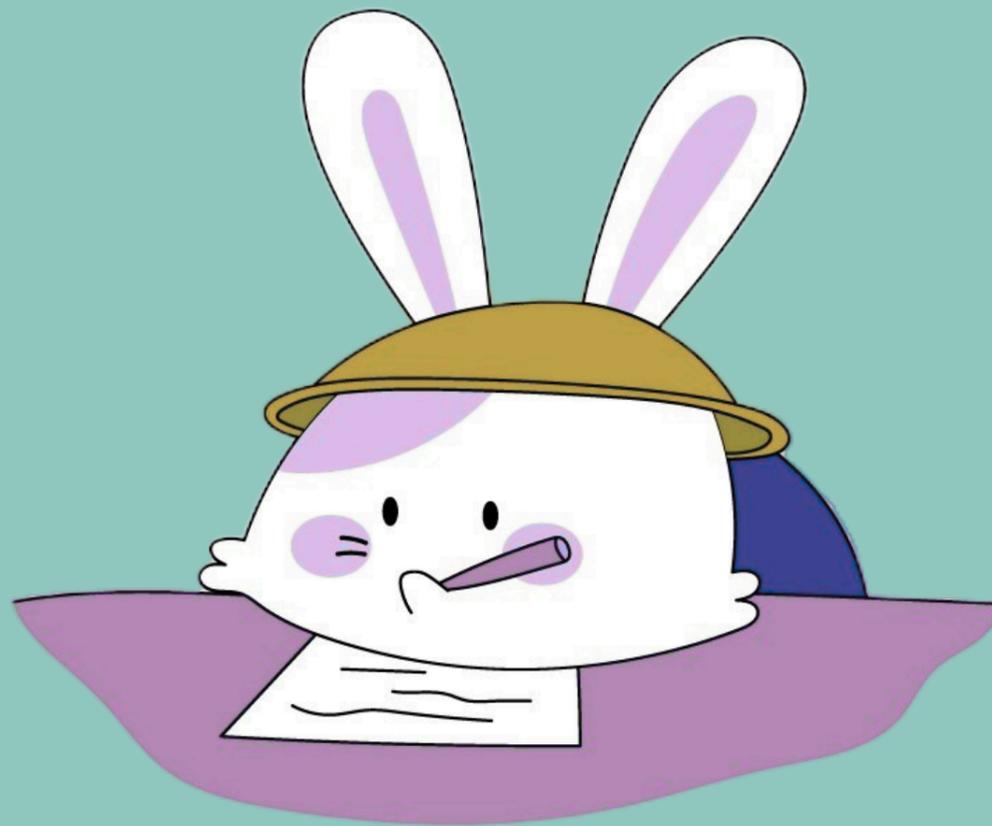


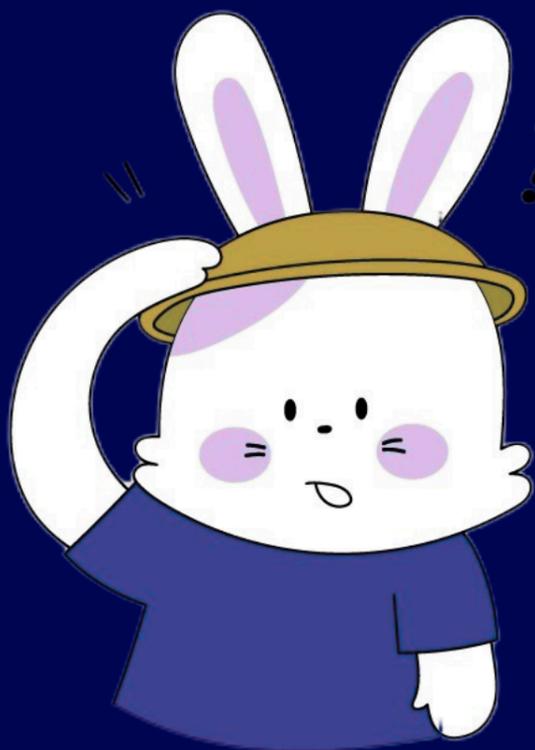
# 5

## conseils pour les enfants



*Guide à destination des enfants de 6 à 12 ans qui viennent de vivre  
un événement traumatisant*

Nous savons que tu viens de traverser un moment très difficile. Il est normal de se sentir bouleversé, triste, ou même en colère après un événement traumatisant. Voici cinq conseils pour t'aider à prendre soin de toi et te sentir mieux.

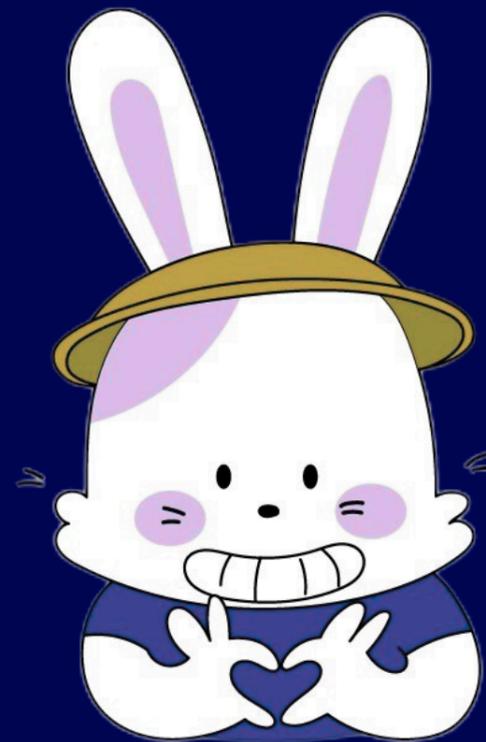


## Tu peux parler de ce que tu ressens

Parler de tes émotions avec un adulte de confiance (comme un parent ou une maîtresse) peut te soulager et t'aider à comprendre ce que tu ressens. Si tu as du mal à parler, tu peux dessiner ou écrire tes émotions.

## Continue tes activités préférées

Faire des activités que tu aimes peut t'aider à te sentir plus heureux et mettre en pause tes soucis. Tu peux jouer à tes jeux préférés, lire un livre que tu aimes ou encore pratiquer ton sport favori.



## Prends soin de ton corps

Quand ton corps va bien, cela aide ton esprit à se sentir mieux. Pour cela, tu peux continuer à bien manger, boire beaucoup d'eau, essayer de bien dormir chaque nuit et faire de l'exercice, même si c'est juste une petite promenade !



## Ne change pas tes habitudes



Quand on fait souvent les mêmes choses, on appelle ça avoir une routine. Et ça fait du bien ! C'est pourquoi il faut essayer de garder les mêmes habitudes qu'avant : essaie de te lever et te coucher à la même heure chaque jour, de faire des activités que tu faisais avant, comme aller à l'école ou voir des amis, de te brosser les dents ou lire une histoire avant de dormir...

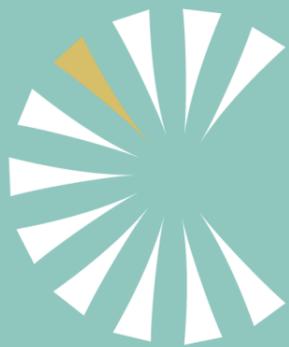
## Tu peux faire des petits jeux pour te détendre

Par exemple, lorsque tu as peur, tu peux prendre de grandes respirations lentes : inspire par le nez et expire par la bouche. Tu peux aussi fermer les yeux et imaginer un endroit où tu te sens en sécurité et heureux, ou encore écouter de la musique douce qui te calme et te fait du bien.





**Tu n'es pas seul et il y a toujours quelqu'un prêt à t'aider. Parle à un adulte de confiance si tu as besoin d'aide pour te sentir mieux.  
Prends bien soin de toi !**



**Cn2r**  
Centre national  
de ressources  
et de résilience