



Conseils aux soignants relatifs à la couverture médiatique des événements inquiétants

Comprendre la couverture médiatique

- La couverture médiatique des événements inquiétants peut produire davantage de crainte et d'anxiété chez les enfants.
- Les enfants de très bas âge ne peuvent pas comprendre qu'une couverture et la répétition des images d'un événement passé ne constituent qu'une rediffusion. Ils peuvent être inquiets et craintifs, se disant que la situation ne cesse de se reproduire.
- L'exposition des enfants à la couverture médiatique d'un événement inquiétant peut affecter négativement la capacité de récupération de ceux-ci après cet événement.
- Les enfants exposés directement à un événement (p.ex. : le pillage des magasins, un membre de la famille blessé ou être témoin de l'événement) sont plus vulnérables aux effets négatifs d'une exposition aux médias.

Que peuvent faire les parents ?

- **Dresser un plan de famille** Pensez à fixer des limites à l'exposition des enfants à la couverture médiatique d'un événement bouleversant. Plus l'enfant est jeune, moins il doit être exposé. Déterminez si l'exposition aux médias est d'une quelconque utilité. Si un enfant regarde un média, il doit le faire en compagnie d'un adulte qui peut contrôler ce que regarde et écoute l'enfant. Veillez à ce que votre famille passe du temps dans d'autres activités à l'écart des médias.
- **Regarder et discuter avec les enfants.** Permettez à votre enfant de prendre les devants et de discuter de ce qu'il voit, entend ou vit. Prenez du temps pour répondre aux questions en des termes plus faciles à comprendre. Les jeunes enfants ont des difficultés à comprendre ce qu'ils voient et entendent. La discussion peut leur permettre de mieux cerner leurs pensées, leurs craintes et leurs préoccupations ainsi que leur point de vue.
- **Prendre du temps pour s'amuser.** Prenez du temps pour participer à des activités de divertissement avec vos enfants en compagnie de la famille et des amis.
- **Contrôler les conversations entre adultes.** Il est important de contrôler les conversations entre adultes sur les événements inquiétants et leur couverture médiatique. Le fait de trop écouter les conversations des adultes peuvent accroître les inquiétudes et les craintes liées à l'événement et entraîner plus de confusion et de désespoir. Lorsque vous avez besoin de parler d'un événement avec un autre adulte, faites-le loin de la curiosité des enfants.