

Soutenir les enfants et les jeunes victimes de haine

Les incidents et les crimes de haine surviennent lorsque des personnes entreprennent des actions motivées par une aversion intense, des croyances négatives ou une peur irrationnelle fondées sur la religion, la race, l'orientation sexuelle, l'identité de genre, le handicap, l'appartenance politique et/ou l'âge, réels ou supposés, d'une personne. Les incidents et les crimes de haine augmentent souvent avant et après les élections nationales et en réponse à des événements mondiaux, y compris les guerres, les conflits et les actes de terrorisme. Les personnes peuvent être directement victimes d'incidents ou de crimes de haine, en être témoins ou en être informées par les médias. Les incidents et les crimes de haine peuvent viser des individus ou des groupes, y compris des centres communautaires ou religieux.

Les incidents de haine impliquent des actes non criminels motivés par la haine.

Les crimes de haine sont des actes criminels motivés par la haine, tels que des menaces

Si votre famille a été victime d'un délit ou d'un incident motivé par la haine

Cette situation peut être particulièrement bouleversante et aggraver une détresse déjà existante. Vous craignez peut-être pour votre sécurité, ainsi que pour celle de vos enfants et de votre famille. Si vous êtes venu aux États-Unis en provenance d'un autre pays, vous vous demandez peut-être si vous avez pris la bonne décision. Si vous avez connu la guerre et les conflits et avez été contraint de fuir votre pays, il se peut que vous craigniez que ces terribles

événements se répètent.

Après un tel événement, vous et votre famille pouvez également ressentir des symptômes tels que :

Colère	Sentiment d'Impuissance	Peur	Tristesse	Frustration	Insécurité
Troubles du sommeil	Maux de tête	Honte	Inquiétude	Faible estime de soi	Incertitude

En tant que parent, il se peut que vous remarquiez des changements dans le comportement de votre enfant :

Jeunes enfants

- La peur de l'abandon
- Des caprices
- Pipi au lit
- Recréer l'évènement durant un jeu

Enfants en âge scolaire

- Inquiétudes quant à la sécurité
- Ressasser constamment l'évènement
- Recréer l'évènement durant un jeu
- Trouble de l'attention

Adolescents

- Sautes d'humeur
- Vouloir s'isoler
- Ressasser l'évènement
- Trouble de l'attention

Soutenir vos enfants

Vous trouverez ci-dessous quelques considérations sur la manière dont vous pouvez aider vos enfants à se remettre d'un délit ou d'un incident motivé par la haine.

- ✓ **Prenez soin de vous** - Les enfants attendent de leurs parents qu'ils les protègent et les sécurisent. Veillez à prendre soin de vous afin d'être calme et de garder le dessus en leur présence.
- ✓ **Soyez présent** - Votre présence aimante est d'une importance capitale. Essayez d'augmenter le temps que vous passez avec vos enfants. Il peut s'agir de faire du coloriage, de chanter des chansons réconfortantes, de regarder une émission de télévision adaptée à l'âge de l'enfant ou d'aller se promener.
- ✓ **Soyez ouvert** - Soyez ouvert à leurs pensées et à leurs sentiments, y compris en discutant de l'incident avec un langage et des informations adaptés à leur âge.
- ✓ **Partagez des informations** - Partagez des faits et des informations simples, mais essayez de les équilibrer avec un sentiment de sécurité. Pour les plus jeunes, cela peut consister à dire des choses comme "Mais maman était là pour aider". Pour les enfants plus âgés, cela peut consister à souligner comment d'autres dispositifs ou organismes ont pu assurer la sécurité de votre famille ou s'efforcent de le faire.
- ✓ **Soyez patient** - Il peut s'écouler un certain temps avant que l'enfant ne retrouve son sentiment de sécurité et que ses idées, ses sentiments et ses comportements ne s'améliorent progressivement.
- ✓ **Respectez la routine** - La routine aide les enfants à se sentir en sécurité et leur donne un sentiment de normalité. Veillez à ce que les enfants se lèvent et se couchent à la même heure et prennent leurs repas à la même heure. Conservez ou instaurez d'autres routines telles qu'un livre à l'heure du coucher, une promenade quotidienne ou un moment privilégié le week-end, comme une récompense

spéciale, un film, des jeux avec des membres de la communauté ou la participation à un événement sportif.

- ✓ **Donnez l'exemple - Montrez à vos enfants ce qui vous aide à faire face, comme respirer profondément, écouter de la musique, faire de l'exercice et prier. Demandez à vos enfants ce qui les aide à faire face. Pratiquez vos techniques d'adaptation en famille.**
- ✓ **Limitez les médias - Limitez l'exposition des médias et des réseaux sociaux à la violence ou à d'autres contenus angoissants.**
- ✓ **Obtenez de l'aide si nécessaire - Si vous constatez qu'au fil du temps, vous et vos enfants vous sentez moins bien, envisagez d'obtenir un soutien supplémentaire. Il peut s'agir d'un conseiller, de votre médecin, d'une organisation communautaire ou d'un chef spirituel.**