

Comment aider les enfants perturbés par un attentat terroriste ?

Un article d'Evelyne Josse, mars 2016
www.resilience-psy.com

Généralement, l'univers des enfants gravite autour d'événements prévisibles (se réveiller au sein de la famille, fréquenter l'école, participer à des activités extrascolaires, jouer, rencontrer leurs amis, etc.), dans un environnement stable rythmé par la routine, peuplé de personnes familières. Les attentats terroristes explosent ce monde sécurisant et protecteur.

Lors d'actions de police menées dans le cadre de perquisitions ou d'exactions terroristes, des enfants ont été confinés de longues heures dans les crèches et les établissements scolaires situés dans les périmètres de sécurité. Ils ont vu les massacres relayés par les médias. Ils ont entendu les adultes s'inquiéter pour un proche résidant ou travaillant à proximité du lieu d'une explosion, évoquer le bilan des victimes décédées ou grièvement blessées, s'émouvoir du sort d'une connaissance touchée de près par les événements ou exprimer leur sentiment d'insécurité et leurs craintes pour l'avenir. Dans ces périodes troublées, le terrorisme s'invite également en classe via les leçons des enseignants et s'immisce dans les conversations entre condisciples pendant les récréations.

Les plus jeunes, n'ayant pas la maturité et l'expérience pour comprendre l'importance et l'enjeu des attentats terroristes, sont très influencés par la réaction de leur entourage direct et par le niveau d'angoisse et de détresse que ces événements entraînent dans leur univers. Percevant l'agitation émotionnelle ambiante, ils se tournent instinctivement vers les adultes de leur entourage et s'identifient immédiatement à leurs attitudes et réactions. Leur comportement est donc souvent calqué sur celui de leurs proches et profondément influencé par ce qu'ils pressentent de leurs attentes.

En tout état de cause, les enfants, petits et grands, ne sont pas épargnés par les événements tragiques qui ébranlent notre monde.

Le présent article donne des indications sur l'attitude que les parents, enseignants, éducateurs et toute personne en contact avec les enfants perturbés par les événements liés au terrorisme peuvent adopter face à leurs réactions.

Comment réagir aux angoisses des enfants ?

Exposés aux informations et aux réactions émotionnelles de leur entourage, les enfants deviennent souvent craintifs à la suite d'attentats terroristes. Ils vivent avec le sentiment que d'autres drames surviendront. Le monde devient un univers potentiellement dangereux où chacun est vulnérable.

- Écoutez les enfants et encouragez-les à exprimer leurs craintes, leurs émotions et leurs réflexions. Vous êtes peut-être réticent à évoquer des situations dramatiques de crainte

d'aggraver leur trouble. Or, la meilleure façon de les aider à surmonter leurs peurs et leurs angoisses est de les encourager à les exprimer.

- Prenez leurs craintes au sérieux et essayez de les comprendre. Même si ces angoisses vous paraissent infondées (par exemple, peur qu'un terroriste fasse irruption au domicile familial, peur qu'il s'en prenne personnellement à l'enfant parce qu'il n'a pas été obéissant, etc.), rappelez-vous que les enfants apeurés sans raison avérée éprouvent une peur réelle. Restez patient même si le côté irrationnel de cette anxiété vous agace. Ne vous fâchez pas et ne vous moquez pas d'eux. Rassurez-les : « *C'est normal d'avoir peur des attentats mais ici, tu es en sécurité* », « *Les terroristes ne viennent pas pour punir les petits enfants* », « *Je suis là et tu es en sécurité ici* », etc.
- Expliquez aux enfants les événements traversés et la situation qui s'en suit. Leur anxiété s'accroît considérablement lorsqu'ils ne comprennent pas les expériences perturbant leur entourage et les changements brusques survenus dans leur vie (par exemple, la fermeture temporaire de leur école).
- Ne forcez pas les enfants à être braves et à affronter ce qui les effraie (par exemple, à aborder le sujet du terrorisme alors qu'ils ne le souhaitent pas, à loger chez un membre de la famille ou chez un ami sans vous, à partir en week-end dans la cadre d'une activité parascolaire, etc.). Cela aurait pour résultat d'aggraver leur anxiété et leur sentiment d'insécurité. Procédez par étapes. Encouragez-les à se débarrasser graduellement de leurs peurs. Félicitez-les de chaque progrès accompli.
- Les enfants réagissent fréquemment aux expériences effrayantes par un attachement anxieux. Ils craignent que les personnes auxquelles ils sont attachés les abandonnent ou disparaissent. Dès lors, ils manifestent une anxiété intense lorsqu'ils en sont séparés et s'agrippent à elles en présence de personnes étrangères. Dans un premier temps, les parents devraient éviter d'être séparés durant un long moment de leur enfant présentant des signes évidents d'angoisse. S'ils doivent s'absenter, ils devraient le prévenir (« *Je dois partir mais je reviendrai ce soir. X va rester avec toi* »). Lorsqu'ils ne comptent pas réintégrer le foyer le jour même, il leur est conseillé de l'informer de leur départ la veille ou l'avant-veille et de l'assurer qu'ils reviendront. Durant leur absence, il est important qu'ils le confient à des personnes de confiance. Les enseignants peuvent autoriser un des parents à rester en classe un moment, le temps que l'enfant se sente en confiance. Ils doivent l'impliquer rapidement dans les activités ludiques ou scolaires et lui confier une occupation mobilisant son esprit ; les craintes sont ainsi dérivées vers une activité salubre.
- Retrouver une routine quotidienne aide les enfants à récupérer d'événements perturbants. 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.

Comment faire face aux troubles du sommeil des enfants

Les enfants connaissent fréquemment des troubles du sommeil après avoir traversé des situations qui les ont effrayés. Les troubles les plus souvent signalés sont le refus d'aller se coucher, la peur de l'obscurité, la difficulté d'endormissement, les cauchemars et les terreurs nocturnes.

- Consacrez du temps à vos enfants durant la journée ou en début de soirée ; cela leur permettra de se sentir plus en sécurité la nuit.
- Encouragez-les à pratiquer de l'exercice physique et à participer à des jeux collectifs.
- Établissez un rituel réconfortant à l'heure du coucher. Un jeu tranquille, une histoire, une chanson, un objet sont autant de moyens qui contribuent à créer un sentiment de sécurité. Certifiez à vos enfants que vous serez à proximité durant leur sommeil et que vous serez présent à leur réveil le lendemain matin.
- Soyez ferme. Refusez leur demande de se coucher à l'heure tardive qui est la vôtre. Les enfants ont besoin de repos pour retrouver et maintenir leur équilibre mental.
- Si vos enfants pleurent une fois couchés, consolez-les et assurez-les de votre présence (« *Je suis là, rien ne t'arrivera* »). Retournez ensuite à vos occupations même s'ils continuent de pleurer.
- Les jeunes enfants ne peuvent pas toujours distinguer le rêve de la réalité et les histoires effrayantes qui peuplent leurs cauchemars leur semblent aussi réelles que leur quotidien. Si l'un de vos enfants se réveille effrayé, réconfortez-le immédiatement (« *Tu as dû faire un mauvais rêve. C'est fini maintenant* »). Invitez-le à raconter son cauchemar puis rassurez-le (« *Je suis tout près, tu es en sécurité, tu vas te rendormir tranquillement maintenant* »).

Comment faire face aux comportements régressifs ?

Lorsque les enfants sont perturbés par un événement qui les a effrayés, d'anciennes habitudes refont surface comme l'incontinence nocturne (« pipi au lit »), la succion du pouce, le balancement machinal ou l'agrippement à un « doudou ». On peut également constater un recul dans l'apprentissage ou une perte d'aptitudes récemment acquises (par exemple, du langage, de la marche, de l'autonomie). Tous ces comportements sont des moyens adoptés par les enfants pour se réconforter. C'est une manifestation habituelle de leurs angoisses.

- Ne vous tracassez pas outre mesure des comportements régressifs. Ils disparaissent généralement au bout de quelques jours ou de quelques semaines suivant les attentats terroristes.
- Ne réagissez pas avec excès. Ne punissez pas vos enfants, ne les menacez pas, ne les harcelez pas et ne vous moquez pas d'eux sans quoi ces comportements risquent de persister beaucoup plus longtemps.
- Rappelez-vous que ces régressions signent une souffrance psychologique. L'angoisse amène vos enfants à régresser à un stade où vous vous occupiez davantage d'eux. Accordez-leurs des moments privilégiés. Ce dont ils ont le plus besoin, c'est d'attention et de rassurance.
- Circonscrivez progressivement le problème. Par exemple, permettez-leur de « jouer au bébé » à certains moments (boire un biberon, sucer une tétine, etc.), en leur indiquant que ce n'est qu'un jeu et qu'ils devront ensuite revenir au comportement attendu à leur âge.
- En collaboration avec vos enfants, fixez des objectifs et développez un plan de bataille pour devenir « grand ». Choisissez ensemble des moments précis où il peut sucer son pouce,

prendre son « doudou », etc. (par exemple, le matin au réveil et/ou le soir au moment du coucher mais pas durant la journée).

- Félicitez-les de tout progrès accompli sur la voie du développement et de l'autonomie.

Comment faire face aux difficultés d'apprentissage d'un enfant

De nombreux enfants éprouvés par des expériences douloureuses rencontrent des difficultés d'apprentissage. En effet, les souvenirs traumatiques perturbent fréquemment leur concentration. De plus, l'incertitude quant à l'avenir décourage souvent les plus grands à fournir les efforts nécessaires et à s'appliquer à leur travail scolaire (*« À quoi bon étudier puisque nous ne savons pas ce que nous allons devenir »*).
Que faire ?

- En raison de l'anxiété d'être séparés de leurs parents, les plus jeunes peuvent refuser de fréquenter l'école. Ne laissez pas le temps à la peur de s'installer sans quoi elle risque de se cristalliser en véritable phobie scolaire. Moins vos enfants iront à l'école et plus ils éprouveront des difficultés à y retourner. Après la fermeture temporaire d'un établissement ordonnée en raison d'une menace d'attentat, aidez vos enfants à affronter le retour à l'école et, au besoin, accompagnez-les jusqu'à leur classe de cours. Rassurez-les sur le fait que vous vous retrouverez après les cours (*« Je t'attendrai à la sortie de l'école »*).
- Soulignez l'importance de l'enseignement.
- Apprenez à vos enfants à planifier leur emploi du temps et à réserver une plage horaire pour chaque activité (loisirs, études, etc.).
- Encouragez-les à étudier leurs leçons et à s'appliquer à leurs devoirs. Dans un premier temps, fixez-leur de courtes périodes d'étude (10 minutes). Allongez ensuite progressivement le temps réservé au travail scolaire en veillant cependant à leur accorder régulièrement de brèves pauses.
- Veillez à ce qu'ils étudient dans un endroit calme. Lorsque les motifs de distraction ne peuvent être évités, restez à leurs côtés. Votre présence attentive les encouragera à s'appliquer. Les plus jeunes peuvent d'ailleurs souhaiter votre présence constante pour mener à bien leurs tâches scolaires. Au besoin, participez activement à leur apprentissage en leur faisant répéter leurs leçons et en les interrogeant sur la matière étudiée.
- Évitez de les punir lorsque leurs résultats scolaires sont insatisfaisants. Ne les privez jamais complètement de loisir et de détente. Ils ont besoin de se relaxer. Il est plus profitable de les encourager, de récompenser leurs efforts et de consolider les progrès accomplis.

Comment faire face à l'agressivité d'un enfant ?

Lorsqu'ils sont perturbés émotionnellement par un événement qui les a effrayés, les enfants manifestent fréquemment un comportement agressif. En réagissant de façon appropriée avant que la crise n'éclate, les adultes peuvent éviter l'escalade et les passages à l'acte violent.

- Soyez attentif aux difficultés rencontrées par les enfants. Les expériences qui les traumatisent peuvent entraîner de graves perturbations du comportement. Faites preuve de compréhension et apportez-leur votre soutien.
- Ne les injuriez pas et ne leur infligez pas de châtiments corporels (gifles, fessées, etc.). Les enfants peuvent devenir agressifs en étant exposés à des modèles d'individus et à des modes d'interaction violents. En recourant aux punitions corporelles vous deviendriez pour eux un modèle d'agression. Indiquez-leur le comportement que vous souhaitez les voir adopter. Au besoin, envoyez-les se calmer dans un endroit que vous pouvez surveiller et rappelez-les lorsqu'ils auront retrouvé la maîtrise d'eux-mêmes.
- Les enfants ont besoin d'être encadrés par des limites et régis par des règles claires. La permissivité accroît l'agressivité et les passages à l'acte agressif. Soyez ferme : refusez catégoriquement les attitudes inacceptables et interdisez les comportements répréhensibles.
- L'agressivité peut être une manière pour les enfants d'exprimer leurs angoisses ou leurs frustrations. Aidez-les à verbaliser ce qui les tourmente.
- Un trop plein d'énergie peut se manifester par des comportements agressifs. Veillez à ce que les enfants se défoulent suffisamment dans des jeux ou dans le sport.
- Ne vous alarmez pas outre mesure de l'irritabilité et de l'attitude contestataire manifestées par les préadolescents et les adolescents. Ces réactions sont caractéristiques de l'adolescence.
- Parce qu'ils se sentent menacés, impuissants ou vulnérables, certains grands enfants sont tentés de réagir aux violences terroristes par la vengeance. Aidez-les à exprimer leurs sentiments, leurs doutes et leurs inquiétudes. Discutez avec eux d'options positives pouvant remplacer la vengeance.

Bibliographie

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

Autres articles de la série

- Les enfants face aux attentats : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article284>

- Les enfants face au terrorisme. Comment réagir en tant que parents ? : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article268>

Sur le même sujet

- Le terrorisme est-il une arme efficace ? : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article263>

- Attentats terroristes : les citoyens vont-ils vivre avec la peur au ventre ? : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article265>

- Les réactions psychologiques des victimes directes d'un attentat : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article285>

- Comment un groupe social fait-il pour résister au traumatisme d'un attentat terroriste ? : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article264>

- L'impact des attentats terroristes sur les nations affectées : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article266>

- Le personnel de secours et les aidants de première ligne face aux victimes d'attentat : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article267>

- Les intervenants d'aide de deuxième ligne face aux victimes d'attentat : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article270>

- Les médias face au terrorisme et aux populations affectées, l'impossible équation : <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article276>