

## Face à la tragédie du 13 Novembre à Paris : Un chemin pour guider nos enfants simplement



Par Kim John Payne, M.ED & Davina Muse, LMHC

*Une occasion pour nous, parents et éducateurs, d'offrir à nos enfants une présence réconfortante et aimante dans les jours et les semaines à venir.*

**V**os enfants vont peut-être rencontrer d'autres enfants cette semaine qui en sauront plus qu'eux sur la tragédie du 13 Novembre, soit parce que ces derniers auront été exposés directement aux médias soit parce qu'ils auront entendu des conversations d'adultes ou provenant d'autres enfants. Ils se peut qu'ils viennent vers vous pour vous demander plus d'information, des explications, des clarifications... ce besoin de comprendre et d'intégrer peut prendre du temps. C'est une occasion pour parents et professeurs d'offrir un modèle de sagesse et une présence aimante, et de s'adapter au besoin particulier de chaque enfant.

Prenez bien en compte l'âge de votre enfant et l'effet qu'auront ces informations sur lui - parents, personne d'autre que vous n'est plus compétent sur la façon dont vous pouvez protéger votre propre enfant et consolider ainsi votre famille.

Ils ont besoin de nous entendre dire que la plupart des gens sont de bonnes personnes ; notre présence aimante et notre écoute attentive et calme peut aider bien plus que beaucoup d'explications.

Les enfants sont capables d'intégrer les choses à leur rythme propre, avec le temps, dans la présence calme et chaleureuse des adultes.

Cependant, si votre enfant n'a pas entendu parler de ce terrible événement ou n'a pas été impliqué, il peut être mieux de « laisser les choses ainsi », sachant

que si votre enfant *veut* vraiment parler de cela, vous serez prêt.

Vous pouvez vous poser des questions, vous inquiéter sur le fait que votre enfant a sans doute entendu parler de tout cela mais qu'il n'en parle pas. Pour les petits, nous vous recommandons d'être très attentifs aux jeux de votre enfant. Pour les plus grands, à l'âge de l'école primaire, habituellement les signes à observer sont plus dans leur comportement et leur attitude. **Le jeu et le comportement** forment ensemble un bon indicateur de ce qu'il se passe intérieurement pour votre enfant.

---

## **Etre parent, tout simplement**

L'approche « Simplicity Parenting » ou « Parents, tout simplement » créée par Kim John Payne a pour mission d'accompagner parents et éducateurs dans la vie de famille au quotidien.

Néanmoins, dans les moments de crise ou de tragédie tels que nous vivons, cette approche reste plus que jamais utile car elle permet aux parents de « maintenir le cap », en fournissant une orientation claire et simple à un enfant qui aurait besoin de retrouver sa sécurité intérieure.

- **« La fièvre de l'âme » chez nos enfants**

Si les enfants ont été exposés a beaucoup d'informations concernant cette tragédie, les parents voudront les observer avec encore plus d'amour et d'attention que d'habitude.

Certains enfants peuvent arriver avec des questions difficiles ; d'autres se mettre à exprimer par le jeu d'une façon particulière ce qu'ils n'ont pas réussi à intégrer. Autorisez-leur cela au maximum, du moment que cela reste sans danger.

Vous pourrez aussi avoir envie d'adapter votre vie de famille - en la simplifiant - si votre enfant semble stressé ou anxieux, nerveux, dans un état général de fièvre émotionnelle ou « fièvre de l'âme ».

- **Observer son comportement**

Certains enfants pourront adopter un comportement vous posant plus de défis. Il se peut qu'ils cherchent à obtenir de vous des consignes claires, des limites bienveillantes et fermes. Cela peut être tentant de « relâcher la pression » dans ces moments-là. Néanmoins, des règles de vie familiales aimantes mais fermes, appliquées peut-être un peu plus délicatement que d'ordinaire, les aideront à se sentir en sécurité. Elles viendront renforcer vos valeurs et le sens que vous

donnez à votre vie de famille.

A propos en particulier des moments de « transition », comme par exemple le moment de se lever puis de s'habiller le matin, le passage de l'école à la maison, ou du jeu du soir au dîner... ce sont des moments connus pour être compliqués même dans les meilleurs des jours de la vie de famille. Dans les semaines potentiellement anxieuses, **essayez** au besoin de vous donner un temps supplémentaire pour ces transitions, comme une valve de sécurité pour garder votre calme et maintenir malgré tout vos attentes et le rythme de la journée.

D'une manière générale...

Pour les enfants plutôt extravertis... : ils peuvent se mettre à exprimer plus vivement leur opposition et pousser les règles familiales. Ils peuvent être plus provocateurs envers vous et leurs frères et soeurs.

Pour les enfants plutôt introvertis... : ils peuvent se retirer à l'intérieur d'eux-mêmes et devenir un peu plus silencieux ou bien se coincer, devenir têtus.



- **Filtrer les informations des adultes**

Nous recommandons - avec urgence et vivement - que les enfants ne soient **pas** exposés aux nouvelles ni à la télévision ou sur les écrans ni à la radio, ni aux conversations des adultes à propos de cet événement.

Les jeunes enfants ne comprennent pas vraiment que les annonces répétées qu'ils entendent sont en fait à propos d'un seul événement. A chaque fois qu'ils entendent les nouvelles ou sont exposés sans filtre à une conversation adulte, leur cerveau risque de déclencher une réaction de type « combattre ou fuir » en

sécrétant en cascade des hormones de stress, ce qui peut significativement retarder leur guérison.

De façon alternative, puisez dans vos histoires de famille favorites. Racontez les histoires préférées de grand-père et grand-mère, ou d'autres de quand vous étiez petit (spécialement celles où vous aviez été un peu méchant). Raconter ces histoires familiales régulièrement apporte un réconfort profond à un enfant.

### ▪ **Le rythme de vie**

Veillez à ce que l'heure du coucher soit *régulière* avec un rituel calme et paisible, afin que leur sommeil profond soit en quantité largement suffisante pour qu'ils puissent intégrer ce qu'ils ont vécu pendant la journée.

Au final, profitez-en pour renforcer encore les rythmes que vous avez déjà établis dans votre vie de famille.

Dans ces situations, la familiarité et la prévisibilité de la vie de famille apportent de la sécurité. Le rythme simple et bien établi de la vie quotidienne dit implicitement « il y a des choses sur lesquelles je peux toujours compter. Je suis en sécurité car je peux prévoir ce qu'il va se passer dans ma journée. Tout est en ordre dans ma famille ».

Cela pourra aussi vous aider d'allumer une bougie ou de faire un autre rituel simple qui a du sens pour vous (acheter des fleurs...). C'est l'occasion d'expliquer simplement autour de la bougie que penser aux personnes touchées avec amour, c'est déjà une façon merveilleuse de les soutenir. Les enfants auront ainsi l'occasion de comprendre implicitement que la violence ne détruit pas l'amour ni la bonté humaine, et qu'« il est possible de faire quelque chose pour aider ».

### ▪ **L'emploi du temps**

Les enfants pourront avoir besoin de passer plus de temps avec leur parents, du temps tranquille, dans les jours et les semaines après le choc.

Si votre enfant semble contrarié par la tragédie, préparez-vous à simplifier votre emploi du temps pendant quelques temps, paisiblement et sans nécessairement donner d'explications, de façon à passer un peu plus de temps en famille, sans activité spéciale, ensemble et tranquillement. C'est vous qui êtes en charge de la sécurité, de la santé et de la tranquillité d'esprit de votre famille !

Les enfants ne peuvent pas facilement apaiser leurs contrariétés émotionnelles s'ils sont occupés en permanence. Cela peut sembler paradoxal, mais distraire et détourner un enfant loin de ce qui le contrarie risque de prolonger ses

sentiments difficiles car il cherchera toujours à revenir à la source de ce qui a provoqué son inconfort et à chaque fois cela lui sera un peu plus compliqué.

- **L'environnement**

Une chambre (ou un espace de jeu) simple, jolie et calme permet à tous les enfants de s'adonner au jeu plus profondément et paisiblement. Jouer dehors peut être également spécialement bon dans ces moments.

Essayez de maintenir les jouets, les livres, les vêtements, un peu plus rangés que d'habitude. A un niveau plus profond, cela aide en effet un enfant à ressentir un sentiment d'ordre dans son monde, et vous pouvez ensemble vous appuyer sur cela quand le monde extérieur est chaotique.

---



### **Comment répondre aux questions ?**

Des réponses très simples à leurs questions, qui sont sincères et n'ont pas besoin d'être détaillées, pourront les aider à intégrer cette expérience difficile de façon saine.

Voici quelques consignes qui pourront vous aider au démarrage au cas où vous vous trouveriez un peu à court de mots :

### **Quand vous parlez...**

Vérifiez bien que vous utilisez des mots et un langage que votre enfant peut déjà comprendre, de façon qu'il puisse assimiler facilement ce que vous dites. Parlez normalement, avec votre voix ordinaire.

Si vous n'êtes pas sûr de savoir comment répondre à une question, donnez-vous du temps : « c'est une question importante, mon coeur. Je vais y réfléchir ». Dans les jours qui suivent, une fois que vous aurez réfléchi à votre réponse, évaluez cependant si votre enfant... a toujours besoin d'une réponse. Les enfants peuvent se poser des questions qui vont et viennent et certaines n'ont pas forcément besoin d'une réponse provenant de nous. Souvent, ils peuvent venir exposer leurs questions ou leurs commentaires, et en fait ils ont juste besoin de savoir que vous les avez écouté - il se peut qu'ils trouvent leur propre réponses satisfaisantes par eux-mêmes, en jouant.

### **Ce que vous pourriez dire par exemple...**

« Quelques fois - presque jamais - il arrive que des mauvaises choses se produisent. Tout le monde est très triste à cause de cela... et il y a plein de gens admirables qui viennent aider ces familles à présent ».

« C'est dur pour tout le monde de comprendre cela... et nous pouvons aider ces familles en leur envoyant plein de bonnes pensées et d'amour ».

Pour les plus petits : « Tu comprendras mieux cela quand tu seras plus grand. Tout de suite, ce que nous pouvons faire c'est d'envoyer plein d'amour à ces familles. Nous allons allumer une bougie pour eux ce soir... »

---

N'hésitez pas à utiliser notre blog [www.simplicityparenting.com](http://www.simplicityparenting.com) comme un forum pour partager les questions des enfants et les réponses qui semblent leur avoir apporté de l'aide, à eux et aussi aux autres parents.

---

### **Notes de Camille Pégrier, traductrice du texte et coach de vie familiale certifiée « simplicity parenting » :**

Kim John Payne (M.ED) est conseiller auprès de plus de 200 écoles publiques et privées américaines, chercheur, éducateur et consultant familial depuis 27 ans. Il est l'auteur du best-seller mondial « Parents, tout simplement ». Il a créé l'approche « Simplicity Parenting » ou « Parents, tout simplement » pour accompagner parents et éducateurs dans les défis actuels de la vie de famille au quotidien.

Si son approche s'adresse à tous et ne traite pas à proprement parler du traumatisme créé par de tels événements tragiques, il a travaillé pendant des années auprès d'enfants et de familles qui ont subi la guerre et la violence dans différents pays. Il a soigné aux USA des centaines d'enfants et de familles atteints de symptômes de stress plus ou moins aigus et d'enfants et d'adolescents diagnostiqués « hyperactifs », souffrant de troubles d'attention graves, sous médicament, ou considérés comme « difficiles ».

Je vous recommande vivement la lecture de son livre « Parents, tout simplement » (ainsi que par la suite « Soul of Discipline », qui sera bientôt traduit en français) qui vous permettra d'approfondir les informations ci-dessus. Son approche du côté des parents est fondamentalement non-jugeante, chaleureuse, pleine d'humour et de bon sens.

Le site [www.simplicityparenting.com](http://www.simplicityparenting.com) fourmille de témoignages et de partages intéressants mais est en anglais. Il existe également des blogs de parents en français.

Pour ceux qui apprécient l'approche particulière de Kim John Payne, je pourrai développer une section française de partage sur le forum.

Je proposerai également pour ceux qui ont des questions sur ce fascicule et qui veulent aller plus loin un atelier de 2 heures gratuitement.

N'hésitez pas à me joindre sur mon mail [camille.pegorier@lasalleparis.com](mailto:camille.pegorier@lasalleparis.com) pour vos questions, vos commentaires.

Enfin, je remercie mes formateurs Davina Muse et Kim John Payne pour leur soutien, et de m'avoir proposé de traduire ce texte en l'adaptant à la France et à ce que nous vivons.