

Bruxelles a été frappé ce mardi 22 mars par des "attentats aveugles, violents et lâches", comme l'a dénoncé le premier ministre Charles Michel. [Des parents sous le choc attendent de récupérer leurs enfants tandis que la ministre de l'Education Joëlle Milquet a adressé aux directions d'écoles une série de mesures de prévention et de sécurité pour ce mardi](#). Mais une fois rentrés à la maison, que dire à vos p'tits bouts sur les événements tragiques qui ont touché la capitale ? [Childfocus](#) diffuse sur [son site web](#) une liste de conseils à destination des adultes pour aborder le sujet avec leurs enfants.

#### • **Il faut en parler**

N'attendez pas que votre enfant vienne vous interroger. Parfois des enfants se font du souci mais ne l'expriment pas. C'est pourquoi il est important d'aborder spontanément le sujet en profitant des faits de l'actualité. Par exemple, quand vous regardez ensemble le journal (des enfants) ou quand il voit la une d'un journal ou quand il lit ou entend des nouvelles en ligne. Vous pouvez également leur demander spontanément s'ils ont entendu quelque chose.

#### • **Restez serein**

Essayez tout d'abord de maîtriser vos propres émotions et angoisses, sinon votre enfant pourrait avoir le sentiment que ses parents ne peuvent pas non plus le protéger.

#### • **Posez des questions concrètes**

Demandez si votre enfant a compris ce qui s'est passé et s'il a des questions. Demandez-lui comment il se sent, s'il est inquiet ou anxieux. Répondez toujours à ses questions. Si votre enfant ne semble pas vraiment se préoccuper de l'événement, n'insistez pas, mais dites-lui que vous êtes là pour répondre à ses éventuelles questions.

#### • **Soyez honnête**

Répondez toujours honnêtement aux questions de votre enfant. Ne pensez pas qu'il soit « trop jeune pour comprendre ». Un enfant qui pose une question est généralement prêt à entendre la réponse. Si vous fuyez ses questions, il s'en posera encore plus et s'inquiétera davantage.

#### • **Utilisez un langage simple**

Utilisez un langage adapté à votre enfant. Chaque réponse peut être formulée simplement. Votre enfant continue à poser des questions ? Répondez.

#### • **Prenez le temps d'en parler**

Veillez à accorder suffisamment de temps à la discussion. Pendant que vous mangez ou dans la voiture sont des exemples de moments adéquats. Si votre enfant pose des questions à un autre moment, prenez le temps de lui répondre.

### • **Soyez transparent**

Ne cachez pas d'informations si votre enfant est demandeur de réponses. Osez dire si vous ignorez certaines choses (par exemple les détails de l'enquête). Ne cachez également pas vos propres sentiments. Votre enfant peut savoir que l'histoire vous touche aussi, mais n'exagérez pas. Ce n'est pas le rôle d'un enfant de consoler ou rassurer ses parents.

### • **Rassurez votre enfant**

Soyez honnête, mais contextualisez les faits pour rassurer votre enfant. Il existe, en effet, des personnes qui sont prêtes à tout pour semer la terreur et la panique, mais la grande majorité des gens ne sont pas comme cela. Beaucoup de gens sont au contraire prêts à s'entraider et à se soutenir mutuellement, dans n'importe quelle situation. Faites référence à une situation dans laquelle un étranger l'a aidé. Par exemple, quand il s'est perdu à la plage ou quand il est tombé de vélo, lorsque un automobiliste aimable s'est arrêté alors que vous étiez en panne...

### • **Apprenez à votre enfant à faire confiance**

Apprenez à votre enfant à faire confiance aux adultes. Mais si un jour, il ne se sent pas à l'aise, dites-lui de faire appel à une personne de confiance. Apprenez à votre enfant à demander de l'aide quand quelque chose tourne mal. Ne diabolisez pas les personnes inconnues, sinon vous le rendriez encore plus anxieux.

### • **Laissez le sujet ouvert**

Expliquez à votre enfant que vous êtes là et qu'il peut toujours vous poser des questions plus tard.

### • **Ne changez pas votre routine**

Vous voulez rassurer votre enfant ? Alors ne changez pas vos habitudes ! Si votre enfant va à l'école à vélo, ne l'amenez pas subitement en voiture. Si votre adolescent peut sortir seul avec des amis, mordez sur votre chique, posez des limites et laissez-le aller. Vous verrez, tout se passera bien. Élevez vos enfants en leur apprenant à faire confiance au monde et aux autres. Ne transposez pas vos propres angoisses sur votre enfant. Notre société n'est pas devenue plus dangereuse. Les drames ont toujours existé.

### • **Soyez attentif au moindre signe**

Soyez attentif non seulement à leurs questions et à ce qu'ils racontent à ce sujet, mais également à leur comportement. Les enfants s'expriment parfois autrement : ils deviennent plus silencieux ou justement plus difficiles, ils font soudainement de nouveau pipi au lit,...