

POUR LES PARENTS

ENFANTS, GUERRE ET FUITE



SPRÅK: FRANSK



Les réactions des enfants à la guerre et à la fuite

De plus en plus de familles et d'enfants sont touchés par des actes de guerre et sont contraints à la fuite. L'exil est souvent le terminus d'un long voyage qui peut avoir démarré de nombreuses années avant l'arrivée en Norvège. Les familles peuvent avoir été réfugiées déjà dans leur propre pays, avoir vécu une vie caractérisée par des déménagements constants, des troubles et de l'incertitude. De nombreux enfants ont vu et vécu des choses douloureuses et difficiles. En outre, la fuite et la séparation d'avec la famille et des personnes chargées de leur assurer un cadre sûr, représentent un fardeau pour les enfants.

Même si la famille réside dorénavant dans un pays paisible, le stress n'a pas disparu pour autant. Pour les demandeurs d'asile, le fait de vivre dans l'incertitude est souvent très éprouvant. Vont-ils pouvoir rester en Norvège ? Peuvent-ils oser espérer un meilleur avenir et une nouvelle vie ? Dans cette brochure, vous pourrez en savoir davantage sur les réactions naturelles des enfants à des expériences liées à la guerre et à la fuite.

Les enfants perçoivent davantage de choses que ce que nous croyons

Dans quelle mesure les enfants comprennent-ils et perçoivent-ils vraiment ce qui se passe autour d'eux ? Pour nous les adultes, il peut être difficile de savoir ce que les enfants comprennent réellement. Même les enfants en très bas âge enregistrent ce qui se passe et se dit autour d'eux. Les enfants plus âgés peuvent garder le silence et nous ne savons alors pas ce qu'ils pensent sur ce qui se passe autour d'eux.

Parfois, ils ont juste entendu les adultes parler d'actes de guerre, de rafle policière ou du danger d'être expulsé du pays. Dans d'autres cas, les enfants eux-mêmes ont été exposés à des actes effrayants – ou bien, ils peuvent avoir vu ou entendu que les parents et d'autres membres de la famille ont été traités d'une manière générant de la peur. Quel que soit l'âge : des situations et expériences effrayantes, ou bien des ambiances de tristesse peuvent s'attacher à vos pensées et à vos émotions et créer de la peur et de l'anxiété.

Les enfants ayant dû fuir leur pays peuvent être décrits comme étant tripletement impactés et traumatisés :

- Ils peuvent avoir vécu de nombreux événements difficiles dans leur pays natal et durant la fuite.
- Ils vivent souvent avec des parents traumatisés et stressés.
- Les conditions de vie des enfants demandeurs d'asile peuvent souvent être une charge encore plus lourde que les souvenirs de situations particulières durant la guerre.



Les réactions des enfants

Même les enfants ne sachant pas encore parler peuvent, de différentes façons, « raconter » ce qui les inquiète. Par leur manière d'être et / ou leurs réactions corporelles, ils nous dévoilent leurs inquiétudes. Voici quelques réactions normales chez des enfants qui ont vécu des événements effrayants et / ou traumatiques.

- Des problèmes de sommeil. Les enfants peuvent faire des cauchemars ou ne pas parvenir du tout à dormir. Ils se réveillent au milieu de la nuit ou pleurent lorsqu'on les couche. Nombreux sont ceux qui ne veulent pas se coucher.
- Des problèmes psychosomatiques. Les enfants ne veulent pas manger, ils vomissent, mangent trop peu (ou beaucoup trop) et ont ensuite mal au ventre. Ils ressentent des douleurs dans différentes parties du corps.
- De la tristesse. Les enfants peuvent fréquemment être tristes. Ils pleurent souvent. Ils perdent l'envie de jouer et deviennent apathiques.
- Des difficultés scolaires. Ils connaissent des problèmes de concentration et sont agités. Les enfants ne sont jamais silencieux, ils créent des problèmes et détruisent des choses autour d'eux.
- De l'agressivité. Ils frappent, mordent et se disputent avec d'autres enfants et adultes. Souvent, ceci est dû à la peur des enfants.
- De la peur et de l'anxiété. Les enfants peuvent être envahis par la peur en entendant des bruits ou en voyant des personnes portant un uniforme ainsi que des choses ou des personnes qui leur rappellent des expériences douloureuses. D'autres enfants sont parfois si tristes ou troublés qu'ils n'ont pas envie de jouer.
- Certains enfants connaissent des problèmes de langage et se mettent à bégayer.

Toutes ces réactions sont habituelles chez les enfants qui ont vécu des situations difficiles. Des événements effrayants, des déménagements répétés et autres, sont des conditions qui suscitent de l'incertitude chez l'enfant. Cette incertitude peut engendrer de la peur. Les enfants prennent alors peur d'être séparés de leurs parents et que d'autres moments douloureux se reproduisent.



Les enfants plus âgés peuvent avoir peur d'être devenus « fous » et ne veulent pas parler de ce qu'ils ressentent ou pensent. En tant qu'adultes, il est important que nous les rassurions en leur disant que ce sont des réactions normales à des événements anormaux, et que la plupart du temps ces réactions disparaîtront petit à petit. Si elles ne se dissipent pas, il est important de rechercher de l'aide auprès d'une personne pouvant aider à la fois l'enfant et ses parents, par exemple une infirmière d'un centre de santé, un médecin, un psychologue ou un enseignant.

Toute la famille est touchée

Pour nous les parents, il peut être épuisant de faire face aux réactions des enfants. Il est facile de s'irriter et de se mettre en colère contre les enfants qui sont exigeants, en particulier pour les parents qui, eux-mêmes, se sentent épuisés et dans l'insécurité. Cependant, crier sur les enfants ne fait qu'accroître leur insécurité et leur besoin de rester collés à vous. Parfois, parler à d'autres parents qui sont dans la même situation est utile. Tous les enfants qui ont dû fuir leur pays ressentent un manque par rapport à des personnes qu'ils aiment et à des lieux auxquels ils sont habitués, et ils leur arrivent souvent d'avoir du mal à en parler. Pour nous qui sommes parents, cela fait également mal de se rappeler de choses qui impliquent une perte douloureuse, et il peut être difficile de savoir quoi dire et de trouver la manière avec laquelle nous pouvons consoler nos enfants. De plus, en tant que parents, il est naturel de souhaiter ménager et de protéger nos enfants. De peur que les enfants soient encore plus tristes, nous pouvons ainsi parfois nous abstenir de parler de tout ce qui fait mal.

Certains parents craignent de se mettre eux-mêmes à pleurer, mais les enfants peuvent y faire face si on leur explique que ce n'est pas de leur faute si leur mère ou leur père ressentent également un manque par rapport à l'absence de leurs grands-parents, au fait d'avoir fui leur maison ou autres. En tant qu'adultes, nous pouvons nous sentir impuissants lorsque nous voyons que les enfants ont mal. Souvent, nous leur disons...« Ne pense pas à ça. Joue ! ». « Ne parle pas de ça. Fais tes devoirs ». « Ne te fais pas pipi dessus : tu es grand maintenant ! ». « Ne frappe pas ton frère : tu es méchant ! »...Mais les enfants se sentent tristes et bien seuls s'ils ne peuvent pas s'ouvrir à quelqu'un sur ce qu'ils ressentent. Les enfants ont besoin d'exprimer ce qui les inquiète.

De quoi les enfants ont-ils besoin ?

- Les enfants ont principalement besoin de proximité physique et psychique ainsi que de soins de la part de leurs parents et d'autres proches.
- Les enfants requièrent de la patience et ont besoin de beaucoup d'attention.
- Les enfants ont besoin de limites claires, pas de punitions. Arrêtez-les dans leurs actions s'ils sont agressifs ou détruisent quelque chose, mais ne frappez ou ne pincez pas les enfants.
- Les enfants ont régulièrement besoin d'explications sur ce qui se passe autour d'eux.
- Les enfants ont besoin de routines. Même si les enfants ne vont pas à l'école ou les parents travaillent, il est important de se lever, de manger et de se coucher à peu près comme on le faisait dans le pays d'origine.
- Les enfants ont besoin de recevoir des compliments. Même les enfants de trois ans peuvent se voir attribuer de petites tâches à effectuer. Le fait que quelqu'un ait besoin d'eux leur donne le sentiment d'être importants.
- Les enfants ont souvent besoin d'aide de la part des adultes pour trouver des activités et des jeux. Il est bien que les adultes participent, cela donne aux enfants un sentiment de sécurité. Le jeu est la manière propre que les enfants utilisent pour traiter leurs expériences douloureuses.



- Écoutez ce que les enfants racontent à propos de ce qu'ils ont vécu, de leurs émotions, de leurs pensées et manques. Partagez vos expériences, échanger est important.
- Laissez les enfants dessiner ce qui leur occupe et traverse l'esprit. Regardez des photos ensemble.
- Laissez les enfants raconter des histoires et chanter. Les enfants les plus âgés peuvent écrire un journal intime rapportant leurs pensées, leurs histoires et des poèmes.
- Montrez aux enfants que ce qu'ils font est bien et vous intéresse.
- Laissez les enfants prier et participer à des cérémonies religieuses avec leurs parents.
- Les enfants ont besoin d'adultes sûrs qui reçoivent, eux-mêmes, suffisamment de soutien. Lorsque les capacités de soin des parents sont à bout, la santé psychologique de l'enfant peut rapidement se dégrader. Par conséquent, il est important que les personnes de soin prennent soin d'elles-mêmes et de leur santé, à la fois sur le plan physique et psychologique, et que, si le besoin s'en fait sentir, elles demandent de l'aide.
- Essayez de transmettre de l'espoir. Tant que les parents peuvent faire passer de l'espoir, du réconfort et de la sécurité, de même que voir les besoins de l'enfant, les enfants peuvent s'en sortir relativement bien. Gardez à l'esprit qu'aucun parent parvient toujours à « répondre » à son enfant de la meilleure façon, mais il peut être bien d'avoir comme objectif de donner aux enfants une partie de ce dont ils ont besoin au cours de la journée.

Conçu par : Centre de ressources sur la violence,
le stress post-traumatique et la prévention du
suicide, Région du Centre de la Norvège. 2023.

Téléphone : +47 72 82 20 05

Contact : rvts@stolav.no



www.rvts.no