

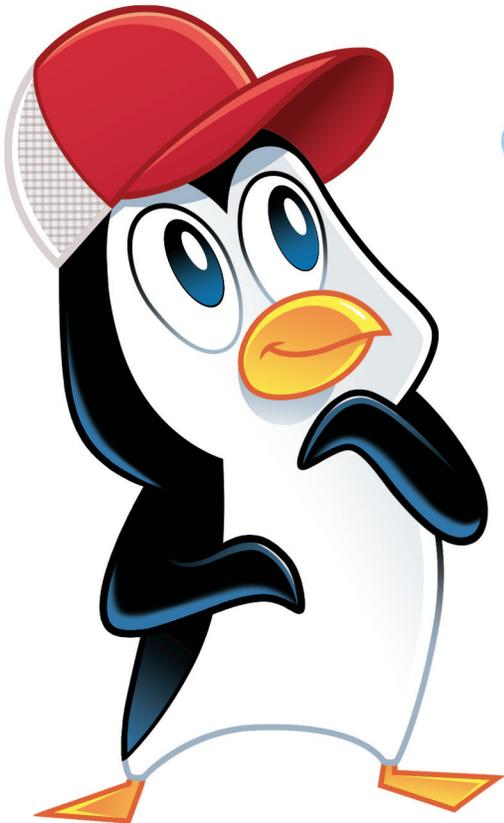
Prépare-toi avec Pedro !

PEDRO VA DANS UN ABRI



**American
Red Cross**

Bonjour !
Je m'appelle Pedro !
J'apprends comment
me préparer en cas de
situation d'urgence.



Parfois, lorsqu'une situation d'urgence se produit, la Croix-Rouge américaine ouvre un abri pour que les gens puissent se réfugier dans un endroit sûr. Lorsque tu es accueilli(e) dans un abri, les gens s'assurent que tu as de la nourriture à manger, des vêtements à porter et un endroit sûr où dormir !



Apprenons-en
plus sur ce que cela
représente de séjourner
dans un abri !
Viens avec moi !

Une grande urgence s'est produite dans le quartier de Pedro, et il a dû quitter son domicile et se rendre dans un endroit sûr. Il s'est rendu dans un abri que la Croix-Rouge avait ouvert parce qu'il savait que c'était un endroit sûr.





Une fois à l'intérieur, Pedro s'est enregistré à la réception. Il était nerveux de se retrouver dans un nouvel endroit où il ne connaissait personne. À ce moment, une volontaire de l'abri de la Croix-Rouge s'est approchée de lui.



« Salut ! Je m'appelle Mae. Je suis très contente que tu sois là ! Tu seras en sécurité et nous nous occuperons de toi dans cet abri. Veux-tu manger quelque chose ? Nous avons une table de collations juste ici. »



Mae a accompagné Pedro pour visiter l'abri, y compris l'endroit où il dormirait. Pedro a vu quelques enfants et s'est demandé s'il se ferait des amis. Quand ils sont arrivés près son lit, Mae lui a tendu un ours en peluche qu'il pouvait garder !





Bientôt vint l'heure du dîner. Pedro était rapidement devenu ami avec Sofia, qui l'avait rejoint dans la file de la cantine.



« C'est comme la cafétéria de mon école ! » A dit Sofia.

« Tu veux t'asseoir avec moi et mon grand frère, Gabe ? »

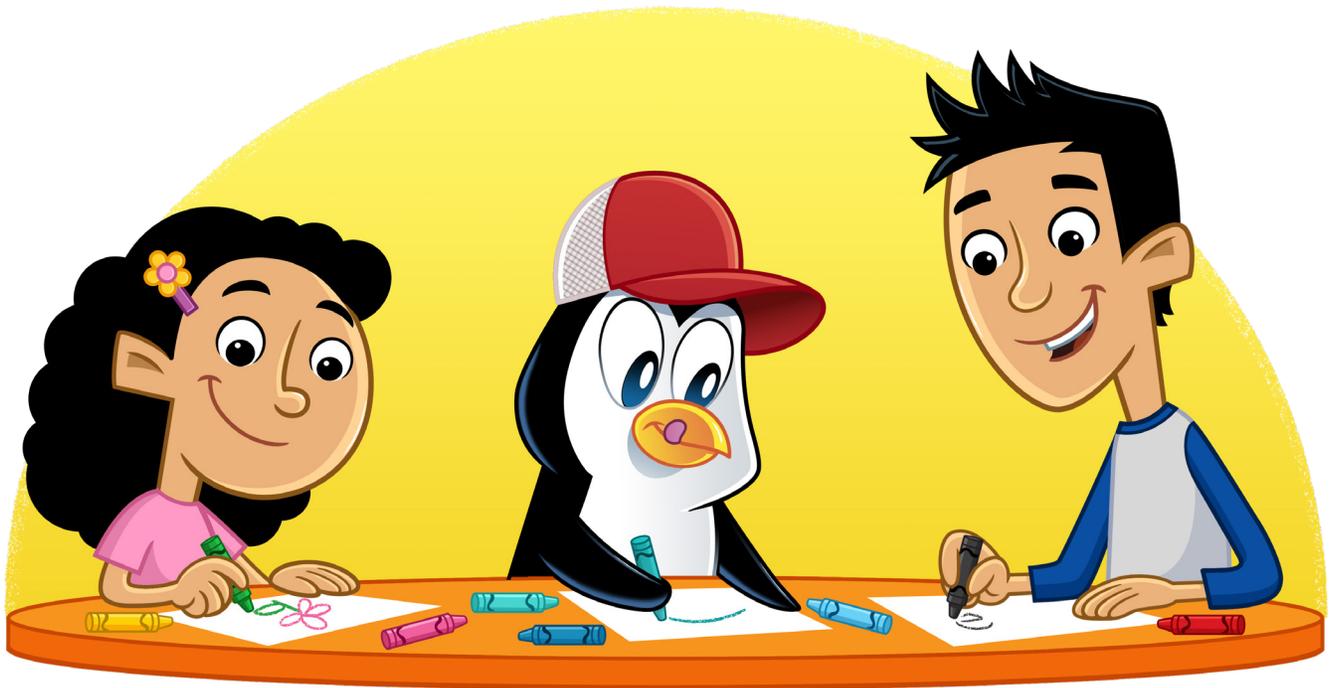
« Bien sûr ! » A répondu Pedro.



Et un rien de temps plus tard, il était l'heure d'éteindre les lumières. Alors Pedro s'est mis au lit, il s'est senti un peu bizarre de dormir à côté d'étrangers dans un nouvel endroit. Pedro a jeté un œil autour de lui et s'est aperçu que Sofia et sa famille étaient juste à côté de lui ! En serrant fermement son ours en peluche, il s'est senti soulagé et en sécurité en sachant qu'il était proche de sa nouvelle amie.

Pedro s'est rapidement endormi.





Le lendemain matin, après le petit déjeuner, Pedro et ses nouveaux amis se sont assis ensemble pour faire des coloriages.

« Mon ami Martin a un chien qui ressemble à ça, il s'appelle Red ! » A dit Gabe. « Red ne pouvait pas venir avec eux à l'abri, mais il est en lieu sûr jusqu'à ce que Martin et sa famille puissent le récupérer. »



Quelques jours plus tard, Pedro a appris qu'il pourrait retourner chez lui. L'heure était venue de dire au revoir à toutes les personnes qui l'avaient aidé à se sentir en sécurité et qui l'avaient pris en charge pendant son séjour à l'abri.





« Merci de m’avoir aidé à me sentir en sécurité pendant mon séjour dans l’abri ! » a dit Pedro. « Je suis content d’avoir rencontré de nouveaux amis. »



Ouah, rester dans un abri peut me rendre nerveux. Je prends donc de grandes inspirations lentes pour me calmer.



Inspire lentement par le nez, comme moi.



J'expire ensuite lentement par la bouche.

Après seulement 5 ou 6 respirations, je me sens mieux et je commence à me détendre. Essaie-le toi aussi, et tu verras !



Adultes -

Ce livre d'histoires explique à quoi peut ressembler un séjour dans un abri d'urgence de la Croix-Rouge et ce à quoi s'attendre. Bien que ce livre vise à apporter un peu de réconfort à votre enfant après une situation d'urgence, c'est votre soutien et votre amour qui l'aideront à se sentir à nouveau en sécurité.

Après avoir vécu une situation d'urgence, les enfants peuvent adopter certains comportements courants tels que l'anxiété, les problèmes de sommeil, la crainte que la situation d'urgence se reproduise, une régression de certaines étapes du développement ou encore l'anxiété d'une éventuelle séparation avec les êtres chers. Les enfants peuvent également exprimer leurs sentiments par le jeu, parfois en rejouant la situation d'urgence qu'ils ont vécue. Sache que ces comportements et ces sentiments sont courants après un événement stressant et que votre réconfort, votre amour et votre affection peuvent contribuer à apaiser leur anxiété.

LES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR AIDER :

- Sachez où se trouvent vos enfants et ne les laissez pas seuls dans l'abri.
- Explorez et identifiez les émotions que votre enfant peut ressentir et discutez ouvertement de ce qui s'est passé d'une manière adaptée à son âge.
- Procurez-lui de l'affection et un réconfort supplémentaires.
- Faites preuve de patience et de compréhension lorsque l'enfant accomplit des tâches courantes ; l'oubli et la difficulté à se concentrer sont courants.
- Essayez de conserver au moins une routine quotidienne déjà présente avant la situation d'urgence.
- Assurez à votre enfant que vous ferez tout votre possible pour le protéger et le maintenir en sécurité.
- Restez positif(ve) dans vos paroles et vos actions.
- Surveillez les médias et l'exposition de votre enfant aux actualités ou à d'autres informations liées à la situation d'urgence.
- N'oubliez pas de prendre soin de vous afin d'être là pour vos enfants.



Pour de plus amples informations, rendez-vous sur redcross.org/YouthPrep.



Payé par la Croix-Rouge américaine grâce à la générosité des donateurs après l'ouragan Florence.