

## COMMENT PARLER DU CONFLIT À VOS ENFANTS

La crise que nous traversons actuellement peut provoquer des sentiments comme la peur, la tristesse, la colère et l'anxiété, peu importe l'endroit où vous vivez.

**Les parents donnent un sentiment de protection et de sécurité pour les enfants, particulièrement en temps de crise.**

Voici quelques conseils sur la façon d'aborder le sujet avec vos enfants, et **de les soutenir** et de les **réconforter**.

### 1. DEMANDEZ-LEUR CE QU'ILS SAVENT ET CE QU'ILS EN PENSENT

Les enfants peuvent apprendre la nouvelle de bien des manières, alors il est important de vérifier ce qu'ils voient et ce qu'ils entendent. Rassurez-les et corrigez toute information erronée qu'ils pourraient avoir entendue en ligne, à la télévision, à l'école ou de la part des amis.

Vous pouvez commencer par demander à vos enfants ce qu'ils savent et ce qu'ils en pensent. Certains enfants en savent peu sur ce qui se passe et n'ont pas envie d'en parler, alors que d'autres s'en inquiètent en silence. Vous pouvez amorcer la conversation avec des enfants plus jeunes grâce à des **dessins**, des **histoires** ou d'autres activités.

**Il est important de ne pas minimiser ou d'ignorer leurs inquiétudes.** S'ils vous posent une question qui vous semble extrême, par exemple « Est-ce qu'on va tous mourir? », rassurez-les en leur disant que cela n'arrivera pas et cherchez à savoir pourquoi ils s'en inquiètent. Faites preuve d'écoute et accordez-leur toute votre attention en leur rappelant qu'ils peuvent en tout temps se confier à vous ou à un autre adulte de confiance quand ils en ont envie.

### 2. RESTEZ CALME ET UTILISEZ UN LANGAGE QUI CONVIENT À LEUR ÂGE

Personne ne connaît mieux vos enfants que vous. Utilisez un langage qui convient à leur âge, observez leurs réactions et soyez attentif à leur degré d'anxiété. Rassurez autant que possible vos enfants en leur disant qu'ils n'ont rien à craindre. Rappelez-leur que beaucoup de personnes dans le monde font tout ce qu'elles peuvent pour mettre un terme au conflit et faire la **paix**.

Ne vous en faites pas si vous n'avez pas une réponse pour toutes les questions. Vous n'avez qu'à dire à vos enfants que vous allez vous renseigner et, s'ils sont plus âgés, vous pouvez leur proposer de chercher des réponses ensemble.

Consultez des sites d'organismes de presse dignes de confiance ou d'organisations internationales comme l'UNICEF et l'ONU. Expliquez-leur que l'information en ligne n'est pas toujours exacte et qu'il est important de trouver des sources fiables.

### 3. ENCOURAGEZ LA COMPASSION PLUTÔT QUE LA STIGMATISATION

Les conflits sont souvent la source de **préjugés** et de **discrimination** envers un peuple ou un pays. Lorsque vous discutez du sujet avec vos enfants, évitez les étiquettes comme « mauvaise personne » ou « méchant ».

**Profitez-en plutôt pour encourager la compassion notamment à l'égard des familles qui sont forcées de fuir leur maison, des rester cloîtrées ou qui simplement sont terrorisées.**

Veillez à ce que vos enfants ne soient ni des victimes ni des intimidateurs.

**Rappelez à vos enfants que l'intimidation et la discrimination sont toujours inacceptables et que nous devrions tous faire preuve de compassion et de soutien les uns envers les autres.**

#### 4. CONCENTREZ-VOUS SUR LES AIDANTS

Il est important que les enfants sachent que les gens s'entraident grâce à des actes de courage et de bonté. Faites-leur part d'histoires positives, comme celles relatives aux premiers répondants qui aident les gens ou aux jeunes qui prônent la paix.

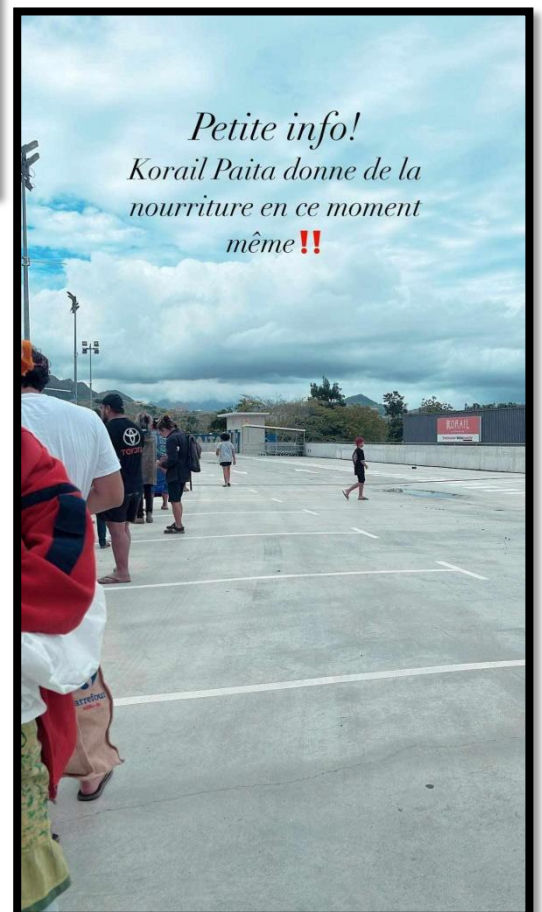
##### INFO URGENT SUR PAITA

Aujourd'hui le mardi 21 mai, un approvisionnement à été fait pour venir en aide à toutes les familles de la commune de Paita. Vous avez à disposition des paniers de première nécessité pour chaque famille qui sont dans le besoin GRATUITEMENT. Dès maintenant, vous pouvez vous rendre sur le parking de Korail Paita, où les organisateurs sont sur place pour vous accueillir et vous aider dans ce moment difficile que nous traversons. Le site est sécurisé par des hommes et habitants de Paita qui veulent aider du mieux qu'ils peuvent. Merci à toutes ces personnes pour leur courage et leur bonté, merci à tous les intervenants qui ont contribué à cette opération, merci infiniment. Aux coutumiers de Paita, Korail Paita Syndicat des Rouleurs et du BTP Syndicat des importateurs et distributeurs de Nouvelle Calédonie Chambre de commerce et d'industrie de Nouvelle-Calédonie - CCI NC

77

18 commentaires 18 partages

Je voudrais remercier la Madame du côté de Paita un grand Merci ❤️❤️❤️





**Demandez-leur s'ils voudraient eux-mêmes poser des gestes positifs.**

**Vous pourriez leur demander de dessiner une affiche ou d'écrire un poème qui célèbre la paix?**

Vous pourriez aussi participer à une collecte de fonds locale ou signer une pétition.

**Le geste en soi n'a pas besoin d'être important.**

**Le simple fait d'agir suffit souvent à apporter un grand réconfort.**

## 5. TERMINEZ LA CONVERSATION AVEC PRUDENCE

Une fois la conversation terminée, il est important de vous assurer que vos enfants ne sont pas en état de détresse. Essayez de déterminer leur niveau d'anxiété en observant leur langage corporel – le ton de leur voix est-il le même qu'à l'habitude? – et leur respiration.

Rappelez-leur que vous vous souciez d'eux et que vous êtes prêt à les écouter et à les soutenir si jamais ils étaient inquiets.

## 6. FAITES UN SUIVI

Tout en restant au fait du conflit, continuez de toujours surveiller le moral de vos enfants.

### Comment se sentent-ils? Ont-ils de nouvelles questions?

Vos enfants semblent-ils inquiets ou anxieux? Soyez attentif à tout changement dans leurs sentiments ou leur comportement, comme des maux d'estomac, des maux de tête, des cauchemars ou de la difficulté à dormir.

Les jeunes enfants pourraient être plus collants qu'à l'habitude, alors que les adolescents pourraient exprimer un profond chagrin ou une intense colère. Un grand nombre de ces réactions sont généralement brèves et tout à fait normales en situation de stress. Par contre, si ces réactions semblent s'éterniser, il serait bon d'offrir à vos enfants le soutien d'un spécialiste.

Vous pouvez aider vos enfants à diminuer leur stress en ayant avec eux des activités comme la respiration abdominale.

Fiche Respi n° 4



### Respiration du ballon

À partir de 6 ans - 5 minutes - plusieurs fois par jour

**Parce qu'**elle aide à gérer tes émotions.  
**Quand** tu ressens de la colère, de la peur, de la tristesse.  
**Comment :**  
En position allongée, avec une main ou un doudou sur le ventre pour bien voir et sentir ses mouvements.  
Tu imagines qu'il y a un ballon à la place de ton ventre.  
🕒 Tu prends l'air par le nez, l'air entre et gonfle le ballon, ta main se lève.  
🕒 Tu souffles doucement par la bouche, l'air sort et le ballon se dégonfle, ton ventre s'abaisse, ta main aussi.

**Une respiration lente est idéale : 4 secondes**

Sophrostep.fr

## 7. LIMITEZ LE FLOT DE NOUVELLES

Faites attention de ne pas trop les exposer aux nouvelles, qui contiennent souvent des manchettes alarmantes et des images choquantes.

Envisagez tout simplement de ne pas consulter les nouvelles en présence de jeunes enfants. Pour les enfants plus âgés, il peut s'agir d'une bonne occasion de leur demander combien de temps ils passent à regarder les nouvelles et à quelles sources ils font confiance.

Faites aussi attention à la manière dont vous parlez du conflit à d'autres adultes, lorsque vos enfants se trouvent à proximité et qu'ils peuvent vous entendre.

## 8. PRENEZ SOIN DE VOUS

Vous serez plus à même d'aider vos enfants, si vous êtes vous-même en mesure de vous adapter. Les enfants remarqueront vos propres réactions aux nouvelles, c'est pourquoi il est important que vous gardiez votre calme et votre sang-froid.

Vous vous sentez anxieux ou en colère? Prenez soin de vous et n'hésitez pas à vous confier aux membres de votre famille, à des amis et à des personnes de confiance.

**Surveillez votre consommation des nouvelles. Tâchez de déterminer des moments propices de la journée pour vous informer sur la situation, plutôt que de passer votre temps en ligne.**

Dans la mesure du possible, assurez-vous de consacrer du temps pour vous détendre et récupérer.