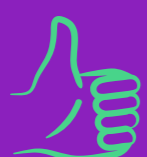




Actuellement, l'Ukraine est en guerre. Par la force des choses, nos enfants le savent eux aussi. Les jeunes enfants en particulier ont souvent du mal à comprendre les raisons de la violence et de la guerre. C'est pourquoi il est important que les parents les accompagnent. Les parents devraient en parler avec leurs enfants, les rassurer et regarder ensemble des émissions adaptées à leur âge. Les émissions d'information pour enfants « 1jour1actu.com », « jde.fr » et la radio pour enfants « francetvinfo.fr/replay-radio/france-info-junior » expliquent l'attaque de la Russie sur l'Ukraine de manière appropriée aux enfants et sans images violentes.

Gérer ses propres émotions



Si vous êtes vous-mêmes très inquiets, vous ne devez pas vous laisser emporter par vos propres émotions et les transmettre directement aux enfants. Essayez autant que possible de ne pas semer la panique et la peur. Essayez d'expliquer la situation de la manière la plus neutre possible, de rester optimistes en soulignant les aspects positifs (p.ex. l'Europe est unie).



Vous ne devez pas vous laisser emporter par vos propres sentiments et les transmettre directement aux enfants. Évitez de semer la panique et la peur.

Parler avec précaution aux enfants



Il est important de donner aux enfants la possibilité de poser ouvertement des questions et de les y encourager. Vous pouvez répondre concrètement à ces questions, expliquer brièvement avec des mots simples ce qui s'est passé. La plupart des enfants retourneront rapidement à leur vie quotidienne.



Évitez d'exposer les enfants à des informations ou des images pesantes, de donner des détails et d'évoquer des situations dramatiques.

Apaiser les angoisses



Les enfants se mettent souvent à la place des personnes concernées. Ils se demandent si cela peut aussi arriver près de chez eux. Souvent, ils sont dépassés. C'est pourquoi il est important de prendre les peurs au sérieux, de réconforter les enfants et de leur offrir sécurité et soutien (p. ex. parler ensemble du sujet, inciter les enfants à échanger entre eux, etc.). Une routine quotidienne rassure les enfants.



Le rejet n'est pas une réaction appropriée. Une phrase comme "Tu ne comprends pas encore" ne les fait pas avancer, mais augmente l'insécurité et la peur.

Les parents, un exemple à suivre



C'est surtout avec les enfants plus âgés et les adolescents que les parents devraient montrer l'exemple : vérifier les informations et les sources ; trier les rumeurs et les propos incendiaires. Vous pouvez parler ouvertement du sujet, trouver des réponses ensemble si, en tant qu'adultes, vous ne connaissez pas la réponse.



Suivre en permanence l'actualité de la guerre dans les médias et les réseaux sociaux peut conduire à la peur et à l'insécurité. Il y a un risque que la menace paraisse plus forte qu'elle ne l'est en réalité.

En bref

Selon leur âge, les enfants s'intéressent à des aspects très différents des événements. Les parents peuvent encourager leurs enfants à exprimer leurs sentiments par un dessin, une lettre ou une histoire. Les enfants plus âgés peuvent s'intéresser directement aux causes et aux conséquences de la guerre avec des livres pour leur âge, des émissions ou des sites Internet. Les adolescents peuvent p.ex. participer activement à des manifestations de solidarité, des forums en ligne, des actions d'aide, etc.

Parfois, il est préférable de se déconnecter complètement du flux d'informations. Au lieu de regarder la télévision ou de rester connecté en permanence, il est souvent plus raisonnable de vivre le quotidien normalement. Les enfants ont toutefois besoin de sentir qu'ils sont informés quand c'est nécessaire. Le mieux est de profiter ensemble, avec un peu de recul, des offres d'information adaptées aux enfants.[1]