



## **Repères psychologiques pour les établissements** **Prise en compte des paroles et comportements des enfants dans un climat anxieux (guerre, attentat, crise sanitaire ...)**

Mars 2022

*Quelques repères importants à se partager, à partager en équipe, avec les familles, qui peuvent vous permettre de prendre en compte les différentes situations qui génèrent de l'anxiété, du stress en lien avec la pandémie, la guerre ainsi que tout autre situation générant de l'anxiété.*

### **Rappeler aux enfants que les personnes dignes de confiance prennent en charge la situation.**

Expliquer que les professionnels de santé (services d'urgences, médecins, infirmiers, aides-soignants etc...), de la sécurité (police, gendarmerie, armée), et le gouvernement (M. Macron, Président de la République, et ses ministres) aident les personnes concernées par la guerre, la pandémie, etc...

### **Informers les enfants que c'est normal d'être inquiet.**

Permettre aux enfants d'exprimer leur ressenti quel qu'il soit (dessins, verbalisations, chansons, jeux symboliques etc... les enfants sont très créatifs).

**Dire aux enfants la vérité.** Les enfants ressentent ce que cachent les adultes et cela les insécurise et les rend d'autant plus inquiets. Ce qui est imaginé est toujours pire que la réalité. Il est important de dire aux enfants que ce qui se passe est très grave pour les pays touchés par la guerre, par exemple mais que les possibilités qu'eux enfants soient, personnellement, gravement affectés, sont très faibles.

- *Donner des explications adaptées selon l'âge des enfants* en veillant à ce que les mots ou informations entendus soient explicités
  - o *Entre 3 et 8 ans*, enfants ont besoin d'informations brèves, simples et de comprendre que leur quotidien à la maison, ne va pas se modifier
  - o *Entre 9 et 12 ans*, enfants vont poser des questions plus précises et attendent des réponses de la part des adultes. Ils peuvent avoir besoin d'aide pour comprendre ce qui se passe et il est alors important de parler, d'échanger sur leurs ressentis et leur compréhension de la situation.
  - o *Après 12 ans*, ils se sentent concernés davantage par ce qui se passe avec un besoin de s'informer, de comprendre, de se protéger (par l'évitement de certaines informations, par exemple). Les adultes doivent échanger avec eux sur ce que les adolescents perçoivent de la situation, de leurs craintes. Il est nécessaire de leur rappeler que toutes les informations via les réseaux sociaux ne sont pas fiables et que s'ils s'interrogent, ils doivent venir en parler aux adultes.

*Encourager tous les enfants à exprimer verbalement leurs préoccupations et leurs émotions et y être très attentifs !*

**Ne pas ignorer ses propres sentiments** de stress, d'anxiété, de fatigue, de peur et rester en lien. Ne pas hésiter à partager nos propres émotions avec les enfants pour qu'ils puissent comprendre qu'ils ne sont pas seuls à ressentir cela.

**Leur démontrer comment nommer et contrôler ses émotions.** Les parents, les enseignants, peuvent montrer comment eux ils font pour rester calme, être moins anxieux quand l'inquiétude les gagne.

- Par des exercices ludiques de relaxation tels que respirer fort avec son nez et gonfler son ventre puis enlever l'air en expirant sur une bougie allumée par exemple. Et le faire avec lui.
- Par des mots rassurants puis une activité ludique ou une lecture pour que le cerveau de l'enfant se concentre sur une autre information que la source de l'anxiété. Moment où l'enfant ne doit pas rester seul face à ses inquiétudes mais partager avec un adulte.
- Par une petite activité sportive qui permet au corps de rester en mouvement et d'absorber l'inquiétude par la dépense physique. Là encore, le faire avec lui
- Etc... toute idée est bonne à prendre !

***Eviter que les jeunes enfants (en-dessous 10 ans) soient confrontés aux informations, à la médiatisation*** afin de pouvoir leur nommer simplement la situation sans qu'ils soient perturbés avec des informations qu'ils ne garderaient pas dans leur contexte, qu'ils transformeraient et qui auraient pour effet de les inquiéter davantage encore.

***Observer l'état émotionnel des enfants :***

- Des troubles du sommeil
- Des troubles de l'alimentation
- Un changement de comportement : le comportement est opposé à ce qu'il est dans un contexte de vie ordinaire
- Des difficultés de concentration plus importantes
- Etc...

Les enfants expriment leurs émotions différemment et il n'y a pas de vraie ou fausse façon de ressentir les émotions.

***Veiller aux enfants :***

- touchés de plus près par la guerre pour un membre de leur famille
- porteurs d'un handicap psychique et/ou cognitif qui ne leur permet pas d'avoir une compréhension suffisante de la situation
- qui ont vécu un évènement traumatisant récent ou plus ancien ; ou qui ont vécu le décès d'un proche (parent-frère ou sœur etc...).

***Si des signes persistent de manière durable, malgré la prise en compte de la situation de l'enfant, le fait de le rassurer, de lui assurer une sécurité affective, vous pouvez contacter Aurélie Bégaud, Responsable du service de psychologie de la DEC ([aurelie.begaud@ddec85.org](mailto:aurelie.begaud@ddec85.org)), afin qu'un échange puisse avoir lieu et une réponse apportée.***

Pour le service de psychologie,

Aurélie BEGAUD  
Responsable du service de Psychologie  
Direction de l'Enseignement Catholique de Vendée

Document élaboré à partir de :

« Aider les enfants à faire face à des actes de terrorisme », conseils pour les familles et les éducateurs, traduit et adapté par l'ANPEC en novembre 2016

Et en y ajoutant l'expérience de la gestion des situations dramatiques depuis de nombreuses années dans notre réseau de l'Enseignement Catholique de Vendée.