



SOUTENIR LES ENFANTS PENDANT UN ENLEVEMENT

GUIDE DESTINE AUX FAMILLES

L'enlèvement d'un membre de la famille peut être une expérience terriblement effrayante et perturbante, en particulier pour les enfants. Hostage International fournit une assistance et des conseils aux familles pendant et après l'enlèvement d'un proche, et coopère avec les familles afin de s'assurer que les enfants reçoivent également le soutien dont ils ont besoin. Bien que chaque cas soit défini en fonction de circonstances individuelles, ce guide offre aux parents, tuteurs et aidants des conseils sur les meilleures façons d'aider, de protéger et de s'occuper des enfants affectés par la situation.

PARLER DE CE QUI EST ARRIVE

Il est essentiel de parler avec votre enfant de ce qui s'est passé. Les enfants remarquent toujours très vite lorsque quelque chose ne va pas et sont souvent affectés par une situation même s'ils ne présentent que peu de signes de détresse apparents.

Dans le cas d'un enlèvement, c'est vers vous-même qu'ils se tourneront pour obtenir le plus d'informations possible afin de comprendre ce qui est arrivé à leur proche. En l'absence d'informations concrètes, les soupçons concernant les non-dits peuvent être bien plus déconcertants que la vérité elle-même. Le manque de connaissances peut augmenter le sentiment de vulnérabilité d'un enfant.

Soyez honnête et transparent(e) afin de conserver la confiance de votre enfant et d'atténuer ses angoisses naissant de l'incertitude qu'il pourrait éprouver.

Agissez en fonction de son âge

La façon dont vous discuterez avec votre enfant et ce que vous lui direz doivent être adaptés à son âge et à son niveau de compréhension.

Les jeunes enfants de moins de six ans sont susceptibles de ne pas bien comprendre ce que signifie un enlèvement ou une prise en otage. Essayez de leur décrire une version simple et peu détaillée de la situation. Il est fort possible qu'ils partagent accidentellement ces informations avec leurs amis ou leur instituteur, il est donc important de leur fournir une version des faits qui, selon vous, peut être partagée avec d'autres personnes.

Les enfants plus âgés comprennent généralement plus facilement ce qui s'est passé. Les enfants en fin d'adolescence insistent souvent pour qu'on leur dise toute la vérité.

C'est à vous de trouver le juste milieu pour maintenir la stricte confidentialité des informations, tout en vous efforçant de partager avec eux le plus d'informations possible. Aidez votre enfant à bien comprendre que tout renseignement lié à l'enlèvement doit être traité comme confidentiel.

Des informations supplémentaires sur la confidentialité sont disponibles un peu plus loin.

Soyez prêt(e) à répondre aux questions et montrez-vous rassurant(e)

Les enfants (tous âges confondus) sont susceptibles de poser beaucoup de questions sur l'enlèvement. Essayez d'anticiper ces questions et d'être prêt(e) à y répondre de la manière la plus calme et la plus honnête qui soit, tout en adaptant vos réponses en fonction de l'âge des enfants. Décrivez les événements traumatiques de façon correcte mais sans détails choquants. Il est recommandé de répondre aux questions des enfants uniquement et de ne pas leur fournir d'informations supplémentaires.

Lors de l'enlèvement d'un proche, il est possible que les enfants commencent à ne plus se sentir en sécurité. Rassurez votre enfant en lui disant qu'il n'y a aucun danger et que tout le nécessaire a été mis en place pour assurer sa sécurité ainsi que celle des autres personnes vivant au sein du foyer. Dites-lui que l'enlèvement n'est pas une situation qu'il va lui-aussi vivre.

Encouragez-le à exprimer toute inquiétude qu'il pourrait ressentir et à continuer de poser des questions.

Dites-lui qu'il est important d'exprimer ses émotions et qu'il est tout à fait normal qu'il se sente contrarié, apeuré, impuissant ou en colère.

Protégez votre enfant en lui cachant les informations qu'il n'a pas besoin de connaître. Évitez de discuter avec lui des scénarios catastrophe.

Un enfant peut curieusement avoir l'impression que l'enlèvement a eu lieu à cause de lui, en particulier s'il est arrivé après une dispute ou un malentendu entre l'enfant et le proche qui a été enlevé. Une fois encore, rassurez-le en lui disant que les deux incidents n'ont absolument aucun rapport.

Observez et écoutez l'enfant

Tout au long de la période d'enlèvement, prenez le temps d'observer et d'écouter votre enfant pour déterminer dans quelle mesure il est contrarié et de quelle façon il fait face à la situation. Si des enfants plus âgés ou des adolescents souhaitent regarder la télévision ou lire des articles de presse en ligne sur un événement traumatique, assurez-vous d'être (ou

qu'un autre adulte responsable soit) disponible en permanence afin de discuter de ce que l'enfant est en train de regarder ou de lire.

Discuter dans un environnement approprié

Les enfants sont plus réceptifs et aptes à écouter et à parler de situations difficiles dans un environnement informel. Vous pourrez parler plus facilement de la situation avec votre enfant pendant une promenade, en voiture, lorsque vous cuisinez ensemble ou lorsque vous êtes en train de jouer.

Changements comportementaux qu'il est important de déceler

Un enfant qui n'exprime pas directement sa souffrance auprès de sa famille proche va presque certainement la ressentir et l'exprimer auprès d'autres personnes ou bien par d'autres moyens. Chaque enfant est unique mais bien souvent, les adolescentes, par exemple, ont tendance à intérioriser leur douleur alors que les garçons, eux, se tournent vers le monde extérieur pour vider leur sac et exprimer leurs émotions. N'oubliez pas de prendre en compte ces différences potentielles.

Les enfants plus âgés ou les adolescents des deux sexes peuvent commencer à sortir tard le soir et à adopter un comportement antisocial, à passer un temps fou à jouer aux jeux vidéo ou sur les réseaux sociaux. Quelques-uns de ces comportements étaient peut-être déjà présents avant l'enlèvement mais peuvent être accentués par les circonstances.

Les enfants plus jeunes peuvent exprimer leur détresse par le biais d'une mauvaise conduite ou de caprices, d'une énurésie (en mouillant leur lit) ou en refusant de parler.

Fournir aux enfants de tous âges un soutien et des informations sur la situation peut les aider à contrôler leurs sentiments d'une manière qui soit moins néfaste pour leur bien-être général.

Confidentialité

Les enlèvements sont généralement confidentiels. En période de peur et d'incertitude, le fait de garder un secret peut être difficile et entraîner un sentiment de solitude et d'isolement, et ce encore plus pour les enfants.

Vous devrez raconter aux jeunes enfants un récit qui, selon vous, peut être partagé avec d'autres personnes. Il est généralement impossible d'attendre de leur part qu'ils gardent un secret.

Vous pouvez demander aux enfants plus âgés et aux adolescents de maintenir la confidentialité de ce que vous leur dites mais il est possible qu'ils ressentent tout de même à un moment le besoin de partager la vérité avec quelques personnes, en disant par exemple qu'un membre de leur famille a été enlevé. Vous devez discuter ouvertement avec eux de la façon dont ils peuvent partager ces informations, et avec qui ils peuvent le faire,

et idéalement, vous devez le faire en consultation avec les personnes qui vous fournissent des conseils sur les aspects opérationnels liés à l'enlèvement.

Les renseignements de nature extrêmement sensible, par exemple sur les négociations ayant lieu dans le cadre de l'enlèvement, ne doivent pas être partagés avec des enfants (quel que soit leur âge) mais ces informations ne sont pas nécessaires pour leur permettre d'obtenir une vision complète de la situation. À titre d'exemple, dites-leur que leur père a été enlevé et que des experts sont en train de fournir leur aide pour le libérer, qu'il est possible qu'il soit retenu en otage pendant quelque temps et qu'il est important, pour son bien-être, que toute la famille continue de vivre comme elle le faisait lorsque leur père était avec eux.

École, collège/lycée et université

Il n'est pas toujours requis d'informer l'établissement scolaire de votre enfant de l'incident. L'école peut être un important refuge, un lieu offrant un retour à une certaine normalité pour les enfants vivant en fait une situation anormale. Votre enfant peut toutefois souhaiter se confier à son meilleur ami ou à un enseignant et il est ainsi important que vous-même et votre enfant gardiez à l'esprit la pression que cela peut mettre sur les personnes auxquelles le secret est révélé. Vous devez réfléchir soigneusement aux meilleures mesures à prendre pour votre famille. Hostage International peut vous fournir quelques conseils et, si nécessaire, contacter certains professionnels au nom de votre famille.

L'IMPORTANCE DE LA ROUTINE QUOTIDIENNE

Pour le bien-être des enfants et de toute votre famille, il est primordial que vous tentiez tous de garder au maximum vos habitudes et que vous continuiez de faire tout ce que vous faisiez avant l'enlèvement, y compris célébrer les vacances et les festivals. Assurez-vous de prendre des repas réguliers car une bonne alimentation peut être particulièrement importante pendant les périodes de stress. Les enfants doivent continuer de participer aux activités parascolaires. Si nécessaire, un ami ou un membre de la famille peut offrir son aide pour emmener les enfants à ces activités si vous ne pouvez pas le faire.

Montrer le bon exemple

Quelle que soit la situation, votre enfant sera plus angoissé et effrayé s'il vous voit, ainsi que d'autres adultes responsables autour de lui, ne pas prendre soin de vous. À l'inverse, si les enfants voient que les adultes supportent bien la situation, eux aussi parviendront à y faire face.

Hostage International peut vous aider. Prendre soin de vous-même vous aidera à prendre soin de vos enfants.

Passer du temps avec vos enfants

L'attention, la compassion et le soutien des adultes sont essentiels pour permettre à un enfant de gérer la situation. Vous-même, ainsi que les autres adultes qu'il fréquente, pouvez aider votre enfant tout simplement en passant du temps avec lui, en vous amusant avec lui, en regardant des films ensemble, en jouant à des jeux et en lisant des histoires ensemble. Si cela n'est pas toujours possible, vous devez en expliquer les raisons calmement à votre enfant. Vous devez également lui dire pourquoi vous (et d'autres adultes autour de lui) semblez contrarié, en colère, ou pourquoi vous agissez d'une manière qui peut sembler étrange. Les plus jeunes enfants en particulier ne comprennent pas toujours pourquoi le comportement d'un adulte a changé et ils peuvent se sentir coupables de ce changement d'attitude. Vous pouvez les rassurer en leur disant qu'ils n'en sont pas responsables.

Permettez aux enfants d'être des enfants

Bien qu'il puisse sembler inévitable que vivre une expérience aussi traumatique qu'un enlèvement force un enfant à « vieillir rapidement », vous devez vous efforcer de laisser votre enfant être un enfant pendant toute la durée de l'incident.

Évitez de fournir aux enfants des responsabilités supplémentaires en l'absence d'un membre de la famille. Dans certaines cultures, il arrive parfois que le garçon le plus âgé devienne « l'homme de la famille » en l'absence de son père. Cela peut entraîner une énorme pression sur les enfants souffrant déjà d'une situation familiale traumatique, et cela peut créer des tensions inutiles entre frères et sœurs.

Montrez-leur que vous leur faites confiance

Essayez de montrer en permanence que vous êtes confiant(e) en ce qui concerne votre enfant et sa sécurité.

Étant donné les circonstances, il est possible que par moments, vous soyez tenté(e) d'être surprotecteur/trice et de protéger votre enfant des événements qui se déroulent autour de lui. Vous pouvez également avoir peur de le laisser participer à ses activités habituelles. Le fait de le suivre partout pour savoir où il se trouve et suivre ses activités plus souvent que vous ne le faisiez avant peut, même si cela est tout à fait compréhensible de votre part, entraîner une plus grande peur ou anxiété chez votre enfant.

Quelques activités pouvant aider

Les activités pouvant aider votre enfant à faire face à une situation d'enlèvement incluent : tenir un journal ou écrire des notes sur la situation, écrire des lettres à la personne retenue en otage, dessiner, faire des coloriages dans des livres (notamment des livres de coloriage pour adultes, pour les enfants plus âgés). Le coloriage peut être une distraction thérapeutique. La lecture aide aussi car elle permet aux enfants de s'évader dans un autre monde.

Hostage International peut fournir une liste de livres suggérés pour des enfants d'âges différents.

MEDIAS SOCIAUX

Dans le cadre d'un enlèvement, les médias sociaux peuvent poser un certain nombre de défis pour la famille de la personne enlevée. Les ravisseurs, la presse et d'autres membres du public peuvent essayer de s'emparer du compte de réseau social d'un ami ou d'un membre de la famille afin de cibler la famille. Les proches peuvent être exposés à des signalements et des rumeurs perturbants concernant l'enlèvement. Dans certains cas, il est possible que vous fassiez l'objet d'un harcèlement ou d'une cyber-intimidation.

Les enfants et les jeunes adultes ont grandi en utilisant les médias sociaux et les utilisent souvent pour communiquer avec leurs amis ou tout simplement pour exprimer ce qu'ils ressentent à un moment donné. Il peut par conséquent être difficile de leur demander de fermer entièrement leurs comptes.

Vous pouvez les aider de plusieurs façons :

- Expliquez à votre enfant pourquoi il est important qu'il modifie ses paramètres de confidentialité et protège sa vie privée, qu'il limite l'accès en ligne à son profil, à ses photos et à ses autres données personnelles, et qu'il réfléchisse soigneusement avant de publier du contenu.
- Dissuadez votre enfant de publier des informations concernant l'enlèvement sur ses comptes de réseaux sociaux.
- Aidez-le à comprendre pourquoi ceci pourrait être dangereux pour la personne enlevée ou perturbant pour lui-même dans le cas où ce qu'il a écrit viendrait à être publié dans des articles de journaux ou des rapports médiatiques. Il pourrait aussi recevoir sur ses publications des commentaires contrariants ou blessants.
- Demandez aux adolescents de traiter avec prudence les informations qu'ils voient dans les médias sociaux à propos de l'enlèvement, et d'éviter de répondre aux personnes qui les contactent en leur demandant des renseignements sur l'enlèvement. Demandez-leur de vous informer de ces personnes immédiatement afin de protéger la personne retenue en otage.

Hostage International est là pour vous aider à vous assurer que toute image ou vidéo en ligne perturbante soit supprimée. Les cas de cyber-intimidation, le cas échéant, doivent être signalés aux forces de l'ordre.

SIGNES MONTRANT QUE VOTRE ENFANT A PEUT-ETRE BESOIN D'UN SOUTIEN SUPPLEMENTAIRE

N'oubliez pas que les signes de stress présentés par les enfants affectés par un enlèvement sont, pour la plupart, tout à fait normaux. À certains moments, votre enfant

pourra toutefois avoir besoin d'un soutien thérapeutique supplémentaire, au-delà de l'amour et du soutien que vous, sa famille et ses amis lui offrez.

Quelques exemples indiquant que votre enfant pourrait avoir besoin d'une aide supplémentaire :

- Votre enfant pense que c'est sa faute si son parent ou un membre de sa famille a été enlevé.
- Il semble étrangement ou de plus en plus renfermé et calme, ou au contraire en colère et agité.
- Il peut paraître anormalement énervé et avoir du mal à se détendre, à se concentrer ou à dormir.

Si ces symptômes persistent ou s'accroissent, l'aide de professionnels peut être requise. Hostage International peut vous aider à identifier le type de soutien professionnel approprié pour vos enfants grâce à son réseau d'experts en santé mentale bien établi.

LORSQU'UNE PERSONNE ENLEVEE EST DE RETOUR AU DOMICILE

Bien heureusement, la plupart des cas d'enlèvement connaissent une issue positive et la personne enlevée rentre chez elle. Malgré tout, il est possible que les relations au sein de la famille aient changé suite à l'enlèvement. Chaque membre de la famille peut avoir l'impression d'avoir besoin d'aide pour ré-établir ces liens. Cela peut prendre du temps et nécessiter beaucoup de patience et de compréhension.

L'adaptation peut parfois être particulièrement difficile pour les adolescents et les jeunes enfants à qui certains détails de l'enlèvement avaient été dissimulés. Ils peuvent avoir du mal à comprendre pourquoi tout cela a eu lieu. Ils peuvent culpabiliser. Ils peuvent également ressentir de la colère envers la personne enlevée car elle était absente pendant les vacances ou lors d'un anniversaire.

Il s'agit de sentiments normaux que vous pouvez reconnaître et sur lesquels vous pouvez travailler avec un soutien et une aide externes, si besoin.

Au cours des premières semaines, aidez à préparer votre enfant en lui disant de s'attendre à observer d'éventuels symptômes associés au traumatisme, que la plupart des personnes enlevées ressentent après avoir été libérées. Ces symptômes peuvent inclure une agitation, des insomnies, des cauchemars, un manque d'appétit, de la colère et une certaine confusion, entre autres. Ces symptômes représentent une réaction normale au traumatisme de l'enlèvement et sont souvent temporaires.

Hostage International peut vous aider à vous préparer, ainsi que votre enfant, à ce que vous pourriez observer après le retour de votre proche.

QUE SE PASSE-T-IL SI L'ISSUE EST NEGATIVE ?

Tant que l'issue reste inconnue, il est important que chaque membre de la famille (adultes et enfants) continue de croire en la libération de la personne enlevée et en une issue positive. Dans la plupart des cas d'enlèvement, la personne retenue en otage est libérée. Dans le cas improbable où une personne enlevée n'est pas libérée, une situation extrêmement douloureuse sera probablement associée à l'apparente détresse infligée aux enfants concernés. Dans un tel moment, il est essentiel que les membres de la famille et les proches se rassemblent pour amorcer le processus de guérison. Une fois encore, une aide externe peut être nécessaire à un moment donné. Il n'y a pas de solution rapide, mais les enfants sont généralement très résilients et l'expérience montre que les enfants qui sont aimés et soutenus par leur famille dans un environnement stable feront de cette résilience une force pour aller de l'avant.

SOUTIEN SUPPLEMENTAIRE

Hostage International peut fournir et vous diriger vers des informations et ressources supplémentaires afin d'aider à soutenir les enfants.

Veillez consulter notre site Internet sur www.hostageinternational.org ou nous envoyer un email à info@hostageinternational.org