

Outil : Assistance aux enfants en détresse¹

Le Kit pour les adolescents, décrit la détresse comme étant la tristesse, la douleur, la dépression, la peur, l'anxiété, l'inquiétude ou la culpabilité que les adolescents éprouvent dans les situations humanitaires.

Utilisez l'outil ci-dessous, pour vous orienter sur la manière d'aider les animateurs à reconnaître et à réagir, aux signes de détresse exprimés par les adolescents²

Détresse chez les adolescents dans les situations humanitaires

- ▶ La perturbation, les pertes et la violence associées aux crises humanitaires, peuvent affecter les adolescents de manières différentes.
- ▶ Presque toutes les adolescents, filles et garçons, sont susceptibles d'exprimer des débuts de changement dans leur comportement, leurs émotions, leurs pensées et leurs relations sociales. Ceci est normal. Il est important de se souvenir que la plupart des adolescents se sentiront mieux et apprendront comment faire face la situation.
- ▶ Les adolescents réagissent à des circonstances difficiles de manières différentes. Certains font preuve de plus de résilience et « rebondissent » rapidement, alors que d'autres éprouvent plus de difficultés à fonctionner, et ont besoin de soutien spécialisé.
- ▶ La présence d'adultes ou de pairs compréhensifs et attentionnés, peut faire une énorme différence pour les adolescents en détresse.

Common signs of distress in adolescents

La détresse peut s'exprimer de plusieurs manières différentes et peut varier d'une culture à l'autre. Les signes courants de détresse peuvent être divisés en deux catégories :

- ▶ **Passivité** : les adolescents deviennent moins actifs, et se désintéressent des choses, ils interagissent peu avec les autres.
- ▶ **Agressivité** : les adolescents deviennent plus actifs, semblent avoir un trop-plein d'énergie et deviennent agressifs, perturbateurs ou rebelles.

Les signes courants de la détresse chez les adolescents, sont les suivants :

Physiques :

- ▶ Fatigue, ou exténuation et sommeil perturbé.
- ▶ Constamment en alerte, à la recherche du danger, facilement apeuré.
- ▶ Douleurs permanentes, notamment des maux de ventre, des maux de tête ou des vertiges.

Émotionnels (sentiments)

- ▶ Peur, insensibilité, détachement, dépression, tristesse
- ▶ Sentiment de deuil, (comprend mieux les conséquences de la perte qu'un jeune enfant).
- ▶ Culpabilité ou regrets, submergé, désespéré.
- ▶ Colère et irritabilité, anxiété et panique.
- ▶ Changements d'humeur irrationnels.

¹ Sources : Actions for the Rights of Children, ARC Resource Pack, Critical Issue Module 7: Psychosocial Support, The International Rescue Committee, Save the Children, Terre des Hommes, The Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, United Nations High Commissioner for Refugees, UNICEF, New York, 2009; UNICEF, The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergencies: Teacher training manual, UNICEF, New York, 2009; UNICEF, Inter-Agency Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in Humanitarian Crises, UNICEF, New York, 2011; Global Protection Cluster, Child Protection Working Group, Toward Effective Child Friendly Space Programmes in Emergencies: Participant Handbook, Global Protection Cluster Child Protection Working Group, Child Protection Working Group, 2014.

² Pour plus d'informations, consultez la section Adolescents et prise en charge psychosociale, dans le Guide de fondation.

Signes courants de détresse chez les adolescents

Comportementaux :

- ▶ Reclus, insensible, aucune réaction aux jeux ou activités divertissantes.
- ▶ Isolement social, perte d'intérêt dans les activités ordinaires.
- ▶ Apparence toujours triste, ne sourit plus, pleure beaucoup, hyper-dépendance ou indépendance.
- ▶ Changement d'appétit ou d'habitudes alimentaires.
- ▶ Comportement constamment agressif avec les pairs ou les animateurs, soit physiquement soit verbalement.
- ▶ Refus des règles, ou comportement perturbateur, comme poser des questions interminables ou se disputer.
- ▶ Remise en cause des parents, des animateurs ou d'autres figures d'autorité.
- ▶ Comportements à risque, tels que l'abus d'alcool ou de drogues, (accompagnés par des sentiments d'autodestruction ou une impression d'invincibilité).

Cognitifs (pensée)

- ▶ Pensées obsessionnelles, ou souvenirs d'événements douloureux, cauchemars.
- ▶ Difficultés de concentration, facilement perturbé ou perdu, perte de mémoire.
- ▶ Changement dans la perspective du monde, la philosophie, les croyances religieuses, perte de la foi.
- ▶ Fascination avec la violence, la mort et les tueries (y compris le suicide).

Répondre aux signes courants de détresse, avec le Kit pour les adolescents

Encouragez les animateurs à :

- ▶ Créer un environnement où les adolescents se sentent libres de discuter de leurs idées, espoirs et inquiétudes, sans craindre d'être jugés.
- ▶ Écoutez les adolescents avec attention, et rassurez-les en leur expliquant que la réaction à leur situation est normale. Il est normal d'avoir peur, de se sentir perdu, en colère, coupable.
- ▶ Encouragez les adolescents à parler de leur situation (s'ils le souhaitent), et aidez-les les à trouver des façons positives de faire face aux difficultés dans leur vie.
- ▶ Donnez aux adolescents l'opportunité de s'exprimer, mais ne les forcez pas à revivre des expériences ou à parler (ou dessiner des images) de moments négatifs dans leur vie, s'ils n'en ont pas envie.
- ▶ Prévoyez des moments d'expression artistique, de dessin, de chant, de danse, d'écriture, de narration et de théâtre pour aider les adolescents à exprimer leurs sentiments, et à comprendre leurs besoins, préoccupations, idées et opinions.



Répondre aux signes courants de détresse, avec le Kit pour les adolescents

Encouragez les animateurs à :

- ▶ Mélangez des activités énergiques, et des activités plus calmes et reposantes.
- ▶ Donnez aux adolescents l'opportunité d'influencer de manière positive ce qui leur arrive, par exemple, en les impliquant dans des efforts de reconstruction et de rénovation des maisons, et des communautés (le cas échéant).
- ▶ Encouragez les adolescents à s'entraider, grâce à des activités de renforcement de l'esprit d'équipe et de groupe.
- ▶ Observez les adolescents attentivement, et notez tout signe constant de détresse ou comportement inquiétant, qui nécessite peut-être une intervention spécialisée.



Signes de détresse aiguë chez les adolescents

- ▶ Subissent une réaction émotionnelle prolongée et aiguë à une crise, qui s'intensifie au fil du temps et perturbe leurs activités ordinaires telles que le fait d'aller à l'école ou de travailler.
- ▶ Montrent des signes de détresse qui durent plus longtemps que chez les autres adolescents ayant subi les mêmes événements, ou expériences.
- ▶ Développent une dépendance à la drogue ou à l'alcool.
- ▶ Deviennent extrêmement agressifs, au point de présenter un danger pour eux-mêmes, et pour les autres.
- ▶ Deviennent très déprimés – par exemple, ils peuvent se sentir tristes tout le temps, beaucoup pleurer, arrêter de manger et perdre du poids. Développer des troubles du sommeil, et se sentir fatigués en permanence. Perdre tout intérêt dans la plupart des activités qui les intéressaient auparavant.
- ▶ Développer des tendances suicidaires, et commencer à parler de ne pas vouloir vivre - ceci est un risque réel chez les adolescents.
- ▶ Développer des psychoses – dans de rares cas, les adolescents peuvent perdre le sens de la réalité, et ne plus être en mesure de distinguer ce qui est réel, de ce qui ne l'est pas.

Répondre aux signes de détresse aiguë

N'oubliez pas ! **Les animateurs ne sont pas des thérapeutes.** Seules les personnes qualifiées et expérimentées, doivent entreprendre une thérapie, en s'assurant que les adolescents bénéficient de mécanismes de soutien, et de suivi approprié dans le respect des normes.

- ▶ Mettre en place (et former les animateurs sur), des procédures de signalement et de renvoi confidentielles en réponse à des inquiétudes au sujet des adolescents.
- ▶ Définissez, et mettez en pratique les étapes que les animateurs doivent respecter si des adolescents montrent en permanence des signes de détresse aiguë. Il s'agit notamment de s'assurer qu'ils savent à qui s'adresser pour signaler leurs inquiétudes – par exemple, leur coordinateur de programme, ou un gestionnaire de cas.
- ▶ Vérifiez si les animateurs sont informés du type de service, et d'appui disponible pour les adolescents. Il peut s'agir :
- ▶ Des activités qui aident les adolescents à faire face à des événements particulièrement traumatisants, (par exemple, des groupes de soutien pour les victimes de violences sexuelles).
- ▶ Une prise en charge mentale spécialisée à l'hôpital, ou dans une clinique de santé.
- ▶ Un soutien ou une thérapie prodiguée par des assistants sociaux, des psychothérapeutes, des conseillers, des guérisseurs traditionnels ou des chefs religieux.

Lien vers l'outil, **Orienter les adolescents pour obtenir de l'aide.**

Pour plus d'informations et d'aide dans ce domaine, consultez la section : **Prise en charge psychosociale**, dans les Ressources du **Guide de fondation**.