

Aider l'enfant face au risque terroriste

Karen Sadlier

DUNOD

GUIDES D'ACCOMPAGNEMENT



Couverture : © Le Petit Atelier
Maquette intérieure: Yves Tremblay

© Dunod, 2018
11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN: 978-2-10-078045-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Introduction.....	9
1 «J'ai peur»: les attentats vus par les enfants.....	15
1. De la sécurité à l'insécurité dans la vie de tous les jours	18
2. Les peurs des enfants suite aux attentats de 2015-2017.....	23
3. Pourquoi les attentats angoissent-ils les enfants?.....	31
2 Le millefeuille: les effets des attentats sur les enfants.....	35
1. Le trauma et les attentats	38
2. Ce ne sont pas les parents qui angoissent les enfants face aux attentats, ce sont les attentats	42
3 Le silence ne protège pas.....	47
1. Pourquoi parler à vos enfants des attentats	49
2. Comment parler aux enfants des attentats?	53
3. Activité: La discussion sur les faits.....	57
4. Mettre des mots sur les sentiments de votre enfant	60
5. Si votre enfant ne veut pas parler des attentats ou de ses sentiments les concernant.....	65

4 Cultiver le bien-être	71
1. Vivre bien, un acte de résilience et de résistance.....	73
2. Activité: Les cinq plaisirs par jour.....	75
3. Faire des rêves du bonheur la réalité.....	80
4. Activité: Quels sont les grands plaisirs que vous aimeriez vivre avec vos enfants?	82
5 Les Beatles avaient raison: «All you need is love»!	97
1. Soutien et résilience	99
2. Le soutien social, une protection contre les effets néfastes du stress et du trauma.....	101
3. Créer sa carte de soutien.....	104
6 Liberté, égalité et fraternité.....	113
1. Quelles sont vos valeurs?.....	115
2. Liberté, égalité, fraternité	121
3. Promouvoir la valeur de la liberté	121
4. Soutenir la valeur de l'égalité.....	123
5. Tisser la valeur de la fraternité	126
7 Apprendre aux enfants à négocier plutôt qu'à imposer	131
1. Quand négocier et quand se mettre à l'abri?.....	133
2. Activité: Apprendre à votre enfant à négocier.....	134
8 Guide pour l'enseignant	141
1. Suite à un attentat : évaluez le niveau de connaissances des élèves.....	143
2. Préparez les élèves pour un éventuel attentat.....	151

9 Parfois, on a besoin d'aide.....	155
1. Les situations où une aide professionnelle est utile	157
2. Trouver une aide thérapeutique adaptée	157
3. Questions à poser au praticien.....	158

Introduction

« Pourquoi grandir ? Un jour, on va être tué par les terroristes. »

Jules, 8 ans

« J'ai peur quand Maman sort. Les terroristes peuvent la tuer dans le métro. »

Yasmine, 7 ans

« Je cherche des cachettes dans la maison si les terroristes viennent dans la nuit. »

Marc, 6 ans

« Mes parents font comme si tout allait bien, ils ne parlent jamais des attentats, ils ne se rendent pas compte qu'on est en danger quand on sort dehors ! »

Amélie, 10 ans

LE MONDE A CHANGÉ. La vie en sécurité que beaucoup d'entre nous ont connue a volé en éclats avec la multiplication des attentats en France et en Europe depuis 2015. Le sentiment de sécurité que nous avons à sortir, prendre un moyen de transport, nous retrouver dans un lieu public a été balayé par des actes de violence à répétition.

En tant que psychologue, je suis spécialisée dans les effets de la violence chez les enfants et les familles depuis trente ans. Si ce travail est souvent focalisé sur des violences intra-familiales (maltraitance, agressions sexuelles, harcèlement, violence dans le couple), je m'occupe aussi des personnes ayant vécu des prises d'otage, des accidents graves, des incendies et des attentats.

Les effets de la violence, surtout quand elle est répétée, sont importants chez les enfants comme chez les adultes. Presque 40 années de recherche à travers de multiples pays démontrent que les enfants souffrent quand ils grandissent dans des sociétés où la violence peut faire irruption dans la vie quotidienne de façon imprévisible et dramatique. Et ceci, que les enfants soient victimes ou témoins directs de tels événements, c'est-à-dire sur les lieux, ou bien témoins indirects, c'est-à-dire ayant des proches qui se sont trouvés dans des attentats, ou bien simplement qu'ils grandissent dans une société où des attentats se répètent.

— Pourtant, j'entends certains collègues qui ne sont pas nécessairement spécialisés en violence, insister sur le fait que nos enfants ne sont pas affectés par la vague des attentats. Voire qu'ils vont bien, même mieux que les adultes.

Je ne suis pas d'accord !

Les enfants ont une grande capacité à souffrir en silence.

Ils expriment leur mal-être autrement qu'avec des mots et cela peut tromper les adultes, les inciter à croire que les enfants n'y pensent pas.

— J'entends dans les médias certains psychologues dire que, si les enfants sont angoissés, c'est parce que les adultes ont peur. Ainsi, il ne faudrait pas que les parents montrent leur inquiétude aux enfants.

Je ne suis pas d'accord !

Presque un demi-siècle de recherches démontre que **les enfants sont bel et bien angoissés par des événements violents** tels que des attentats en dépit de la réaction des parents.

— J'entends des professionnels et des parents dire qu'ils évitent de parler des attentats aux enfants pour ne pas les inquiéter.

Je ne suis pas d'accord !

Le silence ne protège pas. Le silence laisse l'enfant complètement seul avec des pensées, des images et des craintes qui font peur et qui peuvent être terrifiantes. Ici encore, des recherches démontrent que c'est la manière dont les parents expriment leurs propres inquiétudes, leur capacité à parler de leurs craintes ainsi que de celles de l'enfant qui peut apaiser l'enfant et l'aider à reconquérir un sentiment de sécurité.



OBJECTIF

Dans ce livre, je propose de partager avec vous sur la base des études scientifiques et des expériences cliniques les sujets suivants :

- comment votre enfant peut être affecté par le climat des attentats répétés ;
- comment reconnaître les signes de souffrance chez votre enfant ;
- et surtout comment aider votre enfant à s'épanouir dans la sécurité et l'autonomie, en dépit de ce contexte d'insécurité.

Je vous recommande de lire les chapitres dans l'ordre, mais vous pouvez aussi les lire de façon irrégulière en fonction de ce qui vous est le plus utile.

Dans chaque chapitre, vous trouverez :

- une partie descriptive avec des exemples concrets ;
- des exercices ou des activités à faire avec votre enfant pour l'aider à mettre en mots ce qu'il ressent et reconquérir un sentiment de bien-être et de sécurité tout en prenant en compte la réalité de l'insécurité actuelle ;
- un résumé des points-clés (si vous ne lisez pas tout un chapitre, je vous recommande de regarder ce résumé pour garder le fil).