

enfants « Les parents devront gérer leur angoisse »

ENTRETIEN

A chaque attentat, malheureusement de plus en plus fréquents et de plus en plus proches, la question s'impose : comment en parler aux enfants ? Alors que la Belgique vient d'être visée, Evelyne Josse, psychotraumatologue, livre quelques pistes.

Comment en parler avec les enfants ?

Le problème... c'est souvent les parents justement ! Il est évident que nous sommes tous en émoi, mais nous devons recadrer la menace terroriste. On peut se tuer chaque jour en voiture, apprendre qu'on est atteint d'une maladie grave. Il est important que les adultes se recentrent eux-mêmes car l'angoisse est quelque chose de terriblement contaminant. Les enfants, surtout les plus jeunes, ne savent pas forcément ce qu'est un attentat, mais ils sont sensibles aux réactions de leurs parents. Plus les parents sont angoissés, plus les enfants le seront. Si les parents sont encore sous le choc, ils peuvent l'expliquer à leurs enfants : dire qu'ils



Evelyne Josse,
psychotraumatologue © DR

ont peur, qu'ils ont besoin de se calmer - et qu'ils vont se calmer - qu'ils sont tristes pour les victimes. Il est aussi important d'expliquer aux enfants que les choses vont reprendre leur cours normal, que cette peur n'est pas un état permanent. Et

puis être un bon support pour ses enfants, c'est avant tout les écouter, être là, les rassurer. S'ils n'ont pas envie de parler, respecter leur choix. S'ils évoquent de la culpabilité, de la peur, les rassurer. Répondre à leurs questions le mieux possible, sachant qu'on n'a pas toujours de réponse.

Et si les enfants manifestent des angoisses ?

Certains enfants peuvent avoir des comportements régressifs : avoir à nouveau peur de quitter ses parents, souffrir de troubles du sommeil, faire des cauchemars, des pipis au lit, etc. Il ne faut pas s'en inquiéter outre mesure si cela ne dépasse pas plus de quelques jours. Par contre, je déconseille de laisser les enfants veiller plus tard aux côtés de leurs parents,

même s'ils en ont l'envie. A la limite s'ils dorment une nuit ou deux avec leurs parents, ce n'est pas dramatique. Par ailleurs, tenter d'éviter les images, comme celles des journaux télévisés. On peut s'informer via la radio. Globalement, il est important de revenir à la vie quotidienne la plus normale possible, avec des loisirs, etc. Cette actualité ne doit pas envahir tout l'espace mental et temporel des familles.

Reste que les ados échappent en partie à ces conseils...

Eux qui sont en permanence connectés ont accès à ces images, dont ils recherchent même parfois les plus dures, par effet de groupe. Ils sont déjà dans une période de révolte, de prise de risque et de désir d'autonomie. De ce point de vue, il est inutile de les pister, car ils n'accepteront pas ces restrictions. Il est préférable de les considérer comme des partenaires à part entière, de leur parler, tout en abordant les questions de prises de risque. Les parents vont devoir apprendre à gérer leurs angoisses... ■

Propos recueillis par
ÉLODIE BLOGIE