

Situations de crise.

Comment les gérer
en tant que jeune?



Situations de crise – Comment les gérer en tant que jeune?

«Comment me renseigner sur une situation de crise qui me préoccupe? Comment me protéger d'une surcharge émotionnelle? Où obtenir de l'aide et à qui en parler?»

Nous avons rassemblé pour toi des conseils sur la manière de gérer pas à pas les informations pesantes ou éprouvantes. À travers les médias, nous sommes souvent très proches des situations de conflit du monde entier. Cela peut devenir pesant pour toi. Commence par respirer profondément. Tu as peut-être des questions et tu ne sais pas exactement comment gérer la situation. Il est compréhensible que tout cela soit trop pour toi en ce moment. Personne ne peut dire avec certitude comment les choses vont se poursuivre. Mais essaie de garder ton calme.

1.

SAVOIR, C'EST POUVOIR

Renseigne-toi seul·e ou avec tes parents, tes enseignant·e·s ou d'autres personnes de référence dans les journaux, avec des vidéos ou sur les réseaux sociaux à propos de la situation actuelle. Si tu ne sais pas si certaines vidéos ou photos sont adaptées à ton âge, demande à un adulte de les regarder d'abord. Tu peux ainsi t'assurer de ne pas voir d'images pertur-

bantes. Les réseaux sociaux diffusent en effet beaucoup de publications sur toutes les crises possibles du monde, qui sont sans filtre et souvent inadaptées aux jeunes. De plus, on trouve de nombreuses informations fausses sur Internet. Si tu t'interroges sur la fiabilité d'un article, tu peux ensuite faire des recherches sur les canaux officiels de la Confédération Unies et comparer avec les médias indépendants. Ne partage que les publications pour lesquelles tu peux répondre aux questions suivantes:

QUI l'a publiée?

QUELLE est la source?

POURQUOI la partages-tu?

QUAND a-t-elle été publiée?

2.

ÉVITE LES PRÉJUGÉS

Malheureusement, les conflits sont souvent source de discrimination envers une autre nationalité ou un pays. Même si le conflit se déroule dans un pays éloigné, la discrimination peut se passer ici et maintenant. Les enfants et les jeunes ne choi-



sissent jamais leur nationalité et ne devraient donc jamais être traité·e·s en fonction de leur origine. Si quelqu'un exprime des propos racistes dans ton entourage, tu peux le lui faire remarquer si tu le souhaites. Encourage cette personne à se pencher sur ce sujet et à se renseigner sur le contexte. Tu peux aussi attirer son attention sur des articles que tu as toi aussi trouvés utiles.

3.

CONFIE-TOI À QUELQU'UN

N'ignore pas tes sentiments, mais essaie de les comprendre. Partage tes inquiétudes et tes peurs avec une personne de confiance. Les sentiments comme la tristesse, la colère ou la peur sont tout à fait normaux. Les adultes affrontent eux aussi des sentiments de ce type dans les situations difficiles. Même si tu penses que tes inquiétudes et tes peurs sont minimes et peu importantes, tu devrais quand même les exprimer. Car aucune peur ni aucune inquiétude n'est trop minime pour être abordée.

Comment aider:

→ **École:** Tu peux par exemple démarrer une action avec ta classe pour les personnes concernées. Souhaite la bienvenue aux enfants et aux jeunes dans ton école. Même si la communication se révèle difficile au début, vous pouvez vous comprendre par des gestes, des dessins et des mimiques. Essaie d'intégrer ces enfants et ces jeunes dans ton groupe d'ami·e·s et de faire des choses avec eux/elles aussi pendant votre temps libre (ils/elles aimeraient peut-être venir par exemple au club de foot ou aux scouts).

→ **Commune:** Il est également possible de s'adresser à sa commune pour savoir où et pour quels projets on peut apporter son aide.

→ **Organisation caritative:** Tu peux aussi soutenir une organisation caritative dont tu apprécies le travail. Ou tu as peut-être même envie d'organiser ta propre opération de collecte avec des ami·e·s ou ta famille? Tu peux démarrer directement ta propre opération de collecte ici via l'UNICEF et la partager avec tes ami·e·s.

4.

PRENDS SOIN DE TOI

Remarques-tu des changements dans ton comportement (p. ex. irritation, nouvelles habitudes alimentaires) ou as-tu des maux de tête, des cauchemars ou des difficultés à t'endormir? Ils peuvent être le signe d'une situation éprouvante. Occupe-toi de ta santé mentale. Tu peux par exemple noter tes idées, faire des activités physiques, écouter de la musique ou faire quelque chose avec tes ami·e·s ou ta famille. Même si les événements sont très graves en ce moment, tu ne dois pas y penser constamment et tu as le droit de continuer à t'amuser. Il est particulièrement important de se divertir, surtout dans les situations éprouvantes.

5.

GARDE TON CALME

Dans la cour de récréation, en classe ou chez toi, tu entends certainement des personnes parler des événements actuels. Il se peut que cela déclenche de la nervosité. Essaie toutefois de rester calme et de ne pas paniquer. Si tu le souhaites, tu peux aussi te confier à ton enseignant·e et lui proposer de discuter calmement de ce sujet en classe.

6.

PROTÈGE-TOI DES SURCHARGES ÉMOTIONNELLES

Détourne-toi du flux d'information continu. Il est important de s'informer, mais la présence constante en ligne peut devenir éprouvante et stressante au fil du temps. C'est pourquoi il est utile de définir des créneaux pendant la journée au cours desquels tu te renseignes sur les derniers événements.

7.

DES QUESTIONS?

Si certaines questions restent en suspens ou si tu sens que tu aimerais en savoir plus sur le conflit, tu peux t'adresser à des spécialistes. Si tu as besoin de soutien pour organiser tes pensées, tu trouveras ici quelques services qui peuvent t'aider. Un conseil spécialisé, p. ex. auprès de Pro Juventute 147.ch est confidentiel et gratuit. Les spécialistes s'efforcent de répondre à toutes tes questions et te donnent des conseils sur la manière de gérer la situation difficile.





© UNICEF/UN0524133/Korta

**S'INSCRIRE
MAINTENANT**

Nous te tiendrons au courant.



Abonne-toi à notre **newsletter**. Tu recevras à ton adresse des nouvelles passionnantes sur le travail de l'UNICEF dans le monde: **unicef.ch**

Suis-nous sur les réseaux sociaux:



Ne jamais abandonner. Pour chaque enfant.

L'UNICEF est le Fonds des Nations Unies pour l'enfance. Depuis plus de 75 ans, nous nous mobilisons dans le monde entier pour la survie et le bien-être des enfants.
UNICEF | für jedes Kind

UNICEF Suisse et Liechtenstein
Pfungstweidstrasse 10 | 8005 Zurich
Tél. +41 (0)44 317 22 66
unicef.ch

unicef 
pour chaque enfant