

# Soutenir les enfants et les jeunes après l'incendie de Crans-Montana

Guide à l'intention des parents

---

Dr Mecky McNeil et Dr Michelle Wright

Janvier 2026

**CONTACTEZ-NOUS :**

**HealthFirst Sàrl**

Rue des Sablières 5, 1242 Satigny, Suisse

[contact@HealthFirst.ch](mailto:contact@HealthFirst.ch) | +41 21 921 1415

[www.healthfirst.ch](http://www.healthfirst.ch)

## Objectif de ce document

Ce document a pour but d'aider les parents à faire face aux conséquences de l'incendie qui s'est déclaré à Crans-Montana le soir du Nouvel An. Les enfants et les jeunes peuvent avoir été affectés de différentes manières. Certains peuvent être en deuil d'une personne qu'ils connaissaient, d'autres peuvent avoir été blessés, avoir été témoins de l'événement ou s'en être trouvés proches. Beaucoup peuvent également être affectés indirectement par l'exposition à des informations bouleversantes, à la couverture médiatique ou aux réactions émotionnelles de leurs amis, des membres de leur famille et de la communauté au sens large.

Ce guide vise à aider les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants :

- Reconnaître les signes courants de détresse et de traumatisme chez les enfants et les jeunes.
- Comprendre comment les réactions peuvent varier en fonction de l'âge et du stade de développement.
- Soutenir les enfants et les jeunes de manière calme et rassurante, adaptée à leur âge.
- Savoir quand, et où, chercher un soutien supplémentaire.

## Comprendre les réactions aux événements traumatisants

Les enfants et les jeunes réagissent aux événements effrayants ou bouleversants de différentes manières selon leur âge, leur personnalité, leurs expériences antérieures et leur niveau d'exposition. Les réactions peuvent apparaître immédiatement ou se manifester plusieurs semaines plus tard.

Il n'existe pas de « bonne » façon de réagir. De nombreuses réactions émotionnelles, physiques, comportementales et sociales s'inscrivent dans le cadre d'une réponse normale au stress et s'atténuent avec le temps, en particulier lorsque les jeunes se sentent en sécurité, soutenus et capables de parler à un adulte de confiance.

Cependant, pour certains, les réactions peuvent être plus intenses, persister plus longtemps ou commencer à perturber la vie quotidienne. Il est important de reconnaître quand cela se produit.

## Signes courants de détresse chez les enfants et les jeunes âgés de 12 à 25 ans

Les jeunes âgés de 12 à 25 ans peuvent manifester leur détresse de différentes manières, notamment :

### Réactions émotionnelles

- Tristesse, larmes ou repli émotionnel.
- Anxiété, peur ou inquiétude accrue concernant la sécurité.
- Irritabilité, colère ou sautes d'humeur.
- Sentiments de culpabilité (par exemple, « j'aurais dû faire quelque chose »).

### Réactions comportementales

- Évitement des discussions, des rappels ou de certains lieux.
- Difficulté à se concentrer ou désengagement à l'école ou au travail.
- Changements dans l'assiduité ou la motivation.
- Accès de colère ou comportement antisocial.
- Comportement régressif ou plus enfantin.
- Comportements à risque ou consommation de substances (en particulier chez les adolescents plus âgés et les jeunes adultes).

### Réactions physiques

- Fatigue, maux de tête, maux d'estomac.
- Difficultés à dormir ou cauchemars.
- Agitation ou vigilance accrue.
- Modifications de l'appétit.

#### Réactions sociales

- Retrait des amis ou de la famille.
- Conflits accrus avec les autres.
- Besoin accru d'être rassuré.

## Ce qui peut aider dans les semaines à venir

Au cours des prochaines semaines, de petits gestes quotidiens peuvent favoriser le rétablissement émotionnel des enfants et des adultes. Il n'y a pas de bonne façon de faire face à la situation ; chacun peut trouver différentes choses utiles à différents moments.

- Parlez de ce qui s'est passé, lorsque vous vous sentez prêt. Certains enfants et adolescents peuvent avoir envie de parler, d'autres préfèrent s'exprimer autrement.
- Encouragez l'expression des émotions par le dessin, la musique, l'écriture, la tenue d'un journal ou le jeu. Les activités créatives peuvent aider à extérioriser les pensées et les sentiments lorsqu'il est difficile de trouver les mots.
- Maintenez autant que possible vos routines habituelles. Reprendre des activités familières, aller à l'école, au travail, prendre ses repas et se coucher à des heures régulières peut aider à retrouver un sentiment de stabilité et de normalité.
- Donnez-leur la possibilité de choisir, de contrôler et d'agir, en particulier aux enfants et aux adolescents. Des décisions simples (quoi manger, quelle activité faire, quels projets pour le week-end) peuvent aider à rétablir un sentiment de contrôle.
- Restez en contact. Limitez autant que possible les longues périodes d'isolement et encouragez les moments passés avec les amis, la famille et les personnes de confiance.
- Favorisez le bien-être physique, notamment le sommeil, les repas réguliers, l'activité physique, l'exercice, la pleine conscience et les moments passés dans la nature. Tous ces éléments favorisent la régulation émotionnelle.
- Envisagez des rituels communautaires et collectifs tels que des rassemblements commémoratifs, la signature de livres de condoléances ou des activités communautaires. Ceux-ci peuvent réduire l'isolement et procurer un sentiment de soutien mutuel. Il est important d'être à l'écoute de vous-même (et de votre enfant) et de décider de ce qui vous semble utile ; la participation doit toujours être un choix personnel.
- Prenez soin de vous en tant que parent ou aidant. Parlez de vos propres émotions avec des personnes de confiance ou un professionnel, utilisez des moyens créatifs si cela vous aide et réservez du temps pour des activités qui vous aident à vous sentir ancré. Prendre soin de vous vous aide à prendre soin de votre enfant.

Le rétablissement prend du temps. Soyez patient avec vous-même et avec votre enfant et demandez un soutien supplémentaire si vos inquiétudes ou votre détresse ne s'atténuent pas.

## Gérer l'exposition à des informations bouleversantes

Une exposition répétée à des informations, des images ou des réseaux sociaux bouleversants peut accroître l'anxiété et le bouleversement émotionnel des enfants et des jeunes.

Les parents peuvent aider en :

- Limitant l'exposition aux actualités et aux contenus explicites.
- Faisant attention aux conversations entre adultes que les enfants pourraient entendre.
- Encourageant les pauses loin des réseaux sociaux lorsque cela est nécessaire.
- Rassurant les enfants et les jeunes en leur disant qu'il est normal de s'éloigner des contenus perturbants.

## Ayant des conversations de soutien avec les enfants et les jeunes âgés de 12 à 25 ans

Les conversations de soutien ne visent pas à « résoudre » le problème, mais à offrir un lien, de la compréhension et du réconfort lorsque cela est possible.

### Principes pour des conversations de soutien

- Restez calme, présent et ne portez pas de jugement.
- Choisissez si possible un moment calme et intime.
- Laissez votre enfant, votre adolescent ou votre jeune adulte parler à son rythme.
- Reconnaissez ses sentiments et validez son expérience.
- Évitez de le presser de questions pour obtenir des détails sur l'événement.

### Voici quelques conseils utiles pour entamer la conversation

- « Je voulais prendre de tes nouvelles, car cette période a été difficile. »
- « J'ai remarqué que tu ne parles pas autant que d'habitude. Comment te sens-tu ? »
- « Certaines personnes ont été affectées par ce qui s'est passé à Crans-Montana. Je suis là si tu veux en parler. »

### Pendant la conversation

- Écoutez plus que vous ne parlez.
- Reconnaissez les sentiments : « Cela doit être très perturbant. »
- Normalisez les réactions sans les minimiser : « Beaucoup de gens réagissent différemment après un événement comme celui-ci. »
- Rassurez le jeune en lui disant qu'il n'est pas seul et qu'il peut bénéficier d'un soutien.

### Évitez

- Faire des suppositions sur ce qu'il ressent.
- Dire « tout ira bien » ou « essaie de ne pas y penser ».
- Partager des informations non vérifiées ou des détails graphiques sur l'incident.
- Forcer le jeune à parler s'il n'est pas prêt.

## Soutenir les enfants âgés de 5 à 11 ans scolarisés en primaire : principales différences

Les jeunes enfants expriment souvent leur détresse différemment des adolescents et des jeunes adultes. Ils ont parfois moins de mots pour expliquer ce qu'ils ressentent et peuvent manifester leur détresse par leur comportement, leurs jeux ou des symptômes physiques.

### Comment les enfants âgés de 5 à 11 ans peuvent manifester leur détresse

- Attachement accru ou anxiété de séparation.
- Crises de colère ou comportement d'évitement.
- Régression (par exemple, énurésie, langage infantile, succion du pouce).
- Jeux qui répètent des thèmes liés au danger, au feu ou à la perte.
- Plaintes physiques (maux de ventre, maux de tête) sans cause médicale apparente.
- Difficultés de concentration ou irritabilité accrue.

### Comment aider les jeunes enfants

- Utilisez un langage simple et concret.
- Rassurez-les sur leur sécurité sans donner de détails effrayants ou explicites.
- Maintenez autant que possible les routines.
- Permettez-leur de s'exprimer à travers le jeu, le dessin ou les histoires.
- Aidez-les à identifier les déclencheurs, demandez-leur gentiment ce qui leur fait peur et rassurez-les en leur disant qu'ils sont en sécurité.

- Évitez de réprimander les comportements régressifs ou « infantiles » (par exemple, faire pipi au lit, se comporter mal).

### Phrases utiles pour les jeunes enfants

- « On dirait que cela t'inquiète. »
- « Tu peux me parler chaque fois que tu te sens bouleversé. »
- « Beaucoup d'enfants ressentent des émotions différentes après avoir vécu quelque chose d'effrayant. »

## Quand demander une aide supplémentaire

Certains enfants, adolescents et jeunes adultes peuvent avoir besoin d'un soutien professionnel, en particulier si leurs réactions sont intenses, persistantes ou s'aggravent. En règle générale, les inquiétudes augmentent si la détresse :

- persiste pendant plusieurs semaines sans signe d'amélioration,
- ou si elle interfère avec le fonctionnement quotidien (apprentissage, relations, assiduité scolaire ou soins personnels).

Bien qu'il soit courant que les réactions de stress durent plusieurs jours ou semaines, on parle généralement de syndrome de stress post-traumatique (SSPT) lorsque les symptômes persistent pendant environ un mois ou plus et entraînent une déficience continue. Un soutien précoce peut réduire le risque de difficultés à long terme.

**Une aide professionnelle immédiate est nécessaire si un enfant, un adolescent ou un jeune adulte :**

- Semble dépassé ou incapable de faire face.
- Montre une détresse continue ou croissante au fil du temps.
- Mentionne l'automutilation, le désespoir, un sentiment d'insécurité ou le fait de ne pas vouloir vivre.

## Ressources d'aide locales/nationales en Suisse

Ambulance : 144

### Pour les jeunes

147 – Ligne d'assistance pour les jeunes (Pro Juventute)

- Soutien gratuit et confidentiel par téléphone, chat, WhatsApp et courriel
- Disponible 24 h/24, 7 j/7
- <https://www.147.ch/fr/>

### Ciao

- Un espace où les jeunes peuvent poser des questions et obtenir des informations de manière anonyme
- <https://www.ciao.ch/>

### Ontécoute

- Un espace anonyme et gratuit où les 18-25 ans peuvent poser des questions à des professionnels
- <https://www.ontecoute.ch/>

### Pour les adultes

143 – Ligne d'aide pour adultes (La Main Tendue/Die Dargebotene Hand)

- Soutien émotionnel gratuit et anonyme
- Disponible en allemand, français et italien 24 h/24, 7 j/7
- <https://www.143.ch/fr/>

### Heart2Heart

- Service dédié en anglais du 143
- Disponible tous les jours de 18h00 à 23h00
- <https://www.143.ch/en/>
- Appelez le 0800 143 000

### SantéPsy

- Informations sur la santé mentale, y compris les adresses et les ressources d'aide
- <https://santepsy.ch/>

## Accéder à une aide professionnelle supplémentaire

- Trouver un psychologue : [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)
- Trouver un conseiller : [www.sgfb.ch/en/](http://www.sgfb.ch/en/)
- Trouver un psychiatre / psychothérapeute pour les jeunes : [www.sgkippp.ch](http://www.sgkippp.ch)
- Trouver un psychiatre / psychothérapeute pour adultes : [www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)

## Ressources supplémentaires et formation

L'adolescence est une phase critique et vulnérable de la vie, en particulier après des événements traumatisants. De nombreux troubles mentaux apparaissent avant l'âge adulte, mais les signes de détresse chez les jeunes sont souvent négligés ou mal compris. Le silence et la stigmatisation peuvent aggraver la souffrance ; un soutien précoce peut faire toute la différence.

C'est là que [le programme ensa Mental Health First Aid \(Focus Youth\)](#) peut aider. Ce cours permet aux parents, aux enseignants et à d'autres professionnels d'acquérir des compétences pratiques pour reconnaître les problèmes de santé mentale et les crises chez les adolescents, aborder les jeunes avec empathie et sans jugement, et encourager un soutien professionnel en temps opportun.

Une ressource précieuse pour les parents et les aidants qui s'engagent à soutenir le bien-être des jeunes dans les moments difficiles. Pour en savoir plus : <https://ensa.swiss/fr/jeunes/cours/>

## Remarque finale

Les parents jouent un rôle essentiel pour aider les enfants et les jeunes à se sentir en sécurité et soutenus après des événements traumatisants. Des réactions compatissantes et cohérentes, ainsi que le recours à une aide professionnelle si nécessaire, peuvent réduire considérablement l'impact à long terme.

- Encouragez les vérifications régulières et continues plutôt que les conversations ponctuelles.
- Soyez attentif aux signes de détresse différée (qui peuvent apparaître plusieurs semaines plus tard).
- Prenez au sérieux tous les signalements d'automutilation, de propos sur la mort ou le deuil, ou d'autres risques.

Si vous avez des doutes ou des inquiétudes, demander conseil est une démarche positive et protectrice.