

## Enfants :

### Les aider à faire face au stress que peuvent entraîner les évènements actuels en Ukraine

L'actualité de la guerre en Ukraine a succédé à l'actualité de la crise sanitaire sans transition, sans répit, sans période d'accalmie... La crise sanitaire, nous le savons a pu avoir un impact anxiogène plus ou moins important chez les enfants et chez les adultes

La guerre qui se déroule en Ukraine nous touche et nous inquiète. L'actualité, parfois presque en temps réel, peut être source d'angoisse, pour les enfants comme pour les adultes.

Depuis le début des évènements, à l'école primaire, certains élèves ont connaissance de l'actualité, se posent des questions et cherchent à comprendre. D'autres moins informés, en entendent parler sur la cour de l'école ou au détour d'une discussion d'adultes ou d'enfants. Il est normal que les enfants en parlent entre eux sur la cour de récréation. Ils peuvent chercher à élaborer leurs propres théories explicatives du monde qui les entoure. Ils peuvent aussi passer par la mise en scène : « jouer la guerre » ou la dessiner.

Dans la mesure du possible, quel que soit l'âge, il semble important de ne pas laisser l'enfant seul face à ses questionnements et à ses peurs. C'est d'abord auprès de ses parents que l'enfant, en général, pourra se tourner et avoir des réponses à ses questions.

Les médias et les réseaux sociaux nous exposent à l'actualité en temps réel et à des images parfois choquantes... Ces images on le sait, peuvent heurter les enfants, d'autant plus s'ils sont jeunes. Il est conseillé de protéger les enfants d'une exposition aux images violentes et dans la mesure du possible, ne pas laisser seul un enfant devant l'actualité sans la présence d'un adulte à leurs côtés.

#### ♦ Faut-il en parler en classe ?

**Il n'y a pas de règle, ni d'obligation. C'est l'observation du groupe-classe et des interactions entre les élèves qui peuvent amener une équipe enseignante ou un enseignant à aborder le sujet en groupe ou en individuel.**

L'enseignant doit aussi s'écouter lui-même, en prenant en compte son propre niveau de stress et d'anxiété. Si l'enseignant se sait lui-même fort impacté émotionnellement, il a la possibilité de passer le relai à un collègue.

#### ♦ Comment en parler aux enfants ?

Donner des explications adaptées à l'âge des enfants. Les jeunes enfants des écoles

élémentaires (CP au CE2) ont besoin d'informations brèves, simples qui doivent les rassurer. Les enfants du cycle 3 seront plus aptes à poser des questions plus précises par rapport à leur sécurité.

Les enfants peuvent avoir besoin d'aide pour distinguer la réalité de leur imaginaire.

Il semble important de commencer par demander aux enfants ce qu'ils ont compris de la situation actuelle ou de ce qu'ils imaginent de la situation.

Les enfants ressentent quand on leur cache la vérité, il est donc important de rester au plus près de la réalité en prenant en compte leur âge.

Eviter les stéréotypes qui visent des personnes ou des pays qui pourraient être associés à ces événements de violence. Les enfants peuvent facilement généraliser des déclarations négatives et développer des préjugés.

#### ♦ Comment accompagner les enfants stressés, inquiets ?

Certains enfants peuvent exprimer spontanément leurs peurs, d'autres ne vont pas en parler mais peuvent les manifester dans leur comportement : tristesse importante, difficultés de sommeil et d'appétit, agitation, cauchemars, peur de venir à l'école, peur de quitter ses parents...

- **Rassurer les enfants sur la présence et l'affection des adultes pour eux (leurs parents, famille, enseignants de l'école...).** Maintenir les repères habituels et la normalité de leurs journées à l'école.

- Insister sur les manifestations de solidarité, d'entraide, d'unité qui se mettent en place, et partager avec les enfants l'espoir d'une résolution prochaine du conflit.

- Choisir de prendre ensemble un temps de prière, de silence...

- Des élèves de notre département ont des parents qui exercent une profession dans l'Armée. Peut-être est-il possible d'avoir une vigilance envers ceux qui peuvent ressentir une fragilité particulière ?

**Si un élève se montrait angoissé et difficile à rassurer, informer et en échanger avec ses parents. Vous pouvez aussi contacter le service de psychologie pour des conseils sur la conduite à tenir**

*Ci-dessous des liens à lire et à écouter à destination des parents mais aussi des enseignants :*

[Guerre en Ukraine : comment en parler à ses enfants ? \(francebleu.fr\)](https://www.francebleu.fr)

<https://www.franceinter.fr/emissions/ma-vie-de-parent/ma-vie-de-parents-de-gwenaelle-boulet-du-mercredi-02-mars-2022>