



[Home](#) > [Actu](#) > [Philip Jaffé, psychologue: «Dans une guerre, plus rien ne fait sens pour les enfants»](#)

UKRAINE - RUSSIE

Philip Jaffé, psychologue: «Dans une guerre, plus rien ne fait sens pour les enfants»

Bombardements, morts, fuite, séparations familiales, les petits Ukrainiens sont les premières victimes des horreurs de la guerre, selon le psychologue Philip Jaffé, membre du Comité des droits de l'enfant à l'ONU. Et comment parler du conflit à nos propres enfants pour amortir le choc des images déferlant sur les écrans?



Philip Jaffé, psychologue et membre du Comité des droits de l'enfant à l'ONU. *Sedrik Nemeth*

- Selon l'Unicef, l'Ukraine compte 7,5 millions d'enfants, dont 500 000 ont déjà quitté le pays. Des enfants qui n'étaient évidemment pas préparés à vivre cet enfer...

- Philip Jaffé: Je mets quiconque au défi d'intégrer l'horreur de la guerre. Même les enfants qui sont proches des zones de combats mais n'en sont pas les témoins directs sont profondément affectés et le plus souvent traumatisés. Bien des ingrédients favorisent le développement harmonieux d'un enfant, dont la bienveillance parentale, mais aussi un cadre social calme et pacifique. L'échafaudage mental de l'enfant est fondé avant tout sur la prévisibilité et la routine. Or dans le conflit et la guerre, tout est instable et erratique. L'école s'arrête, les sirènes retentissent, on dort

à la cave. Plus rien ne fait sens pour les enfants. Ajoutez à cela le fait que les parents, qui en temps normal sont pour les enfants la source de calme et de confort, sont eux aussi déboussolés et fragilisés.

Enfin, on n'y pense pas beaucoup, mais le monde de l'enfance doit faire la part belle aux loisirs et au jeu, une dimension qui s'évapore presque instantanément quand le conflit frappe.

- Au-delà de l'effroi, de la panique, du stress et de la détresse que cela provoque en eux, quelles sont les conséquences à court et à long terme sur leur santé physique et mentale?

- Malheureusement, nous avons beaucoup d'études sur les effets de la guerre sur les enfants. Parfois, c'est spectaculaire. Il y a quelques années, lors d'une mission à l'étranger, je suis intervenu dans une famille récemment échappée de la guerre au Yémen. En fait, seuls le père et deux enfants avaient pu partir, la mère avait été séparée et ne donnait plus de nouvelles. L'un des enfants, une jeune fille de 6 ans, affichait un comportement curieux. Périodiquement, sans crier gare, elle se levait en hurlant, dans un état second, et courait dans tous les sens dans la pièce avant de se blottir dans un coin. Avec des dessins et l'aide d'une interprète, au bout de quelques séances, nous avons compris: elle revivait la terreur ressentie des bombardements aériens à répétition. Mais pour nombre d'enfants, la détresse ronge de l'intérieur. Ils sont angoissés, dépriment, perdent confiance dans l'avenir, ne savent plus comment construire et conserver des liens avec les autres, et surtout ne sont plus motivés pour se mobiliser pour apprendre et croquer la vie.

NOUS VOUS PROPOSONS AUSSI



L'ÉDITO
**Soutenir les
 enfants
 emportés
 par la guerre
 ici et là-bas**



COOP
**Plus près des
 montagnes à
 chaque
 bouchée**

Publireportage

>> **Lire aussi:** Analyse géostratégique et historique du conflit Ukraine-Russie

- La guerre, par sa violence répétée, celle des bombardements notamment, serait beaucoup plus traumatisante pour les enfants qu'une catastrophe naturelle ou qu'une grave agression ponctuelle.

- En effet. La recherche fait souvent la distinction entre des réactions traumatiques de type I, causées par des événements récents, soudains et uniques, et de type II, générées par des événements parfois moins extrêmes mais répétés sur de plus longues périodes. Je pense personnellement que cette constatation n'a pas vraiment d'importance. Choisissez votre poison: est-ce moins pire de subir un viol unique ou de survivre aux bombardements durant des semaines? En fait, les effets sur les enfants dépendent beaucoup des capacités individuelles de chacun, de leur niveau de résistance préalable, de la qualité de l'échafaudage mental jusqu'alors. Et puis, bien entendu, de la qualité de la prise en charge une fois que les événements extrêmes cessent ou qu'on a pu se réfugier ailleurs. Est-on bien accueilli en tant que réfugié, logé et nourri adéquatement, peut-on reconstruire un semblant de vie normale avec des perspectives d'avenir, les enfants retrouvent-ils au plus vite leur

métier d'élève, est-on de nouveau suffisamment en sécurité pour jouer et rire? Enfin, beaucoup de personnes sont familières avec le concept de résilience, bien popularisé par Boris Cyrulnik: certains enfants et certains adultes se reconstruisent mieux que d'autres.

>> **Lire aussi:** Boris Cyrulnik: «L'apocalypse nous fait vivre»

- Contrairement aux adultes, les enfants focaliseraient sur un élément tournant en boucle dans leur esprit: une image, un bruit, une odeur qui les a marqués...

- Oui, en général les enfants emmagasinent, encodent leur vécu avec une plus large palette de sens. Mais c'est aussi le cas de beaucoup d'adultes, sauf que la parole et les capacités cognitives plus élaborées leur permettent de mettre en mots ces expériences et par là même de mieux maîtriser les expériences traumatiques subies. Prenez l'exemple de Primo Levi, l'auteur italien génial et survivant des camps de la mort. Même l'écriture acharnée et l'intellect d'exception n'ont pas été des antidotes au trauma et son suicide en est la triste conséquence. Mais il y a tellement de cas de figure que je me méfie terriblement de toutes les généralisations. Lorsqu'une personne est plongée dans des circonstances extrêmes et doit survivre, elle fait appel à tous les outils mentaux à disposition dans l'urgence. Les résultats ne sont souvent pas très efficaces, sauf que parfois ça fonctionne adéquatement, et parfois même très bien.

- Selon des études sur la guerre en Irak, les enfants deviennent des adultes en souffrance, qui peinent à leur tour à donner de la stabilité à leurs enfants.

- Les circonstances à long terme sont bien connues et, pour nombre

de personnes issues de périodes de guerre, les effets seront débilissants. Les capacités de vivre normalement et heureux sont écornées, l'instabilité les accompagne dans le travail, les relations et le ressenti intérieur. En même temps, dans les pays qui nous entourent, beaucoup de nos parents et grands-parents ont vécu une guerre mondiale atroce et ont su se relever.

- La question peut paraître stupide, mais lesquels d'entre eux s'en sortiront le mieux? Ceux qui partent en exil avec leurs parents ou ceux qui restent?

- Impossible à prévoir de cas en cas. Toutefois, je suis convaincu que se mettre à l'abri et offrir aux enfants réfugiés des conditions de vie, l'école et le jeu, les aident à se remettre sur les rails d'un développement sain et harmonieux.

- Et nos propres enfants, à partir de quel âge ressentent-ils le climat anxigène ambiant que génère un conflit comme celui-ci en Ukraine?

- Les enfants sont des êtres très sensibles et ils absorbent le climat anxigène à tout âge. Ce sont les modalités qui varient. A un bout du spectre, les bébés et les petits enfants sont tributaires de la manière dont les parents et les personnes dans leur environnement immédiat gèrent leurs inquiétudes et angoisses. Sans trop forcer l'analogie, le principe est celui des vases communicants. Plus l'âge des enfants et leurs capacités évolutives augmentent, plus les sources d'information et d'influence interagissent avec leur manière propre d'analyser et de gérer les émotions. Bien évidemment que les parents restent, pour garder un terme en vogue, des «influenceurs» majeurs.

**- Que leur répondre quand ils demandent: «Pourquoi?»
Faut-il leur dire qu'il y a des «bons» et des «méchants» ou
utiliser d'autres images?**

- Surtout ne pas éluder la question. Mais je pense que dans l'état actuel du monde, même dans la paisible Suisse, il est prudent pour les parents de prendre les devants et de s'informer de ce que leurs enfants savent ou pensent à propos du conflit. Et même si, par hypothèse, un jeune enfant exprime l'ignorance, il n'est jamais mauvais de lui dire, par exemple: «Très loin dans un autre pays, il y a des personnes qui ne s'entendent pas du tout et maintenant ils se bagarrent. Des fois, on appelle ça une guerre. Mais nous, on s'entend bien en Suisse et il n'y a pas de danger pour nous.» C'est aussi l'occasion d'aborder des valeurs telles que la gentillesse, le respect, la considération, l'importance de s'entendre et quand on n'est pas d'accord de discuter. Toutes ces suggestions peuvent être adaptées en fonction de l'âge de l'enfant. Quant à suggérer qu'il y a des «bons» et des «méchants», pourquoi pas. Mais il faut être prudent. Les parents devraient éviter de stéréotyper et de généraliser en s'exclamant, par exemple: «C'est encore ces méchants Russes.»

[Actu](#)[Podcasts](#)[Mesdroits](#)[Photos](#)[Vidéos](#)[S'abonner](#)[Login](#)[Menu](#)[Partager](#)[Consulter](#)

>> **Lire aussi:** [La Russie attaque et le monde vacille](#)

- En édulcorant ou pas?

- Si! Il faut édulcorer. Il me semble qu'il s'agit d'une des plus importantes responsabilités parentales que de filtrer et de doser ce que le monde a de hideux. Surtout ne pas agir comme les parents du petit Bouddha qui ont cherché à le maintenir dans l'ignorance, quoique nous puissions aussi les remercier, car leur fils est devenu l'une des figures les plus marquantes de l'humanité. Filtrer et doser signifie échanger avec l'enfant, s'intéresser à ce qu'il consulte sur internet et quelles sont les discussions qu'il ou elle a avec ses copains et copines, et surtout l'accompagner. Réfléchir ensemble, offrir des pistes critiques, nuancer, stimuler. Autant de processus auxquels le parent idéal, qui n'existe pas par ailleurs, peut contribuer.

- Les enfants jouent parfois à la guerre. N'est-ce pas le bon moment, si on peut dire, pour leur expliquer que ce n'est pas le meilleur des jeux?

- Je suis très réservé sur le trop de politiquement correct. Jouer à la guerre est un jeu et les petits enfants ne comprennent pas forcément les dimensions affreuses qui l'accompagnent. Mais surtout ne pas leur fournir des armes factices trop proches de la réalité. Ce que les parents peuvent faire, c'est expliquer que jouer à la guerre, aussi amusant que ce soit, doit se terminer par la paix et que, pour arriver à cette issue, il faut que les joueurs s'accordent pour que le conflit reste confiné au jeu.

- Quels sont les signes trahissant l'anxiété que cette situation crée chez l'enfant?

- Les signes d'anxiété chez l'enfant pourraient remplir un tome entier. J'hésite à dresser une liste, car j'imagine déjà le parent qui constate que son enfant a plus de peine à s'endormir, va s'imaginer qu'il faut prendre rendez-vous chez le psy. Ça peut être le sommeil, l'appétit, le comportement, la mine, la recherche plus fréquente d'un câlin, de l'irritation, de l'impatience. Sans oublier le sempiternel pipi au lit. L'écoute et l'observation de son enfant révéleront s'il s'agit d'un signe passager que l'enfant peut gérer, le cas échéant, il l'abordera de lui-même, ou s'il convient d'amorcer une conversation. Les parents doivent se faire confiance et sentir quand ils doivent être plus entreprenants et quand ils doivent laisser les capacités autonomes de l'enfant gérer.

- Faut-il couper les enfants de la télévision?

- Sans doute que oui avec les enfants plus jeunes. A mesure de

l'augmentation de l'âge, il est certain que la télévision ne fait qu'amplifier ce que les enfants ont appris ailleurs. Parfois, on peut proposer de regarder les nouvelles en famille et commenter, filtrer, expliquer ce qui se passe.

- On imagine que, dans ces moments, multiplier les gestes d'affection et les câlins contribue à les apaiser.

- Les enfants à tous les âges sont plus tactiles que les adultes et font peu cas des discours et des explications cérébraux. L'affection est la matière première qui permet à l'enfant de grandir et de se développer de façon aussi harmonieuse que possible.

>> **Lire aussi:** Soutenir les enfants emportés par la guerre (éditorial)

LA GUERRE EN UKRAINE

Hommage aux enfants ukrainiens

Par Christian Rappaz publié le 16 mars 2022 - 08:42

— NOUS VOUS PROPOSONS AUSSI —

