

Conseils des pédiatres pour aborder avec vos enfants les actes terroristes

Les enfants perçoivent tout de ce que disent les parents même si ça ne leur est pas adressé, ils perçoivent encore plus l'émotion des parents et des adultes.

Les enfants vont recevoir des informations ailleurs qu'à la maison: à l'école de leurs enseignants, de leurs camarades.

Il vous revient à vous, parents, en premier lieu, de les aider à parler de ce qu'ils ont vu, entendu, de ce qu'ils ont compris et de ce qu'ils craignent.

Il vous revient de les aider à mettre des mots sur leurs émotions et ressentis. De mettre, à leur adresse, des mots sur vos propres émotions. A leur mesure, selon leur âge, selon leur personnalité.

Deux idées force:

- Les enfants sont plus sensibles à l'émotion des parents qu'à la réalité des événements ou des mots.
- Les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont protégés par leurs parents et par la société.

Quelques pistes pour vous aider:

- **Prenez l'initiative avec vos enfants, abordez avec chacun les événements :**
Ne pensez pas que, si l'enfant n'en parle pas, c'est qu'il n'a rien vu ni ressenti. Le silence qui peut s'installer, quand l'adulte lui-même est sous le choc ou pris par ses propres émotions, va avoir potentiellement un retentissement différent chez l'enfant. Le petit enfant peut alors s'imaginer être responsable de l'émotion de son parent ; le plus grand peut ne pas comprendre pourquoi son parent est à ce point déstabilisé. Il vous faut alors, si vous montrez vos émotions, les expliquer: « je suis triste (ou en colère) parce qu'il s'est passé quelque chose de grave à Paris »
- **Parlez des faits qui se sont passés, en termes simples et adaptés à chaque âge, à chaque personnalité d'enfant,** en vous assurant de ce que l'enfant en a compris. Démocratie, république, religion, terrorisme, mort n'ont pas le même sens ou ne représentent pas les mêmes dimensions en fonction de l'âge. N'affirmez pas de certitude en réponse aux questions si vous n'avez pas les éléments. A des questions posées par l'enfant, avant de répondre, demandez lui ce qu'il en pense lui. Il n'y a pas de question gratuite : l'enfant a sa théorie que vous ne pouvez imaginer et c'est de cette idée qu'il a qu'il faut partir pour expliquer.
Par exemple « est-ce que les terroristes vont venir ici ? » « les terroristes de Paris sont tous morts »
Vous pouvez, en réponse à certaines questions dire que vous ne savez pas.

Pour les plus de 6- 7 ans (âge auquel l'enfant a conscience du caractère irrévocable de la mort)

- Parler de la notion d'idéologie terroriste
 - Expliquez qu'il y a des terroristes (dire le mot) qui ne supportent pas que d'autres pensent différemment d'eux et veulent les supprimer en les tuant
 - Cela ouvre sur la notion de tolérance. On peut penser différemment de quelqu'un. On peut le lui dire MAIS on doit respecter la pensée de l'autre. Au nom de notre pensée ou de nos idées, on n'a pas le droit de faire du mal à l'autre.
 - Prendre l'exemple de la famille : « tu ne penses pas toujours comme moi, je ne pense pas toujours comme toi mais on en parle et on s'explique calmement »
 - Se garder vis à vis des enfants d'exprimer ses propres ressentis extrêmes.

- Parlez de la notion d'embrigadement.
 - Le doute est normal. On ne sait pas toujours ce qu'on doit penser. Il faut discuter avec d'autres pour être plus sûr et choisir ce que l'on pense. MAIS ne jamais se laisser imposer une pensée par ceux qui disent qu'ils ont toujours raison et que les autres ont tort. Ne pas suivre ceux qui disqualifient systématiquement une autre façon de penser ou d'agir que la leur.
 - Ne pas se laisser enfermer dans un groupe qui empêche d'aller dans d'autres groupes cela s'appelle une secte c'est comme « une prison de la pensée »
 - À l'école, ne pas suivre ceux qui empêchent de parler à d'autres.
 - Quand on est ainsi sous l'emprise de quelqu'un ou d'une façon de faire ou de penser, quand on est enfermé par quelqu'un dans un groupe : en parler à ses parents, à ses autres amis, aux enseignants. Ne pas céder à la pression, au chantage, aux menaces.

Pour les petits

- Expliquer qu'il y a des gens très méchants qui font parfois du mal à d'autres gens

A tous

- Mais que les parents, la société, la police sont là pour empêcher les méchants et pour nous protéger
- Ils n'y arrivent pas toujours (et c'est de cela dont on parle aujourd'hui) mais ils y arrivent presque toujours.

Télévision et Média

Sont nocifs pour les enfants à 2 niveaux

- Le choc des images que les enfants ne peuvent pas métaboliser, qui les impressionnent, sans qu'ils comprennent tout.
- La fascination des parents devant ces images qui effrayent l'enfant et restent pour lui énigmatiques (le parent, pendant qu'il regarde, est souvent indifférent à l'enfant)

Les parents doivent avoir la sagesse de couper la TV d'emblée pour les petits et après quelques minutes pour les grands puis prendre le temps d'expliquer aussitôt. Ces explications doivent être reprises plus tard avec les enfants pour décrypter, discuter et analyser ce qu'ils ont retenu et compris « qu'est-ce que toi tu as compris, toi »

Les discours politiques:

Mettez l'enfant à l'abri des débats d'idées interminables et véhéments. Dites-lui que les personnes qui dirigent le pays discutent entre elles pour trouver la meilleure solution à ces problèmes.

Gardez-vous, en famille, de toute polémique face à l'enfant. (Si le président de la république ou la police, qui sont faits pour protéger le pays, sont disqualifiés devant l'enfant, celui-ci ne se sent plus protégé par la société et doutera de la capacité de protection des parents)

Expliquez aux plus grands qu'il peut y avoir plusieurs opinions, que vous préférez l'une ou l'autre mais que l'essentiel est que les gens qui décident discutent entre eux et choisissent la voie qui convient au plus de monde possible.

Quand vous inquiéter

Il est normal que votre enfant présente des signes d'anxiété pendant quelques jours.

- Chez le petit des signes de régression : besoin de câlins, de doudou, troubles du sommeil ...
- Chez le grand des signes d'anxiété de séparation pour s'endormir, aller à l'école, rester seul etc

Ce que vous pouvez faire : accompagner cette anxiété qui est normale et signifie qu'il réagit, en étant encore plus rassurant et présent même de loin (exemple « des bisous magiques plein ses mains pour attendre ce soir ... » « on s'occupe de toi, on te protège »

Si ces signes durent au delà de quelques jours, si l'enfant ne retrouve pas son entrain, a fortiori s'il adopte une attitude de désintérêt par rapport à ses activités antérieures, de retrait, s'il invente des jeux inhabituels rappelant les événements. Il vous faut le faire aider par un professionnel.