

25 mars 2016

HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime 67 288



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

LES BLOGS

Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington PostRodolphe Oppenheimer-Faure
Psychanalyste

Après les attentats, seul le dialogue entamé peut rassurer un enfant

Publication: 15/11/2015 18h14 CET | Mis à jour: 15/11/2015 18h14 CET



PSYCHOLOGIE - Après les attentats du début d'année, la France est à nouveau la cible du terrorisme. Les parents se demandent comment répondre aux interrogations de leurs enfants sans laisser paraître toute la gravité de la situation.

Dix mois après les attentats visant les locaux du journal Charlie hebdo et l'épicerie casher aux portes de Paris, la France est à nouveau attaquée sur son sol. Ce sont des attaques concomitantes qui ont fait plus de cent morts et deux cent cinquante blessés à Paris, entre un match amical de football France-Allemagne au stade de France, des terrasses de cafés et une prise d'otage sanglante au bataclan, la thématique délicate du terrorisme doit pouvoir être abordée «en famille» sans que cela ne crée encore plus de stress que nécessaire.

Quelles sont les manières de traiter le sujet avec ses proches et notamment ses enfants?

Une question, une réponse

Seul le dialogue entamé peut rassurer un proche, un mari, une épouse ou un enfant. Si vos enfants vous posent des questions, il est important de les prendre toutes au sérieux. Tous ces événements ne doivent pas être un sujet interdit. «L'enfant dès son plus jeune âge acquiert une capacité de raisonnement», s'il sait avoir peur il n'a pas encore les clefs d'un raisonnement lui permettant de faire aboutir un réel schéma; néanmoins eu égard à son âge et à son niveau de maturité, il faudra adapter les réponses. Il est inutile de le rudoyer, mais lui expliquer les choses avec une extrême retenue, ajuster ses mots sans y mêler la dimension que l'on utiliserait avec un adulte. Il faut répondre aux points

qui l'inquiètent et ne pas nourrir le débat de nouveaux éléments. «Il est inutile de chercher à lui expliquer les détails. Le discours doit être prononcé d'une voix douce et rassurante contraire aux images ou aux mots qu'il a pu voir et entendre.

Ne pas lui mentir, aussi douloureuse que soit la situation, «il est du devoir des parents de ne pas travestir la réalité du monde dans lequel nous vivons». Ils découvriraient alors les mensonges. La voix et la crédibilité des parents seraient mises à mal. Leur raconter des balivernes n'aura comme conséquence que de discréditer votre parole et d'obliger vos enfants à écouter tout et n'importe quoi auprès de nouveaux référents.

Des images de guerre

Difficile de débrancher tous les téléviseurs. Les images traumatisantes sont propagées en boucle et s'impriment très rapidement dans le cerveau pour tous ceux qui ne résistent pas à l'idée d'éteindre et de ne pas tomber dans le piège qui consiste à regarder en boucle et à zapper tout au long des jours et des nuits. Je recommande d'empêcher les enfants de regarder ces images. Cette vision a un impact plus important que les mots entendus par le cerveau. Les parents doivent conserver leur rôle de filtre mis au service de notre constitution biologique pour parer à des excitations exogènes si fortes qu'elles ne pourraient être ensuite déchargées. En d'autres termes, l'organisme serait revêtu d'une «enveloppe protectrice» destinée à le protéger contre les excitations en provenance du monde extérieur, c'est précisément ce rôle que les adultes doivent garantir.

Ceci permettra d'économiser des cauchemars et angoisses nocturnes très difficiles par la suite à gérer.

Plus âgé à l'adolescence, la prise de conscience du bien et du mal, du concept de la naissance, de la mort se concrétise. Il sera impossible de mettre sous silence de tels faits surtout qu'ils auront toujours un camarade ou un parent de camarade à l'école pour évoquer les faits. Il faut en parler, pour écarter cette vision de la peur et l'atrocité. Cette génération est née avec les téléphones portables, les jeux vidéos ou les réseaux sociaux. Les jeux vidéos consistent très souvent à être un guerrier qui assassine sans entrer dans la culture. Ils ont conscience de plus de choses que les générations précédentes. Ne pas confondre jeux et réalités, nombre de films montrent des prises d'otages, du sang, des meurtres, des scènes de tortures. Les cerveaux sont de plus en plus «entraînés à absorber ce type d'images même si cela n'apporte rien, et bien au contraire à la structure psychique de l'enfant, de l'adolescent ou même de l'adulte.

Vivre, vivre, vivre

La crainte des attentats est en nous. Les parents doivent tout mettre en œuvre pour ne pas communiquer à leurs enfants leurs inquiétudes, leurs angoisses, leurs peurs. «L'appel à rester cloîtré ne sert à rien, cultiver la peur ne sera pas constructif, car il sera impossible d'apporter des précisions sur les lieux à éviter. Les autorités en charge de la protection des individus jouent un rôle essentiel et c'est cela qu'il faut leur rappeler. Elles sont là pour les protéger. Il faut poursuivre ses activités

25 mars 2016

HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime

67 288



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses



Rodolphe Oppenheimer-Faure

Devenez fan



Psychanalyste

Après les attentats, seul le dialogue entamé peut rassurer un enfant (suite)

Publication: 15/11/2015 18h14 CET | Mis à jour: 15/11/2015 18h14 CET



conserver un rythme de vie adaptée, ne pas sombrer non plus à leur expliquer que le monde serait sans aucun risque; le tout est de jauger le danger de l'état de panique infondé. Les accidents domestiques restent les plus grandes sources de danger. Il est préférable d'insister sur la manière de traverser la rue que de chercher des abris anti-atmosphériques pour illustrer grossièrement mon propos. Aux parents de ménager leurs peurs, leurs larmes leurs crises de colère pour ne pas «contaminer l'ensemble du foyer».

Racontez-lui combien il est important de respecter notre modèle de liberté d'égalité et de fraternité, rempart inébranlable à l'obscurantisme dans des termes simples, cela consiste à ne pas subir le dictate de la peur. Le refus de la violence pour laisser place aux débats et à la démocratie dans la cité symbolise le vrai courage. Répétez-leur que nous ne sommes pas seuls, que les enfants et les adultes du monde entier nous soutiennent avec leur cœur, leurs pensées et leurs prières.

Quand la première émotion s'estompe

Restez vigilants après avoir évoqué tous ces concepts et après avoir prononcé les mots que vous aurez choisis». «Dès qu'il aura rejoint l'école, il convient d'essayer de l'écouter pour savoir comment ses camarades et comment le corps enseignant aura abordé cette actualité. Demandez-lui ce qui a été dit pour pouvoir ré intervenir et corriger ce qui peut ou pourra apparaître comme un trauma pour lui. Ne pas négliger que l'anxiété ainsi que les attaques de panique se manifestent par des pleurs, une absence de sommeil, une perte d'appétit partielle ou totale, un mal de ventre ou un syndrome abandonnique que conserve grand nombre d'adultes (impossibilité à rester seul).

Gardez ses idées et ses opinions politiques afin qu'il ne s'imprègne pas de vos mots, vos concepts ou vos expressions. Il aura plus tard le temps et la maturité pour se forger ses propres idées, expliquer que les couleurs de peaux ne sont pas de signes de dangers, que les Arabes, les musulmans, etc. ne sont pas nos ennemis, mais qu'ils souffrent de cette situation, l'ostracisme, le racisme est un piège simple et qui n'est jamais très loin de personne.