

PREMIERS SECOURS ÉMOTIONNELS EN CAS D'ACCIDENT OU DE GROSSE CHUTE D'UN ENFANT

Tous les accidents de l'enfance ne produisent pas une réaction traumatique : certains n'ont aucun effet résiduel tandis que d'autres (y compris perçus comme "bénins" par les adultes) peuvent avoir des conséquences sérieuses.

AIDER L'ENFANT À RESTER CALME ET IMMOBILE

- Ne pas laisser l'enfant se déplacer seul même s'il semble capable de marcher.
- Si l'enfant a **froid**, le couvrir doucement ou placer une **couverture** couvrant ses épaules et sa poitrine.
- **Prudence dans la manipulation** d'un enfant après une chute ou un accident.



ENCOURAGER LE RETOUR À UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET ÉMOTIONNELLE

- Déposer doucement notre **main au niveau du cœur** pour lui apporter du réconfort sans interférer avec ses propres réponses corporelles spontanées.
- Laisser l'enfant **revenir à lui** (respiration normale, pas de tremblement, larmes éteintes...)

AMENER L'ENFANT À PORTER SON ATTENTION SUR SES SENSATIONS CORPORELLES

- **Traverser les sensations et les émotions** sans les censurer ou les évacuer trop vite.
- Poser des questions sur un ton bienveillant non invasif sur ce qu'il **ressent dans son corps** : **Que ressens-tu dans ton corps ?**, **Tu as mal quelque part ?**, **Où as-tu cette sensation de douleur ?**
- Respecter un temps de **pause** entre chaque question.
- Si l'enfant décrit une sensation nette, il est possible de se **concentrer sur cette sensation** : localisation exacte, taille, forme et couleur que l'enfant donnerait à sa douleur... Une fois cette exploration menée en douceur, revenir à la sensation initiale qui a peut-être **changé sous l'effet de la verbalisation** : **Et maintenant, comment ressens-tu cette bosse/ écorchure/ brûlure ?**

VALIDER LES RÉPONSES PHYSIQUES DE L'ENFANT

- **Éviter de parasiter les réactions** des enfants (par exemple, un adulte qui dit de ne pas pleurer ou que ce n'était pas si grave)
- Dire à l'enfant "**C'est vrai que cela peut être impressionnant**", "**Tu as eu peur et c'est normal**", "**Je suis là**" ou encore "**Tu peux pleurer autant que tu en as besoin**" participe à sa renégociation du choc.



PLUS TARD, PRENDRE LE TEMPS DE RACONTER OU DE REMETTRE L'INCIDENT EN ACTE

- Dans un **premier temps**, on se concentre sur la **décharge d'énergie et le repos** (plutôt que sur le récit de l'accident). L'enfant aura le loisir dans un **deuxième temps** de parler de l'incident, de le **rejouer** dans ses jeux libres ou encore de le **dessiner**.
- Demander à l'enfant de **décrire l'enchaînement des actes**, mais aussi comment il s'est **senti**. Il peut se sentir en **colère**, avoir eu **peur**, être **triste**, avoir **honte** ou encore se sentir **coupable**.

ÊTRE ATTENTIFS À NOS PROPRES RÉACTIONS

- Reconnaître intérieurement l'inquiétude envers l'enfant blessé pour diminuer l'intensité de l'émotion de peur.
- Respirer avec des **longues expirations** pour retrouver le calme et éviter la contagion émotionnelle.