

COMMENT ÉVITER QUE LES JEUNES SOIENT BOULEVERSÉS PAR LA COUVERTURE MÉDIATIQUE DE GUERRES OU DE CATASTROPHES

Préparé par HabiloMédias et la Dre Arlette Lefebvre, psychiatre, Hospital for Sick Children, Toronto.

La couverture médiatique intense qui accompagne des événements traumatisants, tels que la guerre, les actes de terrorisme et les catastrophes naturelles, peut être très inquiétante. Certains jeunes sont particulièrement vulnérables et certains peuvent être profondément bouleversés simplement en regardant des rediffusions de tels événements.

Les parents, les éducateurs, les professionnels de la santé et les autres personnes qui travaillent avec les enfants peuvent contribuer à atténuer les angoisses liées à la couverture médiatique d'événements catastrophiques s'ils :

- surveiller l'exposition des médias
- servir d'intermédiaire entre les images et les messages médiatiques, et
- atténuer l'impact des médias.

Superviser

NE PRÉSUMEZ PAS QUE LES ENFANTS IGNORENT LES ÉVÉNEMENTS D'ACTUALITÉ.

Il est presque impossible d'ignorer l'actualité à l'ère de l'information. Même les très jeunes enfants entendent et voient plus que nous ne le pensons. Il est donc important de les interroger sur ce qu'ils ont appris et sur ce qu'ils ressentent.

RECHERCHEZ DES SIGNES D'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS.

Certains enfants sont plus sensibles à l'anxiété face aux événements rapportés dans les médias. Les jeunes enfants sont plus susceptibles d'être affectés par des images effrayantes, tandis que les enfants plus âgés trouvent les situations dans lesquelles ils peuvent s'imaginer être plus effrayantes. Les enfants sont plus susceptibles de s'attarder sur certains événements d'actualité s'ils ont eux-mêmes été victimes de violences, de guerres ou de tragédies similaires, s'ils ont des parents ou des amis vivant dans la zone touchée, ou s'ils ont de la famille dans l'armée ou dans des professions d'intervention d'urgence.

SOYEZ SÉLECTIF DANS VOTRE CONSOMMATION MÉDIATIQUE, NOTAMMENT AUPRÈS DES JEUNES ENFANTS.

Protégez les enfants des images extrêmement dérangeantes ou effrayantes. Ne laissez pas la télévision ou la radio allumées comme bruit de

fond, ne regardez pas la couverture d'événements traumatisants avec de jeunes enfants dans la pièce, évitez les « rediffusions » des médias dans les jours qui suivent une catastrophe, désactivez la lecture automatique sur les applications vidéo et utilisez le contrôle parental. contrôles pour limiter l'exposition des jeunes enfants (voir <https://habilomedias.ca/ressources-p%C3%A9dagogiques/utilisation-des-contr%C3%B4les-parentaux-fiche-conseil> pour savoir comment procéder.) En même temps, essayer trop fort d'empêcher les enfants plus âgés qui sont intéressés par les nouvelles, car elles peuvent se retourner contre eux. Il est préférable de leur apprendre à utiliser eux-mêmes les contrôles de contenu et de les aider à accéder à des sources d'informations légitimes qui leur donneront un contexte sans montrer d'images trop graphiques.

Interpréter

AIDEZ LES ENFANTS À SE SENTIR EN SÉCURITÉ.

Lorsque des événements traumatisants surviennent, les enfants doivent placer les risques pour eux-mêmes et leur famille dans un contexte réaliste. Si les enfants n'ont pas de famille ou d'amis touchés par la situation, rassurez-les en leur disant que ces événements ne constituent pas une menace directe pour eux. S'ils sont plus directement concernés, vous devrez les reconforter plus directement. Les enfants plus jeunes réagissent mieux aux activités visant à gérer la peur et l'anxiété, notamment les câliner, les rassurer que vous êtes là s'ils ont besoin de soutien, allumer la lumière ou les empêcher d'être exposés à nouveau à ce qui les a effrayés (par exemple, leur promettre que vous ne regarderez les informations qu'une fois couchés.) Ces stratégies peuvent toujours aider les enfants plus âgés, mais ils peuvent également apprendre des stratégies

pour gérer leurs propres peurs, comme se distraire (lire un livre apaisant, par exemple), en apprenant davantage. à propos de la situation, ou en prenant des mesures pour se sentir plus actifs et en contrôle. Vous pouvez expliquer comment les gouvernements et les organisations telles que les Nations Unies et l'UNICEF travaillent dur pour rendre le monde plus sûr pour tous les enfants et parler des moyens par lesquels vos enfants peuvent contribuer à faire une différence, comme la collecte de fonds ou le bénévolat.

PRENEZ LE TEMPS D'ÉCOUTER LES PRÉOCCUPATIONS DES ENFANTS.

Soyez honnête lorsque vous répondez aux questions. Cependant, avec de jeunes enfants, n'élaborez pas avec des explications longues et détaillées. Certains enfants peuvent ignorer la couverture médiatique des catastrophes afin d'éviter des sentiments désagréables. S'ils ne veulent pas parler des événements, dites-leur que ce n'est pas un problème. C'est normal de les laisser être des enfants. S'ils ressentent des sentiments persistants d'anxiété, de dépression ou de colère à la suite de quelque chose dans l'actualité, aidez-les à obtenir de l'aide. Discutez avec votre médecin de famille ou votre pédiatre de l'accès à une thérapie et assurez-vous que vos enfants connaissent Jeunesse, J'écoute (<https://jeunessejecoute.ca/>), un service de conseil confidentiel auquel les jeunes peuvent accéder par téléphone ou par SMS.

DITES-LEUR CE QUE VOUS RESSENTEZ.

Soyez conscient de l'impact que les événements traumatisants peuvent avoir sur vos propres émotions et votre comportement. Partagez vos sentiments avec les enfants. Cela aide les enfants plus âgés de savoir

que de tels événements bouleversent également les adultes. N'oubliez cependant pas que les jeunes enfants peuvent devenir plus craintifs s'ils ressentent de l'anxiété et de la tension chez les adultes qui les entourent.

Atténuer

AIDEZ LES ENFANTS PLUS ÂGÉS À TROUVER ET À ANALYSER LA COUVERTURE MÉDIATIQUE.

Profitez de cette occasion pour sensibiliser les enfants au fonctionnement des médias. Regardez les reportages avec des enfants plus âgés et parlez-en. Expliquez que l'information est un business et que la nécessité d'attirer un public peut influencer les décisions éditoriales sur la manière dont les événements sont rapportés. Apprenez aux enfants comment utiliser efficacement les moteurs de recherche (voir cette fiche-conseil : <https://habilomedias.ca/fiche-conseil/comment-chercher-dans-internet>) et orientez-les vers des médias de bonne qualité.

DÉVELOPPEZ VOS SOURCES D'INFORMATIONS.

Recherchez une couverture médiatique à partir de diverses sources, notamment Internet, les journaux, les magazines et la radio. Aidez vos enfants à reconnaître les signes d'un média d'information légitime, comme un engagement envers l'exactitude, un processus pour vérifier les faits et limiter les préjugés dans la couverture, et une volonté de corriger les erreurs. Comparez la couverture médiatique canadienne, américaine et internationale. Parlez des différences dans la manière dont les différents médias abordent le même événement.

INSISTEZ SUR L'IMPORTANCE DE LA TOLÉRANCE ET DU RESPECT.

Expliquez que la couverture médiatique des conflits mondiaux peut déclencher chez les gens de puissants sentiments de peur et de colère, qui peuvent se transformer en haine dirigée contre certains groupes de personnes. Expliquez comment les stéréotypes négatifs peuvent conduire à des perceptions simplistes et dangereuses du « bien contre le mal », « les méchants contre les gentils ». Soulignez que les solutions pacifiques aux conflits sont toujours préférables aux représailles et à la violence.

INSISTEZ SUR LES ASPECTS POSITIFS QUI PEUVENT DÉCOULER D'ÉVÉNEMENTS TRAUMATISANTS.

Expliquez comment, après une tragédie telle qu'une catastrophe naturelle, il y a généralement un élan partagé de chagrin, d'inquiétude pour les familles des victimes et d'admiration pour les héros. Les événements traumatisants peuvent nous amener à nous rassembler et à parler de l'importance des êtres chers et de la valeur de la vie,.