Comment parler de la guerre aux enfants

Nous voudrions tous voir un monde exempt de guerres et de violence. Cependant, les drames humains existent, et nos enfants ne sont pas inconscients de ce genre de souffrance. Comment pouvons-nous leur parler de ces questions ?

Tout d'abord, nous croyons souvent que les enfants ne vivent pas les événements qui les entourent. Bien au contraire. Non seulement la souffrance qu'ils voient à la télévision les affecte, mais aussi les commentaires et les conversations qu'ils entendent chez les adultes donnent naissance à des idées et des images qui peuvent s'avérer traumatisantes.

Nous ne devons nullement sous-estimer les interprétations de nos enfants sur ce qu'ils voient et entendent. Dans le monde hyperconnecté dans lequel nous vivons, les enfants, quel que soit leur âge, ont un accès constant aux nouvelles et aux scènes violentes, via portables, tablettes ou ordinateurs. Il est important d'être attentif, de leur parler de ce qu'ils voient et écoutent et de comprendre comment ils absorbent les nouvelles.

Bien sûr, nous aimerions que notre monde ressemble au monde décrit par John Lennon dans la chanson *Imagine*. Un monde sans guerres, sans cupidité, sans faim, un monde où tout est partagé et où des liens de fraternité se créent entre les peuples.

Malheureusement, cet univers d'harmonie et de bonté n'est pas encore possible, et nous allons faire face, encore et encore, à des scénarios qui semblent appartenir au passé, mais qui se répètent toujours. Bien que cela nous coûte, nos enfants vivent aussi dans un présent complexe et menaçant.

Par conséquent, nous ne pouvons pas leur cacher ce qui se passe autour d'eux, car, dans le monde gris dans lequel nous vivons, il est de plus en plus difficile de contrôler les contenus auxquels ils sont exposés. Parfois, les nouvelles montrent des images très dures que nous-mêmes, adultes, avons du mal à accepter.

Cela signifie que tout ce que nos enfants voient et entendent est traité par leur esprit enfantin et jeune au prix de beaucoup d'anxiété, de peur et d'incertitude. De plus, en voyant de nombreux enfants fuir la guerre avec leur mère et en étant témoins des bombardements, ils s'identifient beaucoup à cette réalité.

Ce dont nous parlons à l'école peut aussi soulever des doutes et créer des menaces dans leur esprit. Dans un contexte aussi effrayant, il est essentiel de parler ouvertement et franchement avec nos enfants, qu'ils soient petits ou adolescents.

Ressources et stratégies que nous pouvons utiliser pour parler aux enfants de la guerre

Il est important de savoir utiliser des termes et des expressions avec lesquels ils sont déjà familiarisés afin de leur transmettre une idée réelle, mais non menaçante, de ce qui se passe.

Qu'ils aient conscience que vous savez et comprenez ce qui se passe

Peu importe que les enfants aient 4 ou 13 ans, car dès qu'ils sont exposés à des images d'un scénario de guerre, leur esprit donne immédiatement un sens à ce qu'ils voient. Il est donc essentiel de leur poser des questions directes sur ce qu'ils pensent à propos de ce qui se passe.

Il peut arriver que les enfants croient que nous sommes dans un contexte de guerre mondiale et que ce qu'ils voient à la télévision peut leur arriver aussi. Nous devrions essayer de savoir ce qu'ils pensent et quelle idée ils ont de la situation actuelle.

Adaptez le langage pour vous faire comprendre

Beaucoup d'enfants peuvent ne pas comprendre des termes tels que « la guerre », « les couloirs humanitaires » ou « la menace nucléaire ». C'est pourquoi il est essentiel d'adapter notre langage, en utilisant des mots simples et non menaçants. Il n'est pas nécessaire d'entrer dans des détails, il suffit de donner une idée générale.

Validez leurs émotions : ce que nous ressentons est normal...

Il est très courant de trouver des enfants de plus en plus silencieux, qui n'expriment pas ce qu'ils éprouvent ou pensent, parce qu'ils ne trouvent pas les mots pour le faire. Dans ces cas, il est extrêmement utile de recourir à l'intelligence émotionnelle, afin qu'ils puissent exprimer correctement les émotions qu'ils ressentent.

Une recherche de l'Université de Pennsylvanie souligne l'importance d'éduquer les enfants dès leur plus jeune âge et selon leur type de capacités, ce qui a un impact très bénéfique sur leur bien-être psychologique et leurs compétences en communication. Les enfants doivent comprendre que la peur ou l'anxiété qu'ils ressentent est extrêmement normale. Une bonne verbalisation les aidera à se sentir beaucoup mieux.

Assurez aux enfants qu'ils seront en sécurité

Quand il s'agit de faire comprendre la guerre aux enfants, il est essentiel de réduire les peurs. Et cela signifie rationaliser, rassurer et protéger. Nous ne pouvons pas leur mentir, nous ne pouvons pas leur dire que la guerre et la souffrance ne sont que des films inventés... Il est nécessaire de ne pas cacher toute la vérité, mais aussi de guider la conversation vers des perspectives positives. Il est important de leur rappeler qu'ils sont en sécurité, et il est vital de leur répéter qu'il y a des gens qui travaillent pour la paix, que le monde fait de son mieux pour aider tous ceux et celles qui souffrent et qu'il essaie de protéger les enfants.

Recherchez des signes d'anxiété ou d'inquiétude

Les enfants peuvent manifester leur anxiété et leur peur de nombreuses façons. Ils peuvent devenir plus renfermés, faire des cauchemars, et leurs dessins peuvent révéler beaucoup de leurs angoisses. Essayons d'être attentifs aux changements de leur comportement afin de pouvoir réagir à ces situations le plus rapidement possible.

Limitez leur exposition aux contenus de guerre

La solution n'est pas de protéger les enfants au point de leur faire croire que la guerre n'existe pas. Toutefois, il est conseillé de ne pas les exposer aux images qui nous parviennent chaque jour.

Nous devons également contrôler ce que nous disons devant eux. Parfois, lorsque nous parlons à d'autres adultes devant des enfants, nous révélons nos peurs et nos inquiétudes. Cela peut être très contre-productif.

Proposez aux enfants des stratégies pour aider les personnes touchées par les conflits

Lorsqu'on parle de guerre aux enfants, il existe une stratégie particulièrement utile, qui consiste à leur proposer d'imaginer des moyens d'être utiles dans les situations de conflit armé. Leur donner une idée de l'importance du travail humanitaire (avec plusieurs exemples réels) leur permettra de se sentir mieux, car ils se rendront compte qu'il y a des gens qui œuvrent pour la paix et qu'eux-mêmes, à l'école ou ailleurs, peuvent envisager des stratégies pour aider ceux qui souffrent…

De cette façon, nous les élèverons dans les principes d'humanité dont le monde a si désespérément besoin ! N'oublions pas que les enfants portent dans leur cœur l'espoir d'un monde où les guerres n'auront pas lieu.

Valeria Sabater