

enfants « Ils peuvent en souffrir longtemps »

ENTRETIEN

Pour certains, on compte les morts par milliers. Pour d'autres, ils ne sont qu'une poignée. Les suivants s'imaginent que la tour Eiffel a vacillé sur ses bases ou qu'un chanteur célèbre y a laissé la vie. Depuis les événements de vendredi dernier, la plupart des enfants ont compris certaines choses, mais en ont transformé d'autres. Entre ce qu'ils voient à la télévision, ce qu'ils perçoivent des conversations de leurs parents et ce qu'ils entendent dans la cour de récré, les gamins ont une imagination débordante. Une certitude cependant : leur petit cerveau ne sort pas indemne de ce déferlement d'horreur. « On a longtemps cru que les enfants étaient insensibles au traumatisme. Que les plus jeunes n'avaient ni la maturité ni l'expérience pour prendre conscience du danger. Que les plus grands ne disposaient pas de mémoire à long terme, dit Evelyne Josse, psychotraumatologue. On sait aujourd'hui que c'est précisément l'inverse qui se produit. Ils peuvent souffrir durablement de tels événements, parfois même jusqu'à l'âge d'adulte. »

Comment fonctionnent les jeunes enfants dans de telles circonstances ?

Ils sont fortement influencés par la réaction de leur entourage

ainsi que par le niveau de désorganisation que les événements entraînent dans leur univers. Confrontés à une situation tragique, les enfants et les adolescents se tournent instinctivement vers les adultes qui les entourent et s'identifient immédiatement à leurs attitudes et réactions. Leur détresse se mar-

quera par de l'anxiété : ils éviteront les lieux et les conversations rappelant l'événement terrifiant ; ils surveillent de manière inquiète leur environnement ; leurs peurs infantiles risquent d'être exacerbées ; ils font des crises d'angoisse... Ils peuvent aussi déployer un attachement an-

xioux : ils craignent en fait que les personnes auxquelles ils sont attachés les abandonnent ou disparaissent. La détresse peut également se marquer par la réapparition de comportements régressifs (incontinence nocturne, succion du pouce, « dou-dou »). Le tout sans compter les troubles du sommeil (protestation au moment du coucher, cauchemars...) et des comportements agressifs.

Normal ?

L'apparition de ces réactions est à considérer comme une réponse normale, du moins attendue, à un événement hors du commun, pénible ou effrayant. Cela ne signifie pas nécessairement qu'elles soient aisées à gérer par les adultes qui les entourent.

D'autant qu'ils sont généralement marqués eux aussi...

Les adultes ont le droit d'être tristes et ils ont le droit de l'être devant leurs enfants. En s'autorisant à être tristes, les adultes autorisent leurs enfants à l'être aussi. Ils doivent toutefois leur en expliquer la raison avec des mots simples, adaptés à leur âge et à leur maturité, tout en précisant que cette tristesse est transitoire et non pas un état permanent.

Comment réagir ?

Il faut aider les enfants à surmonter leurs peurs et angoisses, la meilleure façon de le faire est de les encourager à les exprimer. Les adultes sont parfois réticents à évoquer ces situations de peur d'angoisser leurs enfants, mais ils peuvent parler avec des mots simples, adaptés en fonction de l'âge, de la maturité et du questionnement de l'enfant. Bien entendu, parler ne veut pas dire tout ce que l'on sait, rapporter tout ce que l'on a entendu dans les médias. Il est absolument inutile de donner des détails sordides, de parler du sang, de parler des corps abîmés 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 important de lui répondre quel que soit son âge.

Et si on ne connaît pas la réponse ?

Les adultes, bien entendu, 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'existe pas de réponse toute faite. Il est important de reconnaître que sur certains sujets, les adultes ne savent pas tout. Ils peuvent dire : « Voilà ce que moi j'en pense. » Ils peuvent, évidemment, exposer les opinions défendues par d'autres.

Au risque d'alourdir le climat ?

Après avoir débattu de ces sujets, il est essentiel de revenir à la réalité quotidienne, de ramener l'enfant à la routine quotidienne rassurante : les devoirs, le dîner... Maintenir la vie quotidienne, le travail, l'apprentissage scolaire, par exemple, aide les enfants à récupérer d'événements dramatiques et à s'adapter aux nouvelles situations. Il s'agit également de leur offrir un espace où ils peuvent se concentrer en étant protégés des préoccupations des adultes, des tensions familiales, de l'agitation... Retrouver une routine quotidienne. 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. ■

Propos recueillis par
ÉRIC BURGRAFF



Evelyne Josse : « Il faut aider les enfants à surmonter leurs peurs ; la meilleure façon est de les encourager à les exprimer. » © RENÉ BRENY.

policiers « Certains auront des séquelles »

Intervenir comme l'ont fait la semaine dernière les policiers et les services de secours parisiens, sur les lieux d'un attentat, laisse des traces. Les effacer est possible, mais le processus peut prendre du temps. « Certains passeront à travers, d'autres développeront inévitablement des syndromes post-traumatiques, commente Bernard Rimé, professeur de psychologie à l'UCL. Dans de tels cas, les souvenirs envahissent la personne et ramollissent le processus d'attention. Ces souvenirs vont empêcher la personne de s'adapter au quotidien. Ça va provoquer de l'anxiété, qui est proche de la dépression. La vie quotidienne en est handicapée. Ceux qui passent à travers sont des gens qui ont des attentes plus accommodables. Ceux qui se situent au milieu auront des perturbations temporaires, un peu d'anxiété et s'en remettent assez rapidement. »

Distance face à la mort

Pourquoi de telles perturbations surviennent-elles ? « Notre mode de vie fait que nous avons des attentes relatives à la sécurité. On se dit que ce genre d'événements n'arrive qu'aux autres. On se fixe une distance face à la mort. Soudain, elle est devant nous et des informations ne sont plus assimilables. Un changement d'échelle s'opère. J'ai un jour eu face à moi un commandant des pompiers très expérimenté en désincarcération. Un jour, il a basculé car il s'est retrouvé face au corps d'un garçon qui avait le même âge que son fils. Il ne l'a pas supporté. »

La mort, les policiers y sont pourtant confrontés. « Dans un premier temps, ils sont dans le fonctionnel, explique Corinne Vandenberghe, psychologue et

directrice de la « stress team » de la police fédérale. Ils font leur travail, n'ont pas le temps d'avoir des réactions émotionnelles. Une fois l'opération terminée, chacun réagit à sa façon. En fonction de son vécu. Ça peut dépendre si c'est la première fois qu'ils sont confrontés à une telle chose ou pas. Ça peut aussi dépendre de la proximité personnelle avec l'événement. Dans le cas du Bataclan, le fait que le policier aime le rock peut être impactant, comme l'âge des victimes. C'est vraiment quand le policier va se poser que le trauma va s'installer. Ici, les services d'ordre sont particulièrement touchés car ces attentats touchent à plein de choses, notamment nos valeurs démocratiques et sécuritaires. Leur fonction même est mise à mal. »

Soigner de tels maux passe par la parole. « On n'oblige personne à le faire, mais les policiers qui interviennent sur ce genre de scènes doivent en parler, poursuit Corinne Vandenberghe. Entre eux ou avec un psychologue. Chez nous, des débriefings sont organisés en groupe ou individuels. Une solution est aussi que les policiers discutent entre eux. Ça peut leur faire du bien car ils ont vécu la même expérience. Dans le cas de Paris, l'impact psychologique va être plus important car les corps sont mutilés et il y a eu un effet de masse. Chacun réagira à sa façon, mais ça peut être digéré et s'intégrer ensuite à l'histoire de chacun. »

Pour Bernard Rimé, « parler, échanger et partager, ça ne suffit pas à transformer une telle expérience en une information et en une vision du monde. C'est un travail de longue haleine qui ne peut être entrepris qu'avec l'aide d'un professionnel ». ■

FRÉDÉRIC DELEPIERRE

VOUS AUSSI DITES
OUI
AU POUVOIR DE L'ARGENT
BE47 0001 0350 7080

DONNER AUX "AMIS DE L'INSTITUT BORDET", C'EST PERMETTRE DE FINANCER LES CHERCHEURS DU 1^{ER} CENTRE BELGE DE LUTTE CONTRE LE CANCER. LA RECHERCHE A BESOIN DE VOUS POUR CONTINUER À PROGRESSER. FAITES UN DON EN LIGNE, UN VIREMENT PAPIER OU UN LEGS.

UN TEMPS D'AVANCE SUR LE CANCER
www.amis-bordet.be

les Amis
de l'Institut
Bordet asbl