

Ma crainte, c'est de lui communiquer mon anxiété » : comment parler de la guerre en Ukraine aux enfants

Témoignages

Depuis le 24 février, l'invasion de l'Ukraine par la Russie monopolise l'actualité. « *Il est important de leur en parler à hauteur d'enfant, sans être alarmiste ni faussement rassurant* », conseille la pédopsychiatre Marie-Rose Moro.

Pour la pédopsychiatre Marie-Rose Moro « il est important de parler (de la guerre en Ukraine) à hauteur d'enfant, sans être alarmiste ni faussement rassurant ».

Elias, 10 ans, joue avec l'innocence des enfants de son âge mais dès qu'il entend les mots « guerre en Ukraine », son visage s'assombrit. « *J'aimerais bien que les Ukrainiens s'en sortent, mais ma mère m'a dit que Poutine ne reviendrait pas sur sa décision*, raconte-t-il. *Ça m'inquiète un peu, parce que les Russes vont peut-être nous bombarder un jour. Heureusement, on sait qu'on pourra se réfugier dans le métro* ».

À ses côtés, Catia, sa mère, le couve du regard mais reconnaît qu'elle ne cherche pas à le préserver de l'actualité. « *On lui dit des choses de façon très factuelle car c'est un conflit qui n'est pas loin de chez nous, mais on ne le surexpose pas non plus. À la maison, on ne regarde pas la télé, on écoute seulement la radio et s'il trouve que c'est trop anxiogène, on l'éteint.* »

En parler à hauteur d'enfant

Diana, mère d'une fille de 7 ans et d'un garçon de 4 ans, n'écoute même pas la radio en présence de ses enfants. Elle préfère parler du conflit à sa fille avec des ressources qu'elle trouve elle-même. « *J'essaye de lui expliquer ce qui se passe et de répondre à ses questions avec des documents et une carte du monde*, témoigne la jeune femme. *Ma crainte, c'est de lui communiquer mon anxiété. Je suis née en Roumanie où on a connu le régime de Ceausescu et le combat pour la liberté alors je suis très touchée par ce que qui se passe en Ukraine.* » Si Diana parvient à se « *maîtriser*

» lorsqu'elle fait de la pédagogie, elle avoue que c'est moins facile lorsqu'elle discute avec son mari.

Vouloir préserver les enfants à tout prix n'est pas la bonne solution, selon la pédopsychiatre Marie-Rose Moro (1). « *Ils vont entendre parler de cette guerre, d'une manière ou d'une autre, et s'en faire une représentation plus ou moins juste qui risque de les inquiéter car le conflit est en Europe et pourrait nous toucher. Il est donc important de leur en parler à hauteur d'enfant, sans être alarmiste ni faussement rassurant* », conseille-t-elle.

Parfois, ils s'imaginent des choses plus graves encore que la réalité

Avec les enfants de moins de trois ans, « très sensibles au langage intraverbal », il faut « mettre des mots sur l'inquiétude des parents » et, plus tard, à l'âge de la maternelle, « leur donner du vocabulaire pour les aider à exprimer leur ressenti », poursuit la pédopsychiatre. « *Parfois, ils s'imaginent des choses plus graves encore que la réalité. Un jeune garçon m'a dit qu'on « affamait les bébés ukrainiens et que les Russes avaient déjà utilisé l'arme nucléaire qui allait toucher tout le monde et faire de la glace », raconte-t-elle. Les parents doivent en parler avec les enfants et même regarder des images, en les interprétant, afin qu'ils puissent se raconter une histoire vraie mais pas pire que la guerre.* »

À partir de six ans, les enfants ont plus de vocabulaires et de représentations, mais il faut « veiller à l'intensité de l'information qui leur parvient ». La télé allumée sur une chaîne d'info en continu n'est « pas une bonne idée » selon Marie-Rose Moro, qui suggère aux parents de « ménager des moments où ils ne sont pas trop inquiets pour répondre à leurs questions et les informer ». Si l'anxiété est difficile à contrôler, mieux vaut la laisser s'exprimer plutôt que de faire semblant, préconise-t-elle. « *Ce qui va rassurer les enfants c'est le partage d'information et l'authenticité des échanges avec les parents* ».

Utiliser « des mots d'adultes »

Chez Frédérique, père de deux garçons de 6 et 13 ans, le sujet est abordé, le soir, devant le journal télévisé. « *On en profite pour répondre à leurs questions, surtout celles du grand, qui comprend plutôt bien cette actualité. On fait attention aux images et on essaye de dédramatiser, mais on préfère qu'ils soient au courant plutôt que de leur dire qu'il ne se passe rien.* »

Les adolescents se sentent particulièrement concernés par ces événements car « *il est question de valeurs et de justice* », rappelle Marie-Rose Moro, également directrice de la Maison de Solenn. Avec eux, il faut utiliser « *des mots d'adultes* » et engager une « *réflexion sur la guerre* » parce qu'ils ont des choses à dire. La pédopsychiatre estime même qu'ils sont parfois « *mieux informés que les adultes* », grâce notamment aux réseaux sociaux sur lesquels ils suivent des jeunes Ukrainiens qui témoignent de leur quotidien dans des vidéos.

(1) Chroniqueuse à *La Croix*. Directrice scientifique de la revue *L'Autre* qui a publié un article sur les enfants et la guerre.