

# Soutenir la sécurité des agents par le bien-être de la famille : Aider votre jeune enfant à comprendre votre travail

Les enfants des policiers font souvent face à des défis uniques pour ce qui est de comprendre le travail de leurs parents. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pour vous aider à gérer les conversations potentiellement difficiles que vous pourriez avoir avec votre enfant sur ce que vous faites dans la vie. Assurez-vous d'adapter votre conversation à la compréhension du développement de votre enfant.

## En quoi consiste ton travail ?

Lorsque vous expliquez votre emploi, assurez-vous d'utiliser un langage adapté à l'âge de votre enfant. Donnez des exemples de comment vous faites de votre mieux pour assurer la sécurité de la collectivité et à quoi ressemble une journée typique. Discutez de la façon dont vous aidez les gens, les protégez et les empêchez de faire du mal aux autres. Aidez votre enfant à trouver des exemples dans sa propre vie de la façon dont il / elle aide les autres.

[2-5 ans]

« En tant que [policier/agent de troupe/shérif, etc.], mon travail est d'aider les gens qui en ont besoin mon aide. Comment aidez-vous les gens dans votre vie ? »



[6-10 ans]

« Dans mon travail, je fais un tas de choses différentes, j'aide les gens dans le besoin, j'essaie de faire en sorte qu'ils se sentent en sécurité et je fais respecter la loi. »



## Pourquoi es-tu toujours absent/absente ?

Votre enfant peut remarquer que votre emploi du temps signifie manquer certains événements. Soyez honnête avec votre enfant sur les raisons pour lesquelles et les moments où vous ne pouvez pas être pour des événements ou activités. Essayez certaines de ces stratégies :

- **Ne faites pas de promesses que vous ne pouvez pas tenir.** Parfois, des choses surviennent de façon inattendue, alors soyez conscient de ce que vous vous êtes engagé à faire, afin de ne pas trop promettre ou décevoir votre enfant.
- **Trouvez une activité ou un événement spécial pour faire du temps passé ensemble un moment inoubliable afin d'améliorer les relations parents-enfants.** Cela aidera votre enfant à se sentir plus proche de vous lorsque vous ne pouvez pas être là.
- **Expliquez pourquoi le travail que vous faites est si important.** Donner un but à l'absence peut apporter du réconfort à votre enfant.

## Ton travail est-il dangereux ?

Expliquez les mesures de sécurité que vous prenez pour rester en sécurité : porter votre ceinture de sécurité et votre gilet de protection et utiliser votre formation. Précisez qu'il n'y a aucun moyen de garantir votre sécurité, mais que vous avez tous les outils dont vous avez besoin pour vous protéger.

Montrez à votre enfant votre gilet et votre ceinture de sécurité. Expliquez à votre enfant que vous faites partie d'une équipe et que votre équipe est essentielle à votre sécurité. Dites-lui qui sont vos coéquipiers, ce qu'ils font pour vous protéger et ce que vous faites pour les protéger.



# Aider votre jeune enfant à comprendre votre travail, a continué...

## Signes d'anxiété

**Votre enfant peut commencer à montrer des signes d'anxiété lorsque vous parlez des dangers de votre travail.** Tenez compte de ses préoccupations et assurez-le/la de votre sécurité. Rappelez-leur que vous protégez la communauté dans laquelle il / elle vit.

L'anxiété est une forme de stress, généralement focalisée sur ce qui *peut* arriver. Les signes d'anxiété les plus courants sont les suivants :

- l'inquiétude excessive et persistante,
- les troubles du sommeil,
- l'agitation, le manque de concentration,
- l'irritabilité.<sup>i</sup>



**L'anxiété touchent un enfant sur huit.<sup>ii</sup>**

### Montrez à votre enfant de bonnes habiletés d'adaptation.

Trouvez-vous un exutoire au stress et à l'anxiété. Faire de l'exercice, écrire son journal ou discuter ouvertement de ses émotions sont autant de moyens de faire face au stress et à l'anxiété.

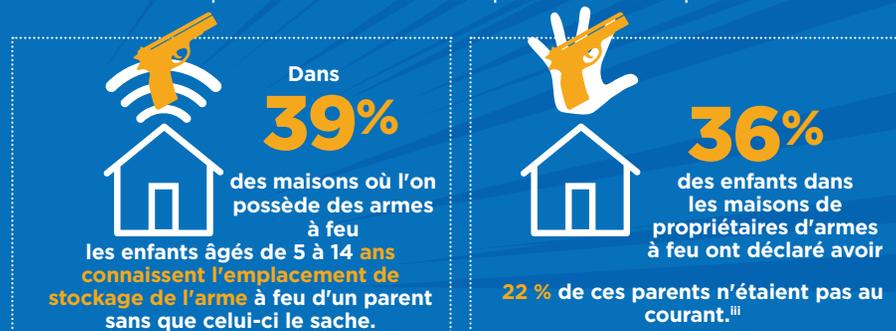
Si votre enfant refuse d'aller à l'école, a peur du monde extérieur ou a de la difficulté à se concentrer à cause de l'anxiété, prenez rendez-vous chez son médecin.

## Sécurité des armes à feu

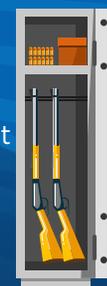
« Si tu trouves une arme à feu, ne la touche pas, quitte la pièce et informe un adulte. »

**Enseignez à votre enfant quoi faire s'il trouve une arme à feu : >>>**

Aidez-nous à dissiper le mystère de vos armes de service. Enseigner les notions de base de sécurité des armes à feu enlève une partie de la curiosité que les enfants peuvent avoir.



**Le stockage en toute sécurité est le meilleur moyen de prévenir les accidents liés aux armes à feu.** Les armes doivent être rangées hors de portée, dans un coffre-fort avec une serrure, et déchargées. Pensez à ajouter une serrure à gâchette et un boîtier de verrouillage de pistolet spécifique pour le rangement lorsque votre arme à feu n'est pas sur vous.



<sup>i</sup> <http://kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html#> Mis à jour en mars 2014.

<sup>ii</sup> <https://adaa.org/living-with-anxiety/children/treatment>

<sup>iii</sup> Baxley, F., & Miller, M. (2006). Parental misperceptions about children and firearms. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 160(5), 542-547.