

Parler de guerre avec les enfants

Quel que soit votre âge, la guerre fait peur et peut créer une détresse et une incertitude graves. En tant qu'aidant, il peut être difficile de savoir comment parler de ces problèmes aux enfants dont vous avez la garde.

Bien qu'il n'existe pas de moyen simple d'expliquer quelque chose d'aussi troublant et compliqué, voici quelques suggestions sur la façon de commencer.



Comprenez et maîtrisez d'abord vos propres sentiments

Les enfants se tournent vers les adultes qui les entourent pour obtenir des conseils et des signaux sur ce qu'ils devraient eux-mêmes ressentir. Idéalement, vous serez en mesure de parler aux enfants dont vous avez la garde avec un sentiment de calme ou, au moins, en maîtrisant ce que vous pouvez contrôler. En gardant cela à l'esprit, peu importe ce que vous vivez et ressentez personnellement, faites de votre mieux pour le comprendre et prenez d'abord des mesures pour gérer et faire face à vos propres émotions.

En fonction de votre situation, y compris les scénarios plus difficiles, comme si vous avez des proches en danger pendant la guerre, si un partenaire se trouve dans une zone de guerre ou si vous êtes un survivant d'une guerre passée, entre autres situations, vous pourriez ressentir un sentiment d'inquiétude, beaucoup d'émotions intenses, comme l'anxiété, la dépression, la peur, un traumatisme ou une autre forme d'angoisse. Mieux vous maîtriserez vos propres émotions, mieux vous serez en mesure d'aider les enfants dont vous avez la garde à surmonter leur propre détresse. (Si vous souffrez d'un problème de santé mentale, envisagez de consulter un médecin, un spécialiste des soins de santé mentale ou un groupe de soutien pour obtenir de l'aide.)

Cela ne veut pas dire que vous ne devriez pas montrer ou éprouver des émotions. Il est normal de dire aux enfants d'une manière adaptée à leur âge ce que vous ressentez et pourquoi, mais idéalement, vous pouvez le faire tout en communiquant ce que vous faites au mieux de votre capacité à y faire face sur le moment et compte tenu des circonstances. En partageant la façon dont vous gérez vos propres émotions et prenez soin de vous, vous pouvez donner l'exemple et enseigner aux enfants des façons saines de reconnaître leurs propres émotions, d'utiliser leurs capacités d'adaptation et de développer leur résilience.



Commencez une conversation franche

Supposez que les enfants, d'âge scolaire ou plus âgés, soient au moins vaguement conscients de ce qui se passe dans le monde, que ce soit directement ou indirectement via Internet, les émissions de télévision, les réseaux sociaux, les conversations entendues, etc. Il est préférable d'être confrontés ce qu'ils peuvent entendre pour les aider à trier les informations, surtout si l'on considère la rapidité avec laquelle la propagande (et la désinformation) peuvent se propager.

Commencez par leur demander ce qu'ils savent, par exemple, de la guerre, et écoutez ce qu'ils disent avec un réel intérêt et un minimum d'interruptions. Dans certains cas, l'enfant ne voudra pas en parler, et ce n'est pas grave. Assurez-vous simplement de lui faire savoir que vous serez là pour lui lorsqu'il sera prêt à en parler. Et prévoyez de revenir avec lui sur le sujet après un certain temps.

S'il s'ouvre au sujet, écoutez-le sans jugement. Laissez-le parler et valider ses sentiments. (Oui, ça fait peur. Oui, les gens sont en danger.) Répondez à ses questions avec douceur, franchise et réalisme. Si vous ne connaissez pas la réponse, dites-lui que vous ne la savez pas ou, plus exactement, que la réponse est inconnaisable. Faites de votre mieux pour fournir une perspective avec des informations précises (adaptées à son âge), sans attiser, ignorer ou invalider ses sentiments. C'est-à-dire, soyez au courant de ce qui se passe en général et en ce qui concerne leur sécurité et leur bien-être et ceux des autres proches.

Par exemple, s'il n'habite pas à proximité de la zone de guerre et qu'il est à l'abri, expliquez-le. S'il vit à proximité d'une région déchirée par la guerre, vous pouvez lui expliquer où il se trouve par rapport à ce qui se passe et lui faire part des mesures et des précautions prises pour assurer sa sécurité et la vôtre. Si un de ses parents ou quelqu'un qui lui est cher participe à la guerre, il est normal de reconnaître que la sécurité de cette personne est en danger, mais qu'elle est, par exemple, entraînée et fait de son mieux pour assurer sa sécurité et celle des autres.

Attendez-vous à avoir plus d'une conversation à ce sujet et à ce qu'il répète probablement les mêmes questions plusieurs fois. Gardez la communication ouverte et faites-lui savoir que vous êtes là pour lui. Partagez également avec lui des moyens de gérer le stress afin qu'il puisse apprendre à y faire face.

Et surtout, dans le cadre de ce processus, aidez-le à comprendre que la population d'un pays n'est pas nécessairement représentative ou favorable aux actions entreprises par son gouvernement. Ainsi, par exemple, il ne devrait pas entretenir de rancune ou de sentiments négatifs envers les personnes qui sont citoyens ou descendants de ressortissants d'un certain pays.



limiter leur exposition

Faites attention à ce que les enfants voient ou entendent à la télévision, à la radio et en ligne. Envisagez de réduire le temps d'écran consacré aux événements d'actualité sur la guerre. Trop d'informations sur un sujet peut conduire à l'anxiété.

S'il est au cœur des événements, aidez-le à trouver un endroit sûr ou un moyen de s'éloigner au moins momentanément du tourbillon d'incertitude, des gros titres et des fortes émotions des autres. Cela peut être aussi simple que de chanter doucement une chanson ensemble, de jouer à un jeu ou de préparer un repas. Quoi qu'il en soit, accordez-lui (et à vous-même) un répit.



Aidez-les à gérer leurs émotions

Impliquez les enfants dans des activités créatives, comme le jeu, le dessin, l'écriture ou toute autre forme d'expression, pour les aider à traiter ce qu'ils ressentent de manière sûre et dans un environnement favorable. Cela aide les enfants à trouver des moyens positifs d'exprimer des sentiments difficiles comme la colère, la peur ou la tristesse.

Aidez-les également à trouver des moyens de se détendre, par exemple en respirant profondément, en s'étirant ou en méditant, et encouragez-les à faire des activités qu'ils aiment, comme jouer dehors, danser, lire ou d'autres passe-temps. La capacité de bien s'adapter à l'adversité et aux traumatismes peut aider les enfants à gérer le stress ainsi que les sentiments d'anxiété et d'incertitude. Le renforcement de la résilience peut prendre de nombreuses formes productives, notamment :

- Sortir avec des amis ou s'en faire de nouveaux. Parfois, lorsque les gens souffrent, ils s'isolent, mais le soutien social peut être une ressource importante.
- Aider les autres peut aider les enfants à se sentir autonomes. Demandez de l'aide pour une tâche qu'ils peuvent maîtriser ou impliquez-les dans un travail bénévole adapté à leur âge.

- Développer et respecter une routine peut être une source de réconfort dans les bons moments comme dans les moments difficiles, où tant de choses peuvent être inconnues ou hors de leur contrôle.
- Leur enseigner les principes des soins personnels et les façons de les mettre en pratique, manger des aliments nutritifs, bouger, se reposer, etc., contribue également à développer la force et l'endurance émotionnelle, mentale et physique.



Donnez-leur des raisons d'espérer

Il est important de responsabiliser les enfants et de les aider à se rappeler qu'ils ont réussi à surmonter des difficultés dans le passé, et que ces difficultés les ont aidés à acquérir la force nécessaire pour relever de nouveaux défis, même les plus incroyablement difficiles. Aidez les enfants dont vous avez la garde à se faire confiance pour résoudre les problèmes et prendre les décisions appropriées, par exemple en jouant un rôle ou en discutant de scénarios, de réactions et de choix possibles.

Essayez également de trouver des raisons d'être optimiste. De plus en plus de recherches montrent que la pensée positive est liée à une meilleure santé, probablement parce que les sentiments positifs aident à réduire le stress. Par exemple, envisagez d'aider l'enfant à réfléchir aux expériences positives qu'il a vécues afin de lui rappeler que de bonnes choses arrivent et se produiront. Reconnaître même de petits signes de changement positif peut aider à nourrir l'espoir que les choses peuvent s'améliorer.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.

Sources

1. American Psychological Association. Talking to kids about the war in Ukraine: Psychologists offer strategies for discussing the conflict in age-appropriate ways with children and teens. [apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine](https://www.apa.org/news/apa/2022/children-teens-war-ukraine). Consulté le 26 avril 2022.
2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Talking to children about the war in Ukraine: 15 tips for parents. [aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2022/Talking_to_Kids_about_Ukraine-Tipsheet.pdf). Consulté le 26 avril 2022.
3. Healthychildren.org. How to talk with your child about the war in Ukraine. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/talking-to-children-and-teens-about-the-war-in-ukraine.aspx). Consulté le 26 avril 2022.
4. Healthychildren.org. Effects of deployment on children & families. [healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Deployment-and-Children.aspx). Consulté le 26 avril 2022.
5. Council of Europe. Psychological first aid for Ukrainian people. [coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people](https://www.coe.int/en/web/pompidou/-/psychological-first-aid-for-ukrainian-people). Consulté le 26 avril 2022.
6. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. [apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers](https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers). Consulté le 27 avril 2022.
7. Mayo Clinic. Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stressmanagement/in-depth/positive-thinking/art-20043950). Consulté le 27 avril 2022.
8. Johns Hopkins Medicine. The power of positive thinking. [hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-power-of-positive-thinking). Consulté le 27 avril 2022.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions ; des exclusions et des limites de couverture peuvent s'appliquer.