

APPRENDRE & TRAVAILLER | GUERRE EN UKRAINE | INTERVIEW
Publié le 18 mars 2022, 11:30. Modifié le 18 mars 2022, 19:43.



Vos enfants jouent à la guerre? Ne vous inquiétez pas

par [Lorène Mesot](#)



Un petit garçon pointe son arme en ballons alors qu'il assiste à un spectacle de l'arbre de Noël dédié aux enfants des héros de l'armée roumaine tombés ou blessés lors des guerres d'Afghanistan et d'Irak, à la Maison militaire de Bucarest, en Roumanie, le 21 décembre 2017. | Keystone/EPA / Robert Ghement

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. Pour *Heidi.news*, ils reviennent sur les fonctions du jeu et conseillent les parents.

***Heidi.news* – Voir son enfant jouer à la guerre peut déranger. Faut-il s'en inquiéter?**

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. Les enfants, eux, ne sont pas encore outillés sur le plan langagier, notamment pour le partage social sur cette situation que nous réalisons, nous adultes.

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 incontournable chez les jeunes enfants. Les simulations de scènes de guerre peuvent sembler violentes chez les petits, mais les adultes aussi ont pu avoir des

pensées violentes depuis le 24 février... Les jeunes enfants, eux, les jouent. Ceci dit, l'adulte doit être le garant de la sécurité physique et affective de l'enfant, 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?

EG – 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, forcément, il y aura 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 jeunes enfants, 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 le développement des jeunes enfants, 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?

SR – 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 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

d'autres enfants. 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 du parent quand le jeu implique une simulation de violence?

SR – Il faut observer les enfants jouer. C'est une formidable vitrine. Elle montre ce que l'enfant comprend de la réalité, comment il l'interprète et l'exprime. Pour un jeune enfant, il est difficile de mettre des mots sur des émotions une fois que la situation qui les a générées est terminée. La façon dont il recrée la situation par le jeu donne de précieuses informations. Suivant l'âge de l'enfant, le parent peut 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 ?, ...».

EG – 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.

Est-ce que vous préconisez carrément que des enseignants génèrent des scénarios de jeux de guerre en classe?

SR – Non, pas avec cette thématique. L'impulsion doit venir des enfants. Notre rôle est d'aider les enfants 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?

EG – Il ne faut pas s'inquiéter du tout si votre enfant joue à la guerre de temps en temps.

Demandez aux enfants s'ils veulent en parler et surtout ne refusez pas de discuter si la demande vient de l'enfant. 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 de

prendre du temps pour en parler. C'est très important. Il faut bien 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 auxquelles ils ont accès. 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 laisser l'enfant seul face aux flux d'information. Sans interdire les images – l'enfant ne sera jamais isolé de toute façon –, 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.

[Guerre En Ukraine](#) [Jeu](#) [Enfants](#) [Apprendre](#)
