



## **Protéger les enfants contre les reportages troublants des médias lors d'événements traumatisants**

Lorsque les enfants voient dans les médias des reportages sur des événements traumatisants, cela peut les perturber et les affecter négativement. Ce document fournit des informations sur la manière de protéger vos enfants des effets négatifs des reportages médiatiques perturbants, y compris dans les actualités, dans des vidéos et sur des images, sur des événements traumatisants. Pour obtenir un soutien gratuit et confidentiel en matière de santé mentale et de toxicomanie dès aujourd'hui, appelez ou envoyez un SMS au **988** ou discutez en ligne sur le site [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Des conseillères et conseillers formés sont disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour vous parler et vous mettre en relation avec les services existants. Ces conseils sont disponibles dans plus de 200 langues.

### **Conseils en fonction de l'âge pour les parents et les personnes qui s'occupent des enfants**

Il est courant de rechercher des informations pendant et après des catastrophes, des accidents et d'autres événements traumatisants au niveau local et mondial. Mais le visionnage répété de reportages dérangeants sur des événements traumatisants à la télévision, sur Internet (y compris sur les smartphones et les réseaux sociaux) et dans les journaux peut perturber les enfants et avoir un impact négatif sur leurs émotions, leurs comportements et leurs résultats scolaires. Les enfants n'ont pas tous la même capacité à comprendre les reportages inquiétants, et leur compréhension dépend de leur âge et de leur maturité. Ils peuvent exprimer un ou plusieurs de ces sentiments et comportements spécifiques à leur âge :

#### **Les enfants de six ans et moins :**

- croient que ce qu'ils voient à la télévision se passe en direct pendant qu'ils la regardent ;
- pensent qu'un événement traumatisant se reproduit sans cesse lorsqu'ils en voient des images répétées ;
- trouvent très dérangeantes les images de personnes qui souffrent, pleurent ou sont agressées.

#### **Les enfants de sept ans à douze ans :**

- comprennent que les événements rapportés se sont déjà produits ;
- se sentent perturbés par les informations inquiétantes diffusées par les médias ;
- peuvent s'inquiéter pour leur propre sécurité et celle de leur famille.

#### **Les enfants de treize ans et plus :**

- peuvent être effrayés et horrifiés, tout comme les enfants plus jeunes, lorsqu'ils regardent des reportages inquiétants dans les médias ;
- peuvent devenir très anxieux et inquiets pour leur propre sécurité et l'avenir de leur famille ;
- peuvent vouloir savoir pourquoi les choses terribles qu'ils voient dans les médias se produisent.

### **Surveiller les réactions des enfants aux médias perturbants**

Prêtez attention aux signes suggérant que les médias, y compris des actualités, des vidéos et des images, ont pu perturber vos enfants. Ces signes sont les suivants :

- plaintes de maux de tête, de maux d'estomac et de douleurs thoraciques, alors qu'ils ne sont pas malades ;

- changements dans l'appétit et les habitudes de sommeil (cauchemars, par exemple) ;
- peur, anxiété ou tristesse, ou changements dans le comportement habituel ou la personnalité, comme le fait que les jeunes enfants s'accrochent à leurs parents ou aux personnes qui s'occupent d'eux, ou qu'ils se montrent agressifs à l'école ou envers leurs camarades.

### **Limiter l'exposition des enfants aux médias perturbants**

Vous pouvez aider les enfants en utilisant les stratégies suivantes :

- Limitez le nombre et l'intensité des reportages que les enfants regardent à la télévision, sur Internet (y compris sur les smartphones et les réseaux sociaux) et dans les journaux.
- Si les enfants sont confrontés à des reportages dérangeants sur un événement traumatisant, ne laissez pas regarder seuls, en particulier à l'heure du coucher.
- Ne laissez pas de reportages dérangeants à la télévision ou dans les journaux à la vue de tous.
- Encouragez vos enfants à participer à des activités qui réduisent leur exposition à des reportages dérangeants lorsqu'ils se produisent.
- Limitez votre propre exposition aux reportages dérangeants, y compris dans les actualités, dans des vidéos et sur des images. Cela pourra vous aider à mieux faire face à la situation.

### **En cas d'événements traumatisants et de reportages inquiétants dans les médias**

Lorsque des événements traumatisants se produisent et que les enfants voient des reportages inquiétants dans les médias, n'ignorez pas leurs angoisses ou leurs inquiétudes. Passez plutôt plus de temps avec eux :

- Regardez les médias avec eux et expliquez-leur calmement ce qu'ils voient.
- Lorsque vous expliquez des événements, ne dites aux enfants que ce qu'ils doivent savoir en fonction de leur âge et d'une manière qu'ils peuvent comprendre.
- Pour les plus jeunes, expliquez-leur que certaines images peuvent être montrées à plusieurs reprises, alors que l'événement ne s'est produit qu'une seule fois.
- Répondez à leurs questions et corrigez tout malentendu concernant l'événement.
- Prêtez attention à leurs émotions et à leurs sentiments, et assurez-les qu'ils sont en sécurité.
- Expliquez-leur que les médias parlent souvent de mauvaises choses, mais que la plupart des gens sont bons et qu'il se passe de bonnes choses dans la communauté et dans le monde.

### **Trouver du soutien**

Si vous avez besoin d'aide pour faire face au stress ou à un traumatisme, ou pour aider vos enfants à y faire face, n'hésitez pas à demander de l'aide.

- Appelez ou envoyez un SMS au **988** ou discutez en ligne sur le site [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988), ou consultez le site [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988) pour obtenir davantage d'informations.
- En outre, les professionnels peuvent également vous aider à déterminer si vous ou votre enfant souffrez d'un trouble tel que la dépression ou le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Pour trouver un prestataire de soins de santé, appelez le **311** ou le 844-692-4692.

Ces services sont disponibles pour tous les New-Yorkais, indépendamment de leur assurance, de leur capacité à payer ou de leur statut d'immigration.