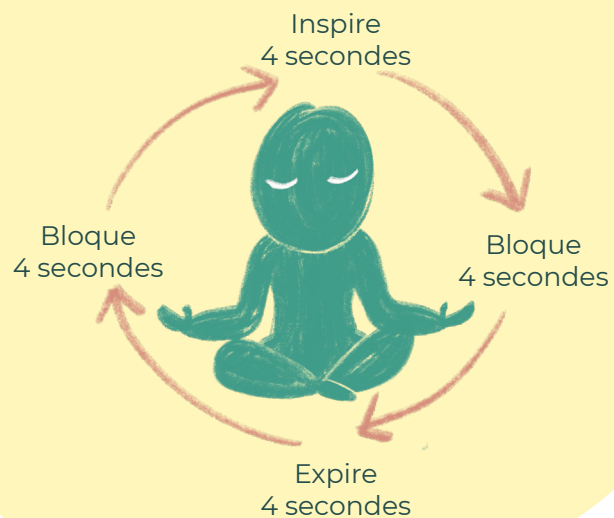


EXERCICE DE RESPIRATION



POUR LES PARENTS

Accueillir l'émotion de l'enfant sans cacher ses propres émotions, si elles ne sont pas débordantes.

Maintenir le cadre éducatif habituel ce qui rassure l'enfant.

Se rapprocher de professionnels qui pourront vous aider.

QUE FAIRE SI TU TE SENS EN SOUFFRANCE ?

En parler à un adulte de confiance qui va prendre des décisions pour t'aider à aller mieux

- Il peut t'écouter et te rassurer
- Il peut te mettre en sécurité
- Il peut te proposer de rencontrer un professionnel pour te soulager



Numéros que tu peux appeler

119

116 006

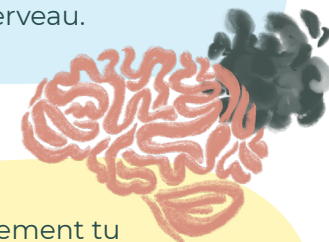


☎ 04 76 46 27 37

🏠 Siège social
26 rue Colonel Dumont
38000 GRENOBLE

L'ÉTAT DE STRESS POST TRAUMATIQUE expliqué aux enfants

Après avoir vécu, entendu ou vu un événement, tu peux avoir une blessure invisible dans ton cerveau.



Parfois, après l'événement tu peux avoir l'impression que ton souvenir est une ombre effrayante. À cause de cette blessure invisible, tu peux avoir des changements sur tes émotions, tes pensées et tes comportements.

Quels type d'événements peut-être traumatique ?

Un accident
Une catastrophe naturelle
Un attentat, une guerre
Les violences physiques, psychologiques, verbales, sexuelles

L'ÉTAT D'ALERTE



Être sur tes gardes



Difficultés à te concentrer



Difficultés à dormir, faire des cauchemars

L'ÉVITEMENT

Éviter les endroits qui te rappellent l'évènement
Éviter de repenser à l'évènement



RÉPÉTITION DES SOUVENIRS QUI PROVOQUENT DE LA SOUFFRANCE



Repenser à l'évènement alors que tu n'en as pas envie

DIFFICULTÉS À GÉRER SES ÉMOTIONS ET SES PENSÉES

Ne plus avoir envie de faire les activités qui te plaisent



T'isoler dans ta bulle



Te mettre en colère facilement



Broyer du noir



Te sentir en détresse quand quelque chose te rappelle l'évènement

Avoir l'impression de ne plus être toi-même