

Suite aux événements tragiques de Meiron,

Message du Service Psychologique de la ville de Beit Shemesh, à l'attention des parents et des équipes pédagogiques.

Chers Parents, chers éducateurs,

Alors que les médecins s'affairent encore en ce moment à soigner les blessés hospitalisés, vous avez vous aussi, rabbanim, éducateurs et parents, un rôle important dans le soutien psychologique à apporter à vos enfants et à vos proches.

Certains d'entre nous ont été ou auront l'occasion d'être en contact avec des personnes, enfants ou adultes, qui étaient à Meiron, ont vu ou entendu des choses tragiques, et sont bouleversés, angoissés et sans ressources pour se confronter à ce traumatisme.

Suite à cet événement, les enfants peuvent adopter des changements de comportement brusques, comme des crises de larmes, de la colère, la peur de se retrouver seul, des problèmes de sommeil, etc. De plus, même des personnes n'ayant pas été présentes à Meiron, mais ayant vécu par le passé des événements traumatiques, peuvent souffrir de réactions similaires d'angoisse et de stress.

Il est de grande importance de réaliser dans les 48 heures suivant un événement traumatique une discussion ouverte avec les enfants, de façon à éviter la survenance d'angoisses pérennes et de syndromes post-traumatiques.

Il n'est certes pas facile de parler aux enfants de choses difficiles, mais c'est nécessaire avant que les enfants ne soient confrontés à des rumeurs, exactes ou inexactes, à-même de les perturber plus encore. Cela étant, il est important que l'interlocuteur adulte soit calme et équilibré émotionnellement, de façon à pouvoir écouter ce que les enfants voudront exprimer.

Les 3 étapes de la discussion ouverte commencent par la lettre E: Exactitude, Expression, Etapes (E.E.E.) :

1^{ère} étape : Exactitude – de l'information : donnez aux enfants des informations pertinentes, adaptées à leur capacité de compréhension, chacun selon son âge. Expliquez-leur, et répondez à leurs questions par des mots simples. Racontez la suite des événements, le récit organisé (avec un début, un milieu, et une fin), aide l'enfant à se calmer. Evitez leur exposition aux vidéos ou images choquantes. Enfin, soulignez que les événements sont terminés, et que toutes les personnes qui étaient à Meiron ont été rapatriées à la maison.

2^{ème} étape : Expression – des sentiments et des pensées : demandez aux enfants ce qu'ils ressentent suite à ce que vous leur avez raconté à l'instant, et ce qu'ils en pensent. L'important est de rappeler aux enfants, et même de se rappeler à soi, que toute réaction est « normale » (même les crises de rire, par ex.). La plupart du temps les comportements inattendus disparaissent d'eux-mêmes après quelques jours. Chacun est différent, ressent et réagit différemment et chaque réaction est par conséquent légitime. Selon l'âge, on pourra utiliser des moyens d'expressions divers : le dessin, le chant, le récit, ou la prière (tehilim). C'est aussi l'occasion de renforcer la Emouna en Hashem et le Bitah'on des enfants.

3^{ème} étape : Etapes pour l'avenir : demandez aux enfants ce qu'il est possible de faire à présent, et comment on peut se comporter à partir de maintenant. Peut-être en aidant quelqu'un ? Peut-être en disant un psaume pour la guérison de quelqu'un, ou l'élévation de l'âme d'une victime ? Peut-être en dessinant un dessin à l'attention d'un enfant malade ? Dans des situations de crise, il est conseillé de canaliser les enfants en leur demandant de réaliser une action simple (et de continuer dans des activités quotidiennes, comme l'aide à la maison, ou le jeu entre frères).

La plupart des enfants et des adultes qui ont vécu ou ont assisté à un évènement tragique, reviennent à la normale après une courte période. Cependant, il convient de prêter attention à leur comportement dans les jours suivant. De même, il est important que les parents disent aux enfants qu'ils sont là pour répondre à toutes leurs questions, et proposent un dialogue ouvert à-même de permettre l'expression des sentiments.

Si après quelques jours, des comportements inhabituels persistent, veuillez prendre contact avec le Service Psychologique, pour une aide spécifique plus adaptée.

En cas de besoin, et pour toute question complémentaire, le Service Psychologique est à votre disposition :

- **A toute heure, via le centre d'appel 106,**
- **Ou au 02-6334555 (du Dimanche au Jeudi)**