



*Il y a des choses que tu devrais faire pendant la journée :
te laver, étudier, jouer
mettre la table
à midi.*

*Il y a des choses que tu devrais faire pendant la nuit :
fermer les yeux, dormir,
avoir des rêves pour rêver,
des oreilles pour entendre.*

*Il y a des choses que tu ne devrais jamais faire,
ni le jour, ni la nuit
ni sur terre, ni en mer :
comme LA GUERRE.*

(Gianni Rodari)

Parler de la guerre. Comment prévenir les réactions de stress chez les enfants et les adolescents après la dramatique guerre en Ukraine ?

La période historique difficile à laquelle nous assistons - vivre pendant une pandémie puis maintenant la guerre - nous oblige, nous adultes, éducateurs et psychologues, à considérer que l'exposition continue des enfants et des adolescents à une urgence collective peut provoquer de grands sentiments d'incertitude et d'impuissance face à des événements menaçants et inattendus et la perte d'espoir pour l'avenir. Ces facteurs de stress extrême nécessitent des réponses qui peuvent réduire les réactions traumatiques et favoriser la santé émotionnelle des enfants.

Il est toujours primordial de permettre l'intégration entre les états affectifs et cognitifs, en aidant les enfants à se sentir libres de poser des questions, en garantissant qu'ils puissent obtenir des réponses cohérentes, sans minimiser ni amplifier les faits. Les informations télévisées peuvent être difficiles à comprendre, en particulier les contenus visuels qui font naître chez les plus jeunes des émotions de peur et d'angoisse. Nous connaissons les effets du traumatisme vicariant et pour les enfants, ce qui se passe "ailleurs" est tout aussi dangereux que si cela leur arrivait à eux-mêmes. En tant que psychothérapeutes connaissant les effets des expériences traumatiques, nous pensons qu'il est utile de communiquer avec les enfants sur un sujet aussi difficile et de les aider dans leurs besoins de prévisibilité et de sécurité.

EMDR Europe a toujours prêté attention aux besoins des victimes de catastrophes et nous allons donc essayer de fournir quelques directives simples pour aider les adultes à soutenir les enfants et les adolescents dans ces moments très traumatisants.

INDICATIONS POUR LES ENSEIGNANTS ET LES PARENTS

La guerre a activé des souvenirs traumatiques des guerres précédentes. Nous savons comment les blessures consécutives à ces événements dramatiques peuvent rester stockées dans la mémoire et les récits sont transmis de génération en génération. Actuellement, nous vivons tous la peur d'une autre guerre. La presse parle souvent de la Troisième Guerre Mondiale et, bien sûr, cela nous amène à nous interroger sur la signification objective et subjective de ces mots. Le monde entier ressent des émotions intenses suite à ce qui se passe en Ukraine. Inévitablement, en tant qu'adultes, nous nous inquiétons de l'avenir de nos enfants et cela a un impact sur nos enfants.

Nous savons que les enfants observent les comportements des adultes lorsqu'ils sont incertains, essayant ainsi de comprendre comment le monde fonctionne. Parfois, ils ne posent pas de questions, notamment lorsqu'ils ont l'impression qu'elles ne sont pas les bienvenues ou qu'elles susciteraient davantage d'inquiétude. Pour que les enfants se sentent en sécurité, nous essayons de faire en sorte qu'ils puissent faire confiance aux adultes de référence qui les entourent. Il s'agit du monde et de la famille pour les plus jeunes ; en grandissant, ils ont également besoin de sentir que l'environnement est un lieu sûr et prévisible. Cependant, comment pouvons-nous assurer la sécurité des enfants si la peur et le désespoir nous envahissent également ?

Nous ne pouvons pas nier les émotions que nous ressentons ; en fait, nous devons trouver un moyen cohérent de les partager d'une manière qui soit compréhensible pour les enfants. Il est impossible de cacher nos sentiments aux yeux attentifs de nos enfants : ils nous observent pour comprendre ce que nous ressentons, ce que nous sentons et ce qui se passe.

INDICATIONS UTILES POUR LES PARENTS ET LES ENSEIGNANTS

Observer leurs comportements

Les enfants montrent ce qu'ils ne disent pas : par leur comportement, leur jeu et les petits symptômes somatiques, comme les maux de ventre, les maux de tête et une fatigue excessive. Ils peuvent avoir plus de difficultés à se séparer de leurs adultes de référence, et ils peuvent avoir des difficultés à se concentrer à l'école et donc subir une baisse temporaire de leurs résultats scolaires. Les enfants d'âge préscolaire pourraient jouer à la guerre ou se référer aux faits qui se sont produits au cours de la journée et poser inopinément des questions qui semblent être hors contexte. Les enfants peuvent même jouer à des jeux violents et jouer le rôle du "méchant" : au niveau de l'évolution, vaincre le plus faible offre de meilleures garanties de survie et les petits peuvent activer des systèmes de défense plus archaïques, en réponse à leur peur d'être vulnérables et exposés, ils peuvent exprimer plus de colère que de peur. Ne les jugez pas mais dites-leur qu'ils se comportent peut-être ainsi uniquement à cause de la peur et de l'inquiétude.

Permettre aux enfants de poser des questions

Les adultes sont souvent inquiets lorsque les enfants commencent à poser des questions. Ils n'ont pas toujours toutes les réponses ; ils essaient donc d'éviter tous les sujets liés à des événements critiques dans l'espoir que l'enfant ne souffre pas. Souvent, les petits sont tenus à l'écart des événements traumatisants, sans tenir compte du fait qu'ils peuvent absorber des détails même lorsqu'ils sont apparemment distraits. Les nouvelles diffusées par les médias, les conversations tranquilles à la maison, les visages inquiets de leurs parents sont déjà une forme de communication. Nous pouvons aider les enfants à demander ce qu'ils veulent savoir et être conscients que nous avons le droit de leur dire que nous n'avons pas toutes les réponses. Minimiser, leur dire que la guerre est loin et que nous sommes en sécurité peut être une demi-vérité. Lorsqu'un enfant pose une question, essayons de lui fournir des réponses compréhensibles et adaptées à son âge. Donnez-lui des mots pour organiser les événements et aidez-le à exprimer ses émotions et ses angoisses, ses craintes et ses préoccupations. La capacité des enfants à ressentir de la tristesse pour leurs camarades est l'une des premières formes d'empathie. Il convient toutefois de décider ce qu'il faut leur montrer et ce qu'il vaut mieux éviter à leur âge. Nous pouvons regarder ensemble le journal télévisé et commenter ce qui se passe, leur donnant ainsi la possibilité de poser des questions et d'obtenir des réponses. Il n'est pas nécessaire d'exposer les enfants à toutes les nouvelles et à toutes les images ; cependant, si vous

avez l'habitude de regarder le journal télévisé ensemble, vous devez continuer de la même manière, car si vous changez vos habitudes, ils auront encore plus peur. Les enfants ne doivent pas être exposés à de telles images lorsqu'ils sont seuls, car cela pourrait être préjudiciable à leur âge.

Si l'enfant ne pose aucune question, nous pouvons lui en poser. En disant : "*Qu'est-ce que tu penses/ressens ? Qu'aimerais-tu savoir ? Comment te sens-tu ? Que sais-tu ? En as-tu parlé à l'école ?*" C'est un excellent moyen de montrer que l'enfant peut nous interroger sur ce qui se passe et trouver une oreille attentive et sûre.

Fournir des réponses autant que possible

Il se peut que vous ne soyez pas en mesure de répondre aux questions des enfants ; il peut donc être utile de chercher ensemble des informations, de discuter de faits adaptés à leur âge, de leur demander ce qu'ils savent et pensent de ce qui se passe. Les enfants ont leurs propres idées et parfois ils ont raison ; ne perdons donc pas l'occasion d'apprendre d'eux aussi. Lorsque vous donnez des réponses, vous devez être honnête. Vous ne devez pas donner votre opinion personnelle sur ce qui se passe ; au contraire, il est utile qu'ils connaissent les faits tels qu'ils sont ou tels que nous les supposons.

Vos réponses ne doivent pas avoir pour but d'essayer de les faire cesser de penser aux événements. "*Joue et n'y pense pas ; rien de mal ne va se passer ici. Nous sommes en sécurité. Ces choses-là se passent toujours très loin. Tu es un enfant et tu ne dois pas penser à ces choses. Les enfants doivent seulement jouer et être heureux.*" Ce sont là des tentatives de nier leur peur qui ne feront que renforcer leur sentiment d'insécurité. Les enfants doivent être autorisés à se sentir concernés et à demander un câlin à un adulte. Les parents et les enseignants peuvent se contenter de répondre : "*Tu as raison d'être inquiet. Je suis aussi inquiet de ce qui se passe. Je suis désolé pour ces enfants qui vivent la guerre et je suis désolé pour toi parce que tu es si petit et que tu dois déjà connaître ces choses terribles*".

Pour répondre à ces questions, nous devons essayer de comprendre ce qu'ils ont déjà entendu, la compréhension qu'ils ont de ce qu'ils ont entendu et la réalité. Lorsque les enfants ne sont pas informés correctement, ils se font leur propre idée des choses, qui est souvent encore plus dramatique et qui ne correspond pas à la réalité ; elle représente plutôt une tentative de comprendre le monde. De toute évidence, essayer de protéger les enfants de l'information est un risque puisqu'ils cherchent par eux-mêmes leurs propres réponses. Les enfants, en particulier ceux d'âge scolaire, peuvent facilement accéder aux informations sur Internet et en parlant avec leurs pairs ; le risque est donc qu'ils perdent confiance en nous en tant qu'adultes de référence, en tant que personnes capables d'être leur refuge où ils peuvent aller et trouver des informations, du réconfort ou, simplement, un câlin agréable. Il est donc primordial de dire la vérité proportionnellement à l'âge et à la compréhension de l'enfant. Ne banalisons pas ce qui se passe. Le moment historique que nous vivons est complexe et les enfants le comprennent. Le priver de sa juste valeur les exposerait au sentiment qu'ils ne méritent pas d'être informés de ce qui se passe. Même si nous apportons des réponses, ils peuvent poser plusieurs fois la même question, car il leur est difficile

d'intégrer des détails qui peuvent être très douloureux pour eux ou qui peuvent déclencher de la peur. Nous pouvons répéter les réponses qui leur ont déjà été données et éventuellement vérifier qu'ils ont compris. S'il y a quelque chose qu'ils ne comprennent pas, nous essaierons de trouver une manière plus simple de présenter l'information.

Trouver un moyen de les apaiser

Pour parler aux enfants des événements que nous vivons actuellement, la proximité physique est primordiale : gardez l'enfant près de vous ou, s'il est tout petit, prenez-le dans vos bras, asseyez-vous à sa hauteur pour faciliter le contact visuel, parlez ouvertement de ce qui se passe et transmettez en même temps un message d'espoir. *"Il se passe quelque chose de grave, qui ne devrait pas arriver. Cependant, nous essayons tous d'arrêter cette terrible guerre. Les chefs d'État discutent pour comprendre comment arrêter tout cela". "Il est normal que tu sois inquiet à cause de la guerre." "Quand tu te sens bizarre, effrayé, triste, ou que tu veux dire quelque chose, tu peux demander de l'aide ou dire ce que tu ressens à une personne en qui tu as confiance : maman, papa ou tes professeurs".*

Parfois, il n'y a pas de solutions aux problèmes liés à ces grands événements, mais il y a toujours quelque chose qui fonctionne : un câlin, une caresse, une proximité physique et la possibilité de dire ce que l'on ressent. Les mots *"Je le comprends, je le ressens, je suis désolé, je me sens comme ça aussi, je suis désolé aussi, je suis aussi inquiet et triste de ce qui se passe. Mais je me sens plein d'espoir parce que la plupart des gens veulent la paix et beaucoup de gens se sont battus pour ce droit fondamental, qui ne peut et ne doit pas se perdre". "Pourtant, il peut arriver - comme aujourd'hui - que certains États ne respectent pas ce droit humain fondamental de vivre en sécurité et en paix, d'avoir le droit d'exprimer librement ses opinions. Tu sais, malheureusement, ces droits ne sont pas toujours respectés. Cependant, je peux te garantir que le monde est conscient de ce qui se passe et que chacun fait de son mieux pour que le monde redevienne un endroit sûr".*

PARLER AUX ENFANTS

À l'école maternelle

Si les enfants montrent un intérêt à parler du sujet ou si vous remarquez des changements dans leur façon d'être à l'école, dans leur relation aux autres ou dans leur façon de jouer (ils jouent à la guerre, ils s'appellent par les noms des protagonistes de cette guerre, ou font référence à la Russie ou à l'Ukraine dans leurs jeux), vous devriez en parler. Fournissez des informations, éventuellement sans aucune interprétation mais en donnant des faits. Orientez la conversation en leur posant des questions pour favoriser le dialogue et faciliter aussi l'apprentissage : *"Sais-tu ce que signifie le mot "guerre" ? Sais-tu où se trouvent la Russie et l'Ukraine ?" "À ton avis,*

pourquoi les hommes font-ils la guerre ? Que dirais-tu à un enfant qui vit dans ces régions ? Que pouvons-nous faire pour vivre en paix ?"

Ces questions visent à favoriser l'expression de leurs émotions et également à mieux organiser leur interprétation des faits.

A l'école primaire

Entre 9 et 12 ans, les enfants s'intéressent plus activement à l'actualité et peuvent avoir des notions assez claires de ce qu'est une nation et de la localisation de la Russie et de l'Ukraine. Cependant, il est également important avec cette tranche d'âge de favoriser une discussion libre de tout contenu subjectif et d'interprétations des faits. Des informations géographiques peuvent être recherchées, pour les aider à connaître les populations des États en guerre, à apprendre l'histoire des guerres précédentes, et à examiner - en fonction de leur âge - les faits que leurs parents ou grands-parents leur ont racontés sur les guerres précédentes et les comportements que nous pourrions adopter pour favoriser le dialogue entre des cultures et des origines géographiques différentes. Aidez-les à comprendre le concept de paix, d'armistice et de gestion des conflits à l'aide d'exemples tirés de leur propre vie.

« Depuis le 22 février au soir et pendant de nombreux jours par la suite, la télévision, la radio et l'internet ne cessent de parler de la terrible violence en Ukraine et de diffuser des informations constantes sur l'évolution de la situation dans ces pays. Tous les chefs d'État tentent de trouver un accord et d'arrêter la guerre. Ils font de leur mieux pour protéger la population et mettre en place des mesures de sécurité. Cependant, malgré leur engagement, il faudra beaucoup de temps avant que cela ne prenne fin et que la paix ne soit rétablie. En tant que peuple, nous ne pouvons pas toujours faire beaucoup. Nous pouvons en parler, essayer de comprendre comment nous nous sentons, ce que nous ressentons pour les personnes qui vivent cet événement dramatique. Parler est très important. Cela nous permet de nous sentir plus légers après. Il se peut que tu aies vu des images à la télévision, qui t'ont bouleversé et que tu ne puisses plus arrêter d'y penser. Dans ce cas, dire ce que l'on ressent quand on pense à ce qui s'est passé est un bon moyen de se sentir moins seul. Lorsque nous parlons avec d'autres personnes des choses qui nous inquiètent ou nous bouleversent, nous nous sentons souvent mieux. Ainsi, les pensées inquiétantes disparaissent ou, du moins, deviennent moins inquiétantes."

À l'école secondaire

Les enfants de cette tranche d'âge disposent déjà d'informations et d'une bonne compréhension des faits. Ils peuvent donc proposer d'organiser eux-mêmes des groupes de discussion en classe.

Là encore, facilitez le dialogue, sans juger mais en les engageant à donner une version subjective des faits. Aidez-les à dire ce qu'ils savent et ce qu'ils ressentent. Écoutez respectueusement leurs opinions et essayez de comprendre les fantasmes et les peurs persistantes qu'ils n'expriment guère à cet âge. La fonction de l'adulte est de faciliter la libre expression et la création de significations en intégrant les informations cognitives aux émotions.

À cet âge, les enfants peuvent minimiser en faisant des commentaires ironiques sur les événements. Il peut s'agir d'une façon de tenir à distance des émotions trop bouleversantes. Encore une fois, il est primordial de ne pas juger leurs réactions normales avec sévérité. Il est difficile d'accéder à la vulnérabilité à cet âge. Normalisez leurs réactions de "protection émotionnelle" en essayant de leur donner un sens : "*Parfois, la plaisanterie nous protège des émotions plus difficiles d'accès et c'est normal. C'est une attitude de défense commune. Peut-être pouvons-nous comprendre ensemble pourquoi avoir peur ou se sentir fragile est si effrayant*".

RÉACTIONS COURANTES APRÈS UN ÉVÉNEMENT STRESSANT

Les enfants comme les adultes peuvent présenter des symptômes après un événement stressant. Au cours de la période de développement les plus courants sont les suivants :

- Détresse déclenchée par des stimuli liés à l'événement.
- Jeux répétitifs dont le contenu est lié à la guerre.
- Comportements agressifs.
- Difficultés de concentration.
- Cauchemars, troubles du sommeil, réveils nocturnes.
- Symptômes somatiques (maux de ventre, maux de tête, fatigue excessive).
- Pleurs pour des raisons futiles.
- Pensées ou images intrusives liées à des événements.
- Anxiété de séparation.
- Troubles du sommeil, cauchemars, peur du noir.
- Irritation et colère.
- Difficulté à parler de ce qui se passe.
- Désespoir face à l'avenir.

La paix commence par un sourire.

(Mère Teresa de Calcutta)