



Education

Si vos enfants jouent à la guerre,
pas de panique

Lorène Mesot, Heidi.news

@Lorene_Mesot

L'offensive russe en Ukraine a déboulé sans prévenir, ou presque, sur nos écrans. Pourquoi les enfants miment-ils le conflit par le jeu? Et comment aborder ce sujet avec eux? Réponses avec deux psychologues

Finis les faux frottis et les appels fictifs du médecin cantonal, place aux bombes et aux soldats. Les enfants transposent souvent l'actualité dans leur jeu, comme pour la matérialiser. Et si la vue d'un bambin de 5 ans agitant une mitrailleuse imaginaire peut déranger, «il n'y a pas de quoi s'inquiéter», rassurent Sylvie Richard, chercheuse en psychologie du développement de l'Unige et professeure à la HEP Valais, ainsi qu'Edouard Gentaz, professeur en psychologie du développement à l'Unige. Dans cet entretien, ils reviennent sur les fonctions du jeu et conseillent les parents.

Voir son enfant jouer à la guerre peut déranger. Faut-il pour autant s'alarmer?

Sylvie Richard: Certains adultes sont surpris que leurs enfants jouent à la guerre. Pourtant paradoxalement, nous adultes, parlons fréquemment de ce sujet depuis des jours. Or les enfants, eux, ne sont pas encore outillés sur le plan langagier pour appréhender cette situation.

Le jeu de faire semblant est une activité qui a une fonction de régulation des émotions. Les enfants mettent en scène leur perception de la réalité et leurs émotions par le corps, par le mouvement, via la situation imaginaire qu'ils créent et les rôles qu'ils endossent. C'est une étape incon-

turnable chez les plus jeunes. Les simulations de scènes de guerre auxquelles ils se livrent peuvent sembler violentes, mais les adultes aussi ont pu avoir des pensées violentes depuis le 24 février... Les enfants, eux, les jouent. Cela dit, l'adulte doit être le garant de leur sécurité physique et affective, être attentif à ce que le «pour de vrai» ne prenne pas le pas sur le «pour de faux».

Edouard Gentaz: Il ne faut pas s'inquiéter, mais plutôt se réjouir que les enfants trouvent une stratégie pour pouvoir assimiler cette situation exceptionnelle. Les enfants ne vivent pas dans un monde étanche à la réalité. En parler en jouant peut être même considéré comme un signe de bonne santé mentale. S'ils ne le faisaient pas, la situation pourrait être jugée comme inquiétante – ils pourraient être alors dans une sorte de déni ou d'état de sidération.

Les jeux des enfants sont souvent le reflet de l'actualité. Comment expliquer ce phénomène?

E. G.: Un enfant ne vit pas seul dans un monde isolé, coupé de la réalité. Forcément, en fonction de son âge, des bribes ou des informations complètes lui parviennent. Elles s'inscrivent dans son contexte familial et culturel. Quand la guerre survient, elle suscitera donc des réactions, de la compassion, de la colère, de la peur, etc. L'enfant va trouver des stratégies pour les réguler, réguler sa pensée et sa perception du monde qui l'entoure. Chez les plus jeunes, typiquement 4-6 ans, tout cela se matérialise souvent par le jeu de faire semblant.

Beaucoup d'études scientifiques montrent les nombreux effets bénéfiques de ce type de jeu sur leur développement, en particulier sur leurs habiletés à réguler leurs émotions. Le jeu permet à l'enfant de donner du sens au monde qui l'entoure, de créer de la connaissance et des opportunités de contrôler ce qui se passe. C'est une porte d'entrée essentielle pour soutenir la santé psychique.

Comment expliquer que le jeu soit si bénéfique?

S. R.: Le jeu apparaît spontanément au cours du développement de l'enfant, tout comme la marche par exemple. J'aime dire que c'est un laboratoire qui va lui permettre de mieux comprendre une réalité en simulant des comportements et des expériences



qu'il a pu vivre, des situations observées ou ce qu'il a pu entendre. A travers le jeu de faire semblant, l'enfant expérimente et éprouve des situations sociales qui sont chargées affectivement. Il peut les jouer, les rejouer, les transformer en fonction de ses besoins de compréhension, ses besoins émotionnels. Qu'est-ce que ça fait d'être un soldat qui est attaqué? Qu'est-ce que ça veut dire d'être dans un rapport de force? Jouer à être l'espion qui se cache. Jouer à avoir peur et, par la même occasion, appréhender sa peur.

Le jeu de faire semblant permet de développer des compétences socio-émotionnelles et de comprendre les enjeux de ces situations. L'enfant les vit via le corps et les interactions avec ses pairs. Par le jeu, il peut aussi satisfaire des désirs irréalisables dans la réalité: «Je peux m'autoriser à être un soldat qui se transforme en magicien avec une baguette magique et qui élimine toutes les armes.» L'enfant va pouvoir éprouver les conséquences d'une action, élaborer des solutions.

Quel est le rôle des parents quand le jeu implique une simulation de violence?

S. R.: Il faut observer les enfants jouer. C'est une formidable vitrine. Elle montre ce qu'ils comprennent de la réalité, comment ils l'interprètent et l'expriment. Suivant leur âge, les parents peuvent ensuite interagir de plusieurs manières: «J'ai l'impression dans ton jeu que tu es très en colère, c'est juste? Qu'est-ce qui te fait peur ou te met en colère? ...»

E. G.: Le jeu est bénéfique sur le plan émotionnel, mais aussi cognitif et social. Jouer à la guerre peut ouvrir la discussion sur la sélection d'une information, sur ce qu'est le bien, le mal, sur ce qu'est l'empathie... On peut imaginer par exemple faire le lien avec l'arrivée des réfugiés. Pourquoi cette dame a son bébé dans les bras sans qu'il y ait le père... Ces discussions aident l'enfant à se décentrer. La réalité que nous traversons collectivement est horrible, mais utiliser le jeu dans ce contexte peut être un moyen pertinent d'éducation.

Iriez-vous jusqu'à préconiser que des enseignants génèrent des scénarios de jeux de guerre en classe?

S. R.: Non, pas avec cette thématique. L'impulsion doit venir des enfants. Notre rôle est de les aider à verbaliser ce qu'ils ressentent, ce qu'ils comprennent. Le jeu de la guerre, s'il apparaît, peut être intéressant pour aborder la résolution de conflits, par exemple. L'enseignant peut engager une réflexion sur la résolution de problèmes interpersonnels, comme la gestion des disputes en classe. On va les orienter vers des solutions de nature prosociale: aider, reconforter, partager, coopérer... Il faut encourager ces aspects prosociaux et l'esprit critique des enfants, parce qu'on forme les adultes de demain.

Quels sont vos conseils pour les parents?

E. G.: Il ne faut pas s'inquiéter du tout si votre enfant joue à la guerre de temps en temps. Demandez-lui s'il veut en parler et surtout ne refusez pas de discuter si la demande vient de lui. Ne répondez pas: «Non, ce n'est pas de ton âge», au risque de le laisser seul face à sa perception et ses peurs. Essayez vraiment d'adapter vos explications, raisonnements et vocabulaire à l'âge de votre enfant et prenez le temps pour en parler. Il faut choisir un moment paisible dans la journée, où les enfants sont calmes. Typiquement, évitez d'en parler juste avant qu'ils s'endorment si vous voulez éviter qu'ils fassent des cauchemars.

Enfin, plus les enfants sont jeunes, plus il faudra «garder la main» sur les images qui leur parviennent. Il peut y avoir de vrais traumatismes, il faut être extrêmement vigilant. Du moment qu'il y a un accès internet, il ne faut pas les laisser seuls face aux flux d'information. Sans interdire les images, il faut les accompagner et rassurer absolument. Le parent doit être un régulateur entre le monde extérieur et le monde mental de l'enfant. Il doit être un filtre et abandonner l'idée inaccessible de vouloir être une frontière totalement étanche. ■



Si jouer à la guerre ne doit pas alarmer les adultes, ceux-ci doivent veiller à ce que les enfants ne soient pas laissés à eux-mêmes face à des images de violence, tant celles-ci peuvent être nocives pour leur psychisme. (Keystone/Magnum Photos/Peter Marlow)