

Le 07/03/2022

La notion de guerre est quelque chose d'inquiétant, que ce soit pour les adultes, mais également pour les enfants ou les jeunes. Cela ne les touche pas tous de la même manière suivant leur âge, leur sensibilité et leur environnement. Cependant, leurs préoccupations peuvent être liées à l'actualité du moment mais également aux inquiétudes des adultes qui l'entourent.

Il est nécessaire d'aborder le sujet avec les enfants et les jeunes car il ne faut pas oublier qu'ils entendent des choses et parlent entre eux. Il vaut mieux s'assurer de ce qu'ils savent et ce qu'ils en comprennent. Il serait dommageable de les laisser avec leurs inquiétudes.

- La première chose est de **rassurer les enfants et les jeunes** sur le fait qu'ils sont en sécurité et (si c'est le cas), qu'il en est de même pour les adultes importants et les proches qu'ils aiment. Il est possible, par exemple, de montrer une carte pour situer la Russie et l'Ukraine.
- **Dire la vérité aux enfants et aux jeunes** : très souvent, ils ressentent ce que cachent les adultes, cela les insécurise et les rend d'autant plus inquiets. Donc, sans dramatiser et sans minimiser, donner des explications adaptées suivant l'âge :
 - Jusqu'à 3 ans, s'ils posent des questions, il faut répondre aux inquiétudes. Sinon, la simple présence est suffisante, même face à une guerre.
 - De 3 à 6 ans, ils vont avoir des échos par la cour de récréation. Les adultes ne doivent pas aller plus loin que la demande de l'enfant et éviter d'aborder les scénarios catastrophes.
 - De 6 à 8 ans, ils regardent la télévision et internet sans filtre parfois. Il faut découvrir ce qu'ils savent et ce qu'ils ont vu pour éviter les images traumatisantes. Ils ont besoins d'informations brèves, simples qui doivent être équilibrées avec l'assurance que les routines quotidiennes de leurs vies ne changeront pas.
 - De 8 à 11 ans, ils vont davantage être aptes à poser des questions plus précises par rapport à leur sécurité. Ils vont avoir besoin d'aide pour distinguer la réalité des fantasmes.
 - Après 12 ans, ils vont avoir des opinions plus pointues et diverses sur les causes de violence et des menaces à la sécurité

dans les écoles et dans la société. Certains, plus âgés, pourront être plus engagés à faire des choses pour aider les victimes et la communauté affectée.

Dans tous les cas, encourager l'enfant et le jeune à exprimer verbalement leurs préoccupations et mettre des mots sur leurs émotions dans un échange. L'écouter, c'est lui demander de décrire ce qu'il a vu, ce qu'il a entendu, ce qu'il a compris, ce que cela lui procure dans son corps en termes de sensations. Il peut avoir beaucoup d'informations et l'enjeu sera de l'aider à faire le tri en douceur. C'est le moment de parler de l'importance de connaître les sources des informations lues ou entendues et de vérifier leur véracité sur des sites de confiance.

- **Maintenir une vie « normale »** : Dans la mesure du possible, il est important de maintenir la routine dans la classe et préserver les habitudes tout en étant souple. Il sera, sans doute, assez difficile pour certains enfants ou jeunes de se mettre au travail, se concentrer lorsqu'ils feront leurs devoirs, ou s'endormir si on leur parle trop de cet événement.
- **Transmettre l'information aux parents de surveiller et limiter** l'exposition aux scènes ainsi qu'aux répercussions qui s'en suivent. Il s'agit d'être vigilant, notamment, aux réseaux sociaux remplis de contenus à propos de la guerre. Certains sont pédagogiques et pacifistes mais il est possible de tomber sur des contenus moins recommandables.
- **Gérer votre propre niveau de stress** en tant qu'adulte. Il s'agit de ne pas ignorer ses propres sentiments d'anxiété, de peur ou de chagrin face à la situation. Ne pas hésiter à partager vos propres émotions avec les enfants même s'ils sont adolescents, à condition de ne pas dramatiser. Il est important qu'ils puissent comprendre qu'ils ne sont pas les seuls à ressentir cela. Il ne faut pas oublier que les enfants et les jeunes sont très réceptifs à ce qu'ils perçoivent des adultes qui représentent une référence dans leur vie.
Si vous êtes d'une nature anxieuse, essayez de trouver des pistes pour vous apaiser et vous montrer confiant. Communiquer avec vos amis, votre famille, des membres de la communauté religieuse ou des professionnels de la santé mentale peut être une aide précieuse.
- **Être conscient des risques auxquels certains enfants ou jeunes sont davantage exposés.** Si vous avez connaissance d'enfants ou de jeunes qui ont un lien particulier avec la maladie ou la mort, qui ont eu une

expérience traumatisante par le passé ou une perte personnelle, qui souffrent de dépression ou d'une maladie mentale, ou ont des besoins spécifiques, vous pouvez prévenir les parents du risque d'avoir des réactions plus sévères que d'autres personnes. N'hésitez pas à leur proposer de demander de l'aide d'un médecin, pédopsychiatre ou psychiatre ou psychologue.

D'une manière générale, il s'agit d'observer, à votre niveau, **l'état émotionnel** des enfants et des jeunes :

- Troubles du sommeil
- Troubles de l'alimentation
- Un changement de comportement (repli sur soi, agressivité, stress...)
- De grandes difficultés de concentration de manière inhabituelle
- Etc

Si ces manifestations persistent de manière durable, cela peut indiquer que le niveau d'anxiété dans lequel se trouve l'enfant ou le jeune est élevé et il ne parvient pas à le verbaliser. Il est alors important d'en informer les parents afin qu'ils puissent demander une aide extérieure d'un professionnel de santé.

Le Directeur Diocésain et tous les services de la Direction Diocésaine de l'Enseignement Catholique se joignent au service de psychologie pour vous assurer de tout notre soutien et de notre accompagnement en ces moments difficiles.

Nous restons disponibles et vous pouvez contacter la Direction Diocésaine par téléphone (02 43 74 32 32) ou par mail : ddec72@ddec72.org.

Le service de psychologie :

P. BEAUVINEAU

G. CHARBONNIER

L. NICOLAS

A. OLLIVIER