enfants et les jeunes en leur disant essentiellement : «Le pire est passé. Maintenant nous allons faire ce qu'il faut pour améliorer la situation et ensemble nous allons voir à ce que tout redevienne normal».

Les enfants peuvent facilement s'adapter à toutes les situations, même dans le cas où cette situation relèverait d'un traumatisme ou d'une perte. Si, lors d'une situation stressante, l'enfant présente tout à coup et durant une certaine période :

- Des troubles de comportements ou des problèmes scolaires;
- Crise de colère;
- Refus de participer à ses activités habituelles ou de jouer avec ses amis;
- Cauchemars fréquents ou autre trouble du sommeil;
- Troubles physiques tels nausées, maux de tête, gain ou perte de poids;
- Manifesté de l'anxiété, inquiétudes continuelles ou grandes frayeurs;
- Profond désespoir concernant la vie ou l'avenir;
- Consommation d'alcool ou de drogues;
- Comportement dangereux pour lui ou pour les autres.

On doit alors chercher l'aide d'un professionnel en contactant le Centre intégré de santé et services sociaux de la Côte-Nord. Pour connaître l'installation la plus près de chez vous : [http://www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca/reseau\\_regional/installations.html](http://www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca/reseau_regional/installations.html).