

Guerre en Ukraine : conseils pour en parler aux enfants

« Est-ce que la guerre va arriver chez nous ? » « Est-ce que des enfants vont être tués ? ». Depuis l'invasion de l'Ukraine par la Russie, les enfants aussi sont inquiets. Comment répondre aux questions des enfants tout en les rassurant ?

1. Ne pas anticiper les questions

L'idée c'est vraiment de répondre aux questions que pose l'enfant plutôt que d'anticiper et au final, de lui donner des informations sur des questions qu'il ne se posait pas voire qui peuvent les angoisser. On lui demande « *Qu'est-ce que tu sais ?* » « *Est-ce que tu sais où ça se trouve l'Ukraine et la Russie ?* », « *Ça veut dire quoi pour toi la guerre ?* ». Les mots ne veulent pas forcément dire exactement la même chose notamment suivant les âges, et c'est très important de savoir quelles sont vraiment leurs représentations avant de mettre nos informations ou représentations dans leurs têtes !

2. On parle simplement et on les rassure

On reprend les choses petit bout par petit bout, simplement. « *La Russie a attaqué le pays d'à côté, l'Ukraine.* » On n'hésite pas à reprendre le vocabulaire des enfants, à faire des parallèles qu'ils peuvent comprendre, par exemple « *il y a une grosse bagarre* » plutôt que « *il y a une menace nucléaire* » et on rassure « *mais les présidents parlent entre eux pour essayer de trouver des solutions* ». On leur dit la vérité mais on reste simple, on dit l'essentiel et l'on ne part pas dans des conjectures sur ce qui pourrait se passer.

3. On répond aux questions des enfants

Il faut répondre à leurs questions. Si l'on ne répond pas c'est angoissant pour l'enfant qui a bien l'idée que s'il y a du flou, c'est qu'il y a un loup. Si l'adulte n'a pas la réponse tout de suite, ce n'est pas grave. Dans ce cas on dit à l'enfant « *bravo pour ta question, j'ai besoin d'un peu de temps pour y répondre* ». Et surtout on lui répond vraiment et rapidement, idéalement dans la journée pour ne pas qu'il s'endorme sans réponse.

4. On décentre

Une des choses qui marchent bien avec les enfants, c'est de parler du sujet qui les intéresse, mais en se décentrant un peu. Avec la guerre en Ukraine, on peut parler de géographie, de culture : c'est où l'Ukraine ? Quelle langue on y parle ? Quel est son drapeau ? C'est aussi l'occasion de parler des émotions : « *qu'est-ce que ça te fait quand tu penses à cette guerre ? Tu es triste ? Tu as peur ?* » Avoir des émotions, c'est normal et c'est important et il faut bien le leur dire. Leur dire que dans la vie, comme dans le monde, il y a des moments où ça va très mal et ensuite des moments où ça va très bien, c'est aussi contribuer à l'apprentissage de la vie. On peut aussi les impliquer dans des actions de solidarité envers l'Ukraine, c'est une façon de reprendre le contrôle d'un événement qui leur tombe dessus et donc de gérer d'éventuelles angoisses ou peur. Même si les mouvements solidaires ne sont pas encore complètement en place, les enfants peuvent commencer à réunir des habits, des jouets pour le moment où les réfugiés arriveront.

5. On fait attention à l'info en continu et aux réseaux sociaux

On fait aussi attention aux chaînes d'info en continu, aux radios allumées, aux discussions angoissantes d'adultes à proximité des enfants. Par contre, on peut utiliser les ressources et journaux pour enfants qui expliquent simplement les choses de façon pas trop angoissante. Pour les ados, il faut faire très attention aux réseaux sociaux, sur lesquels les ados peuvent être emportés dans une actualité angoissante et parfois complotiste. Avec la guerre en Ukraine, les scènes de guerre mais aussi les contenus complotistes et les fausses infos sont à nouveau très présents. On donne aux ados quelques noms de médias sérieux sur lesquels ils peuvent s'informer et on discute avec eux des contenus auxquels ils ont pu avoir accès.