

COMMENT « PARLER » D'ÉVÈNEMENT(S) TRAGIQUE(S) À SON ENFANT?

INTRODUCTION

Après les récents évènements qui ont marqué Paris et la France entière, que nous soyons touchés de près ou de loin, inévitablement une question difficile se pose: Comment réagir avec les enfants ? Faut-il en parler ?

Il est bien sûr préférable que votre enfant soit protégé par une mise à distance des images trop violentes, ou des mots échangés au dessus de sa tête dont il pourrait ne percevoir que la violence et les émotions des adultes qui parlent. **Si toutefois votre enfant a tout de même été confronté à ces violences, au risque de faire « directement effraction dans son psychisme », il est important de pouvoir en parler.**



Mais comment ?

Voici donc ci-dessous les conseils de la psychologue de La Maison Kangourou ainsi que de toute l'équipe pédagogique.

Les enfants d'âge de crèche sont encore trop petits pour comprendre ce qui se passe réellement, et ce que cela implique. **Avant 6 ans les enfants n'ont d'ailleurs pas de représentation ni de la mort, ni du bien ou du mal.**

Les enfants en bas âges sont surtout réceptifs à l'angoisse de leurs proches, et des personnes familières qui s'occupent d'eux. L'adulte « est un miroir pour l'enfant ». Si vous avez peur, votre enfant ressentira cette émotion et aura sans doute peur lui aussi. De plus, la peur est souvent alimentée et amplifiée par les discussions et les échanges que nous pouvons avoir entre adultes, même si nous, contrairement aux enfants, avons la capacité de prendre du recul. Il est donc important de mesurer nos propos à leur contact. Mais ce sont surtout nos propres émotions qui inconsciemment vont être un indicateur pour leur faire comprendre qu'il s'est passé quelque chose.



Comme il n'est pas si simple de gérer nos émotions, il se peut que votre enfant ait perçu au travers des attitudes des adultes, quelque chose de leurs sentiments. **Des petits changements dans le comportement de votre enfant peuvent être une alarme qui montre qu'il est inquiet** (sommeil troublé, séparation difficile, jeu différent de son habitude, vocabulaire particulier, etc.). Dans ce cas, il se peut que des mots aient besoin d'être posés, pour rassurer l'enfant et le déculpabiliser. En effet, les jeunes enfants peuvent fantasmer sur des événements qui n'ont rien à voir avec cette tragédie et vite se sentir coupable.

Si toutefois des mots doivent être posés, il est préférable que ce soit « des paroles vraies », de ne pas dire que « tout va bien, qu'il ne s'est rien passé » ; néanmoins vous pouvez juste commenter les faits, « il s'est passé quelque chose qui nous a fait peur à tous », et peut être de commenter ce que peut ressentir l'enfant en terme d'émotion. De cette façon, vous permettez à votre enfant de comprendre ce qu'il peut percevoir des émotions des autres. Il est aussi préférable de ne pas aller au devant de ce que l'enfant peut demander, de ne pas interpréter. Si vous ne percevez pas de changements dans le comportement de votre enfant, s'il ne pose pas de questions, il n'est pas utile d'aller au devant et d'en parler.

La parole aux spécialistes

Plusieurs spécialistes rappellent tout de même que les enfants plus grands vont être inévitablement informés et qu'ils ne vont pas forcément tout comprendre. Pour eux, il est donc important de donner des repères et de situer les événements dans un contexte précis : (où, quand avec un début et une fin etc.). A partir de 6 ans, vous pouvez demander à l'enfant ce qu'il en a compris, créer un échange, vrai mais rassurant en employant des mots simples, sans forcément trop de détails. Il est aussi important de répondre à leurs questions.

En parler avec l'enfant

De façon plus générale lors d'un événement triste, notamment un décès, il est important d'en parler avec l'enfant et de ne pas lui cacher la vérité même si cela est fait dans l'intention de le protéger. Les enfants sentent tout particulièrement lorsque quelque chose vous touche, vous attriste, ils sentiront donc rapidement qu'il s'est passé quelque chose. En fonction de l'âge de l'enfant, des mots simples peuvent être utilisés. Des petits livres peuvent vous aider à aborder le sujet avec votre enfant.

Pour vous guider dans le choix des mots : les enfants prennent les choses au sens propre du terme, si vous parlez du ciel l'enfant pourra l'associer avec les nuages, les avions, les oiseaux etc. et ne comprendra pas forcément le sens imagé du terme « ciel ».