

Pouvoir discuter de la tragédie de la guerre

GUIDE À L'INTENTION DES FAMILLES QUI ACCUEILLENENT DES RÉFUGIÉS DE GUERRE EN PROVENANCE D'UKRAINE



Depuis quelques semaines, la guerre est à nouveau un sujet d'actualité quotidien dans nos foyers et nous sommes inondés d'informations sur les combats en Ukraine. Au-delà des journalistes de guerre ou des diplomates, chacun d'entre nous est aujourd'hui aspiré par cette guerre qui se déroule en Europe et qui nous menace tous. Pour la plupart d'entre nous, tout cela était encore impensable il y a quelques semaines à peine!

Cette guerre a provoqué un nouvel afflux de réfugiés, et nombre de nos concitoyens s'apprêtent à venir une nouvelle fois en aide aux réfugiés et aux victimes de la guerre, voire à les accueillir chez eux.

Nombreuses sont les questions sur la façon d'évoquer la guerre avec les enfants.

Les pages qui suivent offrent une dizaine de conseils concrets sur la manière de parler à ceux qui ont fui la guerre, ont tout laissé derrière eux et doivent être accueillis dans un environnement étranger.

«LA PERTE DE DIGNITÉ ET DE CONTRÔLE SUR SA VIE EST PARFOIS PLUS DIFFICILE QUE LA PERTE DE BIENS MATÉRIELS»

1. PARLER DE CE QUI EST ARRIVÉ? UNE FOIS LE CHOC PASSÉ...

L'on dit souvent, sans s'imaginer le courage que cela nécessite: «Tu dois pouvoir parler de ce qui t'est arrivé»...

Il importe avant tout de prendre conscience, lorsqu'on accueille des personnes déplacées par la guerre, qu'il leur faut souvent beaucoup de temps avant de pouvoir parler de ce qu'elles ont vécu. Nombre d'entre elles se trouvent en état de choc après avoir dû fuir soudainement et (souvent) sans préparation leur environnement familial. Le choc provoqué par l'âpre réalité a également une fonction protectrice. Les personnes concernées semblent coupées de leurs émotions et ne sont pas directement en mesure d'exprimer ce qu'elles ont enduré. Les enfants, eux aussi, se replient comme dans un cocon. Il est primordial qu'ils puissent malgré tout rester enfants et jouer.

Certains sont encore dans l'hyperactivité dont ils ont dû faire preuve pour survivre et pour fuir les menaces auxquelles ils étaient confrontés. Ils présentent des réactions post-traumatiques qui prennent la forme d'une hypervigilance, de suractivité, de troubles du sommeil et, parfois, d'une irritabilité et d'une nervosité accrues.

Le retour à la sérénité prend du temps. Le flegme apparent des débuts ne fera souvent place au deuil et à la rétrospection qu'une fois retrouvés la tranquillité, l'ancrage dans un environnement familial et le sentiment de sécurité.

Veillez à respecter le rythme des réfugiés et à fonder votre accueil sur les besoins qu'ils expriment eux-mêmes: d'abord la sécurité physique et la mise en place d'un cadre sécurisant pour les enfants, l'adaptation à l'environnement d'accueil provisoire et le rétablissement d'une perspective de vie, puis seulement l'extériorisation des émotions.

**«UN ÉTAT DE CHOC PSYCHIQUE
PEUT SERVIR DE PROTECTION
CONTRE L'INSOUTENABLE RÉALITÉ
DE LA GUERRE»**

2. QUI SOMMES-NOUS EN TANT QUE BELGES? QU'EST-CE QUE LA BELGIQUE? QU'EST-CE QUE LA FLANDRE? ETC.

Il est important d'aborder comme premier sujet de discussion les choses du quotidien. Comment vivons-nous en Europe? Quel type de gens sommes-nous? Quelles sont nos coutumes et nos habitudes et quelle est notre position face à la guerre en Ukraine?

Si vous accueillez chez vous des gens qui ont fui la guerre, soyez attentif au rythme auquel vous souhaitez leur apporter soins, attention et confort. En effet, nombre d'entre eux ne sont pas habitués à notre environnement privilégié et à notre confort de vie, et mieux vaut ne les y exposer que progressivement. N'étalez pas votre richesse et, surtout, concentrez-vous suffisamment longtemps sur les besoins de base.

Il importe donc de n'exposer que graduellement les réfugiés à notre mode de vie, de suivre leur rythme d'adaptation et d'éviter un choc culturel trop violent.

Il peut être utile de vous faire aider par les membres des minorités ukrainiennes présentes dans notre pays, afin que les personnes que vous accueillez puissent découvrir de première main comment ceux-ci se sont adaptés.

**«LAISSEZ-VOUS INSPIRER
PAR CEUX QUI ONT DÉJÀ VÉCU
UNE TELLE EXPÉRIENCE»**

3. ET QUAND ENFIN ON ABORDE LE SUJET DE LA GUERRE...

Lorsque le sujet de la guerre est enfin abordé, il est important de veiller à ce qu'il ne le soit pas en présence des enfants. Une approche distincte est nécessaire pour parler de la guerre avec eux. Les enfants sont extrêmement

sensibles; ils entendent souvent les propos des adultes et les interprètent à leur manière. Les informations et les commentaires relatifs à la guerre doivent être exprimés d'une manière adaptée aux enfants et au contexte de la guerre: les enfants peuvent souvent mal interpréter les choses, faisant vivre à une histoire donnée une vie totalement différente qui, d'une certaine façon, restera profondément ancrée dans leur univers émotionnel et psychologique.

Un long moment s'écoulera avant que parents et enfants puissent évoquer ensemble leurs expériences de la guerre: il faudra attendre que leur environnement se soit un tant soit peu stabilisé, que les parents aient retrouvé un équilibre supportable et que les enfants aient repris le chemin de l'école.

**«CONCENTREZ-VOUS SUR LES BESOINS
FONDAMENTAUX DES RÉFUGIÉS.
IL FAUT DU TEMPS
AVANT DE POUVOIR PARLER.»**

4. FOCALISEZ-VOUS D'ABORD SUR LES FAITS ET LES BESOINS CONCRETS, ET ENSUITE SEULEMENT SUR LES ÉMOTIONS

L'on a souvent tendance à faire accompagner dès le début les personnes qui ont fui la guerre par des travailleurs psychosociaux. Si l'empathie est une valeur primordiale, elle doit d'abord consister à déterminer les besoins et préoccupations les plus pressants des réfugiés eux-mêmes. Les réfugiés doivent jouer un rôle actif dans leur propre processus de rétablissement.

Il convient donc de mettre d'abord l'accent sur les faits concrets et les préoccupations du moment; les émotions et les sentiments, et éventuellement les réactions post-traumatiques, ne pourront être abordés qu'ultérieurement. Les traumatismes, en effet, n'affectent pas forcément tout le monde. Les gens font souvent preuve d'une grande résilience, et c'est cet état d'esprit et cette capacité à surmonter les difficultés qu'il convient de stimuler.

**«LAISSEZ LES RÉFUGIÉS RESTER
MAÎTRES DE LEUR PROPRE HISTOIRE.
LA PRISE EN CHARGE**

**DES TRAUMATISMES N'INTERVIENT
QUE LONGTEMPS APRÈS
L'OFFRE DE SÉCURITÉ.»**

5. TRAITÉZ LES RÉFUGIÉS COMME DES SURVIVANTS, QUI ONT RÉUSSI PAR LEUR COURAGE À FUIR UNE GUERRE METTANT LEUR VIE EN PÉRIL, ET NON COMME DES VICTIMES SANS DÉFENSE

En considérant les réfugiés comme des survivants qui sont parvenus à fuir une guerre dans laquelle ils risquaient leur vie, vous mettez l'accent sur leur résilience et leur force d'esprit. Ils devront pouvoir puiser dans ces capacités tant que la guerre durera. Beaucoup ont en effet laissé derrière eux leur mari, leur(s) frère(s), leur père, etc., et auront donc encore besoin de cette résilience et de cette force mentale dans la période à venir. En les considérant uniquement comme des victimes sans défense, vous les priveriez également d'une partie de leur force.

**«TRAITEZ LES RÉFUGIÉS UKRAINIENS
COMME DES SURVIVANTS DOTÉS
D'UNE GRANDE FORCE DE CARACTÈRE,
ET NON COMME DES VICTIMES
SANS DÉFENSE»**

6. PRÉPAREZ-VOUS À UN CARROUSEL D'ÉMOTIONS, ET PRENEZ-EN VOTRE PARTI!

Il est important de se préparer aux réactions très diverses de personnes ayant fui un environnement destructeur et potentiellement traumatique. La colère et l'indignation à l'encontre du ou des auteurs de ce conflit, voire de l'absence d'intervention (militaire) de la part de l'Europe ou des États-Unis, peuvent susciter en alternance des épisodes de détresse, de désespoir et d'effondrement émotionnel. Les personnes réfugiées peuvent s'engager dans d'intenses discussions à un moment donné pour ensuite s'effondrer complètement et même perdre totalement espoir.

Il est essentiel à cet égard de pouvoir écouter tout en s'abstenant d'émettre un jugement.

**«L'INSTABILITÉ ÉMOTIONNELLE
EST NORMALE
CHEZ LES RÉFUGIÉS DE GUERRE»**

7. VOUS NE POUVEZ PAS COMPRENDRE...

En tant que famille d'accueil de réfugiés, vous pouvez exprimer votre inquiétude, votre empathie, vos regrets et votre incrédulité face à l'éclatement d'une nouvelle guerre en Europe, mais vous ne pouvez pas dire «Je comprends» ou «Je sais ce que tu traverses actuellement». Vous êtes en droit de dire que vous ne savez pas ce que vous devez dire ou faire, mais que vous voulez faire en sorte que vos hôtes ne soient pas seuls pour traverser cette épreuve. Évitez toutefois les platitudes telles que «Tout rentrera dans l'ordre» ou «Poutine finira bien par perdre», car elles n'apportent rien.

**«VOUS NE POUVEZ COMPRENDRE
QUE SI VOUS AVEZ TRAVERSÉ
LES MÊMES ÉPREUVES...»**

8. LE RÉTABLISSEMENT EST UN PROCESSUS DE REMÉMORATION ET D'ÉVITEMENT...

Il est important que les réfugiés soient accueillis dans un environnement qui laisse également la place à la détente et à l'humour. Il faut des moments durant lesquels la guerre n'est pas au centre de l'attention. Cela signifie également que la télévision ne doit pas rester branchée toute la journée sur l'actualité. Les moments où l'on regarde les informations doivent être choisis avec soin. Une exposition permanente aux informations relatives à la guerre perturbe le processus normal de rétablissement.

**«ÉTEIGNEZ RÉGULIÈREMENT
LA TÉLÉVISION ET LAISSEZ
LE SMARTPHONE DE CÔTÉ...»**

9. PARTAGER LES SOUFFRANCES POUR MIEUX LES APAISER

Si vous accueillez des réfugiés en provenance d'Ukraine, il importe de rester en liaison permanente avec d'autres familles et structures d'accueil, mais aussi d'aider ces réfugiés à garder le contact avec leur famille et leurs amis dans leur pays d'origine. L'accueil de réfugiés de guerre est naturellement un engagement collectif dans le cadre duquel une communauté d'«accueillants» prend en charge une communauté de personnes dans le besoin. La force de l'accueil reposera sur la mise en commun de multiples efforts et le partage d'expériences, au cours desquels l'intervention d'assistants sociaux spécialisés jouera à terme un rôle important.

**«LA FORCE D'UN INDIVIDU
EST CELLE DE SA COMMUNAUTÉ»**

10. PENSEZ ÉGALEMENT À VOUS...

Il est important d'établir avec les personnes que vous accueillez une nouvelle forme de routine. Il n'est en effet pas évident d'accueillir du jour au lendemain des inconnus chez soi. Le processus d'adaptation est réciproque et doit s'inscrire dans un dialogue permanent qui doit permettre de trouver au fil du temps une fréquence de communication commune.

Tâchez de ne pas vous enfermer dans un registre de compassion ou de pitié: soyez bienveillant et à l'écoute, mettez-vous dans la peau de ceux que vous accueillez, mais ne sous-estimez pas l'impact de la sympathie sur le maintien de l'espoir et la foi en l'avenir.

Ce n'est pas non plus parce que vous accueillez des réfugiés chez vous que vous ne pouvez plus rien faire seul avec votre famille. Vous aurez besoin de ces moments pour décompresser et récupérer face aux périodes au cours desquelles vous vous consacrerez pleinement à la prise en charge des

personnes choquées et en exil que vous accueillez chez vous ou auprès desquelles vous travaillez.

«PENSEZ ÉGALEMENT À VOUS,
EN DÉPIT DE TOUT CE QUI SE PASSE...»

© Erik de Soir, PhD in Psychology, PhD in Social & Military Sciences (erik.de.soir@telenet.be)

Psychologist-Psychotherapist at De Weg Wijzer – Expertisecenter for Trauma & Grief Therapy

(www.dewegwijzer.org)

