

# Parler de la guerre

9 conseils sur la manière de parler de la guerre et des conflits avec les enfants



# La guerre – Comment parler de la guerre et des conflits aux enfants?

La guerre est un sujet difficile, souvent lié à des images ou informations perturbantes, en particulier pour les enfants. Comment les parents, les proches et les enseignant-e-s doivent-ils/elles se comporter et comment peuvent-ils/elles apaiser les craintes des enfants?

Peur, tristesse, colère, nervosité: ces sentiments ainsi que d'autres peuvent survenir lorsqu'une guerre ou un conflit fait les gros titres.



*«Dès que les enfants ont besoin de sécurité et de protection, ils/elles se tournent vers leurs parents, proches et enseignants – encore plus en périodes de crise.»*

Vous trouverez ici neuf conseils sur la manière de communiquer avec les enfants, les soutenir et leur apporter du réconfort.

## 1. DÉCOUVREZ CE QUE L'ENFANT SAIT DÉJÀ ET CE QU'IL/ELLE RESSENT

Choisissez un moment où vous pouvez aborder naturellement les événements actuels, par exemple pendant le repas. Avant de parler du conflit, demandez à l'enfant ce qu'il/elle sait et ce qu'il/elle ressent. Certains enfants en savent peu et n'ont pas envie d'en parler; vous devez respecter ce choix. D'autres s'inquiètent peut-être en silence. Pour les jeunes enfants, le dessin ou le jeu peut aider à ouvrir la discussion.

Les nouvelles arrivent aux enfants de différentes manières. C'est pourquoi il est important de comprendre ce que l'enfant a vu ou entendu. Profitez de cette occasion pour apaiser l'enfant et démentir les informations fausses qu'il/elle a vu passer sur Internet ou entendu auprès de ses amis.



## 2. PRENEZ AU SÉRIEUX LES SENTIMENTS DE L'ENFANT

Tous les enfants ne gèrent pas aussi bien le flux constant d'images et d'informations perturbantes. Il est possible que les jeunes enfants ne fassent pas la distinction entre les photos à l'écran et leur propre réalité: ils pensent être en proie à un danger imminent. Les enfants plus grands ont peut-être lu des articles inquiétants sur les réseaux sociaux et craignent l'escalade du conflit. Il est important de ne pas minimiser les inquiétudes des enfants. Assurez-leur que les sentiments qu'ils/elles éprouvent sont naturels. Montrez-leur que vous les écoutez en leur accordant toute votre attention et assurez-leur qu'ils/elles peuvent vous parler à tout moment.

## 3. AYEZ UNE DISCUSSION CALME ET ADAPTÉE À L'ÂGE DE L'ENFANT

Les enfants ont le droit d'apprendre ce qui se passe dans le monde. En même temps, les adultes ont la responsabilité de protéger les enfants des dangers. Pendant la discussion, employez un langage adapté à l'âge de l'enfant et veillez toujours à ses réactions. Il est bien sûr possible que la situation mondiale vous inquiète vous aussi, et c'est tout à fait normal. Mais pensez que les enfants sont particulièrement émotifs et émotives. Vous devez donc essayer de parler calmement et de veiller à votre langage corporel.

**«Assurez aux enfants qu'ils/elles sont à l'abri du danger et que des personnes œuvrent dans le monde entier pour mettre un terme au conflit et atteindre la paix.»**



**4.**

#### **CE N'EST PAS GRAVE DE NE PAS AVOIR RÉPONSE À TOUT**

Il peut arriver que vous n'avez pas la réponse à une question. Et ce n'est pas grave. Dites à l'enfant que vous devez vous renseigner ou faire des recherches. Avec les enfants plus grands, vous pouvez chercher des réponses ensemble. Servez-vous des sites web de services d'information sérieux ou d'organisations internationales comme l'UNICEF ou l'ONU. Expliquez à votre enfant que certaines informations sur Internet sont fausses et qu'il est important de trouver des sources fiables.

**5.**

#### **ÉVITEZ DE GÉNÉRALISER**

Malheureusement, les conflits s'accompagnent souvent de xénophobie envers un peuple ou un pays. Lorsque vous parlez avec un enfant, évitez les expressions généralisatrices sur des groupes de population ou des nationalités. Profitez plutôt de l'occasion pour susciter la com-

passion, par exemple pour les familles qui doivent quitter leur patrie.

Même si un conflit se déroule dans un pays éloigné, il peut attiser la discrimination sur le pas de sa porte. Si vous soupçonnez qu'un enfant se fait gronder ou harceler à l'école, incitez-le/la à vous en parler, à vous ou à un adulte de confiance.

**6.**

#### **METTEZ EN AVANT LES HISTOIRES POSITIVES**

Pour les enfants, il est important de comprendre que les gens s'entraident par des actes courageux et amicaux. Cherchez des histoires positives, par exemple à propos des secouristes qui aident la population ou des jeunes qui appellent à la paix.

Demandez aux enfants s'ils ou si elles souhaitent participer à une action en faveur de la paix. Ils/elles pourraient par exemple dessiner une affiche ou écrire un poème pour la paix. Vous pourriez

aussi participer ensemble à une action locale de dons, idéalement au profit d'une organisation humanitaire bien établie, qui sait comment utiliser efficacement les dons.

**«Le sentiment d'agir, même à petite échelle, apporte souvent un grand réconfort.»**

**7.**

#### **FAITES ATTENTION À LA MANIÈRE DONT VOUS TERMINEZ LA DISCUSSION**

Dès que la discussion touche à sa fin, vous devez vérifier les sentiments de l'enfant. Essayez d'évaluer son niveau d'anxiété en observant par exemple son langage corporel ou sa respiration. Vous pouvez aussi vérifier si l'enfant utilise le même ton que d'habitude. Rappelez à l'enfant qu'il/elle peut toujours venir vous voir quand il/elle est préoccupé-e, quand il/elle a des questions ou qu'il/elle veut simplement parler.

**8.**

#### **ASSUREZ-VOUS DU BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT**

Tant que le conflit persiste, vous devez vérifier régulièrement comment va l'enfant. Comment se sent-il/elle? A-t-il/elle de nouvelles questions ou des choses qu'il/elle aimerait aborder avec vous? Si l'enfant semble s'inquiéter des événements, veillez aux éventuels changements de comportement ou d'humeur,

par exemple maux de ventre ou de tête, cauchemars ou troubles du sommeil. La tristesse ou la colère peuvent aussi faire surface. Beaucoup de ces réactions sont des réponses normales aux événements stressants et ne sont généralement que de courte durée. Mais si elles persistent, l'enfant a peut-être besoin d'une assistance spécialisée.

**9.**

#### **FAITES AUSSI ATTENTION À VOUS**

Prenez soin de vous pour aider les enfants au mieux. Si vous avez peur ou êtes sous tension à cause de la situation mondiale, adressez-vous à des membres de votre famille, des amis ou des personnes de confiance. Faites attention à la manière dont vous consommez les informations: essayez de définir des créneaux dans la journée pendant lesquels vous vous renseignez sur les événements plutôt que de rester constamment en ligne. Prenez le temps de faire des choses qui vous aident à vous détendre et à vous reposer.





© UNICEF/Chris Magnum

S'INSCRIRE  
MAINTENANT

### Tenez-vous au courant.



Abonnez-vous à notre **infolettre (newsletter)**. Vous recevrez ainsi des nouvelles captivantes sur le travail de l'UNICEF dans le monde directement dans votre boîte de réception: **unicef.ch**

### Suivez-nous sur les réseaux sociaux:



### Ne jamais abandonner. Pour chaque enfant.

L'UNICEF est le Fonds des Nations Unies pour l'enfance. Depuis plus de 75 ans, nous nous mobilisons dans le monde entier pour la survie et le bien-être des enfants.

UNICEF Suisse et Liechtenstein  
Pfungstweidstrasse 10 | 8005 Zurich  
Tél. +41 (0)44 317 22 66  
unicef.ch

**unicef**   
pour chaque enfant