

Comment favoriser le bien-être de votre enfant grâce à votre lien et à une communication ouverte

Ce n'est pas facile de grandir. Pour les enfants et les adolescents qui viennent d'arriver aux États-Unis, cela peut être encore plus difficile. Ils découvrent une nouvelle langue, une nouvelle culture et un nouveau système scolaire, tout en se faisant de nouveaux amis et en apprenant à mieux se connaître. Pendant cette période, il est normal que de nombreux jeunes aient besoin d'un soutien supplémentaire de la part des personnes ayant la charge d'enfants et d'autres adultes de confiance. En même temps, ils peuvent prendre leurs distances ou parler moins. Ce guide propose des idées simples pour vous aider à échanger avec votre enfant de manière à l'encourager à s'exprimer plus ouvertement. Il explique également les signes courants indiquant qu'un enfant pourrait avoir besoin d'un soutien supplémentaire et indique où trouver cette aide.

Conseils de communication

Si vous remarquez des changements au niveau du comportement de votre enfant ou si son stress ou ses émotions vous préoccupent, il peut être utile de commencer par en parler. Même lorsque les enfants ou les adolescents semblent aller bien, ils se montrent souvent plus réservés ou moins bavards en grandissant. Les conseils ci-dessous peuvent vous aider à ouvrir le dialogue en douceur et rester à l'écoute du vécu et des difficultés de votre enfant.



- **Restez calme**, même lorsque les sujets abordés sont difficiles.
- Permettez aux enfants de **s'exprimer ouvertement**, sans craindre d'être punis.
- **Reconnaissez leurs sentiments** avant d'essayer de régler le problème.
- Accordez-leur **toute votre attention**.
- Reconnaissez que **le vécu de votre enfant peut être différent** du vôtre **ou être ressenti différemment**. Ne l'interrompez pas, ne lui faites pas la morale et ne vous précipitez pas pour proposer des solutions.
- Posez des **questions ouvertes** pour éviter les réponses par « oui » ou par « non ».

Par exemple : Au lieu de lui demander « Tu as passé une bonne journée ? », essayez plutôt : « Raconte-moi ta journée » ou « Quel a été le meilleur/le pire moment de ta journée ? ».
- **Laissez-lui le choix** dès que vous le pouvez. **Ne forcez pas** votre enfant à parler avant qu'il ne soit prêt, mais posez-lui directement des questions sur sa sécurité si vous avez des inquiétudes.
- **Revenez plus tard sur les conversations difficiles** si nécessaire.
- Cherchez des **moments du quotidien** pour parler (promenades, repas...) et passez régulièrement du temps en tête-à-tête avec votre enfant.
- Terminez en le **rassurant** et en **renforçant votre lien**.

Conseils de communication suite

Pensez à utiliser des amorces de conversation, par exemple :

- « Parle-moi d'un sujet dont vous avez discuté en classe aujourd'hui. »
- « Qu'est-ce qui te semble facile à l'école en ce moment ? Qu'est-ce qui te semble stressant ? » Qu'est-ce qui te semble stressant ? »
- « Tu parles un peu moins ces derniers temps. Comment te sens-tu ? »
- « Qu'est-ce qui t'a rendu fier ou fière cette semaine ? »
- « J'ai remarqué un changement chez toi ces derniers temps et je voulais prendre de tes nouvelles. Comment ça va ? »

Phrases simples à utiliser pendant les conversations :

- « Cela a l'air vraiment difficile. »
- « Merci de m'en avoir parlé. »
- « Si tu ne te sens pas en sécurité, je veux que tu me le dises pour que nous puissions obtenir de l'aide. »
- « Je ne connais pas la réponse, mais nous pouvons chercher de l'aide ensemble. »



Signes indiquant que votre enfant plus âgé ou adolescent pourrait ressentir une détresse émotionnelle

Même lorsqu'ils bénéficient d'un soutien solide à la maison, certains jeunes peuvent parfois ressentir une souffrance émotionnelle. Chez les enfants plus âgés et les adolescents, cela se manifeste souvent par des changements d'humeur ou de comportement. Voici quelques signes pouvant indiquer que votre enfant a besoin d'un soutien supplémentaire :

- **Troubles du sommeil** (sommeil excessif, manque de sommeil ou cauchemars) ;
- **Isolement ou perte d'intérêt** pour des activités que votre enfant aimait auparavant ;
- **Irritabilité** fréquente, tendance à **s'emporter** ou colère ;
- **Inquiétude** ou **pensées envahissantes** ;
- **Tristesse** ou **pleurs** fréquents ;
- **Difficulté à se concentrer** ou à se souvenir de certaines choses ;
- **Comportement perturbateur** ou attitude de contradiction ;
- **Symptômes physiques fréquents** (maux de tête, maux de ventre, fatigue, douleurs corporelles...)



Signes indiquant que votre jeune enfant pourrait ressentir une détresse émotionnelle

Les jeunes enfants expriment souvent leur souffrance émotionnelle par des changements de comportement, dans leurs jeux ou par des symptômes physiques, car ils n'ont pas les mots pour dire ce qu'ils ressentent. Voici quelques signes à surveiller :



- Régression vers des comportements associés à un plus jeune âge (sucrer son pouce, mouiller son lit...);
- Besoin intense de rester près des adultes ou peur d'être seul ;
- Jeux liés à des événements traumatiques passés ;
- Symptômes physiques (maux de tête, maux de ventre, manque d'appétit...);
- Difficultés à dormir, cauchemars, cris ou pleurs pendant le sommeil ;
- Irritabilité accrue, agitation, crises de colère et comportements difficiles ;
- Tristesse, repli sur soi ou silence.

Soutien supplémentaire

Votre enfant peut bénéficier de différentes sources de soutien, dont des membres de la famille, des responsables culturels ou religieux, des enseignants ou du personnel scolaire, ainsi que des personnes ou des programmes de confiance au sein de la communauté. Certains jeunes peuvent trouver utile d'échanger avec un thérapeute, qui peut les aider à parler de leur stress et à apprendre des façons saines d'y faire face. Consulter un thérapeute se fait très couramment aux États-Unis et ne signifie pas que votre enfant souffre d'une maladie de longue durée. De nombreuses familles nouvellement arrivées ont trouvé l'accompagnement psychologique utile. Si vous souhaitez en savoir plus sur l'accompagnement psychologique, parlez-en au pédiatre de votre enfant, au travailleur social chargé de son dossier ou à son école.



En situation d'urgence ou de crise

Si votre enfant traverse une crise de santé mentale ou ressent une détresse émotionnelle grave, ou si vous pensez qu'il risque de se blesser ou de se faire du mal, appelez le **988** ou rendez-vous immédiatement à l'hôpital ou aux urgences les plus proches. **Le 988 est la ligne nationale de secours en cas de crise ou de suicide.** Elle est disponible 24 h/24 et 7 j/7, et lorsque vous appelez, vous pouvez demander un interprète dans votre langue.

N'oubliez pas qu'il est normal et acceptable de demander de l'aide. Vous n'avez pas à faire face à cette situation sans aide : un soutien est disponible pour vous et votre famille.

