

A young child with dark hair is shown in profile, looking out a window. The child's hand is resting on their chin, suggesting a state of deep thought or contemplation. The background features light-colored curtains with a delicate floral pattern. The overall lighting is soft and warm, creating a calm and reflective atmosphere.

Qu'est-il arrivé au monde ?

Aider les enfants à
gérer les périodes
de crises

Jim Greenman

Table des matières

Contexte :	4
Quand les tours sont tombées – « Je suis tout le monde ».....	7
Introduction.....	8
Qu'est-il arrivé au monde ?.....	10
Les enfants ont besoin de notre force : que ressentons-nous ?.....	11
Les réactions émotionnelles habituelles face au traumatisme	
Changements habituels de comportement	
Prendre soin de vous	
Comprendre et soutenir les enfants	16
Chaque enfant est différent	
Connaître l'enfant	
Les enfants de moins de trois ans	
De quoi les enfants de moins de trois ans ont-ils besoin ?	
Enfants en école maternelle	
Réactions habituelles des enfants en école maternelle face au stress	
De quoi les enfants de moins de cinq ans ont-ils besoin ?	
Enfants en école primaire	
Réactions habituelles des enfants en école primaire face au stress	
De quoi les enfants en école primaire ont-ils besoin ?	
Enfants au collège et au lycée	
Réactions habituelles des adolescents face au stress	
De quoi les adolescents ont-ils besoin ?	

Changements à effectuer pour aider les enfants à faire face au stress : un bref résumé.....	30
Quand faut-il demander de l'aide	
Aider les enfants à comprendre.....	32
Répondre aux questions des enfants	
La peur des enfants	
La compréhension que les enfants ont du monde	
Questions sur l'engagement militaire, la guerre et le terrorisme	
Comment répondre aux questions des jeunes enfants sur le terrorisme ?	
Comment répondre aux questions des enfants plus âgés sur le terrorisme ?	
Comment répondre aux questions des jeunes enfants sur la guerre ?	
Comment répondre aux questions des enfants plus âgés sur la guerre, l'engagement militaire, les représailles et la recherche de la justice ?	
Les garçons et la guerre	
Que dire aux enfants avec des proches engagés dans l'Armée Française	
Que dire aux adolescents qui ont des questions sur l'engagement militaire ?	
La confrontation des enfants à la mort	
Tolérance : respect des autres	
Aider les enfants dans les garderies et à l'école : conseils aux enseignants.....	48
Et maintenant ? Vers un monde meilleur.....	51
Ressources.....	53

Contexte :

CONTEXTE DE : QU'EST-IL ARRIVÉ AU MONDE ?

Cette version de *Qu'est-il arrivé au monde ? Aider les enfants à gérer les périodes de crise* a été créée en réponse aux attaques terroristes qui ont eu lieu à Paris le 13 novembre 2015. Elle est une adaptation et une traduction de la publication originale *What Happened to the World*, de Jim Greenman, publiée en réponse aux attaques terroristes du 11 septembre 2001 aux États-Unis et utilisée par la suite pour aider les personnes confrontées à des événements similaires, notamment les attentats du métro londonien et du marathon de Boston.

Qu'est-il arrivé au monde fait partie d'une série de brochures écrites pour aider les adultes à mieux comprendre enfants, de la petite enfance à l'adolescence, et en particuliers, leurs peurs, leurs peines et leurs difficultés à gérer la violence qui peut brusquement perturber ou détruire le monde tel qu'ils le connaissent. Il s'agit d'aider à la fois les enfants qui sont directement confrontés à ces événements, et qui y survivent, et ceux qui en sont témoins à distance et s'interrogent sur leur manifestation ou se demandent s'ils les vivront eux-mêmes un jour.

De tels événements constituent un test pour nous tous, en tant que citoyens, êtres humains, parents, tuteurs et enseignants qui essayons de les protéger d'en faire de futurs adultes éclairés et pleins d'empathie. La manière dont nous les guidons au travers de leurs questions, inquiétudes et peurs et comment nous utilisons ces moments d'enseignement pour leur offrir soutien, attention et conseils détermineront les adultes qu'ils deviendront.

Cette brochure a également été adaptée pour aider les familles et le personnel soignant à soutenir les enfants confrontés au traumatisme des catastrophes naturelles. Les versions *Qu'est-il arrivé à MON monde* et *Qu'est-il arrivé à notre monde* ont été utilisées aux États-Unis, au Japon, en Haïti et dans d'autres pays du monde.

Jim Greenman (1949-2009) fut une légende dans le domaine de l'enseignement pré-scolaire aux États-Unis. En promulguant l'importance de l'éducation des très jeunes enfants, il a favorisé le respect porté aux enfants. En tant que Senior Vice-Président de l'éducation et du programme de développement des enfants chez Bright Horizons, il a eu un énorme impact en s'assurant que les enfants aient des espaces bien à eux pour apprendre, être en sécurité et grandir comme des coins lecture dans les classes des tout-petits, des théâtres dans les jardins d'enfants et des endroits dédiés à l'exploration dans les cours de récréation. Il a aussi joué un rôle clef à la fondation Bright Horizons en aidant les enfants dans le besoin.



quand les tours sont tombées Je suis tout le monde

Jim Greenman

J'ai 3 ou 30 ans et je veux être avec toi : faire des câlins et qu'on m'en fasse, qu'on me prenne dans ses bras, ne pas perdre de vue ceux que j'aime, avoir des liens avec tous ceux qui comptent pour moi. J'ai peur pour moi, j'ai peur pour toi.

J'ai 4 ou 40 ans et je veux trouver un sens à tout cela. J'ai construit ma tour en lego et je l'ai pulvérisée. Je ne peux pas m'empêcher de regarder les images. Les avions se sont écrasés encore et encore. Je cherche à comprendre ce qui s'est passé, ce que ça signifie pour moi.

J'ai 5 ou 50 ans et toi et moi sommes à la fois pareils et différents. Je parle sans cesse ou je n'arrive pas à trouver de mots. Je fais de l'humour noir ou j'adresse des menaces sous le coup de la colère. Je n'arrive pas à montrer mon affection ou je n'arrête pas de pleurer.

J'ai 6 ou 60 ans et je suis furieux. Comment ont-ils pu faire ça ! Je veux me venger. On les aura !

J'ai 7 ou 70 ans et je vois des héros. Je vois les pompiers, la police et les gens comme moi qui viennent en aide aux autres. Je veux aider. Est-ce que je peux être un héros ?

Je me sens impuissant. Je veux être en sécurité.
Je veux protéger ceux que j'aime.

Je me sens troublé. Pourquoi le ciel nous tombe-t-il sur la tête ? Comment des gens ont-ils pu faire ça ? Je veux savoir.

Je me sens furieux - Je hais ceux qui ont fait ça. Est-ce que je suis comme eux ?

Je me sens si triste - J'ai envie de pleurer. Mon cœur est brisé à cause de toute la tristesse qui m'entoure.

J'ai 2 ou 20 ans, 8 ou 80 ans, 9 ou 90 ans et je veux que tout soit comme avant.

Introduction

La vie des enfants a toujours été marquée par le changement. Chaque jour confirme que la vie est faite de tempêtes et d'éclaircies. Tous les enfants feront l'expérience de la peur, de la perte, de la peine et du traumatisme. Mais les événements extraordinaires qui ébranlent le sentiment de sécurité de tout ceux qu'ils connaissent et qu'ils aiment exercent une pression sur les adultes qui se doivent d'être exemplaires en tant que parents et tuteurs.

Les attaques terroristes qui ont frappé Paris le 13 novembre 2015, tout comme celles du 11 septembre 2001 aux États-Unis, ont créé de nouvelles réalités pour la France, les États-Unis et le monde. Lorsque la guerre est déclarée à la terreur, et que les menaces d'explosion, les fausses alertes et les rumeurs se multiplient, la vie et l'avenir des enfants et des familles changent.

Les périodes de conflit et de guerre résument généralement l'idée de relation humaine par la formule « nous contre eux » et remettent en question notre capacité à tolérer et à comprendre. Nous devons à nos enfants de résister à l'intolérance et aux préjugés et de les aider à grandir en comprenant notre humanité commune et en respectant nos différences.

Qu'est-il arrivé au monde ? est destiné aux parents, aux enseignants et à tous ceux qui travaillent avec des enfants et leurs familles et qui essaient de donner du sens à un monde où tout peut s'effondrer brusquement, et où des milliers de personnes peuvent perdre la vie subitement, dans le café où elles dînaient, en regardant un match de football ou au concert auquel elles assistaient. Il est conçu pour aider les adultes à comprendre mieux les enfants, leurs craintes, leurs peines et leurs incompréhensions face au sol qui brusquement se met à trembler sous leurs pieds.

Si *Qu'est-il arrivé au monde* est initialement une réponse aux événements de septembre 2001 puis à présent aux attentats de Paris, quasiment toutes les informations relatives à la façon dont les enfants pensent et réagissent et ce dont ils ont besoin de la part des adultes s'appliquent à d'autres tragiques événements, personnelles et sociales, comme la mort, les catastrophes naturelles et la violence. Chaque jour, des enfants affectés par le côté sombre de la vie posent cette question : « Qu'est-il arrivé au monde ? »



Qu'est-il arrivé au monde ?

Les enfants voient la dévastation et la violence tout autour d'eux. Ils voient des cafés, des stades et des salles de concert, criblés de balles et maculés de sang, et ils veulent une réponse à la question : Qu'est-il arrivé au monde ?

Que pouvons-nous répondre à cela ?

Tout le monde connaît quelqu'un qui a été touché par ces tragiques événements. Alors que la peur d'autres attentats terroristes grandit, chacun pense « Ça aurait pu être moi ou quelqu'un que j'aime »

Quand la vie reprendra-t-elle son cours normal ? Très certainement jamais. Tout comme l'Amérique du 11 septembre, la France devra certainement se faire une nouvelle idée de ce qui est normal afin que la vie puisse reprendre son cours et que nous puissions nous reconstruire. Nous vivons dans une culture où l'actualité est toujours présente, où des images dramatiques de scènes d'horreur ou de désolation peuplent le quotidien de nos enfants. Les enfants sont confrontés à cette nouvelle réalité d'insécurité et de conflit et ils devront apprendre à accepter cette « nouvelle normalité » tout en bénéficiant des ressources et du soutien dont ils ont besoin pour vivre heureux et comblés.

La nouvelle des événements a instantanément fait le tour du monde et les recherches, d'amis et d'ennemis, ont débuté à l'échelle mondiale. Si nos vies et la vie de nos enfants ne seront pas directement affectées par ces conflits, nous devons apprendre à comprendre, tolérer et respecter les autres. Une tâche difficile

lorsque l'annonce d'un conflit génère une mentalité de type « *pour nous ou contre nous* ».

Le terrorisme et la guerre nous touche tous, mais pas de la même façon. Certains ressentiront beaucoup plus de peine et de stress que d'autres. En plus de ceux qui sont touchés directement par les événements, il y a ceux qui sont déjà confrontés à un traumatisme ou un stress et qui sont par conséquent plus vulnérables à ces nouveaux événements.

Qu'est-il arrivé au monde ? Le monde est désormais un endroit où nous devons nous soutenir mutuellement et soutenir plus que jamais nos enfants.

Les enfants ont besoin de notre force : que ressentons-nous ?

Les adultes sont responsables dans une large mesure de l'état émotionnel des enfants. Les enfants ont besoin de nous pour être forts et solides, comprendre ce qui se passe et trouver une façon de s'orienter dans ces temps troublés.

Qu'avons-nous ressenti en regardant l'horreur du 13 novembre à Paris ? Comment avons-nous réagi en réalisant de plus en plus que la terreur avait fait irruption dans nos vies et que nombre d'entre nous ont connu ou pourraient avoir connu le deuil ? Nous avons pensé aux victimes et aux survivants et avons souffert de voir le monde changer de cette manière. Que ressentons nous à présent dans un monde officiellement en guerre contre le terrorisme et quelles pourraient être les conséquences aujourd'hui ou demain ?

Savoir ce que nous ressentons et trouver un moyen de sortir la tête de l'eau est essentiel pour aider les enfants que nous aimons et dont nous prenons soin. Les enfants, même lorsqu'ils sont des bébés, voient, entendent et sentent notre douleur et notre désespoir et s'en remettent à nous pour comprendre, être rassurés et retrouver l'espoir. Ils ont un sixième sens qui leur permet de détecter les malaises et les incertitudes. Lorsqu'un désastre se produit, chaque enfant attend que nous le rassurions sur les questions suivantes :

Est-ce que ça va aller pour moi ?

Est-ce que ça va aller pour toi ?

Est-ce que ça va aller pour tous les gens que j'aime ?

La première étape s'agissant d'aider les enfants à faire face en ces temps troublés consiste à faire le tri entre ses propres sentiments et rechercher le soutien dont ils ont besoin. Les enfants ont besoin de tout l'amour, la force, le réconfort et le calme que nous pouvons leur offrir. Leur sentiment de sécurité trouve ses racines en nous : les adultes forts et courageux qui les protégeons de malheurs auxquels ils n'avaient jamais pensé.

Certains ont vécu la terreur des attaques directement ou au travers de la vie de quelqu'un qu'ils connaissaient. Mais plus nombreux sont ceux qui regardaient la télévision, en pensant « Ça aurait pu être moi ou mon ami ou un parent. La prochaine fois, ce sera peut-être nous. Pourquoi eux et pas nous ? »

Nos sentiments et nos comportements face au traumatisme sont différents. Le moment où ces sentiments apparaissent, leur intensité ainsi que les changements affectant le comportement qui en résulte

varient en fonction des personnes. Certains ressentent tout avec une grande intensité et souffrent de blessures émotionnelles. D'autres cloisonnent leurs émotions ou repoussent leurs sentiments et essaient de gérer leur réaction. Le stress que nous ressentons peut varier énormément d'une personne à l'autre tout comme le soutien que nous recevons pour atténuer et adoucir les défis petits et grands auxquels notre bien-être est soumis. Mais quelque part à l'intérieur, nous sommes tous effrayés et vulnérables.

Les réactions émotionnelles habituelles face au traumatisme

Le choc : comment cela a-t-il pu se produire ?

La confusion : Qu'est-ce que cela signifie ?

La peur ou l'inquiétude : que va-t-il arriver la prochaine fois ; où, quand et à qui ? Est-ce que ça va s'arrêter ?

La peine pour quelqu'un que j'aimais ou que j'aime.

La colère contre ceux qui ont perpétré ces attaques, et la cruauté et l'injustice de ces événements.

La culpabilité : pourquoi eux et pas moi ? Je n'ai pas l'habitude de ressentir de la haine ou de vouloir me venger.

L'impuissance : je n'arrive pas à recréer le monde que je connaissais : un lieu sûr.

La tristesse : des vies perdues, des enfants orphelins, un avenir réduit en cendres.

L'isolement ou l'aliénation : je ne suis pas sûr que quelqu'un comprenne ce que je ressens.

Le désespoir : je ne suis pas sûr que tous ces efforts en valent la peine, quelle importance ?

Changements habituels de comportement

Je ne compte plus les fois où j'ai pleuré ou j'ai été en colère. À certains moments j'ai envie de serrer mes enfants dans mes bras, à d'autres de m'éloigner d'eux. J'ai juste envie de dormir. Je ne supporte plus mon mari. Il ne cesse de regarder les actualités, ou de travailler, et il ne fait pas vraiment attention à nous. Il ne dort pas beaucoup.

Face au traumatisme, de nombreuses personnes ont les réactions ou changements de comportement suivants :



Modification de l'appétit

Modification du sommeil

Anxiété

Tension

Maux de tête et faible résistance à la maladie

Pleurs

Colère ou irritabilité

Fatigue

Hyperactivité

Changements d'humeur

Difficulté à se concentrer

Paralysie ou apathie

Dépression

Toutes ces réactions sont normales, jusqu'à un certain point. Vous n'êtes pas seul face à ces réactions. Mais lorsque la réaction est intense et prolongée, solliciter de l'aide est important pour vous et les enfants dont vous devez prendre soin.

Prendre soin de nous

Pour prendre soin des enfants, nous devons prendre soin de nous :

parlons de ce que nous ressentons à des adultes en qui nous avons confiance.

Essayons de créer une routine et des rituels quotidiens satisfaisant nos besoins actuels (la routine peut être une tasse de café le matin, un rituel est quelque chose de plus personnel ; boire le café dans votre tasse favorite en étant assis près de la fenêtre).

Essayons de créer une routine quotidienne et des rituels qui répondent aux besoins actuels de notre famille.

Vivons sainement : mangeons bien,
faisons de l'exercice, dormons.

Pleurons ou recherchons la solitude lorsque
nous en ressentons le besoin.

Cessons occasionnellement de regarder
les actualités et les gros titres.

Éloignons-nous des gens qui nous dépriment.

Ne soyeons pas trop dur avec vous-même
et les autres si le stress provoque chez nous
ou chez eux des réactions négatives.

Solliciteons de l'aide si nous sentons
que la vie devient trop difficile.

Ayeons recours à vos amis, la foi, la famille, la musique
ou la nature pour retrouver un peu de sérénité.

Comprendre et soutenir les enfants

Si vous êtes un enfant et que vous regardez les actualités, vous avez l'impression que les attaques sont incessantes. Si vous avez 3, 4 ou 5 ans, que les notions de temps et d'espace sont encore un peu confuses pour vous et que vous avez parfois du mal à faire la différence entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas, vous pensez probablement que ces attaques se produisent chaque fois que vous les voyez à la télévision. Un enfant est toujours susceptible de se demander « Quand est-ce que ça va m'arriver ? »

Kevin, 12 ans, et ses amis ont passé du temps à s'imaginer avec ravissement toutes les manières dont les terroristes pourraient frapper à nouveaux, terrifiant leurs jeunes frères et sœurs. Ils se sont concentrés sur les détails sanglants. Ils ont aussi imaginé

des initiatives macabres de contre-terrorisme. Le frère plus âgé de Kevin a évoqué avec enthousiaste l'idée de s'engager dans les forces armées.

Die Hard, Terminator, JAG, et d'autres films d'action ont désormais un nouveau sens pour les jeunes adolescent, particulièrement les garçons. Leur réaction face aux événements mondiaux et le fait qu'ils approchent de l'âge adulte influenceront dans une large mesure leur fascination pour le bien (et le mal). Il est normal pour eux de jouer aux combattants et au policiers.

Chaque enfant est différent

Anne, à l'âge de 3 ans, a été très attentive à toutes les menaces – crime, ouragans et tremblements de terre – qui sont évoquées dans les reportages télévisés, et a eu des cauchemars.

La perte d'un animal domestique, un ami qui s'en va, ou la peine d'autres amis qui sont loi, peuvent être ressentis intensément.

Alexandre, en revanche, a vécu son enfance sans souci, ne consacrant que peu de temps aux catastrophes qui l'entouraient.

L'imagination fertile de Aicha et son empathie pour les autres l'ont rendue très vulnérable chaque fois qu'elle a connu une tragédie.

Les réactions de Malik et de Arthur face aux crashes des avions ont été similaires : s'ils ne semblaient pas spécialement contrariés, ils ont tous deux eu besoin de réponses précises sur un grand nombre de détails concernant le crash. Stephane, 15 ans, n'a jamais rien laissé ternir son image de garçon cool.

Naturellement, les enfants sont différents des adultes et les uns des autres. Mais dans la pratique, ce n'est pas toujours facile pour les

parents et les enseignants. Les enfants pensent très différemment des adultes et à chaque étape de leur développement, ils ont une vision vraiment personnelle du monde. Dès la naissance, les enfants ont leur propre sensibilité aux changements, aux événements inattendus et au stress. Ils réagissent aux événements dramatiques et au stress de manière très personnelle et avec des intensités différentes.

Tous les enfants sont vulnérables mais pas de la même manière. Un enfant qui a déjà perdu une personne qu'il aimait (y compris un animal domestique), qui a connu le divorce ou la séparation, peut se sentir plus vulnérable, tout comme les enfants dont les familles traversent une crise ou qui sont stressés pour diverses raisons. Les enfants habituellement sensibles et pleins d'empathie auront plus de difficultés à gérer ce type d'événements.

Connaître l'enfant

Pour soutenir des enfants durant les périodes d'incertitude et de stress, il faut d'abord bien connaître le vôtre. Les meilleurs indicateurs de stress chez les enfants sont les changements que l'on peut observer dans leurs comportements. Surveillez tout comportement anormal d'un enfant : un enfant normalement extraverti qui devient timide ou réservé, ou un enfant qui devient pleurnichard, irritable ou colérique. Un adolescent qui est normalement froid et distant peut s'éloigner de sa famille encore plus. Un enfant peut revenir vers des comportements anciens, comme sucer son pouce ou se montrer méfiant, rechercher constamment la présence de ses parents ou ne pas montrer de capacités à prendre soin de lui comme il en est pourtant capable.

Gardons à l'esprit que *les comportements ou changements de comportement ne sont pas tous liés à une crise*. L'adaptation à une nouvelle classe, le déménagement d'amis, le stress des parents en lien avec un licenciement potentiel ou l'absence de petit(e) ami(e) chez l'adolescent(e) génèrent un stress personnel.

Enfants de moins de trois ans

Ils se doutent de quelque chose.

Les enfants de moins de trois ans font l'expérience du drame ou de la catastrophe en absorbant la tension, la peur ou la tristesse des gens qu'ils aiment ainsi que les changements se produisant au sein du foyer ou de la garderie. Même les nourrissons les plus jeunes réagissent lorsque leurs parents sont bouleversés ou déprimés. Les enfants de deux ans commencent à comprendre le concept de la tristesse et sont en mesure de repérer les gens tristes. Il arrive également qu'ils veuillent vous réconforter ou réconforter les autres personnes tristes.

Les nourrissons et les tout-petits ne peuvent montrer leur détresse qu'à travers leur comportement : manger (et faire caca), dormir, contredire, s'accrocher à vous et pleurer.

De quoi les enfants de moins de trois ans ont-ils besoin ?

Une routine et des rituels préférés

Un foyer paisible

Une exposition très limitée aux médias et aux conversations des adultes sur la crise, la catastrophe ou l'engagement militaire

Énormément de temps en compagnie d'adultes calmes, affectueux et rassurants

Enfants d'âge préscolaire

Ils en savent plus que nous le pensons, mais la plupart des informations sont incomplètes ou mal interprétées.

Les enfants d'âge préscolaire sont beaucoup plus conscients des événements du monde que les bébés et plus éveillés que nous le pensons, mais leur compréhension est limitée. Les très jeunes enfants sont des penseurs imaginaires qui ne vivent pas dans notre monde d'adultes. Ils mélangent rêve et réalité, temps et espace..., et établissent en permanence des relations de cause à effet. Leur monde de tous les jours est déjà peuplé de monstres, de catastrophes, de cauchemars et de héros. Les images diffusées dans les journaux sont similaires aux images fictives qu'ils voient à la télévision, ce qui signifie que l'impact majeur de la terreur et de ses répercussions est lié à la réaction des adultes : la peur de nouvelles attaques, l'angoisse d'aller manger au restaurant ou d'assister à des événements publics, et la menace de la guerre. Les enfants font attention aux mots utilisés par les adultes, et des mots tels qu'*attaque*, *vengeance* ou *représailles* peuvent les faire se sentir en danger.

Les enfants en âge préscolaire sont bien conscients du fait que les gens peuvent disparaître à tout moment, et en période de crise, ils sont susceptibles d'avoir peur de l'abandon. Ils se sentent impuissants car ils comprennent enfin qu'ils ont besoin de protection et d'assistance, et ils s'inquiètent : « Quelque chose pourrait arriver aux personnes que j'aime et qui s'occupent de moi ».

La sensibilité des enfants face aux événements tragiques, tels qu'ils sont relatés à la télévision, varie grandement. Certains n'y prêtent

presque pas attention ou oublie relativement vite, d'autres en sont très traumatisés. La plupart des enfants se trouvent entre ces deux extrêmes. Les enfants en âge préscolaire sont susceptibles de poser beaucoup de questions. Ils ont besoin de réponses honnêtes, mais pas de détails qui les perturberaient. Ne soulevons pas de sujet que l'enfant n'aurait pas à l'esprit, mais prêtez attention aux questions masquées. Vous vous souvenez de l'anecdote du petit de cinq ans qui demande « Je viens d'où ? » ? Après une courte discussion portant sur l'origine des bébés, l'enfant dit « Ok, mais Paul, lui, il vient de Normandie. Et moi, je viens d'où ? »



C'est à travers le jeu que les enfants comprennent et assimilent le monde, un monde déconcertant qui ne cesse de nous surprendre. C'est à travers le jeu que les enfants apprennent à maîtriser les situations dans lesquelles ils se sentent impuissants. Leurs jeux de rôles peuvent refléter les événements actuels :

Scène de fusillade

Construction et destruction de bâtiments

Jouer aux policiers et aux soldats

Jouer au docteur, au secouriste, au blessé ou au mort

Les enfants en âge préscolaire expriment également leurs opinions et émotions à travers l'art, ce qui leur permet de mieux les gérer.

Ils ont besoin d'adultes qui reconnaissent que de jouer les drames de la vie est quelque chose de normal, qui les écoutent, qui ne cherchent pas à faire la morale ou condamner, et qui ne réagissent pas de manière brutale. Les enfants ont besoin de jouer quelqu'un de puissant, voire méchant. À moins que le jeu ne mène à des blessures physiques ou émotionnelles, il est habituellement préférable de ne pas intervenir.

Réactions fréquentes des enfants en âge préscolaire face au stress :

Énurésie nocturne

Peur du noir, des monstres ou des animaux

S'accrocher aux parents ou à d'autres personnes telles que maître(sse) d'école, nourrice, etc.

Cauchemars

Troubles urinaires ou gastriques : perte de contrôle de la vessie ou des intestins, constipation

Difficultés d'élocution (ne trouve pas ses mots, bégaye...)

Perte ou hausse de l'appétit

Pleurs ou cris à l'aide

Peur d'être laissé seul, peur des inconnus

Confusion

Esprit de contrariété

Ces comportements peuvent être normaux pour un enfant en âge préscolaire. L'important est de détecter un changement de comportement spécifique chez l'enfant.

De quoi les enfants de moins de cinq ans ont-ils besoin ?

Une routine et des rituels préférés

Un foyer paisible

Une exposition limitée aux médias et aux conversations des adultes sur la crise

Énormément de temps en compagnie d'adultes calmes, affectueux et rassurants

Une assurance verbale répétée que tout ira bien pour nous et pour eux

Beaucoup de réconfort physique (câlins, embrassades...)

Savoir où les personnes qu'ils aiment se trouvent à tout moment

Prendre le temps de les écouter et avoir des conversations calmes

Des occasions de dessiner ou de faire des activités pour s'exprimer

Des occasions de jouer librement les événements actuels, avec intervention uniquement en cas de danger potentiel

Moment de réconfort en allant se coucher, avec possibilité de dormir avec vous

Enfants en âge scolaire

Ils en savent beaucoup plus que nous ne le pensons et veulent en savoir davantage.

À mesure que les enfants grandissent, ils vivent de plus en plus dans le monde extérieur. Ils sont en mesure de comprendre la réalité, ce qui est réel et ce qui est permanent, mais ils manquent de perspective. Ils apprennent petit à petit comment les événements sont liés entre eux, et veulent comprendre pourquoi les choses se produisent et leur impact. Ils ont beaucoup de questions en tête et attendent des réponses honnêtes à propos de détails qui sont importants à leurs yeux. Ils comprennent le concept de perte et peuvent s'identifier aux personnes directement affectées par les événements. Ils se mettent à la place des autres. Leurs peurs sont bien réelles et réalistes de leur point de vue limité, et ils se concentrent souvent sur le fait que cela pourrait leur arriver à eux.

C'est à ce moment qu'ils s'imaginent en adultes – ce qu'ils feront quand ils seront grands. En temps de crise, les héros et les méchants sont source de fascination pour eux. De plus en plus, leurs amis jouent un rôle important dans la formation des pensées, des émotions et des réactions aux événements.

Les enfants en âge scolaire sont intéressés par les règlements et la différence entre le bien et le mal, le bon et le mauvais. Leur sens de l'équité et de la justice peut mener à l'indignation et à des opinions fortes et tranchées face à des actes terribles.

Réactions fréquentes des enfants en âge scolaire face au stress :

Se ronger les ongles ou sucer son pouce

L'irritabilité

Pleurnicher

S'accrocher aux personnes

Comportement agressif à la maison ou à l'école

Concurrence avec les frères et sœurs plus jeunes pour obtenir l'attention des parents

Terreurs nocturnes, cauchemars, peur du noir

Manquer l'école

Perte d'intérêt et manque de concentration à l'école

Isolement

Comportement régressif (revenir à des comportements passés)

Maux de tête et autres plaintes physiques

Dépression

Peur de la guerre, des voyages en avion, des effondrements de bâtiments, des attaques terroristes

De quoi les enfants en âge scolaire ont-ils besoin ?

Une routine et des rituels préférés

Un foyer paisible

Énormément de temps en compagnie d'adultes calmes, affectueux et rassurants

Des adultes qui devinent ce qu'ils ont à l'esprit et qui répondent à leurs questions avec honnêteté et en prenant



en compte les détails qui sont importants pour eux

Un réconfort verbal et physique que tout ira bien pour nous et pour eux

Savoir où les personnes qu'ils aiment se trouvent à tout moment

Une exposition supervisée à l'actualité et aux discussions des adultes

Des occasions de parler et de jouer avec ses amis
Des occasions de jouer avec les adultes

Des occasions de dessiner ou de faire des activités pour s'exprimer

L'acceptation du jeu et de conversations dramatiques qui reflètent les événements actuels

Une attention particulière à l'école et à la maison en période de crise

Un réconfort au moment du coucher, avec possibilité de dormir avec nous

Des occasions d'aider les autres et de prendre part aux efforts communautaires

La prévision de mesures de sécurité à prendre en cas de catastrophes futures

Collégiens et lycéens

Ils en savent beaucoup plus que vous ne le pensez et veulent en savoir davantage, mais pas toujours de nous, et ils ne veulent pas forcément en parler avec nous.

À mesure qu'ils deviennent des adolescents, leur manière d'agir dans le monde et de réagir aux événements tragiques évolue doucement, leurs réactions passent de celles d'un enfant à celles d'un jeune adulte.

Les adolescents se sentent souvent submergés par leurs émotions. Ils peuvent en ressentir un large spectre. Les catastrophes et actes violents ne font qu'empirer les choses. Les amis sont un élément essentiel, et la réaction du groupe peut intensifier les angoisses ou procurer à l'enfant un sentiment de solitude et d'isolement. Les adolescents peuvent réagir aux événements tragiques de manière extrême ou bien avec une prétendue indifférence, en particulier envers les adultes. Certains seront collés à la télévision et la tête dans les journaux et revues, tandis que d'autres éviteront les informations. Certains auront des difficultés à exprimer leurs émotions, leurs inquiétudes et leurs angoisses. Ils peuvent se sentir coupables ou gênés intérieurement. Certains peuvent parler de se venger ou d'intégrer l'armée, tandis que d'autres peuvent être indignés par l'hypocrisie et adopter une opinion contraire. Les adolescents surveilleront les adultes de près, tout particulièrement en ce qui concerne la justice et les préjugés. Les adolescents, notamment les plus âgés, peuvent s'inquiéter de leur avenir dans un monde où la guerre est probable.

Les catastrophes sont difficiles à vivre pour les adolescents parce qu'elles se produisent à un moment de leur vie où ils commencent à s'éloigner du foyer familial. Le besoin d'une famille unie peut causer de la résistance ou du conflit.

Réactions fréquentes des adolescents face au stress :

Troubles de l'appétit et du sommeil

Maux de tête et autres plaintes physiques

Hausse ou baisse du niveau d'énergie

Indifférence

Dépression

Confusion/manque de concentration

Mauvaise performance

Rébellion au sein du foyer

Refus de coopérer

Comportements agressifs

Problèmes scolaires (absence, bagarres, retrait, perte d'intérêt, comportements visant à attirer l'attention...)

Retrait et isolement

De quoi les adolescents ont-ils besoin ?

Un foyer paisible

Savoir que nous sommes là pour eux quand ils le souhaitent (et le veulent)

Savoir où nous allons (même s'ils ne l'admettent pas)

Avoir des occasions de parler de ce qu'ils ressentent – et de ce que nous ressentons – de manière honnête, mais sans indiscretions ; être écoutés sans qu'on leur fasse la morale

Votre point de vue d'adulte réfléchi et posé sur la guerre, la justice, la tolérance et d'autres questions du moment

Des occasions de parler de ce qu'ils pensent du service militaire et de la guerre

Des adultes qui sont prêts à entamer des discussions sérieuses

Du temps passé avec les amis pour s'amuser et discuter

Des adultes qui encouragent la reprise d'activités sociales ou sportives, d'adhésions à des clubs, etc.

Des occasions d'aider les autres

La prévision en groupe de mesures de sécurité
à prendre en cas de catastrophes futures

Des responsabilités structurées mais peu exigeantes

Prendre soin d'eux : manger, dormir,
faire des activités physiques

Des attentes scolaires plus souples temporairement

Une attention et une affection individuelles
lorsqu'ils le demandent

Changements à effectuer pour aider les enfants à faire face au stress : un bref résumé*

Soyons disponible.

Écoutons, écoutons et écoutons davantage.

Soyons honnêtes et répondons à leurs
questions – à leur niveau.

Respectons les différences entre les enfants
– selon l'âge et le caractère de chacun.

Encourageons les habitudes, la routine et les rituels préférés.

Créons un environnement favorable aux discussions
sur ce qu'ils pensent et ressentent.

Attendons-vous à toutes sortes d'émotions,
et laissons-les s'exprimer.

Offrons des choix et soyons flexibles –
évitons les luttes de pouvoir.

Favorisons les occasions et les différentes
formes d'expression.

Encourageons l'activité et le jeu.

Soutenons les amitiés et les réseaux sociaux de l'enfant.
Soyons un être humain exemplaire.
Prenons-les dans nos bras, avec leur permission.
Faisons preuve de patience.
Soyons là pour nos enfants – lorsqu'ils sont au plus bas.
Attendons-vous à un comportement qui soit typique d'un jeune enfant.
Attendons-vous à un comportement qui dépasse l'âge de l'enfant.
Menons une vie saine – mangons, reposons-nous, dormons.
Faites du coucher un moment spécial.
Résistons à la tentation de surprotéger.
Ne forçons pas les discussions et l'interaction.
Comprenons que le jeu est un moyen de faire le deuil et de gérer les peurs et la confusion.
Préoccupons-nous des symptômes physiques.
Rassurons l'enfant en lui disant qu'il n'est pas seul.
Établissons des limites de comportement acceptable, et faisons-les respecter.
Gardons à l'esprit les éléments déclencheurs de détresse.
Prévoyons des moments en famille.
Soyons prêts à les aider en cas de besoin.
Prenons soin de nous.

*Cette liste a été adaptée de *35 Ways to Help a Grieving Child* (« 35 moyens d'aider un enfant en deuil ») (The Dougy Center).

Quand solliciter de l'aide

Les réactions aux événements traumatisants peuvent apparaître immédiatement ou plusieurs jours, voire semaines, après. La plupart du temps, les symptômes détaillés ci-dessus commenceront à disparaître lorsque l'enfant et la famille s'adapteront à la situation. Mais si les symptômes s'accumulent ou persistent au fil du temps, il peut s'avérer judicieux de solliciter l'aide d'une personne extérieure au cercle familial. Pour certaines familles, cela peut signifier l'aide psychologique d'un thérapeute, d'un représentant spirituel. Notre médecin de famille peut souvent aider à identifier les ressources d'aide psychologique.

Aider les enfants à comprendre

« Ce que la paix signifie pour moi »

Par Luc Martin, Âge : 8 ans

Pas de guerres.

Pas de terroristes !!!!!!!

Pas de camps de terroristes !

Pas d'armes !

Pas de mitrailleuses.

Plus de réunions de paix !!!!!!!!!!!!!!!

Faites-vous plus d'amis.

Pas plus d'ennemis !

Avant qu'une crise éclate, la plupart des enfants (et des adultes) ne passent pas leurs journées à penser aux questions existentielles de vie et de mort, de guerre et de paix, de crime et de châtement ou de

tolérance et de sectarisme. Tout cela est chamboulé par des actes de terrorisme ou de guerre. Qu'est-ce que les parents et les professeurs doivent savoir ?

Répondre aux questions des enfants

Les catastrophes laissent bien entendu derrière elles de la destruction physique et des émotions difficiles, mais également des questions délicates. Les enfants ont besoin d'occasions de parler des émotions et des questions qui occupent l'actualité – entre eux mais aussi avec les adultes. Les enfants peuvent poser des questions qui remettent en cause nos opinions sociales et politiques fondamentales : « Pourquoi les gens nous détestent-ils ? » « Pourquoi ces gens sont-ils si pauvres ? » « Est-ce que tu crois en la guerre ? » « Qu'est-ce que tu penses des musulmans ? » « Est-ce que la France a toujours raison ? » Ils peuvent poser des questions d'ordre spirituel ou moral : « Pourquoi est-ce que les gens meurent ? » « Pourquoi est-ce que certaines personnes meurent et d'autres survivent ? » « Est-ce qu'il est parfois acceptable de tuer, même des enfants ? »

Les enfants ont besoin de notre prévenance et de notre honnêteté. Personne ne regardera en arrière en pensant « Wow, merci de m'avoir menti ».

Avant de parler aux enfants :

Gérons d'abord nos propres émotions et opinions.

Essayons d'être le plus prévenant, calme et stable possible, sur le plan émotionnel lorsque vous parlons à des enfants. Soyons préparé aux inévitables questions délicates sur ce qui motive les gens à tuer, à faire la guerre, à se détester, et sur la mort.

Ne pensons pas seulement à ce que nous souhaitons dire, mais également à la façon dont nous souhaitons faire passer notre message.

Selon les mots que l'on utilise, notre intonation et notre langage corporel, nous sommes susceptibles de répandre le calme, la gentillesse, la tristesse, la colère ou bien l'arrogance vindicative. Que souhaitons-nous que l'enfant pense de nous en tant qu'être humain ?

Demandons aux enfants ce que veulent dire les mots qu'ils utilisent (guerre, terrorisme, Islam, ISIS, EI, armée) et ce qu'ils ressentent.

Comprenons ce qu'ils savent et ce qu'ils ressentent avant d'ouvrir le dialogue.

Trouvons des occasions de demander à l'enfant ce qu'il a à l'esprit et laissons-le guider la discussion. Sachons reconnaître les indices dans ses réalisations artistiques, ses jeux ou ses conversations entre amis.

Ne supposons pas un manque d'intérêt ou un fort intérêt sans vérifier au préalable. Lorsque nous encourageons un jeune enfant à dessiner ou que nous lui demandons ce qu'il ressent, nous lui donnons la permission de réfléchir, d'avoir peur et d'être en colère.

Validons les émotions : partageons ce que nous ressentons mais soyons toujours forts.

Les enfants ont besoin que les adultes soient forts en période de crise. Nous avons le droit d'être triste, d'avoir peur, de vous sentir perdu et nous pouvons partager vos émotions, mais soyons le plus fort possible. L'enfant puisera sa force de vous.

Offrons le réconfort que nous pouvons.

Qu'il s'agisse de dire « De très très nombreuses personnes fortes et intelligentes travaillent dur pour assurer notre sécurité », de lire un article de journal sur les efforts nationaux en compagnie d'un enfant plus âgé ou bien de prendre l'enfant dans nos bras pour lui montrer que vous êtes là pour lui, tout cela aide l'enfant à recevoir le soutien dont il a besoin.

Avec les enfants plus jeunes, essayons de contrôler les images qui représentent la guerre ou le terrorisme dans l'esprit de l'enfant.

L'enfant n'a pas beaucoup vécu et peut vite avoir l'impression que tout le monde, est affecté et est blessé ou va l'être. La quantité et l'intensité de l'actualité TV, radio, des journaux et des conversations d'adultes en période de crise peuvent facilement effrayer les enfants ; les adultes doivent donc essayer de gérer au mieux ces images. Les très jeunes enfants ne comprennent pas toujours qu'un seul événement génère une semaine entière d'images répétées.

Respectons les compétences d'adaptation et de compréhension des enfants en âge scolaire et des adolescents, et soyons honnêtes avec eux.

De nombreux enfants plus âgés peuvent s'intéresser pour la première fois à des problèmes majeurs de la vie, dans d'autres pays, tels que l'armée, la guerre et la paix, les religions du monde, la pauvreté, la tolérance et la vie et la mort. Pour nous tous, ces questions ont remplacé les scandales publics et les petits problèmes des unes locales.

Demeurons à l'écoute de l'enfant.

Continuons à écouter, poser des questions, dialoguer et reconforter à mesure que les opinions et émotions de l'enfant évoluent. Ne fournissons pas trop d'informations, contentons-nous de ce que l'enfant a besoin de savoir.

Rendons la tragédie ou le conflit compréhensible aux yeux de l'enfant.

Chaque enfant est différent, et l'explication des événements nationaux ou mondiaux doit être compatible avec la compréhension de l'enfant.

Protégeons les idéaux de l'enfant.

Les enfants sont des idéalistes. À leurs yeux, le monde est beau, la plupart des gens sont gentils et la vie vaut la peine d'être vécue. Une exposition soudaine à la violence et la possibilité de destruction remettent en question les idéaux de l'enfant et les nôtres. Si les enfants sont trop exposés au côté obscur de la vie et à trop de pessimisme, ils peuvent perdre leur optimisme et le sentiment que la vie est gérable.

Dans chaque conversation, faisons attention au racisme et aux stéréotypes, et favorisons la compréhension multiculturelle et le respect des autres. Soyons notre meilleure version de nous-même.

En période de conflit, une mentalité favorisant la ségrégation, les stéréotypes ethniques et le mépris des cultures étrangères mènent au racisme et aux préjugés culturels, souvent non intentionnels mais néanmoins dommageables. Plus que jamais, il est temps de

reconnaître et d'apprécier les différences culturelles et d'apprendre aux enfants à accepter et respecter tous les groupes ethniques et toutes les religions. Les enfants ont besoin que nous leur montrions le chemin de la tolérance et du respect de la diversité, et à quel point il est important de découvrir les autres populations, cultures et pays.

Soyons à l'affût des occasions d'inciter les enfants à aider activement les autres.

Le sentiment d'impuissance et d'incapacité ressenti par les enfants et les parents est amoindri par l'action. Il existe des centaines de façons d'interagir avec le reste du monde et de mettre en avant notre côté humain : correspondants, campagnes de financement pour enfants, échanges culturels et travail communautaire.

Les peurs des enfants

À mesure que les enfants grandissent, ils s'intéressent à des problèmes plus importants. Mais l'origine de nombreuses questions et préoccupations faisant surface en période de crise est la peur. *Est-ce qu'il va m'arriver quelque chose ? Est-ce qu'il va t'arriver quelque chose ? Est-ce qu'il va arriver quelque chose aux gens que je connais et que j'aime ?*

Pour aider l'enfant :

Identifions la crainte.

Donnons des réponses simples, et suivons l'exemple de l'enfant en poursuivant le dialogue.

Essayons toujours de rassurer. Aidons les enfants à sentir qu'il est extrêmement peu probable que cela va leur arriver, ainsi qu'à nous et à d'autres personnes qu'ils connaissent (même si nous ne sommes pas totalement persuadés que c'est le cas).

Respectons les craintes. N'oublions pas que la crainte, la leur et la nôtre, n'est pas toujours rationnelle.

Après les attaques de Paris, les enfants (et les adultes) peuvent craindre les bruits forts, ou d'être dans un endroit public. Ils pourront s'inquiéter de la possibilité que leurs parents ou frères et sœurs aînés soient obligés de partir en guerre, et ils pourront réagir aux hommes d'apparence différente. Avec les jeunes enfants, la meilleure façon de surmonter cette crainte est de leur offrir votre présence solide, calme et prévenante. Les enfants plus âgés comptent aussi sur votre rationalité :

Il y a des millions d'endroits à Paris, et seulement quelques uns ont été attaqués.

Les hommes que nous jugeons responsables ne représentent pas les millions et millions d'hommes musulmans ou du Moyen-Orient. La plupart des musulmans sont tout aussi touchés, tristes, choqués et en colère que n'importe qui.

La guerre contre le terrorisme est très grave et notre pays est fort et puissant. La plupart des autres pays sont de notre côté. Nos leaders travaillent pour assurer la sécurité de tous.

Le monde est plein de bonnes gens ; ils sont de toutes les couleurs et de toutes religions et croient fermement à la paix dans le monde.

Compréhension du monde par les enfants

Tous les enfants sauf les plus jeunes savent que nous vivons dans un monde qui est grand avec de nombreux pays et de nombreux différents types de gens. Le monde au-delà de nos frontières devient plus réel pour nous durant un conflit international. L'intérêt dans la crise donne l'occasion d'aider les enfants à apprendre ce qu'est le monde et tous ses habitants et à se connecter avec eux.

Utilisons des livres et les médias pour explorer les peuples du monde et ses environnements.

À mesure que les enfants grandissent, introduisons

des aliments ethniques différents.

Informons-vous sur les nationalités représentées à l'école ou à la garderie de votre enfant.

Questions à propos de l'engagement militaire, de la guerre et du terrorisme

La guerre contre le terrorisme ne cadre pas bien avec les définitions traditionnelles de la guerre. Les enfants doivent comprendre que la guerre a lieu quand des pays ou des gens se battent pour des problèmes qui sont beaucoup plus difficiles à résoudre que les problèmes de tous les jours entre les gens.

Les terroristes qui ont attaqué Paris le 13 novembre 2015 s'opposent à tout ce que la France représente. Même ceux dont les opinions divergent de celles de la France condamnent les événements.

Les enfants se débattent avec leurs propres questions quant à savoir comment résoudre paisiblement des disputes. Quand ils voient des adultes utiliser la violence, cela soulève de nombreuses questions.

Cela contredit tout ce que nous leur avons appris : « Utilise des mots », « Compromet », « Ne réplique pas », « Se battre ne résout rien », ou « Tu ne tueras pas. »

Comment répondre aux questions des plus jeunes enfants sur le terrorisme ?

Comme l'a dit Fred Rogers : « Il y a des gens dans ce monde qui sont très en colère et ils ne savent pas comment vivre avec les gens avec lesquels ils ne sont pas d'accord. » Ils sont de toutes les couleurs et vivent dans des endroits différents. Et parfois ils font des choses terribles et affreuses pour faire du mal. Mais il y a beaucoup plus de

personnes qui savent comment s'entendre, et ils sont partout dans le monde à travailler d'arrache-pied pour les empêcher de répandre la terreur.

Comment répondre aux questions des enfants plus âgés sur le terrorisme ?

Les enfants doivent comprendre que certaines personnes qui haïssent la France et veulent détruire notre façon de vivre ont tué de nombreux Français et aussi des gens d'autres pays. C'est une minorité d'extrémistes de plusieurs pays mais ils ne représentent ni le peuple, ni les gouvernements des pays d'où ils viennent.

Les enfants et les adultes doivent comprendre ça avant de déclarer des innocents responsables de ces attaques. Nous ne devons pas oublier que les terroristes sont des personnes. Les terroristes précédents ont été des femmes et des hommes de nombreux pays, et d'idéologies et de religions différentes.

Les enfants plus âgés pourront vouloir parler de ce qu'ils lisent dans le journal ou qu'ils entendent à la radio ou la télévision. Même les attaques meurtrières sur des civils se produisent pour des raisons. Deux côtés (et plus) émergent, et les enfants plus âgés pourront vouloir questionner nos points de vue. Ils voudront savoir pourquoi la France est haïe et discuter si ce que nous faisons est correct ou moral. Lisons le journal ou regardons les informations ensemble, et discutons des enjeux soulevés. Quand nous ne connaissons pas la réponse, disons à notre enfant que nous la trouverons ou recherchons la question ensemble. Avec les enfants plus âgés, respectons les opinions de l'enfant, même si elles sont différentes des nôtres.

Comment répondre aux questions des plus jeunes enfants à propos du terrorisme ?

Donnons une réponse simple, « Parfois des pays entiers, après avoir beaucoup parlé, n'arrivent toujours pas à s'entendre. Ils ont des armées qui s'affrontent. Notre armée est très puissante et se bat pour assurer notre sécurité à tous ».

Comment répondre aux questions des enfants plus âgés à propos de la guerre, de l'engagement militaire, des représailles et du droit à la justice ?

Ce sujet est très difficile car les adultes ne sont pas toujours d'accord. Pour les enfants plus âgés, aidons-les à comprendre que ce qui est arrivé est rare et pas normal. Il y a beaucoup de désaccord dans le monde, et les gens se battent et font la guerre à cause de ça. Mais c'est presque toujours en dernier recours. Les enfants entendront les adultes parler de punir les terroristes, et de prendre leur revanche. Le simple fait de dire des mots comme « revanche », « représailles », ou « vengeance », peut contribuer à un cycle de violence et doit être évité. « Demander justice » communique aux enfants l'intention de vivre dans un monde juste. La meilleure chose à faire est probablement de dire aux enfants de façon appropriée selon leur niveau de développement que parfois, la seule alternative est d'utiliser la puissance militaire.

Nous pouvons expliquer aux enfants selon leur niveau de développement que nous voulons qu'ils apprennent à vivre sans violence et sans haine. Si nous apprenions tous à vivre paisiblement, personne n'aurait envie de contre-attaquer. Discutons des solutions alternatives à la guerre et au conflit.

Les garçons et la guerre

Des études indiquent que les garçons sont fascinés par les outils d'action et de puissance, en particulier par les armes. Il est important d'accepter que de nombreux garçons seront fascinés et attirés par un comportement guerrier : à la fois assaillant et défenseur. Pour les plus jeunes enfants, au lieu de bannir ou condamner les jeux de guerre, indiquons que les voitures de police, les ambulances, les hélicoptères, les avions, les bateaux, les grues et les camions utilisés pour les secours sont des moyens d'action et de puissance tout aussi efficaces pour l'aide et les secours.. Bien évidemment, les petites filles pourront également être attirées par des jeux d'action spectaculaires. De nombreux garçons plus âgés adopteront probablement des jeux et des propos plus agressifs. Ils montreront également une attirance pour les armes et les personnes engagées dans les combats. Il est également probable que certains enfants seront particulièrement fascinés par les terroristes tout comme Jesse James, Barbe noire, la Luftwaffe et d'autres méchants ou ennemis captivent les enfants. La meilleure réaction que nous puissions avoir est d'éviter de nous montrer choqué ou horrifié. Il est préférable d'expliquer que nous ne trouvons rien de romanesque ou de positif chez les terroristes, même en jeu. La violence fictive est normale et peut même s'avérer être un moyen salutaire pour exprimer une émotion. Mais les adultes doivent encourager les enfants à être une force au service du bien dans le monde.

Que dire aux enfants dont des proches sont dans l'armée ?

Dans ce domaine également, les enfants ont besoin de sincérité et de réconfort qui soient en phase avec leur niveau de développement. Si sa maman ou une grande sœur est militaire : « Elle a un travail à faire



et est formée pour cela. Nous avons tous un peu peur et elle nous manquera beaucoup lorsqu'elle sera partie, et nous allons également lui manquer beaucoup ». De tels propos aident l'enfant à participer à la protection de la personne qu'il aime et à rester en contact avec elle. « Nous prierons (ou la garderons dans nos pensées) tous les jours et nous lui écrirons des cartes postales, tiendrons un journal et ferons un livre de ses lettres. Nous pouvons placer des repères sur une carte et suivre ses déplacements. »

Que dire à des adolescents qui se sentent concernés par les obligations militaires

Les adolescents plus âgés peuvent être inquiets quant à la conscription, au service militaire, aux questions morales liées à la guerre et à leur capacité à faire preuve de bravoure et à se sacrifier. Ils doivent pouvoir en parler. Les opinions ou les conseils que nous exprimerons dépendront bien évidemment de votre politique. Sur cette question (et presque sur toutes les questions), les adolescents ont surtout besoin que les adultes les écoutent et acceptent leurs ressentiments et idées. Ils ont plus besoin d'être guidés que d'entendre un sermon. Nous devons les aider à prendre des positions et des actions qui symbolisent leur passage à l'âge adulte.

La confrontation des enfants à la mort

Les attaques terroristes et le fait que la guerre mettent au premier plan la réalité et l'idée même de la mort dans la vie des enfants. Pour les jeunes enfants, la mort est une autre partie « magique » de la vie. Si une personne qui s'occupe d'eux meurt, ils se sentent abandonnés. Comme ils croient que le monde tourne autour d'eux, ils peuvent avoir l'impression que c'est quelque chose qu'ils ont provoqué. La

mortest importante pour eux car elle est importante pour nous. Elle les bouleverse parce qu'elle nous bouleverse. Ils ne comprennent ni la finalité de la mort ni la charge émotionnelle du deuil.

Les enfants d'âge scolaire grandissent ce qui les amène à comprendre que la mort est définitive. Ils sont souvent fascinés par la cause et les détails de la mort. Ils appréhendent la mort comme une expérience physique et s'intéressent souvent au corps : Que lui est-il arrivé ? Que va-t-il devenir maintenant ? Ils peuvent commencer à s'identifier à d'autres personnes qui ont perdu un être cher. La conscience que la mort est irrémédiable les amène à s'interroger sur leur propre mort et la mort éventuelle des personnes qu'ils connaissent. Ils peuvent penser que la mort est une punition pour ceux qui sont morts ou leurs êtres chers.

Les enfants réagissent comme les adultes qui les entourent réagissent à la mort et au fait de mourir. Les sentiments personnels et les comportements auxquels ils sont confrontés créeront un sentiment de sécurité ou d'insécurité.

Les enfants et les familles qui font face à la mort d'un être cher dans des circonstances traumatisantes doivent chercher un soutien auprès de leur famille et de leurs amis. Ils doivent utiliser les moyens mis à leur disposition les organismes communautaires ainsi que les documents énumérés dans la rubrique Ressources à la fin de ce guide.

La tolérance : le respect des autres

Les enfants peuvent apprendre des préjugés dès le plus jeune âge. Ils peuvent apprendre à avoir peur des différences, à cataloguer les autres (« les filles ne peuvent pas faire ça », « ces gens sont sales »)

et rejeter les autres en raison de leur identité. Ils l'apprennent des adultes et des enfants qui les entourent et de la télévision, des films, de la musique et des jeux vidéo. Ils développent des stéréotypes et des attitudes négatives sur des groupes de personnes. Des préjugés naissent la stigmatisation et la discrimination.

L'intolérance envers les autres commence par l'ignorance et la peur. L'éducation est cruciale pour nos efforts visant à créer un monde plus tolérant. Les enfants doivent apprendre l'humanité, les droits de l'homme et la tolérance pour pouvoir lutter contre les clichés et les stéréotypes des médias et du monde qui les entoure.

Les enfants diront ce qu'ils entendent des adultes et ils nous donnent ainsi la possibilité de favoriser la tolérance. Si des enfants expriment de la peur ou de l'antagonisme vis-à-vis des personnes originaires du Moyen-Orient ou des musulmans, demandons-leur d'expliquer ce qu'ils pensent et ressentent.

Aidons les enfants plus âgés à comprendre la différence entre d'un côté un groupe politique avec des extrémistes, et de l'autre, des peuples, des pays et des religions. Expliquer en quoi l'intolérance envers les autres commence par l'ignorance et la peur. Cette peur peut être la peur des autres cultures, religions ou nations. Nous avons toutes les raisons du monde d'avoir peur des terroristes mais nous n'avons aucune raison d'avoir peur de l'islam ou des peuples du Moyen-Orient. Ensemble, parcourons les informations qui concernent le Moyen-Orient et l'Islam. Nous arriverons peut-être à mieux comprendre les enjeux et les stratégies qui motivent les terroristes extrémistes. Vous pourrons avoir un nouveau point de vue sur les problèmes ainsi que sur les solutions au conflit.

Les éducateurs et les familles peuvent prévenir la déshumanisation, les préjugés et les stéréotypes.

Faisons attention à ce que nous disons sur les autres personnes et soyons un exemple en matière de respect de la diversité.

Créons un environnement multiculturel chez nous ou à l'école, et montrons que vous apprécions la diversité. Exposons nos enfants à d'autres cultures et personnes par l'intermédiaire des livres, des médias et des expériences personnelles avec des amis, des collègues, des restaurants, des festivals, etc.

Remplaçons les stéréotypes par des représentations exactes et justes des cultures (écoutons et répondons aux questions des enfants sur les autres avec respect et veillons à être précis).

Bannissons les taquineries ou le rejet sur la base de l'identité : le genre, l'origine ethnique, la religion, la taille ou le physique.

Proposons des activités et des discussions centrées sur une identité positive et la reconnaissance des différences parmi les personnes et les cultures.

Aidons les enfants à faire la différence entre se sentir fier du patrimoine de l'autre et se sentir supérieur aux autres.

Enseignons aux enfants à reconnaître les stéréotypes et la caricature.

Apprenons aux enfants à remettre en cause un préjugé sur eux-mêmes et d'autres personnes.

Exploitions la manière dont un enfant comprend l'équité et la justice.

Apprenons aux enfants que les clichés injustes peuvent être remis en cause.

Incitons les enfants à agir pour améliorer leur communauté et la rendre plus juste.

Enfin, la tolérance exige des relations vraies avec des personnes vraies. Il est primordial que nous parvenions à réunir les enfants et les familles de différentes cultures pour qu'ils apprennent vraiment à se connaître.

Adapté de *Teaching Young Children to Resist Bias: What Parents Can Do* (Sparks, [et.al.](#), NAEYC: Washington, D.C.)

Aider les enfants dans les garderies et à l'école : conseils aux enseignants

Mon papa me dit de ne pas jouer avec des enfants étrangers.

Ma maman me dit que vous devez apprendre à répliquer.

Peu importe ce que les autres parents veulent, je ne veux pas de tous ces drapeaux qui sont brandis.

« Bang, bang, bang ! »

« Paul , Mathilde! Qu'est-ce que vous faites ? »

« On tue les méchants ! »

Qu'est-ce que vous dites ? « Que veux-tu dire ? Ne jouons pas avec des pistolets, nous ne jouons pas avec des pistolets dans la garderie. »

Les enseignants sont confrontés à de nombreux problèmes difficiles par les temps qui courent. La vie en groupe oblige inéluctablement à accepter ou concilier différents points de vue. Nous apportons tous non seulement nos personnalités et émotions dans la salle de classe, mais également nos politiques et points de vue sur le monde. Les actualités peuvent contenir des histoires sur des personnes et des faits qui suscitent chez nous des sentiments forts ou dont nous savons peu de choses (ou les deux).

Les crises peuvent faire naître le meilleur et le pire en chacun de nous. Le pire : apporter des réponses simplistes, éviter les problèmes, avoir des préjugés, ou agir comme si rien n'avait changé. Le meilleur : l'attention, la bienveillance, la gentillesse, le courage et l'opportunité de vraiment guider les enfants vers des enseignements importants. Les enfants découvrent la vraie nature des personnes et des sociétés en temps de crise. En temps de crise, les enseignants doivent être un exemple et enseigner dans leur salle de classe :

L'attention : ce que nous pensons et faisons et ce que d'autres personnes dans le monde pensent et font reposent sur des connaissances et des croyances dont la compréhension nous demande un effort.

La bienveillance : des enfants, des parents ou des enseignants peuvent se singulariser par leur différence, en particulier les enfants du Moyen-Orient ou musulmans.

La gentillesse : des êtres humains ici et partout dans le monde souffrent et nous pouvons tous agir et aider à notre manière.

Le courage : le courage d'accepter les différences et des points de vue différents, le courage d'aider les autres dans leur tourment, leur peur, leur deuil ou leur douleur alors que nous avons tendance à nous intéresser aux nôtres.

Les connaissances : mieux connaître le monde en général fait de peuples et de cultures, et le monde restreint que nous habitons, nous-mêmes et les personnes qui nous entourent.

Ce que les enseignants peuvent faire

Amener les enfants à mieux connaître le monde : livres, photos, musiques, films, cuisines, arts, voyages sur le terrain et visiteurs présents en classe.

Les livres : proposer des livres d'un niveau adapté qui traitent des questions du respect des autres, des conflits et qui aident à surmonter la peur et l'adversité.

Favoriser ou créer une salle de classe démocratique avec une prise de décision participative : faire de la salle un lieu sûr où il est possible de discuter d'idées contradictoires.

Créer des occasions de coopération : projets, chorales, prises de décision.

Aider les enfants à trouver leurs propres solutions aux désaccords.

Développer un nouveau programme : créer des projets qui reposent sur les intérêts et les préoccupations actuels des enfants.

Utiliser le conflit pour apprendre : profiter des désaccords aussi bien lointains que dans la classe pour apprendre à résoudre des conflits, à accepter et à se maîtriser.

Fournir des documents qui incitent les enfants à jouer et à s'exprimer pour évoquer leurs sentiments et leurs idées. Les enfants doivent régler les problèmes : autoriser les jeux de fiction ou l'art tant que cela ne blesse pas d'autres enfants.

Célébrer les différences : aller au-delà de l'acceptation et de la tolérance. Rechercher et célébrer les différences d'identité, de culture et de croyances.

Relever l'inégalité et l'injustice dans la vie quotidienne et l'actualité.

Trouver l'espoir et la bonté dans tous les moments sombres : la bienveillance, l'aide, le courage, la tolérance et la compassion.

Aider les enfants à agir et agir avec eux : rédiger des lettres, envoyer des photos, récolter de l'argent et établir des contacts avec d'autres enfants.

Mener des actions humanitaires : les secours humanitaires au niveau national et international ont toujours besoin d'aide.

Encourager l'empathie en permettant de discuter, en toute sécurité et dans le respect, des sentiments de peine, de peur, de deuil et de doute (ne jamais forcer à participer).

Sensibiliser au langage et apprendre aux enfants à faire attention aux paroles blessantes.

Valoriser et respecter les enfants à titre individuel et essayer d'éliminer les situations éprouvantes lorsque cela est nécessaire (nouvelles transitions, difficultés inutiles).

Traiter les parents comme des partenaires. les tenir informés et les faire participer à nos efforts.

Et maintenant ? Vers un monde meilleur

En temps de crise, il est important de trouver la force et le réconfort aussi bien dans nos communautés que dans notre diversité et notre engagement collectif à apprendre comment construire un monde meilleur. Les crises peuvent faire prendre conscience que nous sommes un seul et unique monde, un monde dont nos enfants hériteront. Il existe une propension à simplifier à outrance les problèmes et les idéologies, les amis et les ennemis, et la violence est un moyen souvent utilisé pour exprimer le bien et le mal. Nous devons faire découvrir aux enfants le monde et la diversité de ses peuples. Nous devons également les amener à éprouver de l'empathie et à être attentionné, deux qualités qui constituent le fondement même de leur jugement. Ils doivent apprendre à résoudre

les problèmes de manière pacifique et à puiser dans la force de leur famille, de leur communauté, de leur nation et du monde.

Les enfants sont entourés de héros, que ce soit en personne ou à l'écran. Outre les pompiers, la police, les sauveteurs, les forces armées et tous ceux qui ont aidé les victimes ou survécu à la dévastation, il en existe d'autres :

Lorsque les parents et les enseignants redonnent de la force aux enfants alors qu'ils sont eux-mêmes ébranlés ou envahis par l'incertitude, la peur ou la tristesse, ils sont des héros.

Lorsque les parents et les enseignants reconnaissent leurs propres colère et préjugés, lorsqu'ils résistent au besoin d'accabler et de haïr et, au lieu de cela, enseignent à leurs enfants la tolérance et le respect de la diversité, ils sont des héros.

Lorsque le ciel s'effondre, lorsque le vacarme se fait assourdissant et que l'obscurité grandit, les enfants ont besoin de toute la protection et la lumière que nous pouvons leur offrir.

Ressources

Pour une liste de ressources mise à jour et plus d'informations pour aider les enfants à faire face à une tragédie, rendons-nous sur www.brighthorizons.com

Au sujet des enfants et du stress

Sites Internet

www.kidshealth.org - Informations récentes de Kids Health pour faire face à une tragédie terroriste.

www.pysch.org - L'American Psychiatric Association dispose d'une section consacrée au traumatisme, à la violence et aux choses pratiques que les personnes peuvent faire afin d'affronter les réactions suite à un traumatisme.

<http://www.siu.edu/departments/bushea/stress.html> - Fournit des liens vers de nombreux sites Internet consacrés à la gestion du stress chez l'enfant et l'adulte.

<http://www.preparerespondrecover.com/childrensneeds/> - Fournit des informations au sujet de l'identification du stress chez l'enfant.

<http://www.mctf.org/parents/tips/stress.html> - Fournit des informations au sujet de la gestion du stress au niveau familial et chez l'enfant, ainsi que des conseils pour tous destinés à réduire le stress.

Livres et brochures

Helping Children Cope with Stress, Avis Brenner. Lexington : Heath & Co, 1984

Listening to Children: Healing Children's Fears, Patty Wipfler. Parents Leadership Institute, 1990.

Au sujet de la douleur et de la perte

Sites Internet

www.dougy.org - Le Dougy Center, le Centre national pour les enfants et les familles en souffrance, permet d'aider les enfants et les familles confrontés à la douleur et à la perte. Des liens et des outils sont disponibles.

www.icisf.org - Ressources consacrées au rétablissement familial suite à la terreur, à la douleur et à un traumatisme.

Livres

Ressources du Dougy Center

P.O. Box 86852

Portland, ou 97286

Numéro gratuit : 886-775-5683

www.dougy.org

- 35 Ways to Help a Grieving Child
- Helping Children Cope with Death
- Helping Teens Cope with Death
- Helping the Grieving Student: A Guide for Teachers
- What about the Kids! Understanding Their Needs in Funeral Planning Services

Parenting Through Crisis: Helping Kids in Times of Loss, Grief and Change,
Barbara Coloroso. NY : Harper Resource, 2000.

Au sujet des problématiques internationales et du secours

www.mercycorps.org - Une association de secours et de développement internationale dont le site Internet fournit des informations au sujet de programmes à travers le monde et explique comment être aidé, fournir de l'aide, partager la douleur et aider les enfants à faire face.

www.redcross.org - Organisation de secours internationale disposant de ressources de soutien compréhensibles, d'un site Internet destiné à aider et informer, et permettant de faire des dons et d'en apprendre plus au sujet du volontariat.

Au sujet de la guerre et du terrorisme

Sites Internet

www.esrnational.org - La mission d'Educators for Social Responsibility est de faire de l'enseignement de la responsabilité sociale une pratique fondamentale de l'éducation, afin que les jeunes développent les convictions et les compétences requises en vue de façonner un monde sûr, durable, démocratique et équitable.

www.aboutourkids.org - Du Child Study Center de la New York University – Aider les enfants à faire face à l'attaque.

www.familyeducation.com - Ressources sur la tragédie américaine, par le Learning Network Parent Channel.

www.talkingwithkids.org - De Talking With Kids About Tough Issues, une initiative nationale entreprise par Children Now et la Kaiser Family Foundation en vue d'encourager les parents à aborder plus tôt et plus souvent des problématiques sérieuses avec leurs enfants.

www.nasponline.org - Coping With a National Tragedy, de la National Association of School Psychologists.

www.naeyc.org - Helping Children Cope with Disaster, de la National Association for the Education of Young Children.

www.pbskids.org - Les réflexions de Fred Rogers visant à aider les parents, les enseignants et le personnel soignant à gérer les questions des enfants relatives à la violence dans les informations.

www.scholastic.scholastic.com - Nouvelles du Scholastic Magazine destinées aux enfants.

www.zerotothree.org - Zero to Three est une organisation dédiée aux très jeunes enfants et à leur famille.

www.helping.org - Ressources en ligne permettant de faire la différence, destinées à aider les personnes à se porter volontaires et à trouver des opportunités de donner de leur personne dans leur communauté et en dehors.

www.timeforkids.com - Nouvelles et informations permettant d'aller de l'avant suite à une tragédie.

www.childtrauma.org - Conseils destinés aux enseignants et aux écoles afin d'aider les enfants à faire face à des événements tragiques.

Livres

Children and Trauma: A Parent Guide to Helping Children Heal, Cynthia Monahan. Lexington Books, 1995.

Peace, War, and Nuclear Threat, Nancy Carlsson-Page et Diane Levin. Washington, DC : NAEYC, 1990.

Au sujet de la tolérance : le respect de la diversité

Sites Internet

www.adl.org - La Anti-Defamation League est l'une des principales agences nationales spécialisées en matière de droits de la personne et de relations humaines. Elle s'oppose à l'antisémitisme, aux préjugés et à l'hypocrisie. Sa campagne multimédia A World of Difference (Un monde de différences) a pour objectif de combattre les préjugés, promouvoir les idées démocratiques et renforcer le pluralisme.

www.tolerance.org - [Tolerance.org](http://www.tolerance.org) est un projet Internet du Southern Poverty Law Center, une ONG spécialisée en matière de droits de la personne qui promeut la tolérance et la diversité et combat la haine et la discrimination au travers de l'éducation, l'investigation et la médiation.

www.splcenter.org - Page principale de Teaching Tolerance, un projet éducatif national dédié à aider les enseignants à adopter l'équité, le respect et la compréhension en classe et en dehors.

www.adc.org - American Arab Anti-Discrimination Organization ; des informations éducatives au sujet de la culture et de la société arabe, ainsi que des ressources de crise pour les parents et les enseignants.

www.peacecorps.gov/kids - Un site Internet destiné aux enfants et sponsorisé par la Peace Corps. Il s'agit d'une source d'informations de qualité au sujet des différentes cultures à travers le monde et qui explique comment faire la différence.

www.wiesenthal.com - Le Simon Wiesenthal Center est une organisation de droits humains juive consacrée au maintien de la mémoire de l'Holocauste au travers de l'adoption de la tolérance et de la compréhension via l'engagement communautaire, la sensibilisation éducative et l'action sociale. Le centre aborde des problèmes contemporains importants tels que le racisme, l'antisémitisme, le terrorisme et le génocide.

www.pta.org - What to Tell Your Child About Prejudice and Discrimination, de la National PTA, une ONG de parents, éducateurs, étudiants et autres citoyens actifs dans leur école et leur communauté.

www.parenting.com - Des liens vers des articles de référence au sujet de l'enseignement de la tolérance.

Livres et brochures

Disponible auprès de la Anti-Defamation League (ADL) :

Anti-Defamation League , 823 United Nations Plaza, New York, NY 100017

www.adl.org

Early Childhood Resources, Miller Early Childhood Initiative of A World of Difference Institute Bias Free Foundations

Early Childhood Activities for Families, Miller Early Childhood Initiative of A World of Difference Institute Bias Free Foundations

Close the Book on Hate: 101 Ways to Combat Prejudice. NY : ADL et Barnes & Nobel, 2000. (disponible auprès de la ADL et Barnes & Nobel)

What to Tell Your Child About Prejudice and Discrimination (brochure), (disponible auprès de la ADL)

Hate Hurts: How Children Learn and Unlearn Prejudice, ADL, Caryl Stern-LaRosa, et Ellen Hofheimer Bettmann. NY : Scholastic, 2000.

Teaching Values Reaching Kids, Linda Schwartz. Creative Teaching Press, 1997.

Caring and Capable Kids, Linda Williams. Innerchoice Publishing, 1996.
Teaching Your Child to Resist Bias; brochure de NAEYC. (disponible au 800-424-2460 ou www.naeyc.org)

Anti Bias Curriculum: Tools for Empowering Young Children, Louise Derman Sparks. Washington, DC. NAEYC, 1991.

Talking with Your Child About a Troubled World. Lynne. Dumas. NY : Fawcett, 1992.

À insérer sur la quatrième de couverture

Qu'est-il arrivé au monde ? est dédié aux parents et aux personnes travaillant avec des enfants et des familles qui essaient de donner un sens au monde dans lequel la terreur frappe, des centaines de personnes meurent, la guerre est déclarée et notre sentiment de sécurité s'estompe du jour au lendemain. Il a pour objectif d'aider les adultes à s'intéresser aux idées des enfants et à comprendre leurs peurs, leur douleur et leurs difficultés à comprendre pourquoi le sol tremble soudainement sous leurs pieds.

