Publicité

Comment parler de la guerre en Ukraine aux enfants

Après les attentats, après la pandémie, voilà une guerre aux portes de l'Europe. Il faut en parler aux enfants ou aux adolescents ? Pour expliquer et, d'abord, rassurer.

Article réservé aux abonnés.

Chef du service Société
Par Eric Burgraff

Publié le 24/02/2022 à 20:16 | Temps de lecture: 8 min

À lire aussi | Comprendre le conflit entre la Russie et l'Ukraine en cinq questions

Faut-il zapper les informations anxiogènes ou, au contraire, permettre aux enfants de s'en emparer ? Faut-il se répandre en commentaires guerriers à l'heure du souper ou rester dans des conversations de bisounours ? Alors qu'une nouvelle tourmente majeure gagne la société, ces questions taraudent bien des familles. Tentative de réponse avec Evelyne Josse, psychotraumatologue, chargée de cours à l'Université de Lorraine.

C'est la guerre… le mot peut faire peur, quelle est la bonne attitude, le bon ton, à adopter en famille ?

En préambule, je voudrais dire qu'il est important de parler avec les enfants. Il n'y a pas d'âge pour absorber la situation préoccupante actuelle. Si un enfant pose une question, il est nécessaire de lui répondre quel que soit son âge. Nier les événements et l'inquiétude internationale ne ferait que renforcer l'anxiété chez les enfants anxieux. Les parents sont parfois réticents mais la meilleure façon d'aider les enfants à surmonter leurs peurs et leurs angoisses est de les encourager à les exprimer. Il est très probable que les enfants aient entendu parler des événements concernant l'Ukraine mais, plutôt que de « parler aux enfants », je dirais qu'il faut parler « avec les enfants ».

Expliquer-nous…

En fait, ils ne vivent pas et ne comprennent pas les événements de la même façon que les adultes. Ils ne sont pas choqués par les mêmes aspects d'une situation. Dès lors, pour répondre de manière adaptée à leurs besoins et à leurs interrogations, il est indispensable de saisir la manière dont ils appréhendent les faits. Il faut pour cela les écouter et les entendre à partager leurs émotions ainsi que leurs réflexions. Il est utile de leur poser des questions pour savoir ce qu'ils savent à propos de la situation en Ukraine, ce qu'ils en ont entendu et ce qu'ils ont vu, ce qu'ils en ont compris et surtout ce qui les choque, les inquiète ou les chagrine. Par exemple, les adultes peuvent se préoccuper des risques pour l'approvisionnement en gaz alors que les enfants peuvent redouter que leurs parents soient tués dans un conflit qu'ils imaginent les menacer directement. Les parents peuvent être choqués par des propos tenus par des personnages politiques alors que les enfants seront bouleversés par l'image d'un petit Ukrainien pleurant. Souvent, les jeunes enfants mêlent données correctes, bribes d'information incomprises et éléments de leur imaginaire ou de leur vécu. Les grands enfants et les adolescents, bien qu'informés sur la situation n'en ont pas forcément compris correctement les enjeux et une discussion ouverte peut s'avérer intéressante. Bien sûr, sur des sujets très clivants comme les enjeux des jeunes en planétaire, politiques ou économiques, les adultes n'ont pas toujours de connaissances suffisantes ou de certitudes. Ils peuvent simplement dire : « Voilà ce que moi j'en pense » ou exposer les opinions défendues par d'autres.

Doivent-ils être « rassurés » ou alarmistes ?

La bonne attitude se situe à mi-chemin de ces deux écueils à éviter. Je dirais qu'il faut être rassurant sans être « mensonge ». Oui, il ne passe des choses inquiétantes à 2 000 km de chez nous, mais il n'y a pas de risque que les armées débarquent dans nos rues, que des bombes soient lancées ou que des personnes soient tuées par des rebelles en Belgique. Le plus rassurant pour les enfants, c'est de savoir leurs parents à leurs côtés. Si un enfant est anxieux, quel que soit son âge, il faut prendre ses craintes au sérieux, essayer de les comprendre et le rassurer.

Newsletter Lettres du Soir
Deux à trois fois par semaine, découvrez le regard de nos chroniqueurs sur l'actualité directement dans votre boîte e-mail.
Je m'inscris

Quel vocabulaire privilégier quand on parle de guerre ?

Les adultes doivent utiliser des mots simples, adaptés en fonction de l'âge, de la maturité et du questionnement de l'enfant. On simplifie pour les petits qui ne peuvent pas tout saisir et on est plus explicite avec les adolescents plus exposés aux informations diffusées dans les médias. Ceci dit, si les termes usuels sont préférables, force est de constater que des termes guerriers sont abondamment utilisés dans les médias ces dernières jours. Il faut se rappeler que les mots ne résonnent pas de la même manière pour les enfants et pour les adultes. Par exemple, le terme de guerre peut avoir pour les enfants une connotation bien différente de celle qu'elle a pour les adultes. En effet, beaucoup d'enfants aiment jouer à la guerre avec des jouets en plastique et les enfants plus grands jouent à la guerre virtuelle via les jeux vidéo. Pour certains, la guerre est un jeu. Une nouvelle fois, il est important de parler de ce que les enfants ont entendu en commençant par leur demander ce que signifie la guerre pour eux.

Faut-il déployer des cartes, déposséder la vieille mappemonde ?

On peut utiliser un globe ou des cartes de géographie pour situer les événements, pour expliquer les frontières et les enjeux du conflit. Il est d'ailleurs probable que les enseignants procèdent avec les plus grands de cette façon. C'est un moyen didactique intéressant pour situer le conflit.

En famille, est-il bon de rester branché sur une chaîne d'info en continu ?

Regarder en permanence des chaînes d'actualité 24/24 est à proscrire, même pour les adultes. La méditatisation synchrone des événements s'offre pas de recul ni de grille de lecture. Rendre compte des faits prime sur l'explication, la réflexion, l'analyse et la mise en perspective. Si l'information russe la population en la tenant au courant des dernières actualités, les images transmises sans le moindre différé ont des effets désastreux. Non "narrativisées", elles sont propices à l'éclosion de l'angoisse, y compris chez les adultes.

Mais les plus petits prennent-ils réellement la mesure de la gravité de la situation ?

Dans la mesure du possible, les enfants de moins de six ans devraient être tenus éloignés des écrans de télévision à l'heure des informations. Ils peuvent être choqués par des informations sans avoir le temps de prendre suffisamment pour en comprendre le contenu, ni les mots pour exprimer ce qu'ils éprouvent. Toutefois, il est difficile de les protéger complètement du flux de l'information. Pour les enfants de six à douze ans, la prudence s'impose également. Il est important d'éviter de les laisser s'abreuver d'information bien de la présence d'un adulte. Il vaut mieux regarder les informations avec eux et prendre ensuite le temps d'en parler simplement. Toutefois, il est inutile de prescrire les actualités au motif qu'ils sont trop jeunes, l'intérêt risquant d'exercer un pouvoir d'attraction et de les pousser à consulter les informations en catimini.

Et chez les plus grands ?

Lorsqu'une menace court, un des premiers besoins des adultes est celui d'être informé. L'information procure un sentiment de maîtrise de la situation. Si elle est pertinente, elle permet de rétablir sensiblement l'état de stress. Ceci est valable pour les adultes comme pour les adolescents. Si l'information rationnelle rassure, les informations mal comprises et les informations alarmistes sans recul transmises par les blogs et les réseaux sociaux ont des effets délétères. Les adolescents qui suivent les événements sur leur téléphone portable sont particulièrement exposés aux informations incuractes ou tronquées sans nécessairement posséder les outils pour les décrypter et les déconstruire. Il est important de leur demander ce qu'ils ont vu et entendu, de s'intéresser à ce qu'ils ressentent et d'être ouverts à leurs questions.

Dans ce contexte de crise militaire, quelle conversation les adultes peuvent-ils avoir en présence d'enfants ?

Il faut éviter d'exprimer ses inquiétudes ou d'échanger des informations potentiellement angoissantes devant les enfants. Parfois, sous prétexte que les enfants ne sont pas en âge de comprendre ou qu'ils sont trop occupés à jouer pour écouter les conversations des adultes, des propos sont tenus sans filtre. Il est donc essentiel de toujours parler en toute prudence en présence des enfants, parce que même s'ils semblent indifférents, ils sont souvent plus attentifs qu'on ne le croit. Si les adultes expriment entre eux des inquiétudes, il est important qu'ils reprennent ensuite le sujet avec les enfants.

L'adulte peut-il, doit-il, montrer son stress ?

Bien évidemment, les adultes ont le droit d'être stressés ou d'avoir peur. La menace de guerre et le risque de représailles suite aux sanctions prises par les États sont bien entendu source de stress et d'inquiétude pour nombre d'entre nous. S'ils sont inquiets, les parents doivent en expliquer la raison aux enfants avec des mots simples adaptés à leur âge et à leur maturité. L'attitude des adultes est un facteur déterminant de la réaction des enfants. La situation actuelle dépasse l'entendement des enfants, parfois même celle des adultes ! Ce n'est donc pas la compréhension de la situation et ses enjeux qui sont à l'origine de l'angoisse des enfants, mais l'angoisse de leur entourage. Les enfants sont comme des éponges. Ils s'imbibent des émotions de leurs proches. Il est donc primordial que les parents restent calmes. Si les adultes manifestent de l'inquiétude, le monde des enfants devient rapidement un univers dangereux où chacun est vulnérable. Dès lors, si un adulte éprouve une peur incontrôlée, il devrait demander l'aide d'un psychologue afin d'éviter de la communiquer à ses enfants. Il est important de reconnaître qu'il est naturel de s'inquiéter de la situation, mais les adultes doivent également pouvoir rassurer leurs enfants et ramener le risque d'une guerre qui les toucherait à sa juste valeur.

Comment décliner son attitude en fonction de la tranche d'âge ?

Le niveau de maturité et de compréhension n'est pas le même à 4 ans ou à 10 ans. Et leurs préoccupations ne sont pas les mêmes ! En dessous de 6 ans, les enfants sont principalement préoccupés par leur propre sécurité et celle de leurs tout proches, comme leurs parents et leurs grands-parents. Ils peuvent d'ailleurs généralement peu de questions. A moins que la demande n'émane d'eux, les discussions sur la situation actuelle ne sont généralement pas indispensables. En grandissant, leurs préoccupations s'élargissent et ils se posent davantage de questions. Quel que soit l'âge, les enfants peuvent varier d'un enfant à l'autre. Pour ceux qui posent peu de questions et que la situation s'inquiète pas, l'adulte répondra de manière succincte et restera factuel. Pour ceux qui semblent avoir saisi l'essentiel des faits et manifestent une réaction intense, on prendra le temps d'expliquer la situation en partant de leur questionnement, de ce qu'ils expriment et de leurs connaissances préalables.

À lire aussi | Guerre en Ukraine: comprendre cette première journée en une carte

Aussi en Débats et idées

E-commerce: un débat entre modernité active et modernité passive
Par William Bourton

Les banques de sperme belges en manque de dons
Par Fanny Declercq

Faut-il des trophées non genrés pour faire évoluer les mentalités?
Meilleure chanteuse ? Meilleur acteur ? Frères, les récompenses genrées aux Brit Awards, aux MTV Awards ou à la Berlinale. Evolution nécessaire ou fausse bonne idée ?
Par Catherine Makereel
Voir plus d'articles

«Et vous, vous ne serier pas devenu(e qui vous êtes si…?» Ecrivez-nous vos racines élémentaires
Par Béatrice Delvaux et Nicolas Crousse

À la Une

Guerre en Ukraine: l'armée russe aux portes de Kiev, des combats dans le nord de la ville (direct)

La Russie prête à des négociations si l'Ukraine «dépose les armes»

Entretien | Willy Claes, ancien Secrétaire général de l'Otan: «Poutine a perdu toute crédibilité aux yeux du monde»
Par Stéphane Vande Velde

CLUB SOIR
Soyez notre prochain invité grâce au Club du Soir
J'en profite

Guerre en Ukraine: l'UE prépare d'autres sanctions «en urgence» contre Moscou

Le Kremlin promet des répliques «symétriques ou asymétriques» aux sanctions de l'Occident

5 exercices pour doper sa concentration au travail

Comment survivre à une mauvaise journée au travail?

Des managers peu disposés à gérer leur personnel à distance? C'est ce que pense la moitié des Belges

Voir les articles de références

Références
Fripotier / Cordier Chargé de Recrutement
Design & Technical Manager
Hill officer
Tous les jobs