

Vous pouvez trouver plus d'aide auprès:



du médecin de votre enfant



de l'école de votre enfant



des thérapeutes



des agences locales

POUR OBTENIR UNE LISTE DES
RESSOURCES FIABLES, APPELER L'ICIRR
LIGNE DIRECTE DE SOUTIEN AUX FAMILLES
(FAMILY SUPPORT HOTLINE)

1-855-HELP-MY-FAMILY (1-855-435-7693)

Pour les urgences de santé mentale, emmenez
votre enfant aux urgences de l'hôpital le plus
proche ou appelez le 911



ICTC
REFUGEE AND
IMMIGRANT
COMMITTEE

Le Comité des Enfants
Réfugiés et Immigrés et
les Traumatismes (RIC) fait
partie de la Coalition contre
les Traumatismes Infantiles
d'Illinois (ICTC). RIC a été
fondé en 2015 pour répondre
aux besoins croissants des
enfants réfugiés, immigrants et
leurs familles.

POUR PLUS D'INFORMATIONS
VEUILLEZ CONSULTER LE
SITE WEB:

lookthroughtheireyes.org

Comment Soutenir les Enfants Immigrés et Réfugiés

LE GUIDE POUR PARENTS ET RESPONSABLES

Vous n'êtes pas seuls et vous êtes les bienvenus dans ce pays!

Chers Parents et Responsables,

Nous savons que les messages venant des médias et de certains dirigeants des Etats-Unis laissent les réfugiés et les immigrés avec un sentiment d'insécurité. Par solidarité, nous avons créé cette brochure avec des consignes pour vous aider à soutenir votre famille pendant cette période.

1 Prendre soin de soi-même afin de prendre soin de sa famille

PHYSIQUE

Bien dormir, bien manger, faire du sport, danser, consulter un médecin pour les problèmes de santé



EMOTIONNEL

Communiquer avec des amis et des proches. Faire des activités saines pour se détendre. Faire des activités qui vous font plaisir



PERSONNEL/ SPIRITUEL

Prendre du temps pour soi, ne pas oublier que l'on peut dire "non", trouver du temps pour réfléchir ou prier, faire du yoga



LIENS SOCIAUX

Tendre la main et soutenir les autres, rejoindre des activités ou des groupes qui soutiennent les droits des immigrés/réfugiés



RECUEILLIR DES INFORMATIONS

Chercher un conseiller juridique réputé, assister à une présentation "connaître vos droits" (Know Your Rights). Voir www.immigrantjustice.org



Qu'est-ce qui marche pour vous?
(Ecrivez ci-dessous)

2

Reconnaître les signes du stress chez l'enfant¹



Petite enfance (5 ans et moins)

Maux de têtes, maux de ventre, fatigue

Semble avoir peur



A du mal à se calmer

Comportement sans rapport avec son âge actuel (incontinence urinaire nocturne, succion du pouce, crises de colère)

A du mal à se séparer des parents/responsables

Joue moins



École Primaire (6-12 ans)

Se plaint de maux de têtes, de maux de ventre, et de fatigue

A peur et pleure plus souvent

Passe plus de temps seul à la maison ou à l'école

Se fait corriger/punir à la maison ou à l'école

A du mal à se concentrer à l'école, L'enseignant signale des problèmes

Mange moins ou plus que d'habitude



Adolescents (13-18 ans)

Se plaint de maux de têtes, de maux de ventre, de fatigue

Passe plus de temps seul qu'avec les amis ou la famille

Ne suit pas les règles

Consomme de la drogue ou de l'alcool

Fugue de la maison



¹ Safe Start et l'Office de Justice pour Mineurs et pour la Prévention de la Délinquance (2011, 19 septembre). Soins spécialisés pour les traumatismes et les enfants exposés à la violence : Conseils pour les soignants/travailleurs de la petite enfance (en anglais) <https://www.justice.gov/sites/default/files/defendingchildhood/legacy/2011/09/19/tips-early-childhood.pdf>

3

Soutenir vos enfants avec:

Communication

Être patient avec vos enfants et leur faire savoir que c'est normal d'être bouleversé

Aider les enfants à exprimer leurs sentiments quand ils sont stressés

Rappeler aux enfants que vous êtes disponible pour parler même si vous n'avez pas toutes les réponses

Être honnête et éviter les promesses irréalistes que vous ne pouvez pas garantir

Comme "tout va bien se passer"



Sécurité

Maintenir vos routines et vos traditions

Elaborer un plan d'urgence et le partager avec vos enfants. Vous trouverez un exemple ici: www.ilrc.org/family-preparedness-plan



Confort

Rassurer vos enfants sur le fait que vous les aimez

Prendre du temps pour la détente et le divertissement

Limiter la couverture médiatique des nouvelles troublantes

Aider vos enfants à exprimer leurs sentiments de manière saine comme par exemple dessiner, écrire, faire du sport



Espoir

Rappeler à vos enfants que votre famille est forte

Rappeler à vos enfants qu'il y a des gens qui luttent pour aider les immigrés et les réfugiés



Soutien

Encourager les enfants à participer à des activités et des traditions culturelles

Passer du temps avec des amis et de la famille et éviter l'isolement

Tournez la page pour voir qui d'autre peut vous aider

