

Après la tempête

Conseils destinés aux parents



Le travail de parent est un travail difficile, et après une catastrophe naturelle, il peut même devenir encore plus stressant. Il est difficile de gérer la perte de proches, de sa maison et d'objets personnels, surtout quand il faut essayer d'expliquer ces situations aux enfants. Sous une telle pression, certains parents ont du mal à gérer leurs propres émotions. Ceci peut entraîner le développement de mauvaises stratégies de gestion de la situation, comme crier sur vos enfants ou s'en prendre à eux. En utilisant quelques bonnes stratégies, vous pouvez retrouver un sens du contrôle.

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Appelez le Centre national contre l'abus des enfants au 1-800-4-A-CHILD



Éviter les crises

Conseils de survie pour le rétablissement

- ❑ **Être un parent attentif.** Les parents et tuteurs jouent un rôle primordial dans la sécurité et le bien-être de leurs enfants. Bien que vous puissiez être plus stressé après une catastrophe naturelle, vous devez absolument continuer à prendre soin de vos enfants. Les enfants sont profondément touchés par vos réactions.
- ❑ **Garder vos enfants hors de danger.** Vous devez savoir où vos enfants se trouvent et avec qui ils sont en permanence.
- ❑ **Établir des routines.** Il est très important d'établir de nouvelles routines quand les anciennes sont perturbées. Si vous vous trouvez dans un abri et ne pouvez pas retourner chez vous, établissez des routines comme aller faire une marche en famille, manger les repas ensemble ou lire une histoire avant d'aller dormir.
- ❑ **Se reposer.** Quand vous vous sentez accablé, faites une pause. Respirez à fond deux ou trois fois, comptez jusqu'à 10, ou allez faire un tour seul.
- ❑ **Demander l'aide des autres.** Demandez à des amis de confiance, des proches et à d'autres parents de vous aider si vous vous sentez débordé.

Pour plus d'informations, consultez le site <http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/CMP/default.htm>.