

Aux parents

Les enfants, la guerre et la fuite



Réactions chez l'enfant à la guerre et à la fuite

Un nombre croissant de familles et enfants subissent des actes de guerre et doivent fuir les conflits. L'exil est souvent précédé par un grand voyage qui a débuté de longues années avant l'arrivée en Norvège. Ces familles ont parfois été réfugiées dans leur propre pays, elles ont vécu dans la peur et l'insécurité et elles ont souvent connu de nombreux déplacements. Beaucoup d'enfants ont subi ou été témoins de faits atroces. La fuite, l'éloignement de la famille ou des personnes qui ont protégé l'enfant, peuvent constituer des événements traumatisants supplémentaires.

Même si la famille est arrivée dans un pays en paix, les difficultés ne sont pas terminées. Il est souvent très dur pour les demandeurs d'asile de vivre dans l'incertitude. Ils se demandent s'ils pourront rester en Norvège et s'ils peuvent croire à un nouvel avenir et une vie meilleure. Cette brochure vous décrit les réactions naturelles chez les enfants qui ont subi des effets de guerre et de fuite.

L'enfant comprend plus que ce que l'on pourrait croire

Dans quelle mesure l'enfant comprend-t-il vraiment ce qui se passe autour de lui ? Il est parfois difficile pour nous, les adultes, de savoir si les enfants comprennent réellement les événements. Mais il faut savoir que même un petit enfant remarque ce qui est dit et ce qui se passe autour de lui. Les enfants plus grands ne parlent pas toujours de ce qu'ils vivent, ainsi qu'il est difficile pour nous de savoir à quoi ils pensent. Parfois, les enfants ont seulement entendu parler d'actes de guerre, d'assauts policiers ou de risque d'être renvoyé. Dans d'autres cas, les enfants ont soit subi eux-mêmes des atrocités, ou ils ont vu ou entendu des actes terrifiants commis contre leur parents. Quelque soit l'âge de l'enfant, il faut savoir qu'une situation effrayante ou un climat de tristesse, peut laisser des empreintes émotionnelles et produire des peurs. Les enfants réfugiés peuvent être triplement marqués ou traumatisés:

- Ils ont pu vivre des expériences difficiles dans leur pays d'origine ou pendant la fuite.
- Ils vivent souvent avec des parents traumatisés et stressés.
- Les conditions de vie des enfants de demandeurs d'asile sont souvent encore plus néfastes que les souvenirs de la guerre.

Les réactions chez l'enfant

Les enfants peuvent, même s'ils ne parlent pas, communiquer leurs préoccupations par d'autres moyens. Ils peuvent nous faire part de leurs soucis à travers leur comportement et/ou par des réactions physiques. Voici quelques réactions normales chez l'enfant qui a vécu des événements effrayants et/ou traumatisants:

- **Troubles du sommeil.** L'enfant fait des cauchemars ou ne parvient pas à dormir. Il se réveille au milieu de la nuit ou pleure quand il est couché. Souvent, il ne veut pas aller au lit.
- **Troubles psychosomatiques.** L'enfant ne veut pas manger, il vomit, il ne mange pas assez, ou il mange beaucoup trop, il souffre de maux d'estomac ou il se plaint de douleurs à des endroits différents du corps.
- **Tristesse.** L'enfant est souvent triste. Il pleure souvent. Il n'a pas envie de jouer et devient apathique.
- **Difficultés scolaires.** Problèmes de concentration et agitation. L'enfant ne reste pas tranquille, il dérange et détruit des objets dans son entourage.
- **Agressivité.** L'enfant tape, mord et se dispute avec d'autres enfants ou adultes. Ce comportement est souvent lié à la peur.
- **Peurs et angoisses.** L'enfant peut avoir peur de bruits, d'individus en uniforme ou de personnes ou objets rappelant les expériences douloureuses. Certains enfants peuvent être tellement tristes ou troublés qu'ils n'aient pas envie de jouer.

- **Troubles de la parole.** Certains enfants développent des troubles de la parole et peuvent souffrir de bégaiement.

Toutes ces réactions sont habituelles chez les enfants qui ont connu des situations difficiles. Les expériences effrayantes et les déplacements répétés sont, parmi d'autres, des facteurs générateurs d'insécurité chez l'enfant. Cette insécurité engendre des peurs variées; la peur d'être éloigné des parents et la peur que les événements douloureux se répètent. L'enfant plus grand peut avoir peur d'être devenu « fou » et va refuser d'exprimer ses pensées. Il est important que nous, les adultes, rassurons l'enfant en lui expliquant que ce qu'il éprouve est une réaction normale à des expériences exceptionnelles, et que cela va probablement passer. Si les troubles persistent, il est important de demander de l'aide au près de quelqu'un qui pourra assister l'enfant et les parents, par exemple l'infirmière du centre de protection infantile, le médecin ou un enseignant.

Toute la famille est affectée

Il peut être pénible, en tant que parent, de bien gérer les réactions chez l'enfant. Il est facile de s'énerver quand les enfants sont exigeants, surtout quand les parents sont eux-mêmes fatigués et anxieux. Mais si vous grondez l'enfant, il sera encore plus vulnérable et dépendant. Il peut être utile d'en parler avec d'autres parents dans la même situation.

Un enfant qui a quitté son pays va penser aux êtres chers qu'il a perdu et aux lieux auxquels il était attaché.

Les parents éprouvent aussi du chagrin en pensant à ce qu'ils ont abandonné et il est d'autant plus difficile d'en parler et savoir comment consoler l'enfant. Pour un parent, il est tout-à-fait normal de vouloir protéger les enfants. Par peur d'amplifier leur chagrin, nous éviterons peut-être de leur parler de ce qui est douloureux. Certains parents ont peur de se mettre à pleurer, mais les enfants n'en seront pas tourmentés tant que nous leur disons que rien n'est de leur faute et que maman et papa ressentent aussi de la peine quand ils pensent, par exemple, aux grands-parents ou à leur maison.

En tant qu'adultes nous pouvons nous sentir impuissants devant la souffrance de l'enfant. Souvent, nous leur disons : « Il ne faut pas y penser, va jouer ». « N'en parle pas, fais tes devoirs ». « Ne fais pas pipi sur toi, tu es grand maintenant ». « Ne tape pas ton frère – tu es méchant ». Mais les enfants seront attristés et se sentiront seuls s'ils n'ont pas la possibilité de parler à quelqu'un de ce qu'ils ressentent. Un enfant a besoin d'exprimer ses inquiétudes.

Les besoins de l'enfant

- Avant toute chose, l'enfant a besoin d'une étroite présence physique et affectif de la part de ses parents et autres personnes proches de lui.
- L'enfant a besoin de patience et de beaucoup d'attention.
- L'enfant a besoin d'un encadrement serré, pas de punition. Arrêtez l'enfant s'il est agressif ou abîme quelque chose, mais ne le tapez pas et ne le pincez pas.
- L'enfant a besoin qu'on lui explique, sur le moment, ce qui se passe autour de lui.
- L'enfant a besoin de routines. Même si l'enfant ne va pas à l'école, et que les parents ne travaillent

pas, il est important de se lever, de manger et se coucher à peu près selon le même rythme que dans le pays d'origine.

- L'enfant a besoin d'être complimenté. Même un petit enfant de trois ans pourra aider au travail de la maison. Ainsi il saura qu'on a besoin de lui et il se sentira apprécié.
- L'enfant a souvent besoin d'être guidé par un adulte pour trouver des activités et des jeux. Accompagné par un adulte, il sera rassuré. L'enfant fait face à ses traumatismes à travers le jeu.
- Ecoutez l'enfant lorsqu'il parle de ce qu'il a vécu, de ses sentiments, de ses pensées et de ce qui lui manque. Partagez vos expériences, le dialogue est important.
- Laissez l'enfant exprimer ses préoccupations par le dessin. Regardez des images avec lui.
- Laissez l'enfant raconter des petites histoires et chanter. L'enfant plus grand pourra écrire ses pensées, des histoires ou des poèmes dans un cahier personnel.
- Montrez à l'enfant que vous appréciez ce il fait et que vous vous y intéressez.
- Laissez l'enfant prier et participer aux cérémonies religieuses avec ses parents.
- L'enfant a besoin d'adultes rassurés qui se prennent en charge. Lorsque la capacité parentale est défaillante, la santé mentale et physique de l'enfant pourra rapidement s'aggraver. Il est donc important que les adultes responsables de l'enfant prennent bien soin d'eux-mêmes, de leur propre santé mentale et physique, et qu'ils cherchent à être assistés si besoin.
- Essayez de communiquer de l'espoir. Tant que les parents ont la capacité de communiquer de l'espoir à l'enfant, de le consoler et le rassurer, de comprendre ses besoins, l'enfant surmontera ses expériences relativement bien. Rappelez-vous qu'aucun parent n'est en mesure de subvenir à tous les besoins de l'enfant à tout moment. Vous pouvez cependant vous fixer comme objectif de subvenir à certains besoins de l'enfant chaque jour.

Illustration de couverture: Malin Falch



Elaboré par RVTS
(centre de ressources – violence,
stress traumatique et prévention du suicide).

Region Midt, 2016

www.rvts.no