Si votre enfant vous pose une question sur la guerre (comme ici en Ukraine), «ce n'est pas tellement la réponse à sa question qu'il veut, mais savoir que l'adulte est là». *AFP/Aris Messinis*

Comment parler de la guerre à ses enfants: cinq pistes à suivre

● De passage à Lausanne le 15 novembre, la spécialiste de la prise en charge des traumatismes psychiques Hélène Romano donnera des clés aux adultes pour aborder la question de la guerre avec les plus jeunes.

FABIENNE ROSSET
fabienne.rosset@lematindimanche.ch

Quand on vit dans un pays en paix et qu'on n'a jamais soi-même connu la guerre, la question se pose en tant que parents: on en parle à ses enfants ou pas? Et, si oui, comment? Pour répondre à ces interrogations essentielles, le Centre de compétences dans la gestion des situations sensibles en milieu scolaire de la HEP Vaud organise une conférence publique de la spécialiste de la prise en charge des traumatismes psychiques Hélène Romano, sur le thème des enfants face à la guerre, le 15 novembre à Lausanne*.

Auteure du livre «Les enfants et la guerre» (Éd. Odile Jacob), la psychothérapeute y abordera notamment l'importance d'oser en parler avec des mots simples. En amont de la conférence, elle nous livre cinq pistes à suivre.

Oser en parler aux tout-petits

Par peur d'inquiéter ou de répondre à côté, on évite le sujet. Alors que c'est tout le contraire qu'il faudrait faire puisque, dès leur plus jeune âge, les enfants sont exposés malgré eux à des images qui peuvent les effrayer. «Souvent, les adultes pensent que les petits ne peuvent pas comprendre et donc que ça ne sert à rien de leur en parler, or ce que l'on sait dans toutes les études qui ont pu être faites sur l'impact de la guerre sur des enfants petits, c'est qu'ils sont doublement touchés: par l'événement lui-même et ce qu'il bouleverse dans leur quotidien, mais surtout parce que les adultes de leur entourage ne sont plus disponibles psychiquement car stressés et inquiets», souligne Hélène Romano.

«On a souvent banalisé la souffrance psychique des tout-petits, alors qu'ils sont hypersensibles aux réactions de leurs parents.»

Hélène Romano, psychothérapeute

Dans le contexte actuel, c'est donc d'autant plus important d'en parler aux tout-petits. «Si on ne le fait pas, ils vont théoriser, et les théories des petits sont pires que la réalité, souligne la spécialiste. On a souvent banalisé la souffrance psychique des tout-petits, alors qu'ils sont hypersensibles aux réactions de leurs parents.»

S'adapter à leur âge

Selon leur âge, il s'agit d'ajuster l'information au niveau de compréhension des enfants. «À un bébé, qui perçoit surtout les bouleversements de son entourage, on peut dire qu'on est inquiet, qu'il se passe des choses graves qu'on appelle la guerre, mais qu'on l'aime et qu'on est là, note Hélène Romano. Poser des mots sur ses propres émotions évite d'être débordé par ces dernières et permet de rester disponible.»

Chez l'enfant qui commence à parler, il faut garder en tête que les notions de temps et d'espace ne sont pas les mêmes que chez l'adulte. «Lui dire que la guerre est loin alors qu'elle est à la télé, ça n'a pas de sens. On peut, par exemple, prendre une mappemonde et lui montrer physiquement le pays où elle sévit. Et surtout, la nommer sans essayer de l'emballer dans un concept qu'il ne comprendra pas non plus, et ne pas se lancer dans des explications géopolitiques qui ne deviennent accessibles qu'à la préadolescence, lorsqu'il aura la capacité de se projeter dans le temps. Plus ils grandissent, plus c'est facile d'en parler.»

Se mettre à hauteur d'enfant

«La guerre est une notion complexe pour les enfants, qui ne l'abordent pas avec les mêmes ressources qu'un adulte. Ils vont comprendre, mais pas comme nous, c'est ça qui est compliqué», souligne la psychothérapeute. La guerre, pour eux, peut qualifier celle entre leurs parents, contre un cancer, contre le Covid, comme ils l'auront peut-être entendu autour d'eux.

Difficile alors d'essayer de les rassurer en leur disant que toute guerre a une fin, tant c'est abstrait et lointain. «C'est important d'utiliser des références qui leur sont familières. On peut, par exemple, parler de bagarre, de chagrin, de colère: autant de notions de crise et de fin de crise que les enfants connaissent. On essaie de leur donner des métaphores en utilisant des termes qui leur parlent. La guerre, c'est comme une bagarre mais plus importante, plus grave.»

«C'est important d'utiliser des références que l'enfant connaît.»

Éviter de banaliser

«N'aie pas peur, ça va passer, c'est loin.» La tentation d'utiliser ces formules est grande pour calmer les angoisses. À tort, selon Hélène Romano: «Dans le court terme, on peut s'en sortir avec ça. Mais quand l'enfant grandit, il va capter qu'à un moment donné, on lui a menti, qu'en effet, ça peut être grave, compliqué. C'est pour ça qu'il faut essayer de temporaliser en disant: aujourd'hui, je pense que selon les infos que j'ai, ça ne va pas durer.»

À l'instar du «ce n'est pas grave», tout ce qui banalise est vraiment à éviter. «La banalisation laisse entendre que l'enfant est seul au monde et il pensera alors que, si ce n'est pas grave, il n'a pas besoin d'adulte pour l'aider. Or, même pour les victimes très collatérales de conflits, il y a des répercussions dans leur vie.»

Prendre le temps de répondre

Aucune question d'enfant n'est anodine. Alors autant prendre son temps pour répondre. «Le plus important serait de comprendre qu'on n'a pas forcément à répondre du tac au tac, car ce n'est pas tellement la réponse à sa question qu'il veut, mais savoir que l'adulte est là. En lui disant que sa question est importante, ça vous laisse deux secondes pour réfléchir. Si sa question est importante, ça veut dire qu'il est important, ce qui retisse un petit lien de confiance.» Tout en essayant de se mettre au niveau de ce que peut comprendre l'enfant, sous peine de gros décalage.

Par exemple, s'il demande comment on fait les bébés et qu'on lui parle physiologie alors qu'il en est aux cigognes. Autre point en faveur d'une réponse réfléchie, le doute que peut susciter chez l'enfant une réponse immédiate. «S'il demande s'il va y avoir une guerre nucléaire et que l'adulte répond non alors que le conflit continue, dans sa théorie d'enfant, il peut s'imaginer que l'adulte doit être responsable s'il en connaît autant, explique Hélène Romano. Il faut lui demander ce qu'il a compris, lui dire que pour l'instant, selon ce qu'on sait, on espère que non et, en fonction de vos références, voir ce que vous voulez dire ou pas, mais au moins savoir ce qu'il a dans la tête.»

** Mardi 15 novembre, conférence à 18 h, av. de Cour 33, Lausanne. Infos sur www.hepl.ch.*

À LIRE
«Les enfants et la guerre», d'Hélène Romano, Éd. Odile Jacob, 192 p.

Contrôle qualité