

Les enfants face au terrorisme

Comment réagir en tant que parents ?

*Un article d'Evelyne Josse, novembre 2015
www.resilience-psy.com*

Des parents émotionnés

Des adultes tristes

Les adultes ont le droit d'être tristes et ils ont le droit d'être tristes devant leurs enfants.

En s'autorisant à être tristes, les adultes autorisent leurs enfants de l'être aussi. C'est une forme de permission qu'ils donnent à leur progéniture de reconnaître leurs propres émotions et de les exprimer.

Inutile qu'ils taisent leurs émotions pour protéger leurs enfants ; les enfants ressentent le malaise de leurs parents. Ne pas leurs en signifier la cause, c'est courir le risque que les enfants s'attribuent l'origine de cette souffrance.

Les adultes ont le droit d'être tristes et d'être tristes devant leurs enfants car il n'y a pas davantage de raison de se cacher pour pleurer que de se cacher pour rire...

Les adultes ont le droit d'être tristes mais ils doivent en expliquer la raison aux enfants avec des mots simples adaptés à leur âge et à leur maturité. Outre les explications concernant l'objet de leur tristesse, ils doivent préciser que cette tristesse est transitoire et non pas un état permanent. Ils doivent ajouter que leurs enfants ne peuvent rien faire pour apaiser cette tristesse. Ils n'en sont pas responsables. Pas plus dans sa genèse que dans sa résolution. Et si les adultes ne peuvent en expliquer la raison immédiatement car ils sont débordés émotionnellement, il est important qu'ils disent « *Je suis malheureux, je suis triste. Cela est en lien avec les attentats. Je ne suis pas capable d'en parler maintenant mais dès que je le pourrai, j'en parlerai avec toi* ».

Des adultes qui ont peur

Comme pour la tristesse, les adultes ont le droit d'avoir peur mais si cette peur est intense, ils devraient demander de l'aide, par exemple auprès d'un psychologue, pour ne pas transmettre leur propre peur à leurs enfants. D'autant que si l'état de tristesse est généralement transitoire, la peur s'avère souvent plus persistante.

Il est important qu'ils reconnaissent que c'est normal d'avoir peur au vu des circonstances mais ils doivent également pouvoir rassurer leurs enfants et ramener le risque d'être touché par un attentat à sa juste valeur. Ils peuvent, par exemple, expliquer que le risque que cela arrive est très faible et que tout est mis en place pour assurer la sécurité des citoyens, que cette sécurité a été renforcée, etc. Les enfants entendent également parler des accidents de voiture, de trains, d'avions ; ils entendent parler de cancers, etc. La mort peut frapper à tout moment. C'est une réalité et il ne faut pas la nier. Il est important de reconnaître qu'il existe une part de notre existence qui ne peut être maîtrisée et les adultes, par un comportement confiant et rassurant, doivent montrer à l'enfant qu'il est tout à fait possible de vivre avec cette donnée. Prendre conscience de cela et l'accepter fait partie du fait de grandir.

Parler des événements

Il est important d'écouter les enfants et de les encourager à exprimer leurs craintes, leurs émotions et leurs réflexions. Les adultes sont parfois réticents à évoquer des situations douloureuses de crainte d'angoisser leurs enfants et d'induire des troubles chez eux. La meilleure façon de les aider à surmonter leurs peurs et leurs angoisses est de les encourager à les exprimer.

Les adultes doivent utiliser des mots simples, des mots de tous les jours, des mots adaptés en fonction de l'âge, de la maturité et du questionnement de l'enfant.

Ils doivent se rappeler que les enfants ne vivent pas et ne comprennent pas les événements de la même manière qu'eux-mêmes. Il est donc important d'écouter les enfants pour comprendre la manière dont ils appréhendent les faits qui viennent de se dérouler afin de répondre de manière adaptée à leurs besoins et à leurs interrogations.

Bien entendu, parler ne signifie pas dire tout ce que l'on sait, rapporter tout ce qui se dit dans les médias. Il est absolument inutile de donner des détails sordides, de parler du sang et des corps disloqués ou d'étaler les craintes d'un nouvel attentat. Une fois encore, les informations seront triées en fonction de l'âge. On simplifiera pour les petits qui ne peuvent pas tout saisir et on sera plus explicite avec les adolescents qui n'auront pas été épargnés par les informations diffusées dans les médias.

Il n'y a pas d'âge pour aborder le sujet des attentats. Si un enfant pose une question, il est nécessaire de lui répondre quel que soit son âge.

Bien sûr, les adultes n'ont pas de réponse à toutes les questions. Sur la mort et sur le fait que des personnes soient capables de commettre de tels actes au nom de leurs croyances, il n'y a pas de réponses toutes faites. Il est important de reconnaître que sur certains sujets, il n'existe pas de vérité universelle et que les adultes ne connaissent pas tout. Ils peuvent dire : « *Voilà ce que moi j'en pense.* ». Ils peuvent, évidemment, exposer les opinions défendues par d'autres.

Après avoir débattu du sujet des attentats, il est essentiel de revenir à la réalité quotidienne, de ramener l'enfant à la routine quotidienne rassurante : il est l'heure de dîner, de faire les devoirs, etc.

Il ne faut jamais forcer les enfants qui refusent de parler ou d'entendre parler des événements et qui le manifestent clairement, par exemple en se bouchant les oreilles dès que le mot « attentat » est prononcé. Refuser d'affronter le sujet est un moyen pour eux de se défendre contre les émotions violentes.

D'autres enfants peuvent paraître tout à fait indifférents au drame. Les adultes ne doivent pas se laisser piéger par cette apparente insouciance et doivent rester attentif aux signes qui pourraient signaler de l'angoisse tels que cauchemars, énurésie nocturne, peur de quitter le domicile ou les parents, etc. Pour ces enfants-là, il faudra se montrer présent et ouvert lorsqu'ils seront prêts à poser des questions.

Parler spécifiquement du terrorisme

Dire que les terroristes sont des méchants ? Cela suppose une vision dichotomique du monde divisé entre bons et méchants. La réalité est plus complexe que cela. De plus, ce langage rappelle celui des BD et des dessins animés. Dans les cartoons, les méchants sont reconnaissables, ils sont vêtus de noir, ils sont laids, ils ont le regard mauvais. C'est induire les enfants en erreur.

Dire que ce sont des monstres ? Les monstres sont des créatures imaginaires. Ils n'existent pas. Pendant des années, les adultes rassurent leurs enfants qui voient des monstres dans les placards ou sous les lits en leur disant que les monstres n'existent pas. C'est insensé de leur dire subitement que les monstres existent.

Dire que les terroristes sont des fous ? La folie, c'est une pathologie, et dire que les terroristes sont des fous, c'est insultant pour les malades qui souffrent d'un trouble mental.

Alors que dire ?

Dire la vérité, dire que les terroristes tuent au nom de leur religion mais que leur religion ne dit pas de tuer. Dire qu'ils n'ont rien compris à leur religion. Dire qu'ils veulent que tout le monde vit, croit et pense comme eux.

Et ce sera la même explication qu'on soit chrétien, juif, athée ou musulman.

Le retour à la routine quotidienne

Maintenir la vie quotidienne, le travail, l'apprentissage scolaire par exemple est une manière d'assurer une stabilité au développement des enfants. Il s'agit également de leur offrir un espace où ils peuvent se concentrer à l'écart des préoccupations des adultes, des tensions familiales, de l'agitation, voire du chaos.

Retrouver une routine quotidienne aide les enfants à récupérer d'événements dramatiques et à s'adapter aux nouvelles situations. La stabilité offerte par la famille et par l'école permet d'annihiler l'impression de chaos et de défaillance qu'ils ont du monde des adultes.

Réinstaurer les habitudes propres à la vie familiale ou scolaire contribue à créer un sentiment de continuité et de sécurité. Se lever, se coucher et manger à heures régulières, participer aux activités scolaires et fréquenter des compagnons de jeux sont des activités réconfortantes pour les enfants.

Références bibliographiques

Josse E. (2014), *Le traumatisme psychique chez l'adulte*, De Boeck Université, coll. Ouvertures Psychologiques.

Josse E. (2011), *Le traumatisme psychique des nourrissons, des enfants et des adolescents*, De Boeck Université, Coll. Le point sur, Bruxelles

Josse E., Dubois V. (2009), *Interventions humanitaires en santé mentale dans les violences de masse*, De Boeck Université, Bruxelles.

Josse E. (2007), *Le pouvoir des histoires thérapeutiques. L'hypnose éricksonienne dans la guérison du traumatisme psychique*, La Méridienne-Desclée De Brouwer Editeurs, Paris