

Aider les enfants à faire face aux tensions de la guerre. Un manuel de conseils pour parents et enseignants

MACKSOUD, Mona. (1998). Suisse : Institut Psychotrauma.

Livre résumé par Sara MAIA VALENTE, © CPOS 2015

CONTENTS

Ce que les enseignants devraient savoir sur les réactions des enfants aux stress de la guerre	2
Neuf situations de temps de guerre, neuf causes de tension pour les enfants.....	2
1. Mort d'un parent ou d'un proche	2
2. Exposition aux combats.....	2
3. Devoir vivre en tant que réfugié.....	2
4. Séparation de longue durée des parents, des proches.....	3
5. Être témoin de violences.....	3
6. Être victime de violences.....	3
7. Souffrir de blessures physiques.....	3
8. Participation aux forces armées.....	3
9. Misère due à la guerre.....	4
Comprendre les réactions des enfants en situation de guerre	4
Les réactions normales des enfants aux tensions de guerre	5
Comment aider les enfants à affronter les tensions	9
Dix problèmes – dix conseils aux enseignants.....	10
1. Attachement excessif à l'adulte	10
2. Enurésie	11
3. Le temps de sommeil.....	11
4. Travail scolaire	12
5. Les angoisses	13
6. L'agressivité	13
7. La dépression.....	14
8. La souffrance	15
9. Prise de risque excessif.....	16
10. Douleurs et plaintes diverses	17
Identification de problèmes graves – recours à un spécialiste	17
Bibliographie.....	19

CE QUE LES ENSEIGNANTS DEVRAIENT SAVOIR SUR LES RÉACTIONS DES ENFANTS AUX STRESS DE LA GUERRE

Ce manuel est destiné aux enseignants et aux parents d'enfants et adolescents soumis à des tensions extrêmes et à toute forme de violence dans un contexte de guerre. Les comportements problématiques par lesquels les jeunes répondent aux stress de guerre laissent parfois les parents et les enseignants impuissants et découragés. Le but de ce manuel est de leur apporter un soutien par des conseils simples et pratiques.

NEUF SITUATIONS DE TEMPS DE GUERRE, NEUF CAUSES DE TENSION POUR LES ENFANTS

Il y a divers types d'expériences vécues par les jeunes pendant un conflit et chaque enfant est affecté différemment par celles-ci. La signification donnée par un jeune à un événement spécifique déterminera à quel point il en est affecté.

1. MORT D'UN PARENT OU D'UN PROCHE

Il est fréquent que, pendant un conflit armé, les enfants perdent l'un de leurs proches. On sait que la mort violente d'un proche, - en particulier s'il s'agit d'un des deux parents ou d'une personne qui joue ce rôle - entraîne chez l'enfant un traumatisme grave avec des réactions d'impuissance et de dépression, surtout si l'enfant est témoin de cette mort.

2. EXPOSITION AUX COMBATS

Les bombardements de zones habitées, les échanges d'artillerie entre milices rivales à proximité des maisons et des bâtiments d'école, les explosions aléatoires de voitures piégées dans les rues et les attaques de forces armées contre les habitations et les villages sont autant d'événements courants dans la plupart des pays en guerre.

Les effets de ces violences ne font qu'augmenter l'angoisse des enfants, dont certains développent toutes sortes de phobies et de réactions de terreur.

3. DEVOIR VIVRE EN TANT QUE RÉFUGIÉ

Lors de combats acharnés, de harcèlement, d'intimidation et de violences à leur égard, les familles doivent fuir vers des zones plus sûres, abandonnant leur maison et leurs biens. Lorsqu'une famille s'installe dans un nouveau pays par exemple, que ce soit pour un temps limité ou durablement, le changement des conditions de vie est toujours difficile à vivre, particulièrement pour les enfants. La plupart des familles ont perdu leur réseau de soutien social et se retrouvent isolées dans leur nouveau milieu. Les enfants arrachés à leur environnement familial et séparés de leur famille comme de leurs amis, doivent acquérir une nouvelle langue et se familiariser avec une nouvelle culture.

La conséquence d'un déplacement forcé et imprévu déstabilise certains enfants et les rendent très vulnérables. Ils développent des réactions d'anxiété sévères, telles des

angoisse de séparation, des phobies d'école, des plaintes psychosomatiques et des problèmes de sommeil. Certains enfants deviennent tristes, nostalgiques et pleurent leur ancien foyer, tandis que d'autres rejettent violemment leur nouveau milieu et deviennent agressifs et difficiles à discipliner.

4. SÉPARATION DE LONGUE DURÉE DES PARENTS, DES PROCHES

Etre séparé de ses parents ou des proches de la famille pour longtemps et dans des conditions de violence, est une situation angoissante pour les jeunes. Des études ont montré que ces séparations étaient à l'origine de graves traumatismes et à des problèmes de santé mentale chez les jeunes présentant des comportements dépressifs et anxieux. Les enfants sont assurément moins perturbés en restant dans leur famille. Ainsi il est important que les organisations internationales tentent d'éviter l'éclatement des familles.

5. ÊTRE TÉMOIN DE VIOLENCES

En situation de guerre, la violence est quotidienne aussi pour les enfants. Beaucoup d'entre eux sont témoins de menaces, de torture ou de mise à mort d'un proche ou d'une connaissance, d'autres voient des gens sérieusement blessés dans le hasard des fusillades ou tués lors de massacres. Les parents ignorent souvent ce que leurs enfants ont réellement vu. Parfois, des enfants plus âgés, dans l'idée d'épargner leurs parents, ne disent pas ou pas tout ce qu'ils ont vu. Mais racontées ou non, ces images d'horreur et de violence leur laissent souvent d'intenses sentiments de peur, de défiance et de colère.

6. ÊTRE VICTIME DE VIOLENCES

Beaucoup d'enfants subissent personnellement des violences, enlèvements, arrestations, détention, viol ou torture sont fréquents. Il est clair que les enfants soumis à des actes de violence de cette nature risquent de développer des réactions sévères, qui doivent être traitées par des spécialistes.

7. SOUFFRIR DE BLESSURES PHYSIQUES

Les enfants exposés aux bombardements et aux combats peuvent souffrir de blessures corporelles graves telles qu'amputations, brûlures sérieuses ou perte de l'ouïe. Les enfants invalides ont besoin d'une multitude de services, comme par exemple la pose de prothèses, des séances de physiothérapie, de rééducation et de formation professionnelle. A cela s'ajoute le soutien psychologique leur permettant d'accepter et de supporter leur état.

8. PARTICIPATION AUX FORCES ARMÉES

Parfois, les enfants sont contraints à participer aux combats de manière plus ou moins directe ; quelques-uns s'engagent volontairement dans les troupes. Les enfants soldats

présentent souvent de sévères problèmes de comportement résultant de leurs expériences de combat. Parallèlement, le recrutement des enfants dans les forces armées s'accompagne de programmes massifs d'endoctrinement qui font l'éloge de la violence. Dans ce contexte, il est clair que les notions d'agression et de vengeance occupent une place importante dans la pensée des enfants.

9. MISÈRE DUE À LA GUERRE

Les privations sévères qui peuvent résulter d'un conflit nuisent au développement physique et psychique des enfants.

COMPRENDRE LES RÉACTIONS DES ENFANTS EN SITUATION DE GUERRE

Il est normal et naturel que les enfants réagissent par des modifications de comportement aux tensions de la guerre et à un vécu douloureux.

Évaluer la nature et l'intensité des réactions

Pour mieux comprendre les réactions de l'enfant, il faut dans tous les cas **chercher à connaître précisément la situation difficile** à l'origine de la détresse et évaluer la nature et l'intensité des réactions de l'enfant. Il faut **aider l'enfant à exprimer ce qu'il a ressenti** lorsque le ou les événements se sont produits. Était-il terrorisé ? s'est-il senti furieux, ou désemparé à cause de son impuissance ?

Repérer les causes pour mieux aider

L'identification des événements qui ont perturbé l'enfant est essentielle pour apporter de l'aide. Trois conditions sont nécessaires afin de comprendre les réactions de l'enfant :

1. Savoir ce que l'enfant a vécu, à quelle situation il a été exposé,
2. Savoir ce que l'enfant éprouve,
3. Savoir quelles sont les situations les plus éprouvantes pour l'enfant, celles auxquelles il aura le plus de peine à s'adapter.

En temps de guerre, la plupart des enfants seront confrontés à une multitude d'événements perturbants. Parents et enseignants ne peuvent pas toujours réaliser ce que sont ces événements, ni l'intensité de leur impact sur l'enfant.

Demander à l'enfant quel événement le préoccupe et le perturbe le plus

Bien que des comportements problématiques soient parfois le résultat d'un état d'angoisse généralisée, ils sont le plus souvent en relation avec des épisodes douloureux précis, ou avec des modifications radicales dans la vie quotidienne de l'enfant. Si l'origine de la réaction est connue, le soutien apporté à l'enfant sera plus efficace.

Les enfants ne réagissent pas tous de la même manière, car la réponse au stress dépend de plusieurs variables : genre d'événements, caractère et âge de l'enfant, milieu de vie, relations familiales.

Retrouver le moment du changement

Il faut chercher l'origine de la détresse d'un enfant en déterminant **quand** son comportement a changé. La cause du problème sera trouvée en déterminant le moment de l'apparition du problème de comportement. Les enfants plus âgés sont capables d'exprimer ce qui les perturbe et partagent volontiers ce qu'ils éprouvent avec une **personne de confiance**. Avec les plus jeunes, les parents ou les enseignants auront recours au jeu ou aux contes pour faire apparaître des indices sur la cause de leur malaise.

LES RÉACTIONS NORMALES DES ENFANTS AUX TENSIONS DE GUERRE

L'âge est un facteur important qui doit être considéré à part, car il influe sur la façon dont un enfant perçoit un événement, sur sa manière d'y réagir et d'accepter l'aide qui lui est offerte. Les acquis du développement spécifiques à chaque groupe d'âges, que ce soit sur le plan cognitif, émotionnel ou socio-relationnel, influencent les réactions de l'enfant.

Les tout petits sont dépendants des adultes pour leur protection et leur sécurité. Ils se trouvent déstabilisés et passifs dans des situations de menace pour leur vie et ont donc besoin de la présence d'adultes pour se sentir rassurés. Certains enfants ne montrent pas toujours leur réaction. En fait, il arrive parfois que des jeunes enfants puissent raconter ultérieurement à un interlocuteur de confiance tous les détails d'un fait traumatisant.

Certains événements douloureux apparaîtront dans les activités de jeu de l'enfant. La reproduction répétitive d'une action traumatisante par des jeux qui s'y rapportent est fréquente chez les très jeunes enfants. C'est une tentative de maîtriser l'impact de ce qui s'est produit en reproduisant l'épisode dans le jeu.

Réactions typiques entre 2 et 5 ans

Un vécu douloureux et difficile peut rendre les jeunes enfants très craintifs. Ils se sentent terrorisés par des éléments réels de leur environnement aussi bien que par des faits imaginaires. On voit des enfants réagir fortement à des situations qui leur rappellent plus ou moins directement le vécu traumatisant : des enfants dont la maison a été bombardée redouteront le tonnerre ou tout autre bruit éclatant. Les très jeunes enfants ne comprennent pas la notion de la mort et s'attendent à revoir la personne décédée.

Comportements à surveiller

Attachement anxieux

Les enfants de moins de 5 ans réagissent par une attitude d'attachement angoissé et d'inquiétude panique qui témoigne de leur peur de la séparation.

Angoisse de séparation

Ils s'agglutinent craintivement à leurs parents, ont peur d'aller au lit et font des crises de nerfs quand ils sont laissés seuls.

Comportement régressif

La régression à un stade antérieur de développement, le retour à une étape transitionnelle précédente (par exemple sucer son pouce ou un bout de tissu sécurisant) ou le retour à un langage infantile, sont à considérer dans cette tranche d'âge comme des signes de détresse, de même que la régression dans le domaine de la propreté (énurésie, perte de contrôle des selles).

Cauchemars

L'effort nécessaire aux petits pour maîtriser un événement douloureux est immense et entraîne fréquemment des cauchemars et des terreurs nocturnes.

Réactions typiques entre 6 et 12 ans

A cet âge, le potentiel de réponses cognitives, émotionnelles et comportementales est plus large. Les enfants sont alors capables de se souvenir des événements de façon logique et de comprendre le sens de ce qui leur est advenu.

Sur le plan cognitif, les enfants ont souvent recours à leur imagination pour affronter un vécu difficile. Le jeu ou la réinterprétation de l'événement transposé dans l'imaginaire sont autant de moyens que se donne l'enfant pour maîtriser un événement traumatisant et pour

déjouer son impuissance. La maturité cognitive rend les enfants plus enclins à la culpabilité et aux reproches envers eux-mêmes.

Les enfants entre 6 et 12 ans réalisent que la mort est une fin irréversible et n'attendent pas le retour du défunt, contrairement aux plus petits.

Après des épreuves traumatisantes, les enfants deviennent craintifs et se sentent vulnérables.

La guerre entraîne une distorsion des valeurs morales et sociales qui modifie les comportements.

Problèmes pouvant survenir

Les enfants peuvent présenter des **difficultés de concentration** qui influencent les résultats scolaires. La diminution de la capacité de concentration est souvent provoquée par l'intrusion de souvenirs perturbants dans les pensées de l'enfant, ainsi que par un état de morosité affective. **Distraits et agités**, les enfants sont dans l'impossibilité d'effectuer leur travail scolaire de façon régulière. Il n'est pas rare de rencontrer dans cette tranche d'âges une **perturbation de la capacité d'apprentissage** associée à des troubles du comportement.

Le **comportement anxieux** est caractérisé par la nervosité (balancement constant, le rongement des ongles,...), une fragilité excessive, une attitude hyperactive et des problèmes alimentaires.

De plus, les enfants de cet âge risquent particulièrement de développer des **plaintes psychosomatiques** telles que vertiges, maux d'estomac, ..., ou des problèmes physiques sans cause objectivable.

Comportement à surveiller

Les enfants peuvent devenir tantôt **agressifs** et exigeants, tantôt passifs et repliés sur eux-mêmes. Ils perdent le goût du jeu et montrent des signes de **dépression**. Les deux types d'attitude perturbent les relations de l'enfant avec ses camarades et mènent parfois à l'isolement social.

Des comportements régressifs (mouiller son lit, insister pour dormir dans le lit des parents), ainsi que des problèmes de sommeil apparaissent fréquemment dans ce groupe d'âges.

Réactions typiques entre 13 et 16 ans

Par leur maturité cognitive, les adolescents sont aptes à raisonner, à déduire et à comprendre la portée des enjeux et des conséquences de la guerre. Pourtant, sous de

nombreux aspects, les adolescents sont plus vulnérables aux événements traumatisants que les plus jeunes.

Contrairement aux jeunes enfants, la plupart des adolescents n'ont pas recours au jeu ou à l'imagination pour affronter les tensions.

Ils sont mieux à même de parler de leur vécu, mais peuvent avoir besoin d'aide pour partager leurs sentiments bien qu'ils sachent parfaitement si leur attitude a pu influencer ou non tel événement pénible, ils éprouvent parfois une certaine culpabilité liée à leur impuissance.

Face à des situations de crise, les adolescents sont parfois contraints d'assumer prématurément une fonction d'adulte. Or, s'ils semblent fonctionner comme des adultes, il leur manque la maturité émotionnelle nécessaire et ont donc besoin de l'aide de leurs aînés.

Pour les adolescents, les camarades sont très importants. Amis et adultes, enseignants ou chefs de communautés offrent aux adolescents soutien et sécurité.

Problèmes communs

Les **comportements autodestructeurs** sont un moyen de composer avec des sentiments de colère et de grande tristesse. Après une expérience traumatisante, beaucoup d'adolescents se lancent dans des **activités à haut risque**.

Il peut arriver que les adolescents **se replient sur eux-mêmes**, méfiants à l'égard des autres et persuadés que de nouveaux malheurs ne tarderont pas à les frapper.

Pendant l'adolescence, l'angoisse se manifeste surtout par une hypersensibilité nerveuse, un état de souci permanent et des **plaintes psychosomatiques**.

Aider les enfants à l'école

L'école joue un rôle important en apportant aux enfants la stabilité dont ils ont besoin. La salle de classe peut devenir un endroit de partage et de discussions.

L'enseignant aidera les enfants à exprimer leurs peurs dans une atmosphère chaleureuse et solidaire, en expliquant que ces sentiments sont des réactions normales.

Ligne de conduite pour les enseignants

Dans une classe où un grand nombre d'élèves est concerné, l'enseignant consacrer régulièrement un moment choisi pour aborder les sujets douloureux. Par contre, lorsque le nombre d'élèves touchés directement est moindre, il est préférable de rencontrer le groupe en dehors des heures de classe. Il est important de limiter cette période de discussions à 10 ou 15 minutes.

Certaines activités de classe comme le dessin, la lecture ou la rédaction permettent aux enfants de décrire ce qu'ils ont vu ou vécu. Suggérer par exemple de dessiner un événement qui les a particulièrement perturbés, ou d'écrire le récit d'une expérience angoissante ou effrayante. Cette démarche a pour but d'aider les enfants à mettre en forme leurs peurs et leur colère pour pouvoir les exprimer et les aide donc dans une certaine mesure à gérer leur vécu.

Les activités comme la musique, l'art ou le sport exercent un effet thérapeutique important, et sont un bon moyen pour les enfants de faire face à l'épreuve.

Les enseignants s'efforceront de susciter en classe des discussions sur des sujets d'éthique tels que les comportements sociaux, la justice et la conduite civique.

Le but de ces discussions est de chercher à consolider les valeurs morales des enfants, de faire admettre qu'il est essentiel d'accepter et de respecter les différences entre les individus et que l'on peut résoudre les conflits sans recourir à la violence.

Il est important que les enseignants restent fermes dans leurs exigences – notamment au niveau de la discipline – et qu'ils gardent un enseignement structuré. Cela apportera un sentiment de stabilité et de sécurité. Une ambiance de classe bien structurée permet aux élèves de se concentrer sur leur travail scolaire.

Enfin, les enseignants devraient porter une attention particulière aux élèves qui présentent des problèmes scolaires et des troubles émotionnels. L'enseignant s'efforcera de rencontrer les parents pour déterminer la meilleure stratégie de soutien pour l'enfant. Dans ces cas, l'enseignant peut proposer des services d'assistance aux élèves qui en ont besoin, ainsi qu'à leur famille.

Les classes offrent une structure et un contexte favorable au dialogue et à l'échange. Les élèves pourront y exprimer et y partager leurs sentiments, leurs réactions suite aux événements douloureux, mais aussi leurs préoccupations et leurs inquiétudes quant à l'avenir. Ils réaliseront ainsi qu'ils ne sont pas seuls, et que leurs soucis sont ceux de leurs camarades tout comme ceux des adultes qui les entourent.

Les enseignants doivent encourager les adolescents à prendre des initiatives qui visent à apporter un changement dans le monde et peuvent par exemple suggérer la mise en route de projets qui responsabilisent les jeunes. Le but de ces actions est d'aider les adolescents à surmonter leur impression d'impuissance, de leur faire prendre conscience de leurs capacités et de leur donner ou redonner confiance.

Pour de nombreux adolescents, les enseignants sont des modèles de comportement. Respectés, admirés, ils sont souvent sollicités pour un conseil, un avis et leur opinion a beaucoup de poids. L'influence de l'enseignant sur les jeunes est multiple et peut intervenir par exemple dans le choix d'une carrière, en privilégiant l'éducation et en donnant des perspectives pour le futur.

DIX PROBLÈMES – DIX CONSEILS AUX ENSEIGNANTS

1. ATTACHEMENT EXCESSIF À L'ADULTE

Maya est une fillette de quatre ans, qui fait des crises de nerfs chaque fois qu'elle se trouve séparée de sa mère. Elle est incapable de jouer seule et réclame la présence constante de sa maman. Elle s'agrippe peureusement à sa mère quand elle est en présence d'autres personnes. D'enfant heureuse qu'elle était, elle a changé et est devenue une fillette angoissée.

Essayez de comprendre pourquoi l'enfant manifeste ses crises d'angoisse et redoute autant la séparation. Quand ce comportement est-il apparu ? Y a-t-il quelque chose de précis qui a bouleversé ou terrorisé l'enfant ? Il se peut que l'enfant soit effrayé par son nouvel environnement et qu'il lui manque le réconfort d'une personne familière. Efforcez-vous de déceler ce qui trouble l'enfant et expliquez-lui que qu'elle que soit la cause de sa détresse, vous êtes à ses côtés.

Donnez à l'enfant l'occasion d'exprimer ses peurs par le jeu, le dessin ou par d'autres activités qui lui font plaisir. Ne manquez pas de la rassurer en lui répétant que les gens qu'elle aime le plus ne vont pas l'abandonner.

Si l'enfant fréquente la crèche ou le jardin d'enfants, laissez le parent auquel l'enfant est tellement attaché venir en classe avec elle pour le début. Il faut plus de temps à certains enfants qu'à d'autres pour se sentir en confiance dans un nouveau milieu. De ce fait, la période durant laquelle un parent peut rester auprès de son enfant doit être discutée de cas en cas. A l'école, encouragez l'enfant à participer aux activités en classe.

Diminuez progressivement les moments de présence du parent en classe, jusqu'à ce que l'enfant soit capable de rester seule à l'école. Si toutefois l'enfant continue à pleurer après la séparation, il sera peut-être nécessaire d'organiser dans un premier temps de brèves absences du parent plutôt que de le laisser s'éloigner pour tout un matin.

2. ENURÉSIE

Salim a huit ans et demi. Depuis peu, il mouille son lit la nuit ; il se réveille alors en pleurs et tout honteux, et insiste pour terminer la nuit dans le lit de ses parents. A l'école, Salim se mouille parfois aussi et ses camarades se moquent de lui. Il est devenu un enfant angoissé et timide et se sent souvent mal aimé.

Si l'enfant se mouille en classe, rassurez-le, et envoyez-le se laver aux toilettes. Avertissez les parents de Salim après le premier incident, demandez à Salim d'apporter des sous-vêtements de rechange.

Expliquez à la classe que se mouiller est une chose qui peut arriver à chaque enfant. Coupez court à toute moquerie ou humiliation de la part des autres élèves.

Poursuivez la leçon comme d'ordinaire. Encouragez l'enfant à se remettre au travail dès que possible. A la fin de la classe, passez un petit moment avec lui pour le réconforter. Expliquez-lui que ce problème est fréquent et tentez d'en savoir plus sur la cause de son incontinence.

Agissez toujours en étroite collaboration avec les parents de l'enfant ou avec la personne responsable. Donnez-lui votre avis sur la situation et essayez d'envisager ensemble la solution la plus utile pour l'enfant.

3. LE TEMPS DE SOMMEIL

Marie refuse d'aller au lit. Elle trouve chaque soir toutes sortes d'excuses pour éviter d'aller se coucher. Elle dit souvent qu'elle a peur d'aller dormir car elle redoute de faire des cauchemars. Si les parents de Marie l'obligent à se mettre au lit, elle se met à crier et fait une crise de nerfs. Le résultat est que la mère de Marie lui permet de rester debout jusqu'à ce qu'elle tombe de sommeil. Il arrive que Marie se réveille en hurlant pendant la nuit. Le matin, elle ne se souvient pourtant de rien.

Quant au couché, il y a trois sortes de problèmes :

1. le refus d'aller au lit

L'enfant peut ne pas être assez fatigué pour aller dormir, peut avoir peur de se séparer des membres de sa famille la nuit, ou redouter l'obscurité et le fait d'être seul. L'enfant est peut-être effrayé par quelque chose qu'il a vu, vécu ou entendu.

2. les cauchemars

La plupart des cauchemars sont symboliquement en relation avec des événements ou des choses qui effraient l'enfant.

Quand les enfants sont plus âgés (6 à 12 ans), le contenu des cauchemars peut être révélateur de ce qui les trouble réellement.

3. les accès de terreur nocturne

Les accès de terreur nocturne surviennent chez les enfants de tous âges. L'enfant se réveille partiellement en hurlant et en tremblant. Contrairement à ce qui se passe lors d'un cauchemar, un enfant en proie à un accès de terreur nocturne ne se réveille pas entièrement. Il peut pleurer, parler ou crier, sans être totalement réveillé. Durant l'épisode, il ne reconnaîtra personne, ne se laissera pas consoler. Ces épisodes ne laissent pas l'enfant angoissé. Une fois totalement réveillé, il se détendra et se rendormira rapidement. Au matin, il ne se souviendra de rien.

Les conséquences d'un manque de sommeil sont une fatigue excessive qui se fera remarquer en classe.

Les problèmes qui surviennent au moment du couché n'apparaissent naturellement qu'à la maison. L'enseignant peut cependant repérer les enfants qui semblent somnoler en classe et vérifier avec les parents la question du sommeil. L'enseignant aidera aussi les parents à identifier certaines préoccupations de l'enfant en relation possible avec les cauchemars.

4. TRAVAIL SCOLAIRE

Les enfants ont besoin de temps pour s'adapter à un nouvel environnement scolaire, à de nouveaux camarades et à de nouvelles méthodes pédagogiques. Les résultats scolaires se détériorent souvent durant ces périodes d'adaptation.

La difficulté des enfants à se concentrer sur leurs devoirs est souvent causée par l'intrusion de souvenirs stressants dans le cours de leurs pensées

Il est important de rester en contact étroit avec les parents de l'enfant et de fixer régulièrement des entretiens pour évaluer les progrès de l'enfant.

Les cinq mesures qui suivent permettent d'évaluer la capacité de concentration de l'enfant en classe :

- 1- Mettez l'enfant au premier rang face à vous, éloigné de ce qui peut le distraire.
- 2- Chaque jour, consacrez (vous ou un assistant) un moment déterminé (10 à 15 minutes) pour travailler en tête-à-tête sur un sujet scolaire choisi.
- 3- Permettez à l'enfant de faire de courtes pauses dans son travail.
- 4- Récompensez les progrès de comportement. Vous pouvez le féliciter devant les autres élèves ou mettre au point un système de récompenses à gagner chaque semaine.

5- Consacrez un moment à l'enfant après la classe ou durant les récréations pour découvrir les expériences ou les souvenirs traumatisants qui le troublent. Aidez-le à en parler ou à s'exprimer par un dessin et rassurez-le.

Si toutefois d'autres problèmes viennent s'ajouter à la question de la concentration et de l'agitation en classe, comme par exemple le retard en lecture, la dyslexie ou le manque d'attention, l'enseignant proposera une évaluation sérieuse des capacités et des faiblesses de l'enfant, en vue d'une prise en charge scolaire spécialisée.

Il peut arriver que plusieurs élèves de la même classe présentent les mêmes problèmes. Dans ce cas, il est conseillé de diviser la classe en petits groupes et d'appliquer les méthodes décrites ci-dessus.

5. LES ANGOISSES

Des événements subits et effrayants ainsi qu'une ambiance tendue peuvent rendre les enfants craintifs, les angoisser et les déstabiliser. Ils redoutent toute situation nouvelle et montrent des tics nerveux (garder un balancement continu, se ronger les ongles, bégayer, etc.). Ils deviennent excessivement dépendants de leurs parents et se plaignent de maux de toutes sortes.

Les enfants angoissés et craintifs ont de la peine à faire face aux changements en classe. Ils deviennent passifs et peuvent se mettre à pleurer lorsqu'ils se trouvent incapables d'accomplir leur travail. Ils se montrent souvent terrifiés et agités.

Les enfants angoissés ont besoin de votre patience et d'un environnement non menaçant. Peut-être risqueront-ils parfois de vous exaspérer. Il est indispensable à ce moment de garder son calme et de faire preuve de patience.

Décrivez les attitudes et comportements que vous voudriez voir en classe, ainsi que ceux que vous voulez voir disparaître. Récompensez les enfants quand ils se comportent comme vous le désirez et ignorez les comportements inadéquats.

Inculquez aux enfants comment contrôler peu à peu leur comportement et soutenez-les dans leurs efforts. Ce processus de soutien est très utile, car il donne aux enfants un feed-back, qui favorise l'acquisition du self-control.

6. L'AGRESSIVITÉ

Les enfants en situation de guerre sont soumis de façon répétée à l'agression et à la violence dans leur environnement. Ils acquièrent des types de comportement agressif sous l'influence des exemples vécus et ont tendance à imiter les modèles de rôle agressif. La permissivité des parents ou une attitude agressive à la maison, à l'école ou dans la communauté renforcera le comportement agressif des enfants.

Un comportement agressif et agité est souvent une réaction à un sentiment de peur ou de frustration chez les enfants entre 3 et 5 ans, le comportement agressif peut être la manifestation d'une énergie refoulée.

Les méthodes d'enseignement, les techniques pour maintenir la discipline et les interactions entre enseignants et élèves contribuent aussi bien à renforcer l'agressivité des enfants qu'à la réduire. Une classe bien organisée, un enseignant qui montre de l'intérêt pour ses élèves et une discipline ferme en classe sont autant de facteurs susceptibles d'améliorer le comportement explosif des élèves.

L'attitude agressive en classe ne doit en aucun cas être tolérée.

Un comportement agressif peut être contrôlé par le recours aux techniques suivantes :

1. Instaurez des temps morts : les « temps morts » équivalent à ignorer le comportement agressif d'un enfant en l'envoyant hors de la classe pour un petit moment. Restez ferme et calme et demandez à l'enfant d'aller dans un endroit où vous pouvez facilement le surveiller (par exemple dans le couloir, en laissant la porte de classe ouverte). Attendez qu'il se calme, faites-le revenir à sa place et dites-lui comment vous voulez qu'il se comporte.
2. Définissez et récompensez les attitudes adéquates
3. Sanctionnez un comportement agressif. La sanction la plus efficace est le retrait de votre attention pour un moment, complétée par votre franche désapprobation.

L'exercice physique permet de réduire les comportements agressifs.

Travaillez en étroite collaboration avec la famille de l'enfant. Un enfant qui arrive en classe tout énervé vient peut-être d'un milieu perturbé sur le plan émotionnel. Le sachant, vous pourrez d'une part éviter les réactions négatives, les vôtres autant que celles des autres élèves et d'autre part travailler avec la famille de l'enfant afin que les mesures soient prises de la même manière à l'école et à la maison. Quand la collaboration n'est pas possible, essayez d'établir avec l'enfant des limites claires entre les comportements acceptables à l'école et ceux qui sont permis à la maison.

7. LA DÉPRESSION

Certains enfants sont tristes par nature et restent toujours timides, réservés et solitaires. Cependant, la plupart des enfants montrent des signes de dépression après des déceptions ou des expériences angoissantes.

Voici cinq types de situations susceptibles d'entraîner une dépression :

1. Partir pour aller vivre ailleurs, quitter sa famille et ses amis.
2. Etre témoin d'actes de violence
3. Souffrir de blessures invalidantes, devoir s'adapter à un handicap physique.
4. Perdre un parent ou un membre de sa proche famille.
5. Vivre dans un milieu relationnel tendu.

Les enfants déprimés sont souvent repliés sur eux-mêmes et timides en classe. Essayez de repérer ces enfants et encouragez-les à participer aux activités de la classe. Il est important d'aider les enfants déprimés à communiquer avec les autres, à être plus sociables et plus confiants à l'école. Donnez à l'enfant des marques d'attention individuelle. Montrez de la sympathie quand l'enfant exprime ses émotions et encouragez-le à retrouver confiance.

Etablissez une liste ciblée des attitudes que vous désirez voir se développer, comme participer à des activités de groupe, se mêler aux autres pendant les récréations ou accepter de s'exprimer en classe. Offrez une récompense chaque fois que l'enfant se comporte comme vous l'attendez.

Collaborez avec la famille et donnez à l'enfant un soutien moral en classe.

8. LA SOUFFRANCE

Il est normal que les enfants se représentent la mort en fonction de leur âge. Ce que l'on peut faire comprendre à un enfant au sujet de la mort dépend de son âge.

Très jeunes enfants (3 à 5 ans)

Les enfants de cet âge réagissent à la mort d'un père, d'une mère ou d'un proche parent de la même façon qu'ils reçoivent ou comprennent la nouvelle d'une séparation. Ils pensent que le défunt reviendra un jour. Ils peuvent même oublier cette perte pour un certain temps, mais ne tarderont pas à poser à nouveau la question du retour du défunt. Peut-être devrez-vous répéter que la personne défunte ne reviendra jamais.

Jeunes enfants (6 à 12 ans)

Les enfants de cet âge comprennent le concept de la mort et réalisent que la personne décédée ne reviendra pas. Ils ont besoin de connaître en détail les circonstances du décès.

Adolescents (13 à 16 ans)

Les adolescents conçoivent les conséquences de la mort d'un parent à long terme et à ce titre ils sont plus sensibles que les plus jeunes. Peut-être seront-ils obligés d'assumer prématurément un rôle d'adulte dans la famille.

Les enfants réagissent à un décès en fonction de leur caractère, des dynamiques affectives de la famille et de la relation qu'ils entretenaient avec la personne décédée. Cependant les réactions initiales des enfants et des adolescents ont en commun les points suivants :

Stade I : choc et déni

L'enfant n'éprouve rien. Choqué par ce qu'il apprend, il refuse de croire à cette mort parce que ce serait trop douloureux. Ne suivez pas l'enfant dans sa négation de la mort.

Stade II : la colère

L'enfant devient facilement irritable et agressif avec les autres. Il peut aussi se sentir en colère contre la personne défunte ou critiquer les survivants de n'avoir pas pu ou su empêcher la mort. Laissez l'enfant exprimer sa colère.

Stade III : la tristesse

Une fois le fait de la mort accepté, l'enfant se sentira profondément triste et malheureux pendant un certain temps. Laissez l'enfant vivre son chagrin. Soyez toujours disposé à la discussion. L'enfant se sentira mieux après avoir parlé et partagé sa tristesse.

En classe, informez vos élèves d'un décès. Préparez la classe et annoncer que le proche de tel élève est mort, que ce camarade sera malheureux un certain temps et qu'il est important de lui témoigner de l'amitié et de la sympathie.

Si plusieurs enfants de la classe passent par le deuil, l'enseignant peut consacrer un moment de la leçon pour expliquer qu'il est douloureux de perdre quelqu'un qu'on aime, que la tristesse et la révolte sont bien normales, mais que peu à peu chaque enfant retrouvera son bien-être.

Essayez de ne pas donner trop d'attention à l'enfant en deuil pendant les heures de classe, mais consacrez-lui un moment en tête-à-tête pour lui apporter un soutien moral.

Si l'état de tristesse persiste après quelques mois, le recours à un spécialiste sera peut-être nécessaire.

9. PRISE DE RISQUE EXCESSIF

Beaucoup d'adolescents adoptent un comportement autodestructeur pour résister à des sentiments de colère et de tristesse. Après des expériences traumatisantes, certains adolescents se lancent dans une succession d'actions à haut risque (prise de drogue, refus de suivre l'école, entrée dans la délinquance, radicalisation, ...).

Bien que les copains aient à cet âge une influence souvent plus importante que les parents et que les adolescents n'apprécient guère l'intervention des adultes dans leur vie, il est important de rester ferme avec eux dans tout ce qui touche la prise de risque et les comportements inacceptables. Les adolescents ont besoin de savoir que quelqu'un maintient le contrôle de leur vie, malgré leur rejet manifeste des conseils de la famille ou tout autre adulte.

Les adolescents déstabilisés sont un réel défi pour les enseignants. Explosifs et agressifs en classe, ils sont difficiles à discipliner. Sans offrir des solutions simplistes, les sept suggestions pédagogiques qui suivent, sont connues pour limiter les comportements problématiques en classe.

1. Soyez en classe avant les élèves et faites-les entrer de façon ordonnée.
2. Préparez les leçons à l'avance, ainsi que tout le matériel d'étude nécessaire.

3. Commencez et terminez la leçon à l'heure. Parlez clairement et à voix haute, faites preuve d'intérêt pour le sujet traité.
4. Ne ralentissez pas le rythme de la leçon pour répondre à des questions. Maintenez l'intérêt et l'engagement des élèves. Posez des questions brèves pour maintenir l'attention des élèves.
5. Gardez une vue d'ensemble de toute la classe pendant votre cours tout en restant attentif à chaque élève. Intervenez promptement en cas de problème.
6. Assurez-vous que le sujet, le matériel et la part de travail à domicile correspondent à l'âge et aux capacités des élèves.
7. Montrez un intérêt réel pour vos élèves, soyez disponible pour discuter après la classe des sujets qu'ils proposent. Néanmoins, soyez brefs et fermes pendant les heures de classe.

Les enseignants se trouvent être d'influents modèles de comportement pour les adolescents tourmentés. Les familles ont souvent recours aux conseils de l'enseignant, surtout lorsque le dialogue en famille est difficile. Envisagez alors ensemble comment aider l'adolescent.

Encouragez vos élèves à poursuivre leurs études et faites tout votre possible pour détecter et éviter une possible radicalisation.

10. DOULEURS ET PLAINTES DIVERSES

Les douleurs sans cause objectivable sont des signes d'anxiété et de dépression.

S'il y a dans votre classe un enfant qui se plaint souvent de douleurs diverses, contactez sa famille pour vous assurer que l'enfant est suivi par un médecin.

Si le médecin suggère que les plaintes de douleurs sont dues au stress, rassurez l'enfant et ne le laissez pas utiliser ses plaintes pour gagner la sympathie ou l'attention.

Quand ces plaintes surviennent, vous pouvez suggérer à l'enfant de faire une courte pause et de reprendre son travail dès que ça va mieux. Ne prêtez pas trop d'attention à l'enfant pendant ces interruptions. Félicitez l'enfant quand celui reprend son travail et pour la manière dont il arrive à gérer ses douleurs.

Voyez la famille si l'enfant manque trop souvent aux cours à cause de ses troubles psychosomatiques et expliquez qu'il est important que l'enfant suive régulièrement les cours.

IDENTIFICATION DE PROBLÈMES GRAVES – RECOURS À UN SPÉCIALISTE

De nombreux problèmes peuvent atteindre un stade grave, voire extrême. Dans ce cas, la situation ne plus être gérée que par les enseignants et/ou la famille de l'enfant : une

aide médicale ou psychologique est alors nécessaire. Il est donc important de savoir repérer les troubles de comportement requérant l'intervention d'un spécialiste.

Dépression sévère

Un enfant est sérieusement touché quand :

Il se sent constamment triste et pleure beaucoup,
Il ne mange plus guère et perd du poids,
Il se plaint d'être tout le temps fatigué et ne veut plus quitter son lit,
Il n'arrive plus à dormir la nuit,
Il est désespéré au point de parler de mettre fin à ses jours.

Troubles physiques

Si un enfant souffre d'une blessure ou d'un handicap physique sérieux, son état va nécessiter le recours à des services thérapeutiques spécialisés non-disponibles à l'école.

Hyperactivité

Un enfant est hyperactif quand

Il est incapable de rester tranquille un moment,
Il a de la peine à se concentrer et se laisse fréquemment aller à rêvasser,
Il commet des actes impulsifs et dangereux,
Il supporte mal la contrariété, la présence des gens le rend très excité,
Il a de la peine à apprendre ses leçons.

Dépendance aux drogues

Les signes d'un problème de toxicomanie existent quand

L'enfant admet consommer des drogues,
Il présente une agitation extrême et de l'insomnie,
Il a un parler bredouillant, mal articulé et a de la peine à communiquer avec clarté,
On peut, d'après ses enseignants et ses amis, soupçonner la consommation de drogues,
On peut noter une baisse progressive de ses résultats scolaires,
Il dépense de l'argent dont il ne peut expliquer l'origine ou se plaint trop souvent de ce que son argent a été perdu ou volé.

Stress post-traumatique

Après une expérience traumatique, un enfant peut avoir un comportement qui laisse suspecter une réaction de stress post-traumatique caractérisée par :

La tendance à revivre l'événement traumatique par des cauchemars ou à garder la pensée constamment fixée sur cette expérience,
La baisse d'intérêt pour des activités attrayantes et un détachement affectif envers les parents et les amis,

La tendance accrue à rester tout le temps en alerte, manifestée par un état d'extrême nervosité, des réactions de frayeur exagérées, une faculté de concentration amoindrie et des troubles du sommeil.

Si tous ces comportements persistent pendant plus d'un mois, il faut demander l'aide d'un spécialiste.

Les spécialistes aptes à aider les enfants souffrant de graves problèmes de comportement sont d'ordinaire les psychologues, les psychiatres, les pédiatres, les assistants sociaux, etc.

Si en tant qu'enseignant, vous décidez d'adresser un élève à un spécialiste, parlez-en d'abord avec la famille.

Le spécialiste travaille en étroite collaboration avec l'enfant et sa famille, parfois aussi avec son enseignant. Les parents, et les enseignants dans certains cas, sont encouragés, soutenus et guidés pour être en mesure d'aider efficacement les enfants.

BIBLIOGRAPHIE

MACKSOD, Mona. (1998) *Aider les enfants à faire face aux tensions de la guerre. Un manuel de conseils pour parents et enseignants*. Suisse : Institut Psychotrauma.

Livre résumé par Sara MAIA VALENTE, © CPOS 2015