

## « Face au terrorisme, les familles doivent trouver la juste mesure »

La pédopsychiatre Marie Rose Moro, auteur de *Aimer ses enfants ici et ailleurs* (O Jacob) donne quelques conseils aux familles afin d'apprendre à vivre dans un contexte de danger insaisissable.

« Dans la période qui s'ouvre, il va falloir apprendre aux enfants à se protéger et à accepter de nouvelles manières de faire afin de ne pas être trop exposés au danger. Cette situation demande donc de trouver la juste mesure, entre protection nécessaire et angoisse excessive. Afin de **trouver le juste ton**, il faut sans doute commencer par dire tout simplement la vérité, c'est-à-dire que nul ne peut savoir si cela va recommencer, mais que toutes les précautions qui sont prises pour que tel ne soit pas le cas. En revanche, il ne sert à rien de dramatiser trop. Le risque serait alors de créer chez l'enfant un sentiment d'insécurité tel qu'il développe des angoisses, des phobies, des inquiétudes trop lourdes à porter pour lui et qui l'empêcheraient de bien grandir.

### Pour tous, ne pas rester isolé

Trouver la juste mesure à hauteur d'enfant suppose aussi que les adultes soient au clair avec ce qu'ils ressentent, eux. Pour ne pas créer une inquiétude néfaste aux plus jeunes, encore faut-il ne pas être rongé par l'angoisse soi-même. Les enfants ressentent très bien tout manque d'authenticité. Ils sont très clairvoyants. On ne peut donc que conseiller aux adultes la même lucidité. Si un adulte se sent trop fragile, il doit donc se faire aider, aller consulter un psy. Il rendra ainsi service à son enfant aussi. Un autre écueil serait de rester seul, isolé. Nous devons bien réaliser qu'à l'inverse tous, collectivement, nous pouvons compter les uns sur les autres. Parler, rencontrer les amis, les proches est une très bonne thérapie. De plus, c'est une belle façon de résister. Les terroristes se sont attaqués à leurs victimes non pas pour elles-mêmes mais pour la société qu'elles représentent. C'est donc tous ensemble que nous signerons leur défaite, en continuant à faire société.

### Que dire aux tout-petits?

Avant l'âge de 5-6 ans, vers l'entrée au CP, les enfants ont avant tout besoin d'être protégés. Ils ne peuvent pas juger du danger tous seuls. Les parents doivent leur montrer qu'ils sont là pour le faire à leur place. En même temps, il faut leur tenir un discours à leur hauteur. On peut très bien

dire par exemple que l'on espère que de tels événements ne vont pas se reproduire, mais que l'on ne peut pas le promettre car il faut trouver des solutions pour faire la paix et que c'est très difficile. Je dirais donc qu'il faut une explication tranquille.

Surtout, il ne faut, par exemple, modifier les routines que de façon raisonnable. Certains parents, y compris d'enfants très jeunes, souhaitent désormais équiper leurs enfants de téléphones portables. Mais est-ce pertinent ? De toute façon, on ne va pas les appeler toutes les deux minutes. On ne peut pas baliser complètement le parcours des enfants. Il ne sert donc à rien de vouloir tout contrôler.

### Que dire aux enfants du primaire et au début du collège?

Pendant cette période de la vie que l'on appelle la période de latence, les parents peuvent assez facilement faire passer des messages. Ils peuvent donc apprendre aux enfants à se protéger eux-mêmes, à développer leur jugement sur la sécurité. Ceux-ci seront fiers d'être associés à l'effort collectif. On peut leur demander des choses simples mais efficaces, par exemple d'être vigilants, de dire s'ils voient quelque chose de bizarre ou inhabituel. Mon expérience avec Médecins sans frontières, dans des pays en guerre, m'a montré qu'ils peuvent être des vigies très efficaces. Mais là encore, il ne s'agit pas de leur faire porter un poids trop lourd. Il faut avant tout en [discuter tranquillement](#).

### Que dire aux adolescents?

Face à l'angoisse et la tristesse, leur réaction logique sera l'action. Ils doivent donc prendre conscience que les choses ont changé et que l'on doit tous trouver une façon de réagir face à cet inconnu. Il faut les inciter à trouver leur propre manière de réagir, de résister.

Ces événements vont d'autre part nous forcer à nous intéresser davantage à l'usage que nos ados font des écrans. Certains parents pensent parfois qu'ils ne peuvent rien faire quand leurs ados passent des heures sur Internet ou devant des jeux vidéo parfois violents. Ils s'estiment dépassés par la technique et baissent les bras. Certes, les jeunes sont plus agiles, mais ils ont besoin d'aide pour décrypter les images. Autant les ados qui ne font plus la différence entre le virtuel et le réel sont très rares, autant ils ont tous besoin d'apprendre à comprendre les images. Il va donc falloir réfléchir, comprendre ce qu'ils font en ligne.

### Et les parents?

Les parents sont les pivots de la protection de la famille. Plein de choses reposent désormais sur eux. Or eux aussi sont très touchés par ces événements. Cette période est très dure à vivre pour tout le monde. Or, pour résister, il faut que quelqu'un s'occupe de vous. On ne peut pas exiger trop de soi-même. Les parents doivent donc garder le souci d'eux-mêmes comme personnes. Il ne faut pas s'épuiser. Pour tenir dans la durée, il faut retrouver une manière de vivre différente, adaptée à la difficulté, mais sans se mettre trop de pression non plus. Surtout, je les invite à compter sur le lien social. Il ne faut pas rester seul mais savoir que l'on est tous engagé dans une résistance collective. Il faut parier sur cette collectivité. »

Recueillis par Emmanuelle Lucas