

Psychosocial Impact of Earthquakes on Children: A Descriptive Study

Ilham Elqarch¹, Abdelatif Moudni

Faculty of Education Sciences,
Mohammed V University, Rabat, Morocco

Science Step Journal / SSJ

2025/Volume 3 - Issue 9

To cite this article: Elqarch, I., & Moudni, A. (2025). Psychosocial Impact of Earthquakes on Children: A Descriptive Study. Science Step Journal, 3(9). 335-350. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15783251> ISSN: 3009-500X.

Abstract

This paper examines the psychological and social impacts of earthquakes on children, focusing on the enduring effects on their emotional, cognitive, and social development. It identifies common psychological responses such as post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety, depression, and behavioral changes that often arise in the aftermath of such traumatic events. These challenges can adversely affect children's cognitive functions, including concentration and academic achievement, as well as social interactions, manifesting in withdrawal, aggression, and separation anxiety. The intensity of these impacts is influenced by factors such as the child's age, the severity of the trauma experienced, and the availability of social support systems. Drawing on these findings, the article highlights the importance of targeted interventions that provide psychological support, promote the restoration of daily routines, and encourage community engagement. Such approaches are critical in fostering resilience and supporting the long-term recovery of children affected by natural disasters.

Keywords

Earthquake, children, psychological trauma, PTSD, anxiety, depression, academic difficulties, behavioral changes, social support, resilience, psychosocial intervention.

¹ Doctoral Researcher in Psychology, Faculty of Educational Sciences, Mohammed V University, Rabat, Morocco.
Elqarchilham@gmail.com

Conséquences Psychosociales chez les Enfants Suite à un Séisme: Étude Descriptive

Ilham Elqarch, Abdelatif Moudni

Faculté des Sciences de l'Education,
Université Mohammed V, Rabat, Morocco

Resumé

Cette étude vise à analyser les impacts psychologiques et sociaux des séismes sur les enfants, en mettant en lumière les conséquences à long terme sur le développement émotionnel, cognitif et social. L'étude met en évidence des symptômes tels que le trouble de stress post-traumatique (TSPT), l'anxiété, la dépression et les changements comportementaux. Les perturbations psychologiques entraînent des difficultés cognitives, notamment une baisse de la concentration et des performances scolaires, ainsi que des problèmes sociaux comme le retrait, l'agressivité et la peur de la séparation. L'intensité de l'impact psychologique est influencée par l'âge de l'enfant, la gravité du traumatisme et le niveau de soutien social. L'article recommande des interventions ciblées, comprenant un soutien psychologique, une restructuration des routines quotidiennes et un engagement communautaire, pour renforcer la résilience des enfants.

Mots clés

Séisme, enfants, traumatisme psychologique, trouble de stress post-traumatique (TSPT), anxiété, dépression, performance scolaire, changements comportementaux, soutien social, résilience psychologique, intervention psychologique.

Introduction:

Les séismes sont des phénomènes naturels ayant un fort impact destructeur, engendrant des répercussions psychologiques et sociales profondes chez les enfants. L'exposition à ces catastrophes peut entraîner des traumatismes susceptibles d'entraver le développement émotionnel et social, affectant ainsi la stabilité psychologique et la qualité des interactions avec l'environnement. Parmi les manifestations cliniques les plus fréquentes, on retrouve le trouble de stress post-traumatique (TSPT), l'anxiété, la dépression, ainsi que des tendances à l'isolement social et des difficultés de concentration dans les activités quotidiennes. Face à ces défis, la mise en place de dispositifs de soutien psychologique et social constitue une nécessité pour renforcer la résilience des enfants et leur capacité à surmonter les séquelles psychosomatiques induites par les séismes. Ces interventions incluent la création d'un environnement sécurisé et bienveillant, l'encouragement à l'expression émotionnelle, ainsi que la mise en œuvre de programmes récréatifs favorisant l'interaction sociale et la réduction du stress psychologique.

Cet article vise à examiner de manière rigoureuse les conséquences psychologiques et sociales des séismes sur les enfants, tout en mettant en lumière l'importance d'un accompagnement psychologique et social adapté comme levier essentiel pour un processus de rétablissement global et durable.

1-Les effets psychosociaux des tremblements de terre sur les enfants.

1-1 Analyse de l'effet des séismes sur les communautés.

Les effets d'un tremblement de terre peuvent être profondément ressentis au sein des communautés, en particulier en ce qui concerne la santé psychologique et sociale de leurs membres. Lorsqu'un séisme majeur se produit, la dévastation immédiate entraîne souvent un bouleversement émotionnel durable qui peut perdurer pendant des années. Les communautés luttent contre la peur, l'anxiété et la perte, alors qu'elles sont confrontées aux conséquences de la destruction. La perturbation de la vie quotidienne peut démanteler les structures sociales essentielles pour apporter du soutien durant les crises.

Les enfants sont particulièrement vulnérables dans ces situations et peuvent être confrontés à des défis spécifiques qui influencent leur développement psychosocial. La perte de membres de la famille ou de leurs foyers peut les affecter négativement, tout comme la rupture avec leurs écoles et leurs amis. Ce bouleversement peut engendrer un sentiment d'instabilité et d'insécurité dans leur vie. En outre, les enfants souffrent souvent de plus en plus de troubles anxieux et d'autres problèmes de santé mentale lorsqu'ils sont exposés à des circonstances traumatisantes. L'absence de routines familiales a tendance à amplifier les sentiments de confusion et d'impuissance.

Les liens psychologiques dépassent les expériences individuelles; ils influent également sur la dynamique de la communauté. L'esprit communautaire peut être étouffé par un sentiment partagé de chagrin, ce qui rend difficile les efforts de récupération collective. Alors que les individus luttent avec leurs propres réponses émotionnelles au traumatisme, les ressources communautaires peuvent devenir tendues, rendant le chemin vers la guérison encore plus complexe².

1-2 Importance de comprendre les réponses psychosociales des enfants.

La compréhension des réactions psychosociales des enfants après un tremblement de terre est indispensable pour plusieurs raisons. En premier lieu, les enfants sont particulièrement sensibles aux perturbations psychologiques pendant et après des expériences traumatisantes, car leurs mécanismes d'adaptation sont encore en train de se développer. Contrairement aux adultes, les enfants peuvent manquer de la compétence verbale nécessaire pour exprimer clairement leurs émotions ou leurs peurs, ce qui peut amener les soignants et les professionnels à mal interpréter leurs actions. Il est essentiel de reconnaître que les réactions des enfants peuvent se manifester sous différentes formes, comme des comportements régressifs ou des changements dans les modes de jeu, pour offrir un soutien approprié.

De plus, les situations post-catastrophiques amplifient souvent les vulnérabilités existantes. Par exemple, tout problème de santé mentale préexistant chez les enfants peut s'intensifier sous la pression de la catastrophe. Comprendre ces diverses réponses individuelles et collectives permet aux soignants et aux praticiens de la santé mentale de personnaliser les interventions pour répondre efficacement à des besoins spécifiques. En outre, favoriser une compréhension des processus psychosociaux des enfants joue un rôle significatif dans le développement de la résilience. Les enfants peuvent montrer des capacités de récupération remarquables lorsqu'ils sont soutenus émotionnellement et disposent d'espaces sécurisés pour s'exprimer. En mettant l'accent sur la compréhension de ces réactions, les communautés peuvent adopter des stratégies qui répondent non seulement aux besoins psychologiques immédiats, mais aussi favorisent la santé émotionnelle à long terme^{3,4}.

2- Souffrance psychologique chez les enfants suite aux tremblements de terre

2-1 Définition et symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) représente un défi psychologique qui peut survenir chez les enfants après avoir été exposés à des événements traumatisants tels que des tremblements de terre. Cette condition se manifeste lorsque des individus endurent, observent ou

² Soutien Psychosocial Pour Les Victimes De Séismes | Bonyan Organization. (2024).

³ Speiffer. (2008).

⁴ Les Espaces Amis des Enfants dans les Situations d'Urgence: Manuel destiné au personnel de Save the Children

sont confrontés à des situations qui mettent en danger leur sécurité ou celle de leurs proches, entraînant des sentiments profonds de peur et d'impuissance. Pour les enfants, les manifestations du TSPT peuvent différer considérablement de celles observées chez les adultes. Les indicateurs courants incluent le fait de revivre l'expérience traumatique à travers des souvenirs intrusifs ou des cauchemars, qui peuvent provoquer un inconfort lorsqu'ils sont rappelés à l'incident. Les enfants peuvent adopter des comportements d'évitement, évitant consciemment les endroits où les situations qui évoquent des souvenirs du tremblement de terre. De plus, des symptômes d'hypervigilance peuvent se manifester, avec des signes d'agitation, d'irritabilité ou de difficultés à dormir. Les difficultés de régulation émotionnelle constituent une autre caractéristique définissante; les enfants affectés peuvent lutter contre des sentiments accablants comme la colère ou la tristesse, qui semblent disproportionnés par rapport à leur situation actuelle. Des plaintes physiques telles que des maux de ventre et des maux de tête apparaissent fréquemment chez les jeunes survivants. Il est essentiel de reconnaître que ces symptômes peuvent perturber les activités quotidiennes et entraver le développement s'ils ne sont pas rapidement pris en charge^{5 6}.

2.2. Troubles anxieux chez les jeunes survivants

À la suite d'un tremblement de terre, un nombre considérable d'enfants peut souffrir de troubles anxieux prononcés, qui peuvent se manifester sous diverses formes. Ces conditions découlent souvent des expériences traumatisantes liées à la catastrophe, y compris les rencontres directes avec la destruction ou le chagrin de la perte d'êtres chers. Les enfants touchés peuvent faire face à des niveaux d'anxiété élevés, marqués par des inquiétudes excessives, une peur intense et une appréhension concernant de futures occurrences. Les symptômes typiques incluent des difficultés de concentration, de l'irritabilité et des manifestations physiques telles qu'un rythme cardiaque rapide ou des troubles gastriques.

Parmi les troubles anxieux fréquemment observés chez les jeunes survivants figure le trouble de l'anxiété de séparation, où les enfants développent une peur profonde d'être éloignés de leurs principaux soignants. Cela peut entraîner un évitement scolaire ou une détresse extrême lors des séparations. De plus, le trouble d'anxiété sociale peut apparaître lorsque les enfants deviennent trop appréhensifs à l'idée d'interagir avec leurs pairs, découlant de sentiments de vulnérabilité et d'un sentiment de chaos dans leur environnement. Il est essentiel que les parents et les tuteurs soient vigilants pour identifier ces symptômes à un stade précoce et pour rechercher un soutien adéquat pour les enfants concernés. Des interventions efficaces impliquent souvent des approches

⁵ BERTHIAUME, 2007, pages 11-15

⁶ ALOUIDOR et al., 2021, pages 16-20

thérapeutiques visant à aider les enfants à traiter leurs émotions liées au traumatisme tout en recréant progressivement leur sentiment de sécurité dans le monde qui les entoure^{7 8}.

2.3. Dépression et Dysrégulation Émotionnelle

À la suite d'un tremblement de terre, de nombreux enfants peuvent présenter des symptômes de dépression et d'instabilité émotionnelle, découlant directement de leurs expériences traumatiques. Ces symptômes se manifestent souvent par une tristesse omniprésente, de l'irritabilité et un sentiment accablant de désespoir. Beaucoup de jeunes peuvent se retirer des activités qu'ils appréciaient auparavant, comme jouer avec des camarades ou pratiquer des sports, ce qui peut entraîner une isolation sociale. De plus, ils pourraient signaler des plaintes physiques telles que des douleurs abdominales ou des maux de tête sans cause médicale évidente.

Des problèmes de sommeil surviennent fréquemment; les enfants concernés peuvent souffrir d'insomnie, de somnolence excessive ou de cauchemars troublants qui perturbent leurs habitudes de sommeil. Collectivement, ces symptômes peuvent nuire à la concentration et aux performances académiques. En outre, la dépression peut être masquée par des comportements opposants tels que l'hyperactivité ou l'agression, rendant difficile pour les parents et les éducateurs d'identifier les défis émotionnels sous-jacents.

Dans des cas plus graves, certains enfants peuvent envisager de se faire du mal ou même de se suicider, soulignant le besoin urgent d'interventions en santé mentale après de tels événements dévastateurs. Leur capacité à réguler leurs émotions est souvent compromise; des sentiments intenses peuvent déclencher des accès de colère ou des réactions disproportionnées à des stress apparemment insignifiants. Reconnaître ces symptômes est essentiel pour élaborer des stratégies de soutien et d'intervention efficaces adaptées à chaque réponse unique au traumatisme^{9 10}.

3- Changements de comportement observés chez les enfants après le tremblement de terre

3-1 Retrait et isolement social

À la suite de tremblements de terre, les enfants montrent souvent des signes de repli sur eux-mêmes et d'isolement social. Ce comportement peut découler du traumatisme lié à la catastrophe, entraînant des changements notables dans leur bien-être émotionnel. Souvent, les enfants touchés se retirent des interactions avec leurs amis et leur famille, éprouvant des difficultés à participer à des activités sociales qui étaient auparavant naturelles. Ce retrait sert de stratégie d'adaptation,

⁷Josephine Eli a, 2023

⁸ Soutien Psychosocial Pour Les Victimes De Séismes | Bonyan Organization, 2024

⁹ Josephine Elia, 2023

¹⁰ Xu et al., 2014

leur permettant d'éviter les rappels de l'événement traumatique ou des circonstances susceptibles de provoquer de l'anxiété. De plus, ces enfants peuvent se sentir aliénés de leurs pairs en raison de leurs expériences uniques, cultivant un sentiment accablant de solitude. Ils deviennent souvent absorbés par des pensées liées à la sécurité, ce qui éclipse leur capacité à s'engager dans des activités enfantines typiques comme le jeu ou l'apprentissage collaboratif. La peur de vivre un autre tremblement de terre ou une calamité similaire peut persister longtemps après le choc initial, entraînant des sentiments continus d'inquiétude et de crainte. En outre, l'isolement social peut s'aggraver en raison de conditions de vie modifiées après le tremblement de terre, comme être déraciné de leur maison ou communauté. Les enfants vivant dans des logements temporaires peuvent se retrouver coupés de systèmes de soutien familiaux tels que les écoles ou les activités parascolaires. L'absence de ces opportunités vitales pour l'interaction peut renforcer encore davantage les sentiments de solitude¹¹¹²¹³.

3-2. Agression accrue et comportements à risque

À la suite d'un tremblement de terre, les enfants montrent souvent une augmentation de l'agressivité et des comportements impulsifs alors qu'ils tentent de gérer le traumatisme qu'ils ont subi. Cette montée de l'agressivité peut revêtir diverses formes, notamment des altercations physiques avec leurs pairs, du vandalisme ou des échanges verbaux animés dirigés vers des adultes et des figures d'autorité. Ces actions naissent généralement de sentiments de frustration, d'impuissance et d'un manque perçu de contrôle sur leur environnement, une réaction courante chez les jeunes ayant traversé des expériences éprouvantes.

Des recherches montrent que les enfants exposés à des situations intenses ou violentes peuvent recourir à des stratégies d'adaptation agressives pour faire face à leur détresse émotionnelle. Dans leur quête d'un semblant de contrôle sur leur vie, certains enfants peuvent s'engager dans des activités à haut risque ou expérimenter des substances nocives sans saisir pleinement les répercussions potentielles.

De plus, l'agressivité chez les enfants après de telles catastrophes peut être influencée par des facteurs tels que l'âge et les expériences antérieures avec le traumatisme¹⁴. Les enfants plus jeunes peuvent manifester des formes d'agression plus physiques, tandis que les plus âgés peuvent privilégier des disputes verbales ou des comportements délinquants. Ces changements de comportement impactent non seulement leurs relations interpersonnelles mais peuvent également affecter leurs performances académiques et leurs amitiés¹⁵.

¹¹ BERTHIAUME, 2007, pages 16-20

¹² Dossier sur les catastrophes naturelles - Cn2r, 2024

¹³ Benjelloun et al., 2020, pages 21-25

¹⁴ Josephine Elia, 2023

¹⁵ Benjelloun et al., 2020, pages 11-15

3.3. Peur de la séparation avec les soignants

À la suite d'un tremblement de terre, les enfants se retrouvent souvent confrontés à des peurs profondes, en particulier l'anxiété liée à la séparation de leurs aidants. Cette appréhension est exacerbée par le désordre et l'imprévisibilité qui suivent de telles calamités : la destruction des maisons, la perte d'êtres chers et le déracinement de milieux familiers contribuent à leur détresse. En période de crise, les enfants peuvent ressentir une anxiété accrue lorsqu'ils sont éloignés de ceux qui leur procurent un sentiment de sécurité et de réconfort émotionnel. Le traumatisme causé par un tremblement de terre peut aggraver des insécurités d'attachement existantes ou en créer de nouvelles, laissant les enfants particulièrement vulnérables. Face à la perspective de perdre ce lien, les enfants peuvent adopter un comportement collant ou être submergés par la panique même lors de courtes séparations. Cette réponse instinctive découle de leur besoin profond de rester proches d'adultes de confiance qui offrent non seulement une protection physique mais aussi un réconfort émotionnel. Dans les contextes post-catastrophe, ces peurs peuvent se manifester de différentes manières, comme des cauchemars, une réticence à participer à des activités quotidiennes telles que l'école ou le jeu, et un retour à des stades de développement antérieurs.

De plus, lorsque les aidants eux-mêmes sont plongés dans la détresse, cela peut encore éroder le sentiment de sécurité de l'enfant. Les enfants peuvent interpréter le tourment émotionnel de leurs aidants comme une indication d'un danger accru dans leur environnement. Par conséquent, ils peuvent devenir de plus en plus vigilants et anxieux à l'idée d'être séparés de leurs gardiens.

Pour aborder efficacement cette peur particulière, les interventions doivent créer des voies pour des interactions sûres et établir des routines cohérentes après un tremblement de terre. Des programmes mettant l'accent sur les efforts de réunification et encourageant un dialogue ouvert entre les enfants et leurs aidants peuvent atténuer considérablement les sentiments d'impuissance et de peur qui accompagnent l'anxiété liée à la séparation¹⁶.

4-Difficultés cognitives après des catastrophes

4-1 Impact sur la concentration et l'attention

À la suite d'un tremblement de terre, les enfants rencontrent souvent des défis considérables pour maintenir leur concentration et leur attention en raison des cicatrices psychologiques laissées par de tels événements. De nombreux jeunes survivants peuvent développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT) comme conséquence courante. Les symptômes se manifestent généralement par des souvenirs intrusifs de l'incident traumatique, une vigilance accrue et une instabilité

¹⁶ Speiffer, 2008, pages 36-40

émotionnelle, ce qui peut entraver de manière significative la capacité d'un enfant à se concentrer sur ses tâches, que ce soit en classe ou à la maison.

Des recherches montrent que les enfants ayant été confrontés à la violence ou à des circonstances traumatisantes souffrent souvent de déficits cognitifs qui nuisent à leurs résultats académiques. Ces jeunes apprenants peuvent montrer une participation réduite aux activités de classe et éprouver des difficultés à terminer leurs devoirs, principalement en raison de sentiments d'anxiété ou de dépression écrasants. La présence d'irritabilité et de troubles du sommeil aggrave leurs problèmes de concentration, les plaçant dans un état de préparation perpétuelle qui les distrait de leurs études¹⁷.

De plus, ces défis cognitifs peuvent avoir des conséquences durables sur leurs parcours éducatifs. Les enfants qui ont du mal à se concentrer peuvent rencontrer des difficultés à établir des liens avec leurs pairs et leurs enseignants, ce qui peut entraîner un isolement social accru et une motivation en baisse concernant leurs études. Au fur et à mesure qu'ils avancent dans leur parcours éducatif, ces obstacles peuvent s'accumuler, favorisant des ambitions académiques réduites et potentiellement limitant leurs perspectives d'avenir¹⁸.

4-2 Défis de la performance académique

À la suite d'un tremblement de terre, de nombreux enfants sont confrontés à des obstacles considérables dans leur performance académique, principalement en raison du traumatisme psychologique lié à l'événement. Le bouleversement généré par de telles catastrophes déclenche souvent une pression émotionnelle, y compris des symptômes d'anxiété et de dépression, qui peuvent gravement perturber les fonctions cognitives essentielles à un apprentissage efficace. Beaucoup de jeunes élèves ont du mal à maintenir leur concentration et leur engagement en classe, rendant de plus en plus difficile la compréhension de nouveaux concepts ou l'accomplissement de leurs devoirs. Ce déclin de l'acuité mentale entraîne fréquemment une baisse des notes et une performance académique générale.

De plus, les souvenirs d'expériences traumatisantes peuvent envahir leurs esprits avec des pensées angoissantes concernant le tremblement de terre, érigeant des barrières qui entravent des habitudes d'étude productives et une participation active aux discussions en classe. Certains enfants peuvent éprouver une motivation ou un intérêt diminués pour leur travail scolaire, notamment lorsqu'ils sont assaillis par des sentiments de désespoir ou d'inquiétude quant à leur sécurité. Un tel bouleversement émotionnel peut entraîner une augmentation de l'absentéisme,

¹⁷ BERTHIAUME, 2007, pages 16-20

¹⁸ Benjelloun et al., 2020, pages 16-20-21-25

car ces élèves peuvent hésiter à se rendre à l'école où les rappels de leurs expériences troublantes abondent.

En outre, les relations avec les pairs peuvent souffrir après un tremblement de terre en raison des changements dans les dynamiques sociales et d'un sentiment accru d'isolement parmi ceux touchés. Ce retrait des interactions sociales peut aggraver davantage les défis académiques, car les opportunités d'apprentissage collaboratif diminuent lorsque les enfants évitent de s'engager avec leurs camarades. Les répercussions à long terme de ces difficultés éducatives incluent une probabilité accrue de décrochage scolaire et une diminution des réalisations académiques. Ainsi, comprendre la nature complexe des difficultés académiques qui surgissent après un tremblement de terre est impératif pour élaborer des interventions ciblées répondant aux besoins éducatifs et au soutien psychosocial nécessaires aux enfants affectés¹⁹.

5- Défis du développement social après un tremblement de terre

5-1 Changements dans les relations entre pairs et les compétences d'interaction

Les enfants qui vivent l'expérience d'un tremblement de terre rencontrent souvent des changements profonds dans leurs relations avec leurs pairs et dans leurs compétences sociales. Les séquelles traumatiques de tels incidents peuvent perturber les liens sociaux préalablement établis, rendant difficile pour les enfants de nouer des connexions avec ceux qui les entourent. Beaucoup peuvent se retrouver en retrait, se sentant étrangers en raison d'un trauma partagé qui les distingue de leurs camarades n'ayant pas subi d'adversités similaires. Ce sentiment d'isolement peut entraver leur capacité à interagir socialement de manière saine, sapant ainsi leur estime de soi et leur sentiment d'inclusion au sein de leur communauté. De plus, la peur et l'anxiété omniprésentes après un tremblement de terre se manifestent souvent par des changements comportementaux affectant la façon dont les enfants se rapportent les uns aux autres. Par exemple, certains peuvent montrer une agressivité accrue ou de la frustration pendant le temps de jeu en naviguant dans un tourbillon émotionnel non résolu. Ces comportements peuvent aliéner de potentiels amis, compliquant leur réintégration dans les cercles sociaux. D'autres enfants peuvent devenir excessivement prudents ou développer une intense peur d'abandon dans leurs amitiés, ce qui peut les rendre hésitants à rejoindre des activités de groupe²⁰.

Restaurer un sentiment de normalité est essentiel pour améliorer les relations entre pairs après de telles catastrophes. Des initiatives comme les Espaces Amis des Enfants ont montré leur efficacité pour favoriser des interactions sociales positives parmi les jeunes touchés en créant des environnements sûrs où ils peuvent s'engager par le jeu et des activités organisées. Ces espaces offrent une plateforme pour partager des expériences et développer ensemble des mécanismes

¹⁹ Josephine Elia, 2023

²⁰ Speiffer, 2008, pages 6-10

d'adaptation avec leurs pairs. En encourageant le travail d'équipe et les efforts collectifs, ces environnements aident à atténuer les peurs et renforcent la résilience innée des enfants²¹.

5.2. Effets à long terme sur les processus de socialisation

À la suite d'un tremblement de terre, les enfants sont souvent confrontés à des impacts profonds et durables sur leur développement social. Le traumatisme qu'ils ont subi peut créer des barrières à la formation et à l'entretien de relations amicales saines. Une tendance marquante est le retrait social accru que beaucoup d'entre eux montrent, ce qui peut favoriser des sentiments d'isolement et de solitude. Alors qu'ils luttent contre l'anxiété et la peur ancrées dans leurs expériences traumatiques, interagir avec les autres devient une tâche décourageante, entravant leur capacité à cultiver des compétences sociales essentielles.

De plus, les changements dans la dynamique familiale dus à des pertes ou à des déplacements peuvent compliquer davantage leurs interactions sociales. Les enfants peuvent se retrouver plongés dans des environnements inconnus dépourvus de connexions antérieures, intensifiant leur sentiment d'insécurité. Par exemple, lorsque des adultes de confiance ou des soignants sont absents pendant des moments critiques de détresse, les enfants peuvent se sentir abandonnés et hésiter à chercher du soutien auprès de leurs camarades. L'anxiété liée à la séparation d'avec les soignants souvent exacerbée par le traumatisme d'un tremblement de terre peut influencer de manière significative la façon dont les enfants interagissent avec les autres. Cette peur peut se manifester par un attachement excessif aux parents ou aux tuteurs, limitant les opportunités d'engagement social indépendant, essentiel pour construire leur autonomie²².

6. Facteurs influençant les résultats psychosociaux chez les enfants après des tremblements de terre.

6-1 Vulnérabilités liées à l'âge et facteurs de résilience

L'âge des enfants joue un rôle crucial dans leur susceptibilité aux défis psychosociaux qui suivent un tremblement de terre. Des recherches démontrent que les jeunes enfants, en particulier ceux de moins de 12 ans, sont exposés à un risque accru de développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT) par rapport aux adolescents plus âgés et aux adultes ayant vécu des expériences traumatisantes similaires. Cette vulnérabilité accrue peut être attribuée à plusieurs facteurs sous-jacents. À mesure que les enfants grandissent, leur capacité à traiter les réponses physiologiques liées à l'anxiété s'améliore, leur permettant de mieux comprendre leurs propres expériences. En revanche, les jeunes enfants manquent souvent des outils cognitifs et de l'expérience de vie nécessaires pour élaborer des stratégies efficaces afin de faire face aux

²¹ Halldorsson et al., 2010, pages 16-20

²² Speiffer, 2008, pages 6-10

émotions pénibles. De plus, un antécédent de traumatismes précédents et des problèmes de santé mentale préexistants peuvent amplifier le profil de risque d'un enfant. Les dynamiques de genre entrent également en jeu; des recherches indiquent que les filles peuvent être plus susceptibles que les garçons de rencontrer des difficultés en raison de mécanismes d'adaptation moins adaptatifs tels que l'évitement et le retrait social. Cependant, des liens émotionnels solides peuvent servir de tampon contre ces vulnérabilités; les enfants qui entretiennent des relations étroites avec des soignants ou des adultes soutenant montrent généralement une plus grande résilience face à l'adversité^{23 24}.

6-2 Sévérité du traumatisme et sa corrélation avec la sévérité des symptômes.

Le degré de traumatisme que les enfants subissent lors des tremblements de terre a un impact profond sur la gravité et la durée de leurs symptômes psychologiques. Des études montrent que tous les enfants confrontés à des situations traumatisantes ne développent pas de trouble de stress post-traumatique (TSPT) ; en effet, leurs réactions peuvent varier considérablement, façonnées par leurs interprétations personnelles de l'événement. Le traumatisme chez les enfants peut être classé en Type I et Type II, les expériences de Type I étant généralement associées à des symptômes de TSPT plus intenses. L'âge, les capacités de traitement cognitif, les réactions émotionnelles et l'exposition antérieure aux traumatismes sont cruciaux pour évaluer l'intensité de ces symptômes.

La façon dont un enfant perçoit le danger pendant un tremblement de terre peut amplifier des réponses émotionnelles telles que la peur ou des sentiments d'impuissance, ce qui est lié à un risque accru de développer un TSPT. Les enfants qui ont tendance à se blâmer pour l'incident traumatique ou qui ont du mal à trouver un sens à ce qui s'est passé sont plus susceptibles de rencontrer des difficultés psychologiques. De plus, ceux qui adoptent des comportements d'évitement peuvent renforcer involontairement leurs symptômes liés au traumatisme en négligeant les stratégies d'adaptation qui favorisent la guérison^{25 26}.

7- Interventions et stratégies de soutien pour les enfants affectés

7-1 Techniques de premiers secours psychologiques pour une réponse immédiate

Les techniques de Premiers Secours Psychologiques (PSP) jouent un rôle essentiel dans les moments qui suivent un tremblement de terre, en offrant un soutien aux enfants confrontés à une détresse psychologique. Ces stratégies privilégient le réconfort et l'aide pratique plutôt qu'un traitement psychologique intensif. Un aspect fondamental des PSP est d'établir un environnement

²³ BERTHIAUME, 2007, pages 66-70-26-30- 191-195

²⁴ Benjelloun et al., 2020, pages 26-30

²⁵ Anatoliennes, 2001

²⁶ Bui et al., 2012, pages 1-5

sécurisé où les enfants peuvent partager librement leurs sentiments sans crainte de jugement. Les adultes doivent pratiquer l'écoute active, en répondant avec empathie aux préoccupations exprimées par l'enfant.

Il est crucial de normaliser les émotions de l'enfant ; reconnaître que la peur, l'anxiété et la tristesse sont des réactions typiques à de telles expériences traumatisantes les aide à se sentir validés. Encourager les enfants à discuter de leurs expériences à leur propre rythme peut les aider à traiter leurs émotions. Pour ceux qui hésitent à exprimer verbalement leurs sentiments, des formes d'expression créative comme l'art ou la thérapie par le jeu peuvent offrir une voie précieuse pour la communication non verbale.

Une approche efficace supplémentaire consiste à enseigner des compétences d'adaptation simples, telles que des techniques de respiration profonde et des stratégies de relaxation. Ces outils aident les enfants à gérer les réponses au stress aigu et favorisent un sentiment d'autonomie face à leurs émotions. De plus, impliquer les parents à travers des séances psychoéducatives peut les doter de stratégies pour mieux soutenir le bien-être émotionnel de leurs enfants.

7-2- Approches de conseil à long terme pour le soutien à la récupération

Un accompagnement soutenu pour les enfants touchés par des tremblements de terre est essentiel pour les guider dans leur parcours de rétablissement. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) s'est révélée être une intervention clé, offrant des méthodes structurées qui favorisent le traitement émotionnel et l'atténuation des symptômes. L'objectif de la TCC dans le cadre du trouble de stress post-traumatique (TSPT) chez les enfants consiste à aborder les dimensions cognitives, émotionnelles et physiologiques du traumatisme. Cela inclut la psychoéducation sur le TSPT, qui permet aux enfants et à leurs familles de comprendre la nature de leurs symptômes et le processus de guérison global.

Dans le cadre de la TCC, les techniques thérapeutiques intègrent souvent des méthodes de gestion de l'anxiété, telles que des exercices de respiration profonde et de relaxation musculaire, qui sont efficaces pour atténuer les réactions physiques pénibles liées au traumatisme. De plus, la restructuration cognitive est utilisée pour confronter et modifier les schémas de pensée négatifs associés aux sentiments de peur ou de vulnérabilité, ressentis pendant et après le tremblement de terre. Cette technique aide les enfants à développer une compréhension plus réaliste de la sécurité et un sentiment de contrôle sur leur environnement. Un autre aspect important du counseling à long terme implique une exposition progressive des enfants aux souvenirs liés au traumatisme dans un environnement thérapeutique bienveillant. Ce processus les encourage à raconter leurs expériences sans être submergés, favorisant ainsi la résilience émotionnelle au fil du temps. L'implication des parents dans ce counseling est également cruciale ; des études ont montré que

leur engagement améliore significativement les résultats du traitement en renforçant le soutien offert à la maison²⁷.

8- Ressources communautaires et systèmes de soutien disponibles pour les familles

8-1 Rôle des écoles dans la fourniture de services de soutien

Les institutions éducatives occupent une place essentielle dans l'extension des services d'assistance aux enfants touchés par les tremblements de terre, agissant comme des sanctuaires pour la guérison émotionnelle et la réintégration sociale. À la suite d'une catastrophe, les écoles peuvent se transformer en centres communautaires qui non seulement soutiennent l'apprentissage, mais fournissent également une assistance psychosociale vitale. En établissant des horaires structurés et des environnements familiers, ces établissements aident à rétablir un sentiment de normalité pour les jeunes confrontés à des traumatismes.

L'incorporation d'initiatives psychosociales dans les programmes scolaires est essentielle. Les éducateurs formés aux méthodologies sensibles au traumatisme peuvent créer un environnement où les enfants se sentent en sécurité pour exprimer leurs émotions et partager leurs expériences. Ces initiatives peuvent comprendre des réseaux de soutien entre pairs et des activités créatives visant à favoriser l'expression émotionnelle par des sorties artistiques ou des jeux, s'avérant particulièrement bénéfiques pour les jeunes enfants en pleine exploration de leurs sentiments.

De plus, les écoles peuvent collaborer avec des professionnels de la santé mentale pour fournir des services de counseling aux élèves présentant des signes d'anxiété ou de dépression après un tremblement de terre. Ce partenariat permet de détecter rapidement les problèmes de santé mentale, garantissant que les enfants affectés reçoivent le soutien nécessaire adapté à leurs besoins^{28 29}.

8-2 Collaboration avec des professionnels de la santé mentale

S'associer avec des spécialistes de la santé mentale est essentiel pour aider efficacement les enfants touchés par les tremblements de terre. Ces professionnels jouent un rôle crucial dans la prise en charge des besoins psychologiques complexes des jeunes survivants, qui peuvent faire face à une gamme de défis émotionnels et comportementaux résultant du traumatisme qu'ils ont subi. En collaborant étroitement avec les écoles, les organisations communautaires et les familles, les experts en santé mentale peuvent mettre en œuvre des interventions ciblées qui sont opportunes et culturellement sensibles.

²⁷ BERTHIAUME, 2007, pages 36 à 140

²⁸ Speiffer, 2008, pages 6-10

²⁹ Halldorsson et al., 2010, pages 11-15

Un aspect significatif de ce travail d'équipe consiste à former les membres de la communauté et les éducateurs à repérer les signes de détresse psychologique chez les enfants. Cette approche facilite la détection précoce de problèmes tels que l'anxiété ou le PTSD, permettant des renvois rapides vers des services de santé mentale si nécessaire. De plus, les professionnels de la santé mentale peuvent offrir des ateliers et des ressources conçues pour donner aux aidants des stratégies pour aider les enfants à gérer leurs émotions tout au long du processus de guérison.

Ces efforts collaboratifs sont également cruciaux pour établir des refuges sûrs où les enfants se sentent à l'aise pour exprimer leurs pensées et leurs sentiments. Des initiatives comme des espaces adaptés aux enfants proposent des activités structurées animées par des facilitateurs formés, favorisant le dialogue ouvert et l'engagement entre pairs. Ces environnements atténuent les sentiments d'isolement et de peur tout en renforçant la résilience grâce à l'interaction sociale^{30 31}.

Conclusion:

Les besoins psychologiques et sociaux des enfants ayant vécu des tremblements de terre sont fondamentaux pour leur parcours de rétablissement et leur bien-être général. Les jeunes sont particulièrement sensibles aux répercussions psychologiques durables de ces événements traumatisants, et leurs expériences peuvent différer considérablement de celles des adultes. Reconnaître ces besoins distincts est essentiel pour établir des systèmes de soutien efficaces capables d'atténuer les impacts négatifs du traumatisme. Pour faire face aux conséquences psychosociales, une stratégie globale est nécessaire, qui regroupe familles, établissements éducatifs et communautés. Les familles jouent un rôle crucial en aidant les enfants à surmonter leur traumatisme, en offrant un soutien émotionnel essentiel et une stabilité au milieu du tumulte. Les communautés ont également la responsabilité de créer des espaces sûrs où les enfants peuvent exprimer leurs sentiments, raconter leurs expériences et entamer leur cheminement vers la guérison à travers des interactions sociales significatives. De plus, des interventions ciblées telles que les premiers secours psychologiques et les services de conseil sont inestimables pour aider les enfants à gérer l'anxiété, la dépression et d'autres défis émotionnels pouvant surgir après une catastrophe. Des espaces adaptés aux enfants fournissent des environnements structurés où les jeunes peuvent participer à des activités récréatives tout en recevant un soutien psychosocial de la part de professionnels qualifiés^{32 33}.

³⁰ Séisme: SOS Villages d'Enfants Maroc met en place un plan d'urgence - SOS Villages d'Enfants Maroc, 2025

³¹ Turquie et al., 2023, pages 21-25

³² Soutien Psychosocial Pour Les Victimes De Séismes | Bonyan Organization, 2024

³³ ALOUIDOR et al., 2021, pages 16-20

Références

- 1- CAROLINE BERTHIAUME. (2007). Le trouble de stress post-traumatique chez les enfants : état des connaissances et examen de l'efficacité d'un traitement cognitivo-comportemental suite à un événement traumatique unique. <https://archipel.uqam.ca/684/1/D1608.pdf>
- 2- Dossier sur les catastrophes naturelles - Cn2r. (2024). <https://cn2r.fr/ressources/catastrophes-naturelles/>
- 3- Eric Bui, Bonnie Ohye, Sophie Palitz, Bertrand Olliac, Nelly Goutaudier, Jean-Philippe Raynaud, Kossi B Kounou, Frederick J Stoddard Jr. (2012). F4-PTSD-2014_FRENCH-2015. <https://iacapap.org/ Ressources/Persistent/3365e088311d93be2bbe88456ac3b4672ca7820a/F4-PTSD-2014 FRENCH-2015.pdf>
- 4- Ghizlane Benjelloun, Zeinab Hijazi, Leslie Snider, Natalie Drew, Alexandra Fleischmann, Brian Ogallo, Chiara Servili. (2020). Blessures cachées : les effets de la violence sur la santé mentale des enfants. https://digitallibrary.un.org/record/3936557/files/hidden_scars_french.pdf
- 5- Hedinn Halldorsson, Ea Akasha, Jérôme Grimaud, Ugur Demirbas, Petek Akman, Pernille Terlonge, Nana Wiedemann. (2010). Face à la crise Bulletin d'information NO. 2, 2010 Dossier spécial sur Haïti. <https://mhpsshub.org/wp-content/uploads/2018/07/Coping20102FrenchPrint.pdf>
- 6- Institut français d'études anatoliennes. (2001). La Turquie aujourd'hui. <https://books.openedition.org/ifeagd/565?lang=fr>
- 7- Jean ALOUIDOR, Michel Dodard, Maxime Coles, Ernst Jean Baptiste, Henry Jean-Baptiste, Pavel Desrosiers, Franck Génésus, Guirlaine Raymond, Chesnel Norcéide, Mario Laroche, Christophe Milien, Wilfine Dupont, Pierre-Marie Woolley, Vanessa Jaelle Dor, Judith Jean-Baptiste, Louis Franck Télémaque, Eunice Dérvois, Muhammad Ali Pate, Junior CLERVILUS. (2021). INFO GAZETTE MÉDICALE. https://info-chir.org/igm/IGM_10.pdf
- 8- Josephine Elia. MD. (2023). Troubles de stress post-traumatique et aigu chez l'enfant et l'adolescent. <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-infantiles/troubles-mentaux-chez-les-enfants-et-les-adolescents/troubles-de-stress-post-traumatique-et-aigu-chez-l-enfant-et-l-adolescent>
- 9- Médecins du Monde Turquie, Médecins du Monde France, Médecins du Monde Espagne. (2023). RAPPORT SUR UN AN RÉSUMÉ. https://medecinsdumonde.ca/uploads/MdM_Tuquie-Syrie-rapport-se%CC%81isme.pdf
- 10- Séisme : SOS Villages d'Enfants Maroc met en place un plan d'urgence - SOS Villages d'Enfants Maroc. (2025). <https://www.sos-maroc.org/seisme-sos-villages-denfants-maroc-met-en-place-un-plan-urgence/>
- 11- Soutien Psychosocial Pour Les Victimes De Séismes | Bonyan Organization. (2024). <https://bonyan.ngo/seisme-fr/soutien-psychosocial-pour-les-victimes-de-seismes/?lang=fr>
- 12- Speiffer. (2008). Les Espaces Amis des Enfants dans les Situations d'Urgence: Manuel destiné au personnel de Save the Children.
- 13- Yao Xu, Helen Herrman, Rebecca Bentley, Atsuro Tsutsumi, Jane Fisher. (2014). Effect of having a subsequent child on the mental health of women who lost a child in the 2008 Sichuan earthquake: a cross-sectional study - PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24839324/>