

## Guerre en Ukraine: comment en parler à vos petits-enfants ?

Vous êtes vous-mêmes très déstabilisés par ce conflit et redoutez de ne pas choisir les bons mots. Trois questions à Hélène Romano, psychothérapeute spécialisée dans la prise en charge des blessés psychiques, sur la manière de bien s'y prendre.

### **Notre Temps : Comment rassurer un enfant effrayé par cette guerre ?**

**Hélène Romano :** Tout d'abord, **il faut absolument éviter de banaliser ce conflit ou de mentir.** Affirmer que ça n'est pas grave, que ça ira mieux très vite est une fausse bonne idée. Personne n'en sait rien et **un enfant, même petit, n'est pas dupe !**

**En revanche, il est tout à fait possible d'évoquer avec lui des perspectives positives et porteuses d'espoir :** *"En ce moment, beaucoup de responsables politiques essayent de trouver des solutions pour forcer Vladimir Poutine à arrêter cette guerre. Ils ne se décourageront pas et continueront jusqu'à ce qu'ils obtiennent des résultats. La plupart des pays dans le monde sont unis pour défendre l'Ukraine contre l'agression de la Russie. On est toujours plus fort ensemble !"*

**Il est également judicieux de faire parler l'enfant :** *"et toi, qu'as-tu compris de ce qui se passe en Ukraine?"* Cela permet de savoir où il en est, quelles théories personnelles il a pu échauffer pour tenter de s'approprier l'incompréhensible. Et ainsi, de pouvoir réagir précisément aux inquiétudes qu'il nourrit. Car elles ne sont pas identiques chez tous les enfants.

### **Et s'il s'inquiète pour les enfants orphelins ou morts, que lui dire ?**

**H. R. :** Il est très possible que cette question survienne, car les médias évoquent largement, ces jours derniers, les morts de civils et d'enfants. Enfants comme adultes, nous avons tous tendance à nous identifier aux Ukrainiens et à nous projeter dans les drames qu'ils vivent tant ils nous ressemblent – nous le voyons bien sur les images à la télévision – et sont proches géographiquement de nous.

**Là non plus, il ne s'agit pas de nier cette triste réalité de civils, y compris des enfants, qui meurent sous les tirs russes, mais d'apporter de l'espoir pour atténuer l'angoisse :** *"Tu sais, quand un enfant perd son papa et sa maman pendant une guerre, il ne reste jamais seul au monde. Il existe des personnes dont le rôle est de s'occuper des orphelins, de leur donner une maison et de la nourriture. Et pour les enfants qui sont morts, ceux qui les connaissaient feront tout pour qu'on ne les oublie jamais."*

**Il est aussi possible de saisir l'occasion pour transmettre des valeurs :** *"pendant une guerre, il y a toujours des morts, c'est affreux et c'est pour ça qu'il faut vraiment éviter de faire la bagarre, même dans la vie de tous les jours."*

***Et s'il n'en parle absolument pas?***

**H. R. :** Face à un enfant qui ne poserait pas la moindre question sur la guerre en Ukraine alors que le sujet est dans toutes les conversations, **il convient d'être attentif. Il est tout en cas plus inquiétant qu'un enfant qui manifeste sa peur et multiplie les questions.** Peut-être sent-il chez les adultes l'entourant une telle angoisse qu'il cherche par son calme apparent à ne pas en rajouter.

**Sans le forcer à parler, il est tout de même essentiel de lui tendre une perche :** *"si tu as envie de me dire des choses sur la guerre en Ukraine, je suis là pour toi, pour t'écouter et parler avec toi. Moi, je vais bien. Je suis inquiet ou inquiète, comme tout le monde. Mais à mon âge, j'ai une certaine expérience du monde. J'ai déjà été confronté(e) plus ou moins directement à d'autres guerres – celle d'Algérie ou la deuxième guerre mondiale à travers les souvenirs de mes parents. Et je sais que les êtres humains finissent toujours par être plus forts que les drames." **Plus un enfant sent un adulte solide auprès de lui, plus il peut s'autoriser à se laisser aller à ses vraies émotions sans chercher à les dissimuler.***