

Comment aborder la guerre en Ukraine avec les enfants ?

Evelyne Josse

Mars 2022

*Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève),
psychotraumatologue
www.resilience-psy.com*

Depuis le 24 février 2022, les familles sont malheureusement confrontées à un sujet d'actualité brûlant, la guerre en Ukraine, le risque d'embrasement du conflit et la menace nucléaire. Les enfants, petits et grands, ne sont pas épargnés par cet événement anxiogène qui ébranle le monde.

Des adultes émus par le sort des Ukrainiens

Les adultes ont le droit d'être bouleversés par la situation en Ukraine et ils ont le droit d'être émus devant leurs enfants. En s'autorisant à montrer leurs émotions, les adultes autorisent leurs enfants à éprouver eux aussi des émotions. C'est une forme de permission qu'ils donnent à leur progéniture de reconnaître leurs propres émotions et de les exprimer. Inutile qu'ils taisent leurs émotions pour protéger leurs enfants ; les enfants ressentent le bouleversement émotionnel de leurs parents. Ne pas leur en signifier la cause, c'est courir le risque que les enfants s'attribuent l'origine de cette souffrance.

Les adultes ont le droit d'être bouleversés, mais ils doivent en expliquer la raison aux enfants avec des mots simples adaptés à leur âge et à leur maturité. Outre les explications concernant l'objet de leur émotion, ils doivent ajouter que leurs enfants n'y sont pour rien et qu'ils n'en sont pas responsables.

La peur éprouvée par les adultes

Il est normal que les adultes éprouvent de l'inquiétude, pour eux-mêmes et pour leurs enfants, face à la situation. La menace d'une guerre mondiale et nucléaire et le risque de représailles suite aux sanctions prises par les Etats sont bien entendu source de stress et d'inquiétude pour nombre d'entre nous. La peur est une émotion innée qui nous signale un danger et nous incite à l'éviter, mais mal gérée, elle devient irrationnelle et contre-productive.

Il est important que les adultes reconnaissent auprès de leurs enfants qu'il est normal d'avoir peur au vu des circonstances. Les enfants entendent parler de carambolages, d'accidents ferroviaires et de crashes aériens, de maladies cancéreuses, de crises cardiaques,

d'attaques terroristes, de l'épidémie de covid-19, etc. La tragédie peut frapper brusquement, à tout moment. C'est une réalité et il ne faut pas la nier. Il est important de reconnaître qu'il existe une part de notre existence qui ne peut être maîtrisée. La qualité de présence des adultes, par un comportement confiant et rassurant, montre aux enfants qu'il est tout à fait possible de vivre avec cette donnée. Prendre conscience de cela et l'accepter fait partie du processus de grandir.

Ce moins la compréhension de la situation et ses enjeux qui est à l'origine de l'angoisse des enfants que 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 suffisamment calmes et rassurants. Si les adultes manifestent de l'inquiétude, le monde des enfants devient rapidement un univers dangereux où chacun est vulnérable. Les adultes ont le droit d'avoir peur, mais si cette peur est intense, ils devraient demander de l'aide, par exemple auprès d'un psychologue, pour ne pas transmettre leur propre peur à leurs enfants. D'autant que la peur s'avère souvent relativement persistante.

Les adultes doivent toutefois éviter d'exprimer leurs 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 essentiel de toujours parler en tenant compte de la 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.

Rassurer les enfants

En 1939, au début de la Seconde Guerre mondiale, devant la menace de bombardement des grandes villes, en particulier de Londres, le gouvernement britannique a pris la décision d'évacuer 1.500.000 enfants vers les campagnes, notamment vers Cambridge. Les premiers résultats, antérieurs aux bombardements, sur les effets de l'évacuation rapportés par la Société Britannique de Psychologie sont rassurants, le pourcentage d'enfants évacués présentant des troubles était comparable à celui de la période antérieure de paix (8%). Mais dès les premiers mois de 1941, durant le Blitz, lorsque surviennent les bombardements, la prévalence des troubles atteint 45 à 50% des enfants qu'ils aient été évacués ou non¹ ! Les enfants pris sous le feu des bombardements ont manifesté les réactions les plus intenses tandis que les enfants évacués ont souffert de conséquences plus persistantes et plus pernicieuses. Éloigner les enfants du danger ne leur avait donc pas épargné la souffrance traumatique. On découvrait que la sécurisation la plus importante pour un enfant était celle apportée par ses parents². Même si nul ne peut être certain de l'avenir et prémunir ses

¹ Isaacs S., Brown S.C., Thoulness P.H. (1941), *The Cambridge evacuation survey*, London Methuen

² Voir Barnes M. F. (1997), *Understanding the secondary traumatic stress of parents*, In Figley C.R., *Burnout in Families: The Systemic Costs of Caring*, 75-90, CRC Press ; Erickson C. A. (1989), *Rape and the family*, In Figley C. R. (1989), *Treating stress in families*, 257-290, New York, Brunner/Mazel ; Figley C. R. (1983), *Catastrophes: A overview of family reactions*, In Figley C. R., McCubbin H. I. (1983), *Stress and the Family: Volume II: Coping with Catastrophe*, 3-20, New York Brunner/Mazel.

proches des aléas de la vie, il est important de rassurer les enfants et de leur dire que les adultes sont là pour les protéger.

Parler aux enfants

Il est important de parler avec les enfants. Et il n'y a pas d'âge pour aborder 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, plus encore chez les enfants anxieux. Les parents sont parfois réticents à évoquer des situations inquiétantes de peur d'angoisser leurs enfants. Or, la meilleure façon d'aider les enfants à surmonter leurs peurs et leurs angoisses est de les encourager à les exprimer. Il est certain que les enfants ont entendu parler des événements concernant l'Ukraine, que ce soit par les médias, les adultes, parents et enseignants, ou même par d'autres enfants dans la cour de récréation.

Des mots simples

Les adultes doivent utiliser des mots simples, des mots de tous les jours, des mots adaptés en fonction de l'âge, de la maturité et du questionnement de l'enfant. Ceci dit, si les termes usuels sont préférables, force est de constater que des termes guerriers sont abondamment utilisés dans les médias.

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. 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 était un jeu, mais aujourd'hui, ils découvrent une autre réalité du concept de guerre. Il est important de partir de ce que les enfants ont entendu. S'ils ont entendu parler de guerre, il faudra aborder ce sujet avec eux, mais en commençant par leur demander ce que signifie la guerre pour eux.

Ni « rassuriste », ni alarmiste

Parler ne signifie pas dire tout ce que l'on sait, rapporter tout ce qui se dit dans les médias. Il est absolument inutile de donner des détails sordides, de parler du nombre de morts ou d'étaler les craintes d'un embrasement du conflit. Les adultes ne doivent être ni « rassuriste » ni alarmiste. La bonne attitude se situe à mi-chemin de ces deux écueils à éviter. Il faut être rassurant sans être « rassuriste ». Oui, il se passe des choses inquiétantes à 2000 km de chez nous et non, on ne peut pas savoir de quoi l'avenir est fait exactement, mais à l'heure actuelle notre pays n'est pas menacé. Le plus rassurant pour les enfants, c'est de savoir leurs parents à leurs côtés. La force du lien d'attachement est le moyen le plus efficace de les

sécuriser et de les aider à surmonter leur anxiété. Si un enfant est anxieux, quel que soit son âge, il faut prendre ses craintes au sérieux, essayer de les comprendre et de le rassurer.

Le choix des informations

Les informations doivent être triées en fonction de l'âge. On peut établir un parallèle avec la manière d'expliquer la sexualité : le contenu et la forme du discours varient en fonction de l'âge. On simplifie pour les petits qui ne peuvent pas tout saisir et on se montre plus explicite avec les adolescents qui ne sont pas été épargnés par les informations médiatiques. Le niveau de maturité et de compréhension d'un enfant 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 posent d'ailleurs généralement assez peu de questions. À moins que la demande n'émane d'eux, les discussions sur la situation actuelle ne sont généralement pas indispensables. Toutefois, avec la situation qui perdure, il est probable que même les plus petits se sentent de plus en plus concernés par la situation, notamment, parce que des enfants ukrainiens ayant trouvé refuge dans notre pays fassent irruption dans l'univers familial de leur classe. En grandissant, leurs préoccupations s'élargissent et ils se posent davantage de questions.

Quel que soit l'âge, les besoins peuvent varier d'un enfant à l'autre. Pour ceux qui posent peu de questions et que la situation n'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'explicitier la situation en partant de leur questionnement, de ce qu'ils expriment et de leurs connaissances préalables.

La manière de parler de la guerre dépend de l'enfant, de son âge, de sa maturité, mais également de sa proximité avec cette réalité. Les explications seront sommaires lorsqu'elles s'adressent à un enfant non directement exposé qui ne semble ni particulièrement concerné ni perturbé par le problème. Elles seront plus détaillées pour celui en contact avec un camarade nouvellement arrivé dans sa classe après avoir fui l'Ukraine, par exemple, ou pour celui dont les parents se sont engagés dans l'aide au peuple Ukrainien (accueil de demandeurs d'asile au foyer, investissement dans la récolte d'aide humanitaire, départ d'un membre de la famille pour la légion pour combattre auprès des Ukrainiens). Les enfants en contact avec les réfugiés à l'école ou au foyer peuvent manifester des signes d'agitation et d'angoisse ; plus encore si un proche est parti combattre en Ukraine.

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 ce qui concerne les photos, on évitera toutes celles pouvant susciter une émotion négative comme des images d'armes, de destructions, de blessés ou de morts, mais on évitera également celles représentant des situations auxquelles l'enfant peut s'identifier, par exemple, celle d'un enfant triste ou d'un jouet abandonné.

Parler « avec » les enfants

Plutôt que de parler aux enfants, je dirais qu'il faut parler avec les enfants. Les enfants ne vivent pas et ne comprennent pas les événements de la même manière que les adultes. Ils ne sont pas choqués ou perturbés par les mêmes aspects d'une situation. Afin de 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 encourager 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 ont retenu de tout cela, ce qu'ils en ont compris et surtout ce qui les choque, les inquiète ou les chagrine. Par exemple, les adultes peuvent se préoccuper de la flambée du prix du carburant et des risques pour l'approvisionnement en gaz alors que les enfants peuvent redouter que leurs parents soient tués dans le conflit. Les parents peuvent être choqués par des propos tenus par des personnages politiques alors que les enfants seront bouleversés par l'image d'un enfant ukrainien pleurant.

Souvent, les jeunes enfants mixent 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. Il est donc important de partir de ce qui les a choqués et de répondre à leurs interrogations. La situation évoluant constamment, il est indispensable de reprendre la discussion régulièrement, tous les deux ou trois jours.

Les adultes doivent se montrer disponibles à la discussion tout en respectant le rythme des enfants. Il ne faut jamais forcer les enfants qui refusent de parler ou d'entendre parler des événements et qui le manifestent clairement, par exemple en se bouchant les oreilles dès que le mot « guerre » est prononcé. Refuser d'affronter le sujet est un moyen pour eux de se défendre contre les émotions violentes. Si le refus perdure plusieurs semaines, il faudra toutefois envisager une consultation chez le psychologue si l'enfant manifeste des signes d'angoisse tels que cauchemars, énurésie nocturne, peur de quitter le domicile ou les parents, etc., ou des signes de dépression comme une tristesse inhabituelle. D'autres enfants peuvent paraître tout à fait indifférents au conflit armé. Les adultes ne doivent pas se laisser piéger par cette apparente insouciance et doivent rester attentifs aux signes qui pourraient signaler de l'angoisse. Pour ces enfants-là, il faudra se montrer présent et ouvert lorsqu'ils seront prêts à poser des questions.

Des questions sans réponse

Les adultes n'ont pas de réponse à toutes les questions. Sur des sujets tels que le risque de l'étendue du conflit, la possibilité d'une guerre nucléaire, les enjeux diplomatiques, politiques ou économiques ou encore le « pourquoi » de la guerre, il est difficile de trouver les mots et les adultes n'ont pas toujours de connaissances suffisantes ou de certitudes. Il n'y a pas de recette miracle. Les adultes peuvent reconnaître que sur certains sujets, il n'existe pas de point de vue universel et qu'ils ne connaissent et ne comprennent pas tout. Ils peuvent dire : « Voilà ce que moi j'en pense. », « Voilà ce que j'ai compris. ». Ils peuvent, évidemment, exposer les opinions défendues par d'autres.

Souligner les points positifs

Avant de clore la discussion, il est important que les adultes, parents ou personnel enseignant, pointent un élément positif de la situation comme les élans de solidarité envers le peuple Ukrainien et la générosité dont font preuve nos concitoyens. Mettre en lumière les côtés positifs de l'humanité après avoir abordé sa face sombre rassérène et redonne de l'espoir en l'avenir.

Le retour à la routine quotidienne

Après avoir débattu du sujet de la guerre, il est essentiel de revenir à la réalité quotidienne, de ramener l'enfant à la routine quotidienne rassurante : il est l'heure de dîner, de faire les devoirs, d'aller à la salle de sport, etc.

Maintenir la vie quotidienne, le travail, l'apprentissage scolaire, par exemple, est une manière d'assurer une stabilité au développement des enfants. 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. Il s'agit également de leur offrir un espace où ils peuvent se concentrer à l'écart des préoccupations des adultes, des tensions familiales, de l'agitation, voire du chaos.

Les enfants et les informations

Les émissions télévisées d'information ne sont pas adaptées aux enfants.

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. Les jeunes enfants peuvent être choqués par des informations sans avoir le niveau de langage requis 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. Même lorsque le petit écran reste éteint, la radio écoutée le matin au petit-déjeuner ou dans la voiture diffuse des informations potentiellement anxiogènes.

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 hors 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 proscrire les actualités au motif qu'ils sont trop jeunes, l'interdit risquant d'exercer un pouvoir d'attraction et de les pousser à consulter les informations en catimini. Il est utile de leur demander ce qu'ils ont vu et entendu, ce qu'ils ressentent et de s'ouvrir à leurs questions.

Lorsqu'une menace sourd, 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 réduire 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 inexactes 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.

Articles de la série

Josse E. (2022). Guerre en Ukraine, quel impact sur la santé mentale des Européens ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article531>

Josse E. (2022). La guerre en Ukraine et la loi mort-kilométrique. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article529>

Josse E. (2022), Face aux médias en ces temps de guerre en Ukraine. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article527>

Josse E. (2022), Comment bien consommer les médias d'information en ces temps de guerre en Ukraine ?. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article528>

Josse E. (2022), Catastrophe et crise humanitaires, définition. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article526>

Boîte à outils

Josse E. (2020). La relaxation <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article155>

Josse E. (2020). Quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article428>

Josse E. (2020). Techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les enfants). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article431>

Josse E. (2020). Le syndrome d'hyperventilation lié au stress et à l'anxiété. Causes, symptômes, dépistage et solutions <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article3>

Josse E. (2013). Quelques techniques d'energy psychology. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article158>

Références bibliographiques

Josse E. (2019), *Le traumatisme psychique chez l'adulte*, De Boeck Université, coll. Ouvertures Psychologiques.

Josse E. (2019), *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.