

# Evelynne Josse « Ne pas laisser les enfants s'abreuver d'images choquantes »

ENTRETIEN

**Après une attaque de ce type, les enfants réagissent-ils différemment des adultes ?**

*Dans la suite immédiate d'une action terroriste, un des tout premiers besoins de la population, perçu comme vital, est celui d'être informé. L'information procure un sentiment de maîtrise de la situation. Si elle est pertinente, elle permet de réduire sensiblement l'état de stress. Ceci est valable pour les adultes mais certainement aussi pour les adolescents. Il faut savoir cependant que la diffusion d'informations en continu amène des effets pervers. Or, si l'information rassure la population, les images transmises sans mise en perspective ont des effets désastreux. L'émotion intense qu'elles suscitent court-circuite les processus cognitifs et est propice à l'éclosion de l'angoisse. C'est d'autant plus impactant pour les adolescents qui suivent les événements avant tout sur leur smartphone.*

**Vous conseillez d'éteindre la télé ?**

*Non, mais le consommateur ne peut être exonéré de sa responsabilité dans la manière dont il s'informe. Les adultes et adolescents doivent être vigilants afin d'éviter la dépendance aux actualités. Un bon réflexe est, par exemple, de préférer la radio et la presse écrite au direct TV, vu la puissance émotionnelle d'images très intrusives. S'agissant des enfants – moins de 10-12 ans –, la prudence s'impose : il faut éviter de les laisser s'abreuver d'images choquantes hors de la présence d'un adulte. Il vaut mieux regarder les informations avec eux et, ensuite, prendre le temps d'en parler très simplement. Il faut leur demander ce qu'ils ont vu, ce qu'ils ressentent, il faut s'ouvrir à leurs questions.*

**Et y répondre sans tabous ?**

*Pas nécessairement, on peut ai-*

*sément faire un parallélisme entre la manière d'expliquer la sexualité et celle de parler des attentats : le contenu et la forme du discours doivent varier en fonction de l'âge et de la proximité avec les événements. Certains détails peuvent donner l'impression aux petits d'être les témoins directs des événements et peuvent devenir sources de traumatisme à long terme. S'il est difficile de trouver*

*des mots pour expliquer une violence inexplicable, l'adulte peut rappeler que ses propres valeurs sont plus fortes que la violence et la haine.*

**Les parents peuvent-ils exprimer leurs propres angoisses ?**

*Oui, mais il ne faut pas que la tristesse de l'adulte soit dominée par l'angoisse, il doit dans ce cas recourir à une aide psychologique. Les enfants, en effet, sont des "éponges". La peur de leurs parents peut alors devenir pernicieuse.*

**Ici, les victimes sont jeunes, très jeunes parfois, cela implique-t-il un processus particulier chez nos enfants ?**

*Il est certain que l'impact est pour eux plus important encore car ils peuvent s'identifier plus facilement à ces jeunes victimes qu'à des adultes. Le plus important pour un enfant, c'est d'avoir ses parents près de lui. La force du lien et de l'amour est ce qu'il y a de plus crucial pour le sécuriser. Les parents doivent lui rappeler : "On est là, on est avec toi." Cela étant, les parents devront être attentifs à tout changement dans le comportement de leur enfant, tel qu'anxiété, troubles du sommeil, comportements régressifs... Il faut éviter de psychiatriser trop vite, mais, si nécessaire, il faut consulter. Enfin, il ne faut surtout pas oublier ceci : un retour à la routine quotidienne est indispensable, le plus rapidement possible, pour aider les enfants à récupérer d'événements perturbants. ■*

Propos recueillis par  
**ERIC BURGRAFF**