

Joanna Smith

La puissance réparatrice de votre cerveau



**Choyez votre
enfant intérieur
en 8 séances**

DUNOD

Joanna Smith

**La puissance
réparatrice
de votre cerveau**

Choyez votre enfant intérieur
en 8 séances

DUNOD

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Édition : Florian Boudinot et Flora Descamps
Direction artistique : Élisabeth Hébert
Fabrication : Anne Pachiaudi

© Dunod, 2021
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN : 978-2-10-082715-2

Ce document numérique a été réalisé par [PCA](#)

Table

Couverture

Page de titre

Copyright

Remerciements

Pourquoi ce livre ?

Découvrez la puissance réparatrice de votre cerveau

**La puissance réparatrice de votre cerveau :
mode d'emploi**

PRÉPARATION AUX SÉANCES

**Votre vie en un coup d'œil :
la Ligne du temps illustrée**

PREMIÈRE SÉANCE

Je me trouve nul·le, je ne m'aime pas comme je suis

DEUXIÈME SÉANCE

Je manque d'affection

TROISIÈME SÉANCE

Je suis anxieux·se

QUATRIÈME SÉANCE

Je ne sais pas dire non

CINQUIÈME SÉANCE

Je suis perfectionniste

SIXIÈME SÉANCE

Je n'aime pas être seul

SEPTIÈME SÉANCE

Je suis toujours en colère

HUITIÈME SÉANCE

Vers plus de bienveillance...

Liste des points de vue scientifique

Ressources

Remerciements

Tant de personnes ont contribué directement ou indirectement à la réflexion sous-jacente à cet ouvrage qu'il en est difficile de rédiger cette page et impossible d'espérer être exhaustive.

Merci à mes patients, présents et passés, pour leur confiance, qui me touche plus que je ne peux l'exprimer. Qu'ils soient heureux !

Merci à Alexandra Deprez et, derrière elle, Patricia Crittenden, qui m'a énormément apporté sans le savoir.

À Nicole et Antoine Guedeney, pour avoir, grâce à leur considérable travail concernant la théorie de l'attachement, changé le monde, et éclairé le mien.

À Peggy Pace, à l'équipe de l'Institut Double Hélice, à l'équipe du LI CORE, à mes collègues d'ICV et d'ailleurs, à mes étudiants, nos échanges m'amènent à toujours approfondir davantage ma réflexion. Merci.

Aux groupes de mères qui m'ont soutenue dans les moments difficiles, notamment LMS77 et LMQD. Merci pour les partages, les rires et les pleurs, et les recettes sans plv. Ma gratitude toute particulière à Marjolaine et Morgane sans lesquelles ces groupes n'existeraient pas.

Je tiens à remercier Ronite Tubiana pour sa confiance et ses bons conseils, ainsi que Jean Henriot et toute l'équipe des Éditions Dunod pour leur passion de l'édition et leur soutien sans faille depuis 10 ans.

À mes parents, grâce auxquels j'ai découvert le plaisir d'écrire.

À mes enfants et mon conjoint – pour le plus merveilleux des enseignements en attachement.

Pourquoi ce livre ?

Parce que la psychologie n'est peut-être pas ce que vous croyez : grâce aux neurosciences, les théories en psychologie et psychothérapie ont pu être testées et rendues plus justes et plus rigoureuses, et ont permis de comprendre la puissance réparatrice du cerveau.

Parce que réfléchir à vos difficultés actuelles peut vous éclairer sur la manière dont celles-ci se sont constituées et en quoi elles ont pu vous aider à vous développer dans un environnement particulier, même si elles ne sont plus adaptées à celui d'aujourd'hui.

Parce que des exercices de reparentage de votre bébé / enfant / adolescent et adulte intérieurs peuvent contribuer à vous donner ce dont vous avez manqué et à ouvrir des pistes de réflexion et d'apaisement pour l'avenir.

Parce que peu d'ouvrages grand public décrivent simplement les manières dont les enfants s'adaptent aux comportements de leurs parents et ce que vos façons de réagir d'aujourd'hui révèlent de votre vie d'hier.

Cet ouvrage est pour vous si :

Vous voulez mieux comprendre comment votre passé influence certaines difficultés dont vous souffrez actuellement.

Vous vous demandez par quel biais la relation parent-enfant, et notamment ce que l'on appelle l'attachement, peut impacter le devenir de l'enfant.

Vous aimeriez explorer comment la psychologie peut vous aider à changer, grâce aux connaissances sur le cerveau et sur l'attachement (et sans

forcément oser aller voir un psy ou en avoir besoin).

Vous avez envie de rencontrer et réparer votre bébé, enfant, adolescent ou adulte intérieurs, afin de vous aider à vous épanouir au présent, en relançant la croissance de votre cerveau.

Vous souhaitez vous réconcilier avec vous-même et vous faire du bien, après un passé parfois douloureux.

Attention, ce livre n'est pas pour vous si :

Vous ne sortez les poubelles que le 31 du mois

Vous ignorez ce qu'est une béchamel

Vous êtes paranoïaque (oui, ce livre porte bien sur vous)

Vous êtes un chat, un poisson rouge, un oiseau ou toute autre forme d'animal

Vous êtes Benjamin Button

Vous êtes paranoïaque (et on vous l'a déjà dit)

Les ressources audio disponibles en complément de votre lecture

Retrouvez sur le site www.dunod.com l'ensemble des pistes audio disponibles avec ce livre :



Introduction – consignes générales pour les exercices

Première séance : Je me trouve nul·le, je ne m'aime pas comme je suis

1.1 Bébé

1.3 Adolescent

1.2 Enfant

1.4 Adulte

Deuxième séance : Je manque d'affection

2.1 Bébé

2.3 Adolescent

2.2 Enfant

2.4 Adulte

Troisième séance : Je suis anxieux·se

3.1 Bébé

3.3 Adolescent

3.2 Enfant

3.4 Adulte

Quatrième séance : Je ne sais pas dire non

4.1 Bébé

4.3 Adolescent

4.2 Enfant

4.4 Adulte

Cinquième séance : Je suis perfectionniste

5.1 Bébé

5.3 Adolescent

5.2 Enfant

5.4 Adulte

Sixième séance : Je n'aime pas être seul·e

6.1 Bébé

6.3 Adolescent

6.2 Enfant

6.4 Adulte

Septième séance : Je suis toujours en colère

7.1 Bébé

7.3 Adolescent

7.2 Enfant

7.4 Adulte

Huitième séance : Vers plus de bienveillance

8.1 Bébé

8.3 Adolescent

8.2 Enfant

8.4 Adulte

Découvrez la puissance réparatrice de votre cerveau

Le présent ouvrage est constitué de 8 séances vous proposant chacune un voyage à travers le temps de votre vie autour d'une thématique psychologique particulière. Chacune commence par l'exemple d'une personne concernée par le problème traité par la séance et un questionnaire¹ permettant un petit repérage pour vous situer, évaluer si la thématique vous concerne et comment la séance peut vous aider.

Ensuite, chaque séance traverse différentes périodes du développement (bébé, enfant, adolescent, adulte) pour éclairer comment une difficulté psychologique particulière peut s'être construite à travers le temps.

Ceci permet de décomposer votre difficulté en sous-étapes plus faciles à résoudre et débouche sur des propositions d'exercices audio, permettant d'aller donner à votre « Moi » du passé ce dont il a manqué. Les explications fournies dans ce chapitre d'introduction visent à vous éclairer sur la manière dont de tels exercices peuvent vous aider à exploiter la puissance de votre cerveau afin de réparer des blessures issues de votre passé.

Certaines personnes ont besoin de comprendre les soubassements scientifiques des exercices qu'elles vont réaliser, alors que d'autres ont besoin de commencer directement par la pratique. Si vous faites partie de ce dernier groupe, je vous suggère de passer au chapitre suivant et d'expérimenter les exercices avant d'éventuellement revenir au présent chapitre, qui vous permettra d'alimenter votre réflexion d'une façon plus théorique. Si vous avez besoin de comprendre avant d'expérimenter, alors je vous propose de poursuivre votre lecture ici. Ce chapitre présente les grandes lignes de ce que nous connaissons désormais du cerveau et de son développement, connaissances sur lesquelles s'appuient les séances ainsi que les exercices audio qui vous seront proposés sous forme de

compléments en ligne.

S'épanouir, c'est développer son cerveau

S'épanouir, c'est relancer le développement de son cerveau là où il a pu être freiné. Dans cette introduction, nous allons brièvement expliciter pourquoi certaines épreuves de la vie peuvent laisser des traces qui nous entravent et comment il est possible de réparer votre histoire – et exploiter la puissance réparatrice de votre cerveau !

Votre cerveau est peu déterminé génétiquement

En effet, notre espèce peut se flatter d'une particularité : notre cerveau est beaucoup trop complexe pour pouvoir être entièrement déterminé génétiquement ! En réalité, il est même plutôt *peu* déterminé génétiquement : nos gènes ne peuvent pas contenir suffisamment d'information pour cela. Notre héritage génétique nous transmet donc les grandes lignes du plan de construction général du cerveau avec ses différentes structures, mais l'exécution de ce plan est principalement confiée à l'influence de l'environnement. Ceci a plusieurs conséquences : notre immaturité à la naissance est très grande et, chez l'être humain, le temps consacré à atteindre la maturité est particulièrement long. Durant toute cette période de maturation, nous sommes très dépendants de la stimulation que nous recevons de la part de notre environnement, ce qui nous rend à la fois adaptables à des environnements (culturels, sociaux, climatiques, etc.) extrêmement variés et vulnérables aux aléas de notre environnement.

Votre cerveau se développe à partir des stimulations qu'il reçoit

Cette très longue période d'immaturité qui nous caractérise nécessite que l'environnement relationnel joue un rôle de protection envers l'enfant en réalisant pour lui ce dont il est incapable, tout en le stimulant suffisamment pour qu'il en devienne capable à son rythme. On appelle « zone de prochain développement », ou ZPD, les apprentissages que l'enfant est sur le point de faire, à savoir ce qu'il est capable de faire uniquement en étant aidé. C'est dans cette ZPD que l'enfant apprend le mieux : il s'agit donc que son environnement

le stimule de façon adaptée, afin que l'enfant ne s'ennuie pas (en n'entraînant que des compétences déjà acquises) ni qu'il ne se décourage (en lui proposant des activités inaccessibles pour lui). Le bon développement cérébral va donc dépendre de la compétence de l'entourage de l'enfant à percevoir les capacités de celui-ci de façon sensible et à le stimuler d'une manière adaptée à sa ZPD.

La recherche portant sur le cerveau d'enfants en orphelinat et gravement carencés a mis en évidence que certaines zones de leur cerveau s'en trouvaient très peu développées, et étaient bien plus petites que chez des enfants ayant eu la chance de grandir dans un environnement adéquat. Tout au long de la vie, le cerveau se développe en fonction des stimulations qu'il reçoit et des activités que l'on pratique. Les expériences faites dans l'enfance sont capitales dans la mesure où elles surviennent à un moment où le cerveau est en pleine construction. Néanmoins, il a été démontré que les expériences de l'âge adulte continuent de modeler le cerveau : par exemple, après seulement 3 mois d'entraînement, des personnes pratiquant le jonglage voient s'épaissir les zones de leur cerveau dévolues à la vision et à la coordination des mouvements des bras et des jambes !

Votre cerveau est plastique

Cet impact de nos activités sur la forme que prend notre cerveau caractérise ce que l'on appelle la *plasticité cérébrale*. En modifiant les connexions et les fonctions neuronales, cette plasticité permet au cerveau et au système nerveux central (SNC) de s'adapter aux changements du milieu qui l'entoure, de réagir aux éventuelles lésions et d'assimiler de nouvelles informations. Un cerveau en bonne santé se remodèle constamment en assimilant les informations nouvelles, ce qui lui permet de s'adapter aux situations nouvelles. Cet apprentissage est particulièrement crucial en ce qui concerne le repérage du danger.

Votre cerveau vous protège du danger

En effet, le cerveau réalise un travail considérable d'association et de comparaison entre vos différentes expériences, pour tirer les conclusions utiles du passé et y laisser les informations inutiles. Lors de l'exposition au danger en particulier, le cerveau doit déduire les rapports de cause à effet lui permettant de se protéger à l'avenir du même type de danger.

“Le cas d’Elsa

Elsa manque de se faire renverser par un camion-citerne en traversant la route alors que le feu pour piétons est rouge.

La conclusion utile que son cerveau devrait en tirer est : il faut bien regarder avant de traverser la route, et traverser lorsque le feu piéton est vert.

Une conclusion inappropriée serait :

- qu’il n’y a rien de dangereux à cette situation, qu’elle n’a juste pas eu de chance ce jour-là (ce qui amènerait Elsa à continuer de traverser la route sans précaution car des informations pertinentes sont laissées dans le passé)
- ou que les camions-citernes sont dangereux (par exemple, Elsa aurait alors peur de tout camion-citerne, même à l’arrêt, car des informations non pertinentes du passé sont conservées dans le présent).

On le voit, lorsque le cerveau ne tire pas les bonnes conclusions de l’expérience, cela peut devenir handicapant. Il faut donc qu’il retienne les informations pertinentes (prédictives de l’avenir) tout en mettant de côté les informations insignifiantes (non prédictives de l’avenir). Lorsque ces deux critères ne sont pas remplis, on parle alors d’un *trauma non résolu*. Ce *trauma non résolu* nous amène à réagir d’une manière qui n’est pas ajustée à la situation rencontrée au moment présent, mais en référence, de manière inappropriée, au passé.

Votre cerveau construit votre identité

Ce tri des informations pertinentes et non pertinentes représente en réalité un travail cérébral important de mise en lien de nos expériences entre elles, notamment au cours du sommeil paradoxal. Il s’agit d’une intégration de l’expérience nous permettant de nous sentir nous-mêmes à travers l’espace et le temps, et ce malgré la grande diversité des expériences que nous pouvons réaliser au cours d’une même vie. En effet, sinon, comment arriverait-on à se reconnaître dans les souvenirs très variés de sa propre vie, aussi divers que soi-

même enfant et adulte, à l'école et dans son travail, dans sa famille d'origine, dans son couple et, le cas échéant, dans la relation à ses propres enfants, face à son médecin, à ses amis, ses voisins, malade ou en bonne santé, de bonne ou de mauvaise humeur...

Comme l'affirme Hermann Hesse : « il semble que ce soit un besoin impérieux et inné pour les hommes de se considérer soi-même en tant qu'unité. Bien que souvent mise à mal, cette illusion se perpétue »². Le cerveau est donc chargé de construire cette unité en faisant des liens entre nos différentes expériences, ce qui débouche sur le sentiment de Soi : c'est *l'intégration*.

Votre cerveau a besoin de paroles

Ce travail d'intégration va s'appuyer, dès le début de la vie, sur ce que nos parents vont être capables de nous dire eux-mêmes de nos expériences de vie et des leurs. Les jeunes parents commentent intuitivement à leur bébé ses réactions et mimiques, lui racontent la journée, des événements passés... ce « bain » de paroles va stimuler la croissance cérébrale du bébé.

C'est ainsi que l'on comprend que les séquelles d'un *trauma non résolu* puissent être transmises à travers les générations : lorsque le parent ne s'est pas remis de certains événements, un trauma ou un deuil, par exemple, tout ce qui va y être associé est susceptible de le plonger dans un silence inhabituel, ou au contraire dans un état émotionnel anormalement intense. Tous ces signes vont être perçus et assimilés par le bébé puis l'enfant, dont la sécurité dépend de celle des personnes qui s'occupent de lui et dont il va absorber les états émotionnels pour modeler sa propre réaction au monde.

Votre cerveau a besoin de relations

Comme il est très dépendant de la stimulation reçue par son environnement pour se développer, le cerveau a un besoin vital de relation. Le dépérissement, allant parfois jusqu'au décès, de tout-petits carencés en institution après la seconde guerre mondiale est là pour attester de l'importance vitale de ce besoin de contact de l'être humain.

On appelle « figure d'attachement » une personne privilégiée vers laquelle l'enfant va se tourner en cas de détresse, et qui est chargée à la fois de protéger l'enfant du danger et de l'y exposer progressivement au cours de son développement, afin qu'il apprenne à s'en protéger lui-même.

Lorsque la figure d'attachement a de la difficulté à évaluer les compétences et les besoins de l'enfant, c'est-à-dire à estimer sa Zone de Prochain Développement, elle entrave sa croissance. Cela peut être sous forme d'une aide inutile, d'une aide insuffisante, ou les deux, tour à tour. Lorsque la figure d'attachement se trompe quant au niveau de danger auquel l'enfant peut être exposé, lorsqu'elle est défaillante dans la protection et le réconfort dont il a besoin, elle complique la tâche de l'enfant pour prédire, repérer et répondre de façon appropriée aux situations dangereuses. Et ce, malgré tout l'amour qu'elle porte à l'enfant.

Par exemple, si une mère est anxieuse, elle apprend à son enfant à avoir trop peur d'une situation qui n'est pas si dangereuse. À l'inverse, une figure d'attachement qui sous-estime ce à quoi l'enfant est capable d'être confronté va l'exposer à un sentiment de vulnérabilité et de manque de protection inquiétant. La répétition de telles situations risque fort, au fil du temps, d'avoir des conséquences non seulement sur :

le rapport de l'enfant à sa propre protection (avoir trop peur de situations insignifiantes, ne pas se protéger suffisamment du danger) ;

mais aussi sur son estime de soi (je suis capable de me protéger) ;

sur son rapport aux autres (je peux faire confiance à autrui pour m'aider) ;

et sur la gestion de ses émotions (réactions émotionnelles non adaptées à la situation, trop fortes ou trop faibles).

Au décours des séances de cet ouvrage, nous entrerons davantage dans les détails des différents types de réactions que l'enfant peut être amené à mettre en place dans la relation avec ses figures d'attachement, afin de rendre son univers plus prévisible et/ou plus sécurisant, débouchant sur des « profils types » pouvant subsister à l'âge adulte, et dans lesquels vous vous reconnaîtrez peut-être, vous ou vos proches.

Une telle définition de l'attachement peut surprendre. Bien sûr que l'enfant est émotionnellement *attaché* à sa figure d'attachement. Mais définir l'attachement sous l'angle de l'apprentissage de l'autoprotection met bien plus en lumière la raison de l'existence des mécanismes d'attachement, en termes de survie de l'espèce. Cela explicite également l'enjeu de survie sous-jacent aux relations d'attachement : le petit humain étant très immature et pendant plusieurs années incapable de se protéger, il dépend totalement des humains qui l'entourent pour sa protection et l'apprentissage de sa propre protection, grâce à l'attachement.

Dans cet ouvrage, pour plus de fluidité de lecture, j'emploierai

alternativement « figure d'attachement » ou « parent » : gardons simplement en tête que la figure d'attachement ou la personne qui joue un rôle parental n'est pas nécessairement le parent biologique.

Votre cerveau s'adapte aux interactions

Cette capacité à s'imprégner des réactions de ses figures d'attachement signe la nature profondément « interactionnelle » du cerveau : celui-ci tente constamment d'intégrer les informations issues de ses relations pour s'ajuster à elles. Ainsi, le type de stratégie d'attachement que nous développons dépend *directement* du type de parentage que nous recevons. Nous pouvons donc développer des stratégies différentes en fonction de nos différentes figures d'attachement.

Imaginez un peu : vous venez d'arriver sur la planète Mars, et vous dépendez de deux personnes pour recevoir l'oxygène dont vous avez besoin pour survivre. Pour avoir accès à la bonbonne d'oxygène, vous allez très rapidement apprendre – votre survie en dépend – comment ces personnes acceptent d'être approchées, ce qu'elles aiment et ce qu'elles n'aiment pas. Par exemple, si l'une d'elles ne supporte pas que vous soyez à proximité physique et qu'elle vous frappe dès que vous vous trouvez à moins d'un mètre, alors vous allez vraisemblablement garder vos distances. Si, au contraire, elle ne fait attention à votre présence que si vous prenez soin d'elle, vous allez probablement développer un talent à soigner ses blessures ou à écouter ses soucis. La façon dont vous apprenez à interagir avec ces personnes pour obtenir l'oxygène dont vous avez besoin risque de conditionner vos comportements ultérieurs, lorsque vous rencontrerez d'autres « donneurs d'oxygène », plus tard dans la vie.

Vous l'aurez compris, dans cette métaphore, l'oxygène, c'est le lien d'attachement, le fait de recevoir de l'amour et de la protection. Réfléchir à vos comportements d'attachement éventuellement problématiques d'aujourd'hui, ce sera, dans cet ouvrage, ouvrir la réflexion au contexte particulier dans lequel vous avez développé de telles stratégies, pour ensuite vous en libérer. Un contexte de survie, à l'époque, mais que vous pouvez changer aujourd'hui : en tant qu'adulte, vous n'êtes plus obligé de dépendre de vos parents.

Votre cerveau est organisé

Ces premières expériences – heureuses ou malheureuses – d'exposition ou de

protection face au danger modèlent certaines parties de notre cerveau, responsable de la détection du danger.

En effet, le cerveau est organisé en trois fonctions globalement regroupées en zones :

une zone basse (le « tronc cérébral »), très déterminée génétiquement, plutôt chargée de notre survie physiologique (température, rythme cardiaque, etc.), et qui fonctionne indépendamment de notre volonté ;

une zone centrale (le système limbique), plutôt chargée de nos émotions et du repérage et de réponse au danger, aux réponses généralement rapides ;

une zone supérieure (le cortex), peu déterminée génétiquement, souvent plus lente, à l'origine de nos comportements les plus complexes comme la réflexion, la prise de décision, le contrôle de nos impulsions, le langage, la mémoire, la conscience...

Lors de la perception d'une situation dangereuse, un premier circuit de transmission de l'information va fournir rapidement celle-ci aux parties profondes et centrales du cerveau, nous permettant une réaction de défense automatique (fuite, combat, figement, appel), si la situation est détectée comme dangereuse. Ceci constitue en quelque sorte le « cerveau du danger ». En parallèle, un deuxième circuit plus lent, sollicitant le cortex, nous permet d'analyser de façon plus approfondie si la situation est bel et bien dangereuse. Par exemple : le bruit qui vient de me faire sursauter (réponse automatique et rapide au danger) est-il vraiment le signe d'une explosion ou d'un coup de feu ou s'agit-il juste d'un feu d'artifice organisé par un voisin (analyse plus subtile du cortex, permettant de se calmer et de reprendre son activité normale) ?

En amont des exercices que je vais vous proposer dans cet ouvrage, j'aimerais partager avec vous une idée : lorsque nous avons dans notre vie des réactions automatiques ou qui nous échappent et qui sont irrationnelles, cela signifie probablement qu'elles ont été pilotées par les parties rapides et automatiques de notre cerveau, autrement dit, par le « cerveau du danger ». Lorsque nous y réfléchissons après-coup, à l'aide de notre cortex, nous comprenons que nous n'avons pas eu la réaction la plus appropriée à la situation. L'hypothèse que je partage avec vous ici est que, lorsque nous avons une telle *réaction automatique et irrationnelle*, c'est qu'elle émane de *situations non résolues du passé*, auquel notre « cerveau du danger » les a assimilées, souvent en deçà de notre conscience.

Au cours des séances qui suivent, je vous propose de visiter différentes thématiques qui peuvent vous concerner. À chaque fois, nous revisiterons les

différentes étapes de la construction de votre cerveau (petite enfance – moyenne enfance – adolescence et âge adulte) qui ont pu contribuer à la formation de ces réactions automatiques qui vous gênent peut-être aujourd’hui. Ce sera l’occasion de pratiquer des exercices visant à donner à votre tout-petit / enfant / adolescent ou adulte intérieur du passé ce dont il aurait eu besoin pour éteindre sa réaction de danger et qui lui a manqué. Autrement dit, vous allez vous « reparenter », c’est-à-dire donner à votre « Moi » du passé une réponse plus ajustée que celle que vous avez reçue (ou pas), à l’époque.

Aucun parent n’est parfait. La très grande majorité des parents ont de bonnes intentions à l’égard de leurs enfants et même, ont l’intention de donner à leurs enfants une éducation meilleure que celle qu’ils ont eux-mêmes reçue. Comment expliquer alors toutes les difficultés rencontrées par les parents pour atteindre ce but ? C’est ce que je vous propose de découvrir ici : comment les premières interactions entre parents et enfants sont susceptibles de modeler notre vision de nous-mêmes, des autres et du monde, vision qui va à son tour influencer, le cas échéant, notre propre façon d’être parent³.

En guise d’introduction, je vais donc simplement rappeler les principales acquisitions de chaque stade de développement, de la petite enfance à l’âge adulte, notamment à la lumière du développement cérébral qui les sous-tend.

Votre cerveau se construit par étapes

Certaines phases de la vie sont plus propices au déploiement de certaines compétences, en fonction du développement du cerveau à chacune de ces phases :

Au cours de la toute petite enfance, dans ce qu’il est convenu d’appeler les 1 000 premiers jours de vie¹, c’est essentiellement l’hémisphère droit qui se développe, alors que le gauche n’entreprend son développement qu’à partir de 2 ans environ. Ceci signifie que cette période, dont nous ne nous souviendrons pas consciemment, a un impact majeur sur le développement de certaines fonctions cérébrales capitales. Il s’agit de la régulation de ses émotions, de la gestion du stress, de l’attention, de la conscience de soi et de l’empathie. Les expériences effectuées à cette période de vie sont emmagasinées en mémoire implicite (« impossible à se remémorer, impossible à oublier », selon l’expression de Watt⁴), c’est-à-dire que nous en retenons (implicitement) les conclusions que nous en avons tirées sans nous souvenir à partir de quels événements (ce qui serait de la mémoire

explicite) nous en sommes venus à de telles conclusions. Ces premières expériences de la vie forgent les bases de notre image de nous-même, des autres et du monde, notamment en rapport à ce qui est dangereux et à ce qui est réconfortant. Ce sont les bases auxquelles nous allons nous référer ultérieurement, tout au long de la vie, pour évaluer ce qui nous arrive, sans même le savoir¹¹⁵.

Dans la moyenne enfance, et notamment à partir de 6-7 ans (le fameux « âge de raison »), l'hémisphère gauche et le cortex se développent davantage, permettant l'accès à une approche plus rationnelle du monde, avec un esprit de questionnement plus « scientifique », dont témoigne la fameuse phase des « pourquoi ? », puis les questions plus « existentielles » de l'enfant d'école élémentaire. C'est une phase très propice à l'apprentissage de nouvelles connaissances, grâce à la curiosité et aux capacités de raisonnement, mais aussi au développement de nouveaux liens, en dehors de la famille, avec des amis.

À l'adolescence, le cerveau entame une véritable révolution en raison d'une nouvelle poussée de croissance qui génère une recherche de nouveauté, majore l'engagement social, accroît l'intensité des émotions et favorise l'exploration créative. La modification des circuits cérébraux de la récompense incite l'adolescent à des expérimentations et des prises de risques, pouvant exposer davantage au danger mais favorisant également une nouvelle perspective sur la vie et de nouvelles compétences. Lorsque ces compétences ne peuvent être explorées puis intégrées à l'adolescence, cela risque de déboucher sur une vie adulte ennuyeuse, isolée, morne et routinière. Heureusement, le cerveau étant plastique, ce développement peut être relancé ultérieurement : c'est notamment le sens des exercices qui vous seront proposés dans le présent ouvrage.

À l'âge adulte, contrairement aux idées reçues, le cerveau continue de se développer. Certes, l'apprentissage de compétences nouvelles est souvent plus lent au fur et à mesure de l'âge, mais le cerveau gagne en complexité intégrative, c'est-à-dire en capacité à faire des liens entre des expériences nombreuses et variées. Cela débouche sur la compétence propre à certains « anciens du village », consultés pour leurs bons conseils, et leur capacité à prendre du recul et à aborder la vie avec sagesse.

Si notre cerveau est si performant, d'où viennent nos

difficultés et nos symptômes ?

Quelle que soit l'étape de la vie, des difficultés sont susceptibles d'émerger lorsque le cerveau ne parvient pas à intégrer de façon appropriée les informations pertinentes, tout en rejetant les informations superflues. Nous allons alors être amenés à réagir en fonction de situations du passé non résolues, autrement dit d'une façon qui ne s'applique pas au présent. Par exemple, après une déception amoureuse, ne plus vouloir aucune relation amoureuse du tout. Ou encore, réagir instinctivement par du rejet ou de l'angoisse face à toute personne ressemblant à son père, qui était alcoolique et manipulateur.

En réalité, de telles réactions issues d'un passé pas tout à fait passé sont légion dans notre vie courante, mais elles ne sont le plus souvent pas d'une intensité majeure, si bien que nous parvenons à les dépasser. Néanmoins, toute réaction émotionnelle irrationnelle, rigide ou non adaptée au présent doit nous amener à nous questionner sur le fait que cette réaction puisse être sous-tendue par un passé non résolu.

Le présent ouvrage vise à vous faire explorer les expériences qui sous-tendent fréquemment différentes problématiques psychologiques courantes, comme la difficulté à dire non, le manque d'estime de soi ou le perfectionnisme.

Devant ces petites difficultés psychologiques que vous rencontrez peut-être, nous allons en quelque sorte nous interroger : à quel moment de votre vie et dans quelles circonstances votre système nerveux a-t-il appris à réagir ainsi ? Car la réponse à cette question nous permettra ensuite d'aller réparer, grâce à la plasticité cérébrale, ce dont vous auriez eu besoin à l'époque pour surmonter l'épreuve sur laquelle votre cerveau est en quelque sorte resté « bloqué ». C'est tout le sens des exercices de reparentage proposés ici.

Le reparentage est en effet souvent utilisé en psychothérapie et dans les ouvrages de développement personnel s'appuyant sur la notion d'enfant intérieur. Il se base sur le constat qu'imaginer une activité déclenche l'activation des mêmes zones cérébrales que de la réaliser « pour de vrai », simplement de manière moins prononcée. De nombreux sportifs utilisent cela pour s'entraîner de façon virtuelle. Nous nous basons donc sur l'idée qu'imaginer donner à votre petit « Moi » du passé (bébé, enfant, ado ou adulte) les messages ou le réconfort dont il a manqué permettra de réajuster vos réactions d'aujourd'hui, qui répètent en quelque sorte dans le présent une réponse adaptée à un passé douloureux non résolu.

“Le cas de Sandra

Sandra a dû apprendre très tôt à mettre ses besoins de côté pour prendre soin de sa mère, qui était anxieuse et déprimée. Face à une mère globalement peu disponible, Sandra a développé les meilleures stratégies possibles pour que sa mère s'occupe un peu d'elle : toute son enfance, elle a consacré son énergie à reconforter sa mère, à la rassurer et à lui « remonter le moral ». À l'âge adulte, c'est tout naturellement qu'elle est devenue infirmière, et plus tard, elle s'est mise en couple avec un homme atteint d'une pathologie chronique assez invalidante, dont elle a pris soin. Mais, au fond d'elle, Sandra souffre d'un manque d'estime d'elle-même, elle essaye d'en faire toujours plus et n'est jamais satisfaite car très perfectionniste. Aller réparer son enfant intérieur a fait toute la différence. Elle a pu lui communiquer qu'elle ne dépendait plus de sa maman aujourd'hui, qu'il était possible de recevoir de l'amour et des sentiments de sécurité affective sans nécessairement prendre l'autre en charge et qu'elle avait désormais le droit d'exprimer ses besoins et ses émotions. Bien sûr, cela a fait l'objet d'un certain nombre de séances, puisque ces expériences avec sa maman avaient elles-mêmes été répétées sur une longue période. Mais son cerveau a pu assimiler ces informations nouvelles et apprendre à ne plus réagir comme si prendre soin des autres était une question de survie. En grandissant à nouveau, Sandra a regagné en liberté.

Dans l'approche thérapeutique que j'emploie, l'Intégration du Cycle de la Vie (ICV) ou *Lifespan Integration*, nous pratiquons régulièrement le reparentage et l'associons à un voyage mental répété à travers le temps, du passé vers le présent, afin de prouver au « Moi » du passé que le temps a passé et que les réactions qu'il a appris à adopter dans un certain contexte ne sont plus nécessaires aujourd'hui. Dans les exercices de cet ouvrage, je vous propose de découvrir le reparentage, mais pas le voyage à travers le temps, qui nécessite d'être réalisé par un professionnel. Si, après avoir effectué plusieurs fois certains exercices de reparentage proposés ici, vous sentiez que vous êtes encore trop

« habité » par votre passé, alors il est possible que vous bénéficiiez à y ajouter ce voyage à travers le temps, accompagné par un thérapeute en ICV, dont vous trouverez les coordonnées sur www.aficv.com. Néanmoins, les exercices de cet ouvrage vous permettront d'amorcer ce travail de rendre au passé ce qui lui appartient, et de réfléchir à l'origine de certaines de vos difficultés. Le chapitre suivant vous proposera un premier exercice inspiré de l'ICV : la réalisation de la Ligne du Temps de votre vie, vous permettant d'avoir un aperçu global de votre histoire.

Au total, nous pourrions résumer les choses ainsi : à tout âge de la vie, moins nous passons de temps à réagir à des situations de danger (réelles ou issues d'un passé non résolu), plus nous disposons de disponibilité pour apprendre, et mieux notre cerveau se développe. Apaiser les situations émotionnelles non résolues de votre passé est donc crucial pour relancer la croissance de votre cerveau. Exploitez sa puissance réparatrice !

Alors, prêt·e à choyer votre enfant intérieur ?

-
1. Ces questionnaires ne sont pas des questionnaires psychologiques scientifiques validés, ils ont simplement pour objectif de vous aider à vous interroger sur la thématique abordée et d'amorcer votre réflexion, avec un petit repérage approximatif.
 2. Hermann Hesse, *Le Loup des steppes*, 1927/1975.
 3. Pour les anglophones qui souhaiteraient approfondir cette question, reportez-vous à l'excellent ouvrage de P. Crittenden, *Raising Parents*, Routledge, 2016.
 4. Cité par Gerhardt, *Why love matters. How affection shapes a baby's brain*, Hove (GB), Routledge, 2015.
 5. Pour plus de détails sur cette période de vie et cette forme de mémoire qui lui est associée, vous pouvez lire mon ouvrage précédent : *À la rencontre de son bébé intérieur* (Dunod, 2018).

La puissance réparatrice de votre cerveau : mode d'emploi

Avant d'entamer les exercices proposés dans cet ouvrage, et en particulier les exercices audio disponibles en ligne (voir [page 11](#)), quelques précautions s'imposent :

Dans tous les cas : respectez-vous. Tout exercice qui stresserait votre système risque de le verrouiller et de vous mettre en difficulté ultérieurement pour travailler sur votre problème. Le maître mot de ces exercices doit toujours rester la bienveillance envers vous-même, dans une perspective de croissance intérieure.

Pratiquez les exercices en fonction de vos envies et de vos besoins : il n'est pas nécessaire de « réparer » tous les âges sur une thématique donnée, et encore moins toutes les thématiques proposées : choisissez les âges et les thématiques prioritaires ou les plus faciles pour vous puis, en fonction des résultats, retravaillez ces âges ou passez à un autre âge ou une autre thématique. Écoutez-vous, donnez-vous au cours de ce travail la douceur et le respect dont vous avez peut-être manqué par le passé.

Les exercices proposés dans le présent ouvrage visent à plus d'épanouissement. Ils ne sauraient se substituer à une psychothérapie et s'adressent à des personnes n'ayant pas besoin d'une psychothérapie, ou qui emploient ces exercices en complément de leur thérapie, idéalement avec l'accord de leur thérapeute.

Les exercices du présent ouvrage s'adressent à des personnes n'ayant pas eu une enfance très traumatique ; dans les cas de traumatismes infantiles

importants, comme la maltraitance ou l'inceste, il est souvent utile de travailler avec un psychothérapeute et un certain nombre de séances peuvent être nécessaires afin de s'affranchir de la peur de repenser aux événements du passé.

Néanmoins, quelle que soit votre situation et quel que soit votre passé, souvenez-vous : le cerveau est plastique, et c'est la répétition des expériences ou exercices vous prouvant que votre passé est derrière vous qui va vous aider à regagner en souplesse et en liberté. Dans le doute, je vous recommande de demander l'avis d'un psychothérapeute, qui saura évaluer votre situation et vous orienter sur une prise en charge si cela s'avère utile. Courage, gardez espoir ! La psychothérapie permet sans doute beaucoup plus de changement que vous ne pourriez l'imaginer, grâce à la profonde puissance réparatrice de votre cerveau.

Principes à respecter pour plus d'efficacité

L'adoption de quelques principes simples peut favoriser l'efficacité du changement :

Si vous le souhaitez, vous pouvez prévoir un programme sur 8 semaines, par exemple, avec un ou deux rendez-vous hebdomadaires d'exercices audio en parallèle de votre lecture. Ou encore, au fur et à mesure de l'avancée de votre lecture, à votre rythme, fixez-vous le prochain temps d'exercice que vous comptez réaliser. Cela peut fortement aider à ne pas s'arrêter à la première difficulté en faisant un « refus d'obstacle ».

Donnez-vous de bonnes conditions pour les exercices : pensez à vous isoler, éteindre votre téléphone et vous assurer que vous ne serez pas dérangé pendant votre temps de pratique.

Faites les exercices en plusieurs fois : mieux vaut plusieurs petits exercices répétés que votre cerveau sera plus facilement capable d'intégrer qu'une longue série d'exercices le même jour, qui risque d'être indigeste. Souvenez-vous : le cerveau apprend grâce aux répétitions de l'expérience.

Ciblez un âge précis et si possible une scène précise : plus votre objectif est précis et circonscrit, plus vous avez de chances que les exercices portent leurs fruits.

Si l'exercice ne se passe pas comme vous l'auriez souhaité ou qu'il ne porte pas ses fruits comme vous l'auriez aimé, souvenez-vous que le cerveau est

plastique et qu'il apprend grâce à la répétition. Il se peut que le changement vous demande de la persévérance. Si vous sentez que celle-ci vous manque, prenez le temps de réfléchir à ce qui vous décourage : peut-être avez-vous des pensées négatives ou pessimistes à votre propre sujet ou quant à votre capacité à changer ? Si oui, où les auriez-vous apprises ?

Difficultés éventuelles devant amener à consulter

Et si je n'aime pas mon « Moi » du passé, que je lui en veux ou que je le rejette ? Cela peut être le signe que vous n'avez pas absorbé assez de bienveillance au cours des premières années de votre vie et/ou cela peut être lié au fait que vous ayez été maltraité. Si ce problème se répète d'un exercice à l'autre ou d'un âge à l'autre, il vous serait utile de consulter. La méditation par la pleine conscience peut vous aider à développer la bienveillance envers vous-même dont vous manquez. La thérapie par ICV peut également vous aider à réparer les âges précoces et/ou les traumatismes de votre vie qui sous-tendent ce manque de bienveillance envers vous-même, et vous fournir des expériences réparatrices. Prenez soin de vous. Tout être humain le mérite, vous également.

Et si je suis bouleversé par un exercice ? Vous êtes allé·e rendre visite à une partie de vous, datant de votre passé, qui vous submerge. Ouvrez les yeux, regardez autour de vous, reconnectez-vous à votre vie d'aujourd'hui. Imaginez dire à cette partie de vous qui vous a bouleversée que vous allez faire le nécessaire pour vous occuper de lui·elle, que vous reviendrez plus tard. Prenez le temps de bien vous réancrer dans le présent, vous pouvez serrer un objet solide entre vos mains, pousser sur vos appuis pour mieux les sentir ou focaliser votre attention sur votre respiration. Marchez, chantez, étirez-vous : cela vous aidera à vous reconnecter au présent. Le fait d'avoir été si bouleversé·e doit être entendu : cet endroit de vous vous donne très fortement la sensation que ce passé est encore vrai, ce qui peut vous fragiliser dans votre vie quotidienne si une situation ou une personne vient déclencher ce passé par inadvertance. Il serait certainement utile de demander son avis à un psy, et pourquoi pas traiter ce passé douloureux pour vous en libérer.

Et si je ne ressens rien à un âge donné ? Ceci peut avoir deux significations : soit vous ressentez votre passé bel et bien comme passé, et repenser à certains souvenirs douloureux ne vous affecte plus. Tant mieux ! Soit ce passé est tellement douloureux que votre système nerveux vous

protège en vous anesthésiant : inutile donc de tenter de le forcer, ce serait contre-productif. Dans le premier cas de figure, néanmoins, vous ressentirez de la compassion pour votre « Moi » du passé, alors que, si vous êtes anesthésié·e, vous ne ressentirez probablement rien à son égard. Dans ce dernier cas, il peut vous être utile de consulter pour avoir un avis, surtout si le problème que vous cherchez à aborder vous pèse.

PRÉPARATION AUX SÉANCES

Votre vie en un coup d'œil : la Ligne du Temps illustrée

Peggy Pace^{III,IV}, une psychothérapeute américaine, a développé au début des années 2000 une nouvelle approche thérapeutique dénommé *Lifespan Integration* ou Intégration du Cycle de la Vie (ICV) en français. Cette approche emploie un outil simple, la Ligne du Temps, dont nous allons nous servir d'une forme simplifiée dans ce chapitre, afin de vous aider à construire un aperçu global de votre vie. En thérapie par ICV, la Ligne du Temps est constituée d'une liste de souvenirs chronologiques permettant au thérapeute de relancer chez son patient la *sensation du temps qui a passé*, qui manque dans les situations non résolues de son histoire.

Attention, le travail proposé ci-dessous peut être très puissant. Souvenez-vous que l'objectif de cet ouvrage est de vous aider dans un cadre de bienveillance envers vous-même. Si vous sentez, à quelque moment que ce soit, que cet exercice est éprouvant, stressant pour vous ou encore que vous remémorer certains événements du passé est trop désagréable, voire vous bouleverse, c'est qu'il est temps d'arrêter et d'aller vous consacrer à une activité plus agréable pour vous. Si le caractère douloureux de ce qui émerge à partir des exercices de cet ouvrage est intense ou répété, il vous est conseillé de consulter un professionnel. Il n'y a pas de honte à cela : nous avons tous des blessures dans nos vies, physiques ou psychologiques, et parfois elles sont trop complexes pour pouvoir être soignées seul. Aller consulter un psy, ne serait-ce que pour avoir un avis spécialisé, ou en parler à son médecin traitant n'est pas plus honteux que si vous consultiez un médecin pour une blessure physique.

Vous trouverez des ressources allant dans ce sens à la fin de l'ouvrage, afin de

vous aider à trouver le thérapeute et le type de thérapie qui vous conviennent. Prenez soin de vous.

Consignes :

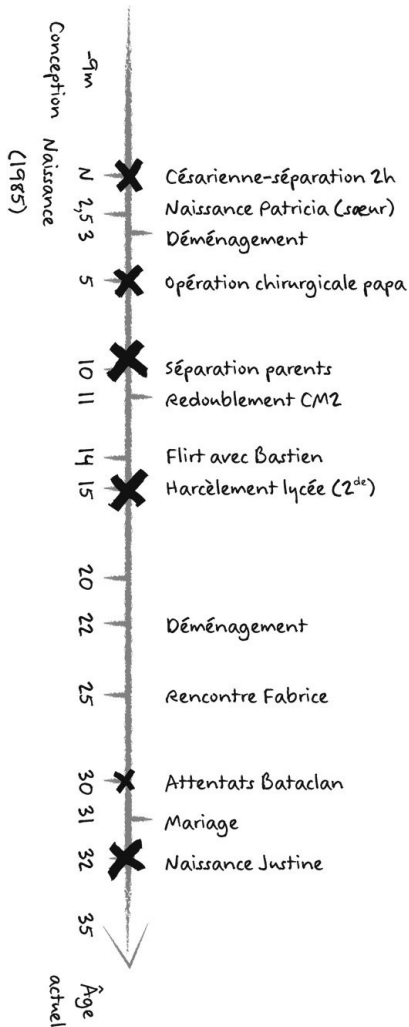
Munissez-vous de quoi écrire en 3 ou 4 couleurs différentes (feutres, stylos, ou crayons).

Prenez ou recopiez le gabarit de Ligne du Temps vierge qui se trouve [page 160](#).

Le long de la ligne horizontale, indiquez votre âge actuel (voir l'exemple ci-contre).

Pendant tout l'exercice qui suit, prêtez régulièrement attention à vos sensations corporelles, afin d'identifier si votre corps réagit encore au sujet de certains événements. Avec une couleur différente pour chacune des rubriques suivantes, indiquez :

- Les grands changements de votre vie : déménagements, séparations, naissances, mariages, décès...
- Les événements marquants désagréables en lien avec votre famille : conflits entre vos parents, maladies d'autres membres de votre famille (y compris handicap, alcoolisme, dépression ou anxiété d'un parent...), rivalité fraternelle particulièrement vive, conflits de couple... Il peut s'agir d'événements ponctuels, ayant duré plus longtemps, ou qui se sont répétés plusieurs fois.
- Les événements marquants désagréables dont l'origine n'est pas familiale : harcèlement au travail, agression dans la rue, cambriolage, attentats, tempête...
- Toute autre source de stress ou de souffrance qui vous vienne à l'esprit. Pensez aussi aux premières années de la vie, allant de la conception aux premiers souvenirs, à partir des informations dont vous disposez à ce sujet.



Exemple de Ligne du Temps illustrée

Prenez un temps pour souffler : fermez les yeux, respirez profondément et faites un point sur vos sensations corporelles. Comment vous sentez-vous ? Ce travail vous a-t-il remué·e plus que prévu ? ou moins que ce à quoi vous vous attendiez ?

Munissez-vous d'une dernière couleur vous permettant d'indiquer des événements heureux, même apparemment insignifiants (un enseignant bienveillant, un magnifique coucher de soleil, un beau voyage...), qui ont jalonné votre vie de l'enfance à l'âge adulte. Prenez maintenant le temps de sentir votre corps. Certaines sensations ont-elles changé ?

Enfin, voyez s'il vous manque des informations et si une petite enquête auprès des personnes ayant connaissance de votre passé peut s'avérer utile pour compléter les informations dont vous disposez. Si nécessaire, faites ce

travail de Ligne du Temps illustrée en plusieurs fois.

Maintenant que vous avez construit votre Ligne du Temps illustrée, vous disposez d'une base sur laquelle appuyer votre réflexion pour les séances. Prenez quelques instants pour regarder cette Ligne du Temps dans son ensemble. Quelle impression vous fait-elle? Quelles réflexions vous inspire-t-elle au sujet de votre vie, de tout ce que vous avez traversé pour arriver où vous êtes ? Il est probable que l'importance de nouveaux épisodes de votre vie soit mise en lumière par la lecture des séances qui suivent. Vous pourrez alors les ajouter à votre Ligne du Temps illustrée afin de la rendre plus complète.

Bon voyage !

PREMIÈRE SÉANCE

Je me trouve nul·le, je ne m'aime pas comme je suis

*I told ya I was troubled
You know that I'm no good¹*

Amy Whinehouse, « I'm no good »

“L'image de soi d'Hortense

Hortense, 28 ans, se trouve nulle. Elle répète souvent « je suis vraiment trop bête » ou « je suis gourde » quand elle commet une erreur. Physiquement, elle « se trouve un peu moche » car « trop grosse ». Elle oscille entre des périodes de régime et de découragement, alors qu'elle ne souffre que d'un léger embonpoint. Dans son histoire amoureuse, elle a souvent eu peur qu'on la quitte, tant elle croit qu'elle ne peut pas être aimée comme elle est.

Manifestement, Hortense a une mauvaise estime de soi et une image négative d'elle-même. Explorons avec elle comment une telle image a pu se construire, et comment y remédier.



Petit repérage personnel : où en suis-je de mon estime et de mon image de moi-même ?

Répondez aux questions suivantes par : Jamais, Rarement, Occasionnellement, Souvent, ou Généralement, en faisant une croix dans la case correspondante :

	Jamais	Rarement	Occasionnellement	Souvent	Géné
1. Je ne m'aime pas comme je suis					
2. Je me trouve nul·le					
3. Il y a des choses en moi qui sont inacceptables					
4. Je ne peux pas être aimé·e comme je suis					
5. Je ne suis pas à la hauteur					
6. Je n'aime pas me voir dans la glace ou en photo (au naturel, sans maquillage)					
SCORE TOTAL = x1 x2 x3 x4

Comprendre vos résultats : multipliez la somme des scores de chaque colonne par le chiffre indiqué, puis additionnez les scores de la dernière ligne du

tableau, dans la case « score total ». Le score total est compris entre un minimum de 6 et un maximum de 30.

Si vous avez un score total supérieur à 20, vous souffrez vraisemblablement d'une mauvaise, voire d'une très mauvaise estime et image de vous-même. Les exercices proposés ici peuvent vous aider à comprendre comment celle-ci s'est construite, mais pourraient bénéficier d'être soutenus par une psychothérapie.

Si vous avez un score total compris entre 13 et 20, votre estime et votre image de vous-même sont parfois douloureuses, un petit voyage pour prendre soin de vos bébés, enfants et adolescents intérieurs vous fera certainement du bien.

Si vous avez un score total compris entre 9 et 12, et aucune réponse supérieure à 3, alors vous disposez d'une bonne estime et image de vous-même. Les exercices de cette séance peuvent vous faire du bien et vous aider à la consolider davantage encore, mais vous pouvez aussi passer directement à la séance suivante.

Enfin, **si vous avez un score total inférieur à 8**, cela indique une estime de soi très haute : peut-être avez-vous adopté une attitude de surcompensation dans votre vie pour ne pas être en contact avec une image de vous plus douloureuse que vous n'acceptez de l'admettre ? Si vous voulez tenter l'aventure vers plus d'authenticité, reprenez le questionnaire pour y répondre à nouveau, en répondant à chaque question de façon plus sincère. Répondez en fonction de ce que vous ressentez *profondément*, pas en fonction de ce que vous aimeriez que les autres pensent de vous.

Avec un score de 20, **Hortense** indique qu'elle souffre d'une estime et d'une image d'elle-même plutôt mauvaises. Elle est à la limite du besoin de consulter. Effectivement, cette faible estime d'elle-même la fait souffrir au quotidien.

Voyons désormais, période par période, comment estime et image de soi se construisent au cours de la vie.

Comment se sont construites votre estime et votre image de vous ?

L'image de soi, c'est l'image que chacun de nous a de lui-même, incluant ses aspects physiques et sa personnalité. Elle a une part inconsciente et une part

consciente. L'estime de soi correspond à la valeur que l'on s'attribue et au jugement global, positif ou négatif, que l'on a sur soi-même.



Voyage aux sources de l'estime de soi

Le bébé intérieur et l'image de soi

Même si c'est un fait encore peu connu, les bases de l'image et de l'estime de soi découlent fortement de l'expérience que nous avons faite de nous-même bébé. En effet, cette expérience de nous-même dans la relation à ceux qui prennent soin de nous et la manière dont ces derniers nous ont traités constituent les bases à partir desquelles nous avons construit la « sensation d'être nous-même », marquée d'une tonalité plus ou moins agréable, plus ou moins positive. Par conséquent, les bases de l'estime de soi s'élaborent déjà in utero, par la manière dont la future mère et son entourage traitent la grossesse en cours et le bébé à naître, et par l'attention qui est portée à celui-ci. La mémoire implicite précoce emmagasine déjà les sensations de sécurité et d'inconfort de la mère et du fœtus, et ces sensations s'accumulent pour construire les fondements de la sensation d'être soi-même du futur bébé, comme un rythme de fond à partir duquel il va construire la mélodie de sa vie.



L'estime de soi se construit déjà in utero grâce à la manière dont la mère traite sa grossesse!

Dans la mémoire précoce et les sensations rudimentaires du bébé, « comment je me sens » équivaut à « qui je suis ». Ces sensations vont s'accumuler au cours des premières années de vie pour constituer le socle inconscient de notre image de nous-même. En réalité, le bébé ne fait que peu la différence entre ce qu'il ressent et ce qui vient d'autrui. Si le parent est « compétent » pour répondre aux besoins du bébé, alors ce dernier expérimente une sensation d'être lui-même compétent : lorsqu'il pleure, lorsqu'il est en détresse ou dans le besoin, si sa figure d'attachement répond de manière efficace, suffisamment rapide et bien dosée², cela débouche sur un sentiment de satisfaction, d'apaisement et de compétence partagés.

À l'inverse, si la figure d'attachement est dépassée, qu'elle ne peut répondre de façon ajustée aux besoins du bébé (et ce quelle qu'en soit la raison), alors ce dernier risque d'expérimenter des sensations d'incompétence et d'impuissance

qui seront délétères si elles se répètent.

Si vos figures d'attachement ont été, à cette époque de votre vie, en difficulté pour répondre à vos besoins de manière adéquate (anxiété, dépression, difficultés matérielles ou de santé...), malgré tout l'amour qu'elles ont pu vous porter par ailleurs, alors il est probable que votre faible estime de vous-même puise ses racines dans ces premières expériences délétères. Plus vous avez de difficultés à vous raisonner par rapport à cette sensation, voire, plus vous avez la conviction de ne pas pouvoir être aimé comme vous êtes, d'avoir fondamentalement « quelque chose qui cloche » ou de ne jamais être à la hauteur, plus il est probable que cette conviction émane de moments de votre vie où la logique n'entraîne pas non plus en ligne de compte. Si cette blessure est légère, les exercices proposés dans le présent ouvrage pourraient vous aider à la panser. Si elle est plus profonde, plus douloureuse, alors ce travail peut vous « mettre en route », mais aurait sans doute intérêt à être approfondi à l'aide d'un thérapeute spécialisé.

En ce qui concerne **Hortense**, cette période a été marquée par une naissance traumatique suite à laquelle sa maman s'est sentie « nulle » car elle avait « raté son accouchement ». Hortense a aussi eu des parents plutôt anxieux et dans la crainte de « se tromper » avec elle, qui était leur premier bébé.

Et vous ? Avez-vous la sensation que vos parents ont su faire face de manière suffisamment ajustée à votre arrivée en tant que bébé dans la famille ? Ont-ils su répondre à vos besoins affectifs, de sommeil, alimentaires, de santé... d'une façon sensible et adaptée ? Avez-vous été un bébé épanoui, content, ne doutant pas d'être le centre du monde pour ses parents ?



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

La mise à distance des besoins d'attachement

Certains tout-petits apprennent très tôt à mettre à distance leur besoin de réconfort. Il s'agit d'enfants dont les parents sont prévisibles et protecteurs face au danger, mais qui s'attendent à un comportement « rationnel » de l'enfant, même tout-petit. Ainsi, ces parents peuvent laisser pleurer leur bébé quand ils considèrent qu'il est en sécurité et que ses besoins physiologiques sont assouvis (faim, soif, change de la couche et absence de douleur ou de

maladie). Les besoins d'attachement et de réconfort, de toucher et d'affection ne sont pas reconnus par ces parents, ce qui amène le tout-petit à en inhiber l'expression puisque celle-ci n'aboutit pas au réconfort attendu. Il est donc moins douloureux pour ces enfants de mettre leurs besoins affectifs de côté, et de ne plus les sentir, autant que possible. Ces enfants sont encouragés très tôt à être autonomes et leur indépendance est fortement valorisée. Ceci donne des tout-petits au comportement apparemment facile, peu demandeurs et très tôt autonomes.

Néanmoins, en l'absence de réajustement ultérieur, une telle stratégie débouche chez ces enfants sur une image négative de soi : comme si le message implicite qui avait été assimilé tôt était « je ne mérite pas d'être aimé, de recevoir de l'attention ou que l'on prenne soin de moi ». Les parents sont rarement remis en question par l'enfant et ce dernier (devenu adulte) continue de les idéaliser et de penser que c'est lui le problème, d'où un impact sur l'estime de soi qui peut persister plus tard dans l'enfance et jusqu'à l'âge adulte.

Vous vous reconnaissez dans ce profil ? Pratiquer les exercices proposés dans cet ouvrage en les centrant sur *le droit de recevoir du réconfort* pourrait vous aider, et aider cette partie de vous à se laisser approcher plus facilement par les autres à l'avenir, tout en améliorant votre estime de vous.

L'enfant intérieur et l'image de soi

Évidemment, cette tonalité fondamentale de l'estime de soi peut être réorientée par les expériences ultérieures. Durant la moyenne enfance (4 à 10 ans), l'estime de soi continue de se construire à partir des moments de connexion avec les figures d'attachement, moments qui aident à développer le sentiment de sa valeur propre (sentir que l'on compte pour eux, se sentir compris). Néanmoins, les expériences sociales et notamment scolaires et extrascolaires sont également autant de moments pouvant cristalliser l'image de soi dans une direction ou une autre. À cette période où l'on découvre les subtilités des relations à ses pairs, le harcèlement scolaire peut, par exemple, être une

expérience marquante pour l'image de soi.



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

Le harcèlement scolaire : définition, facteurs de risques, conduite à tenir

Le harcèlement scolaire est défini comme « *tout acte intentionnel répété* et commis par un individu ou un groupe d'individus sur un élève, quel que soit son âge, au moyen de *mots* (insultes, humiliations, menaces, moqueries), de *gestes* (agressions physiques, atteintes sexuelles), *d'écrans* (cyberharcèlement) et/ou de *dégradation matérielle* de ses biens personnels (...) sans aucun bénéfice direct pour l'auteur des violences »^V. La fréquence de ce phénomène est très difficile à apprécier étant donné que, comme toujours dans les situations de violences, les victimes ont tendance à se taire, par honte ou par peur notamment. Les principales études sur le sujet mettent en évidence qu'au moins 15 % des collégiens ont peur d'aller à l'école ; le même nombre se considère exposé à une violence au moins modérée dans le milieu scolaire^V. Le problème est donc fréquent, puisque ces chiffres sous-estiment vraisemblablement la réalité. Les victimes sont souvent choisies du fait qu'elles présentent des particularités qui en font des proies faciles (particularité physique ou familiale, handicap, orientation sexuelle...). Elles sont généralement déjà fragilisées de façon aiguë ou chronique par une situation qui puise dans leurs ressources pour faire face au stress et réduit leur capacité à dire non. De façon aiguë, il peut s'agir d'une période de maladie ou de séparation des parents, d'un accident, d'un déménagement récent... De façon plus chronique, il peut s'agir d'un enfant ayant déjà subi des traumatismes ou des maltraitements qui ont anesthésié ses capacités à se défendre en l'habituant à se figer faute de pouvoir fuir ou se défendre.

En termes de prévention du harcèlement scolaire, apprendre tôt dans sa vie à l'enfant à dire non et à exprimer sa colère ou son

désaccord est donc très important. Les enfants qui savent s'affirmer et dire non sont moins à risques d'être agressés et ont plus de chances de parler rapidement de ce qui leur arrive. Les enfants ayant l'habitude d'être « soumis » par une éducation basée sur la domination et l'obéissance sont évidemment plus à risques de reproduire ce mode d'interaction avec l'auteur des violences, voire à l'infliger aux autres à leur tour^{VI}.

Il est utile de savoir que différents dispositifs existent au sein de l'Éducation nationale afin de prévenir et traiter les situations de harcèlement. Comme toujours dans les situations de violences, se taire ou rester seul est un facteur aggravant. L'élève doit donc être soutenu par des adultes ne cédant pas à la peur et n'hésitant pas à signaler les faits aux autorités compétentes, voire à avoir recours à la justice si nécessaire. Différents sites internet sont consacrés à la question du harcèlement et des plateformes téléphoniques spécialisées existent afin de recevoir de l'aide, au niveau de chaque académie et au niveau national (stop-harcèlement par exemple au 0808 807 010). À diffuser largement !

Et vous ? Quel impact les événements éventuellement survenus à cette période ont-ils pu avoir sur votre image de vous en construction ? Quelle image de vous-même aviez-vous à l'école maternelle et à l'école élémentaire ? A-t-elle changé aujourd'hui ?

L'adolescent et l'image de soi

Chacun sait à quel point l'adolescence est un moment crucial au niveau de la renégociation de l'image de soi. Le processus de la puberté modifie le corps en profondeur, et notre image de nous-même doit s'ajuster à ces modifications. Ceci va bien entendu être facilité si l'estime et l'image de soi antérieures disposent de bases positives, et inversement. Néanmoins, le caractère plus ou moins handicapant des modifications/pubertaires, notamment au niveau esthétique, va également influencer sur ce processus.

Et vous ? Comment avez-vous vécu votre corps lors de la puberté ? Et le regard des autres ? Dans quelle mesure vous sentez-vous affranchi·e de ces

expériences, dans le regard que vous portez sur vous-même aujourd'hui ?
Acceptez-vous vos formes, votre poids, votre pilosité, votre peau, votre genre,
votre silhouette comme ils sont ?

À l'âge adulte

Certains échecs ou certaines réussites, de même que certaines transformations corporelles peuvent avoir un impact favorable ou défavorable sur notre image de nous-même à l'âge adulte. C'est le cas des événements survenant dans notre sphère professionnelle, de notre propre expérience de « compétence » en tant que parent, mais aussi des modifications corporelles liées aux événements de vie (grossesse, ménopause, accidents, maladie...) ou au vieillissement.

Et vous ? Regardez votre Ligne du Temps : certains événements survenus à cette période sont-ils susceptibles d'avoir eu un impact douloureux et encore non résolu sur votre estime de vous ?



Préparation des exercices

En fonction des âges qui ont besoin d'être réparés, rendez-vous à la piste correspondante des exercices audio d'accompagnement (voir [page 11](#) : pistes audio 1.1 à 1.4). Avant de démarrer l'exercice, formulez la phrase qui vous semble la plus juste pour réparer les blessures de votre image et l'estime de vous-même, en l'adaptant à l'âge que vous ciblez et à votre sensibilité personnelle. Voici quelques propositions (entre parenthèses, des ajouts particulièrement bien adaptés à certains âges) :

Tu es parfait·e comme tu es.

Tu mérites d'être aimé·e comme tu es (bébé et enfant : y compris quand tu pleures ou quand tu es fâché·e).

Je t'aime comme tu es (bébé : tu es absolument adorable / adulte : malgré les difficultés que tu as rencontrées).

Je t'admire profondément (ado et adulte).

Tu n'as rien besoin de faire pour que je t'aime.

Tu as le droit d'être aimé, choyé, réconforté.

Je suis tellement désolé·e que tu aies subi (description de l'événement), ce n'est pas de ta faute et je serai toujours là pour toi désormais.

Tu es parfait·e comme tu es (ado : y compris avec de l'acné, la voix qui mue, etc. / adulte : quelle que soit ton apparence corporelle ou ton état de santé).

Je suis tellement désolé·e que tu aies subi (description de l'événement), tu as fait de ton mieux et je serai toujours là pour te soutenir, désormais, c'est derrière toi.

Tu as fait de ton mieux, je suis là pour t'aider à réparer tes erreurs (ado ou adulte).

Votre formulation :

.....

Prenez ici quelques notes après vos exercices audio :

Comment vous êtes-vous senti·e ? Notez vos sensations corporelles, vos émotions :

.....

.....

Et maintenant, comment vous sentez-vous ?

.....

.....

La connexion avec ces âges a-t-elle été facile ou difficile ? Et votre bienveillance envers vos « Moi » du passé ?

.....

.....

Quel(s) exercice(s) seraient-ils utiles à refaire, à votre avis ?

.....

.....

Une prise de conscience ? Une pensée à conserver ? Une décision pour l'avenir ?

.....

.....

➤➤ *Pour la suite...*

Dans les jours ou semaines qui viennent, vous allez sans doute être plus attentif à l'image que vous avez de vous. Certains événements vont peut-être venir défier votre estime de vous ou la mettre à mal : gardez courage ! Votre image de vous s'est constituée au cours des nombreuses années constituant votre passé. Soyez clément-e, acceptez que le changement puisse être progressif : des retours en arrière surviennent parfois, c'est normal. Dans ce cas, c'est l'occasion de réexpérimenter les exercices proposés dans cette séance, peut-être en ciblant un âge un peu différent ou un peu plus précis (par exemple, 7 ans, séparation des parents, à la place de 10 ans, départ d'un aîné), ou encore en changeant la phrase de réparation utilisée. Souvenez-vous : plus de nouvelles connexions neuronales sont répétées, plus elles se renforcent. Si vous voulez du changement, il est probable que vous ayez à répéter les exercices afin de les consolider et qu'ils prennent le dessus sur votre histoire. Courage !

Enfin, parfois, les blessures de l'image et de l'estime de soi s'associent à une expérience de manque affectif. Poursuivre le parcours proposé dans cet ouvrage peut vous aider à débloquer certaines croyances ou sensations dysfonctionnelles qui entretiennent votre mauvaise image de vous. Abordons donc désormais, dans la séance suivante, cette question du manque affectif.

1. Je t'ai dit que je n'étais pas équilibrée

Tu sais que je ne vau rien

2. Souvenez-vous que pour être sécurisant, un parent doit être sensible, disponible, et accepter les états de son enfant, tout en favorisant la coopération avec ce dernier.

DEUXIÈME SÉANCE

Je manque d'affection

*I don't wanna give you the wrong impression
I need love and affection
And I hope I'm not sounding too desperate
I need love and affection¹*

Rihanna, « Loveeeeeee Song »

“Le manque d'affection de Françoise

Françoise, 48 ans, manque d'affection. Elle se sent souvent seule, alors qu'elle vit entourée de son mari et de ses deux fils de 12 et 15 ans. Elle a parfois l'impression de ne pas compter ou de ne jamais recevoir assez de câlins ou d'attention. Elle se montre souvent passive dans ses relations ou face aux difficultés, elle s'attend à ce que les autres l'aident ou résolvent ses problèmes à sa place, ce qui amène les autres à la protéger, en particulier son mari qui a tendance à la surprotéger ou à faire les choses à sa place devant la moindre difficulté.



Petit repérage personnel :

où en suis-je de mes besoins affectifs ?

Répondez aux questions suivantes par Jamais, Rarement, Occasionnellement, Souvent, ou Généralement, en faisant une croix dans la case correspondante :

	Jamais	Rarement	Occasionnellement	Souvent	Géné
1. Je manque d'affection					
2. Je me sens souvent seul·e					
3. Je suis très sensible aux petites marques d'attention : cadeaux, compliments...					
4. Je me sens seul·e même quand je suis entouré·e de mes proches					
5. J'ai l'impression de ne jamais recevoir assez de câlins ou d'affection					
6. J'ai tendance à m'agripper aux autres, je peux être « collant·e »					
SCORE TOTAL = x1 x2 x3 x4

Comprendre vos résultats : multipliez les scores de chaque colonne par le chiffre indiqué, puis additionnez les scores de la dernière ligne du tableau, dans la case « score total ». Le score total est compris entre un minimum de 6 et un

maximum de 30.

Si vous avez un score total supérieur à 20, vous souffrez vraisemblablement d'un manque affectif important. Les exercices proposés ici peuvent vous aider, mais il vous est vivement recommandé d'aller panser vos plaies en psychothérapie. Peut-être ne pensez-vous pas le mériter ou êtes-vous déprimé ? Peut-être avez-vous répondu au questionnaire dans un moment de crise où votre manque affectif vous semblait particulièrement aigu ? Dans tous les cas, ces ressentis sont si intenses qu'ils méritent une évaluation par un professionnel.

Si vous avez un score total compris entre 13 et 20, vous souffrez d'un manque d'affection qui, sans être constant ou massif, est néanmoins récurrent. Les exercices de cette séance peuvent vous aider à comprendre d'où viennent ces sentiments et comment y remédier.

Si vous avez un score total compris entre 9 et 12, et aucune réponse supérieure à 3, alors vous semblez plutôt comblé affectivement. Évidemment, il peut arriver que vous vous sentiez en manque d'affection, mais vous savez probablement y remédier et ce n'est pas trop intense. Les exercices de cette séance peuvent vous reconnecter de façon plaisante aux expériences affectueuses du passé, mais ils ne sont pas indispensables pour vous.

Enfin, **si vous avez un score total inférieur à 8**, cela indique que vous expérimentez plutôt rarement le manque affectif. Sans doute avez-vous la chance d'avoir été comblé dans votre enfance, et d'être aujourd'hui encore comblé affectivement. Ou encore, peut-être vous êtes-vous « blindé » du fait d'expériences trop douloureuses, et qu'une partie de vous essaye de vous faire croire que vous n'avez pas de besoins affectifs, voire que vous n'avez pas besoin des autres. Cette stratégie risque d'être rigide et de vous mettre en difficulté dans certains moments de votre vie. Consulter à ce sujet n'est sans doute pas votre tasse de thé mais il vaut mieux avoir cette fragilité en tête et savoir que l'aide d'un professionnel serait possible à ce niveau.

Avec un score de 22, **Françoise** montre combien elle souffre au quotidien de ce manque d'affection. Elle est pourtant entourée, a de nombreux amis, elle sort souvent, mais cela ne suffit pas à combler ce manque ni à l'aider à se remettre de ses carences affectives de l'enfance.

Qu'est-ce que le manque affectif ?

Le manque affectif peut exister à tout âge et se caractérise par une sensation de ne pas se sentir suffisamment aimé, qui peut être indépendante du fait que l'on soit entouré et aimé dans sa vie. Le manque affectif peut être issu d'une expérience de carence affective, c'est-à-dire de ne pas avoir reçu l'affection (notamment par des manifestations physiques) et l'attention sensible dont un être humain a besoin, en particulier au cours de l'enfance ou de l'adolescence. Ce manque affectif se traduit par des sentiments de solitude (y compris en présence des autres) et, souvent, par une difficulté à supporter d'être seul. Il rend donc vulnérable à la dépendance à autrui, surtout s'il est associé à une mauvaise estime ou image de soi (voir la séance précédente) qui peuvent amener à penser que « l'on ne mérite pas d'être aimé ». Lorsque le manque affectif est lié à des carences affectives non résolues de l'enfance, alors l'affection que l'on reçoit dans la vie d'aujourd'hui ne suffit généralement pas à « combler » ce manque du passé, comme dans le cas de Françoise. Un peu comme un vase percé que l'on s'efforcerait de remplir : plus la fuite est importante, plus le besoin de compenser dans le présent est grand.

Le manque d'affection génère parfois de la honte. On peut se sentir « tout petit », « ridicule » ou « nul » d'avoir besoin d'affection ou de câlins. Pourtant, c'est un besoin partagé par tous les humains, qu'ils le veuillent ou non, et même par les mammifères, du début à la fin de la vie. Ce sentiment de honte peut générer des difficultés à exprimer son besoin d'affection, qui vont entretenir le sentiment de manque. Les exercices de cette séance viseront notamment à recadrer ce besoin d'affection comme légitime.



**Tenter de remplir le manque affectif :
une gageure quand son manque affectif d'enfant n'est pas réparé**



Voyage aux sources du manque affectif

Le bébé intérieur et le manque affectif

Les expériences de satisfaction affectives commencent évidemment très tôt dans la vie. Chez le bébé et le tout-petit, elles sont capitales et s'ancrent dans une expérience positive du toucher et du fait d'être porté et contenu physiquement, mais aussi par le regard. Ces expériences vont générer un apaisement

physiologique (favorable au sommeil) et contribuent à la construction de l'estime de soi. Il est donc fréquent que les personnes manquant d'affection souffrent également d'une mauvaise estime de soi.

Un petit peut souffrir de carence affective lorsqu'il est l'objet du rejet de son parent ou lorsque ce dernier est indisponible pour répondre à ses besoins. Cela peut par exemple être le cas lorsqu'un enfant n'a pas été désiré, lorsqu'il a été séparé de ses parents à la naissance (couveuse, adoption...), lorsqu'il a un parent ayant de la difficulté face au toucher ou aux manifestations affectueuses ou encore si le parent est peu disponible du fait d'une situation stressante (familiale, médicale ou personnelle). Le bébé peut également susciter des réactions de rejet de son parent lorsqu'il est associé à des souvenirs ou des personnes problématiques pour ce dernier : accouchement traumatique, ressemblance avec un membre de la famille avec lequel le parent est en conflit... Dans toutes ces circonstances, le tout-petit n'a évidemment rien fait de spécial pour être rejeté, mais il est à risque d'emmagasiner la sensation qu'il ne mérite pas d'être touché, que son corps est mauvais ou dangereux ou encore qu'il ne peut pas être aimé comme il est. Ces sensations douloureuses s'associent au manque affectif et peuvent être durables, surtout si elles ne sont pas réparées ultérieurement par des expériences plus satisfaisantes au niveau affectif, comme l'adoption dans une famille sécurisante, une meilleure disponibilité des parents du fait de la résorption de la situation stressante, etc.



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

Impact psychologique de la privation de toucher et de contacts sociaux

De nombreuses études ont mis en évidence l'importance capitale du toucher pour la survie du petit humain. Après la seconde guerre mondiale, des études portant sur des tout-petits privés de toucher dans des orphelinats ou pouponnières ont tristement démontré que la carence de toucher entrave gravement le développement et peut mener au décès, malgré l'absence de maladie ou de malnutrition. Au contraire, les caresses, les massages, le portage, le bercement et l'allaitement stimulent l'immunité mais aussi le développement corporel et cérébral, les capacités d'apprentissage et la capacité à

gérer ses émotions.

Plus tard dans la vie, le toucher reste une expérience centrale à notre rapport au monde, même s'il est très codé socialement et que les sociétés occidentales ont tendance à le traiter comme tabou, du fait des risques de dérives vers un toucher abusif. L'expérience tactile plaisante est en effet liée au système de l'ocytocine, impliqué dans l'attachement. Être touché avec tendresse ou douceur, comme au cours d'un câlin ou d'un massage, déclenche toute une série de réponses hormonales suscitant la détente et le bien-être.

L'expérience d'isolement social que la plupart de la population a connue durant les périodes de confinement liées à la Covid-19 a suscité de la détresse chez bon nombre d'entre nos concitoyens. Selon les études et les pays, 35 à 60 % de la population interrogée durant l'une de ces périodes de confinement a exprimé ressentir de la détresse. Les chercheurs ont observé l'apparition de symptômes traumatiques dans 5 à 18 % de la population étudiée, mais aussi de nombreux autres symptômes comme de l'anxiété, des difficultés de sommeil, une dépression, de l'agressivité, des sentiments de persécution ou encore des addictions. Bien sûr, ces symptômes sont liés à l'ensemble des éléments caractérisant cette crise sanitaire, mais l'isolement social lié au confinement et aux mesures de distanciation sociales y a nettement contribué.

Et vous ? Avez-vous la sensation que vos parents ont su répondre à vos besoins affectifs, au niveau corporel ? Savez-vous si vous avez été suffisamment porté, bercé, massé, câliné de façon attentive lorsque vous étiez bébé ? Votre entourage avait-il du plaisir à vous regarder ? La présence de photos prises à cette période témoigne souvent de ce plaisir de l'entourage du bébé à s'émerveiller sur ce dernier.

Par ailleurs, est-ce que vos parents étaient assez tranquilles pour vous laisser explorer le monde alentour sans stress (si celui-ci n'était pas dangereux, bien sûr) ? Avez-vous été surprotégé ?

L'enfant intérieur et le manque affectif

Des événements de vie survenus au cours de la moyenne enfance sont susceptibles de générer ou d'alimenter le sentiment de manque affectif. C'est notamment le cas lors de la perte d'un être cher (décès, séparation des parents, éloignement du fait d'une maladie...) ou d'un stress familial rendant les parents moins disponibles (déménagement, maladie d'un membre de la famille, stress professionnel...). Il peut être d'autant plus difficile de surmonter une telle épreuve que les autres personnes auxquelles l'enfant est attaché sont peu disponibles car elles aussi prises dans la tourmente de leurs propres émotions face à cette épreuve.



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

La sécurité dans la dépendance passive, l'exemple de Françoise

Dans son enfance, Françoise, dont nous avons déjà parlé en début de séance, a des parents plutôt anxieux, qui la surprotègent afin d'être sûrs qu'elle ne manque pas d'affection. Ils véhiculent donc une image du monde plus dangereuse que celui-ci n'est vraiment, et frustrent involontairement leur fille qui ne comprend pas pourquoi certaines activités en apparence peu dangereuses lui sont interdites. Il faut dire que les deux parents de Françoise sont nés pendant la seconde guerre mondiale, de parents eux-mêmes stressés par la guerre et constamment sur le qui-vive. Dans l'éducation donnée à leur fille, les parents de Françoise manifestent des réactions de danger issues du niveau de danger de leur propre histoire, qui ne sont pas ajustées à un monde de paix. Plus tard, lors de la petite enfance de leur fille Françoise, les initiatives normales de celle-ci à découvrir de nouvelles choses et à explorer le monde qui l'entoure suscitent donc chez ses parents une anxiété importante, qui incite Françoise à rester près d'eux. Comme ils sont anxieux, les parents de Françoise ne sont pas toujours capables de répondre de façon adéquate à ses expressions de colère ou de l'encourager dans ses velléités d'autonomie et de découverte de nouvelles expériences. Ils ont en revanche une réaction toujours prévisible de surprotection lorsqu'elle se montre dépendante et vulnérable à leur égard. Le

caractère prévisible des réponses parentales est décisif pour apaiser le système nerveux en construction de l'enfant : ces réponses des parents de Françoise encouragent celle-ci à se montrer plus dépendante d'eux qu'elle n'en a besoin, afin de recevoir un réconfort souvent inutile mais sécurisant car prévisible. La sécurité réside pour elle dans les comportements de dépendance passive, ceux-là mêmes qui lui posent problème aujourd'hui.

Et vous ? Avez-vous connu des pertes de personnes importantes pour vous à cette période ? Avez-vous bénéficié du soutien de vos proches à cet égard ? Y repenser est-il encore douloureux aujourd'hui ?

L'adolescent et le manque affectif

Ici aussi, comme précédemment, des événements de vie familiaux et des ruptures peuvent avoir généré un manque affectif à l'adolescence. Mais à cette période s'accroît également le besoin d'affection reçue de la part des pairs et de consolidation de la sensation que l'on mérite d'être aimé, quelle que soit son apparence corporelle, souvent mise à mal par les transformations pubertaires. Les difficultés d'intégration, à se lier d'amitié avec d'autres personnes de son âge ou le rejet lié à des caractéristiques physiques peuvent générer beaucoup de détresse et de manque affectif à cette période. C'est là que les expériences antérieures ainsi que la compensation éventuellement reçue de la part de la famille vont jouer un rôle crucial.

L'exemple de Françoise : la situation se dégrade pour Françoise au cours de sa moyenne enfance. En effet, à l'arrivée de jumelles dans sa fratrie alors qu'elle a 6 ans, Françoise se sent délaissée par ses parents, eux-mêmes dépassés par le cumul de leur activité professionnelle en tant que commerçants, du temps à consacrer aux jumelles, des problèmes de santé de l'une d'elles au cours de ses 5 premières années et de l'attention à porter à leur fille aînée Françoise. Cette dernière s'investit beaucoup en tant que grande sœur pour soulager ses parents, espérant enfin recevoir un peu d'attention de leur part, sans grand succès. Déjà à cette époque, elle s'agrippe à ses parents, ce qui suscite leur agacement, « car elle est grande maintenant » et qu'ils ont déjà les deux bébés jumelles dont ils doivent s'occuper.

Et vous ? avez-vous vécu des pertes ou du rejet à l'adolescence ? Avez-vous

senti que vous étiez aimé·e comme vous étiez, au niveau amical ? Au niveau familial ? Vous êtes-vous senti entouré·e ? Qu'est-ce qui aurait pu vous aider ou vous faire du bien, à l'époque ?

À l'âge adulte

Le manque affectif à l'âge adulte est souvent lié à des expériences de pertes affectives inattendues et/ou répétées : deuils, séparations, trahisons ou déceptions, notamment sur le plan amical ou amoureux. De telles expériences peuvent susciter un douloureux sentiment d'amertume et de solitude. Bien souvent, ces expériences viennent raviver des pertes non résolues plus anciennes, ce qui accroît la difficulté à s'en remettre. Si vous avez du mal à vous en remettre d'une perte survenue à l'âge adulte, même très marquante ou douloureuse, il est probable que des blessures antérieures non cicatrisées vous rendent la tâche plus ardue, accroissant votre douleur et le sentiment de ne pas pouvoir vous en remettre.

Et vous ? Regardez votre Ligne du Temps : certains événements survenus à cette période sont-ils susceptibles d'avoir déclenché ou aggravé un manque affectif ? En particulier une rupture, une perte ou une trahison amoureuse ? Durant la crise de la Covid-19, comment avez-vous traversé les périodes de confinement ? La distanciation sociale ? Si l'isolement a été difficile pour vous, cette période peut être le révélateur d'un fond de manque affectif qui existait déjà auparavant dans votre vie, mais qui était peut-être plus discret. Cela peut être l'occasion de vous en occuper.



Préparation des exercices

En fonction des âges qui ont besoin d'être réparés, rendez-vous à la piste correspondante des exercices audio d'accompagnement (voir [page 11](#) : pistes audio 2.1 à 2.4). Avant de démarrer l'exercice, formulez la phrase qui vous semble la plus juste pour réparer le manque affectif que vous avez ressenti, en l'adaptant à l'âge que vous ciblez et à votre sensibilité personnelle. Voici quelques propositions :

Je suis désolé·e que tu aies manqué d'affection ou que tu te sois senti·e seul·e.

Tu ne seras plus jamais seul·e, je serai toujours là pour toi.

Tu mérites d'être aimé·e, regardé·e, touché·e.

C'est normal d'avoir besoin d'affection et de tendresse (tu n'as pas à en avoir honte).

J'ai du plaisir à imaginer te porter et te regarder (bébé).

Sentir ton petit corps contre moi est merveilleux, tout doux (bébé, enfant).

J'aime admirer les traits de ton petit visage, tes petites mains, tes petits pieds... (bébé).

Je suis tellement désolé·e que tu aies perdu une personne que tu aimais, tu as fait de ton mieux et je serai toujours là pour te soutenir. Ce n'est pas ta faute. Tu comptes pour moi.

Votre formulation :

.....
.....

Prenez ici quelques notes après vos exercices audio :

Comment vous êtes-vous senti·e ? Notez vos sensations corporelles, vos émotions :

.....
.....

Et maintenant, comment vous sentez-vous ?

.....
.....

La connexion avec ces âges a-t-elle été facile ou difficile ? Et votre bienveillance envers vos « Moi » du passé ?

.....
.....

Quel(s) exercice(s) seraient-ils utiles à refaire, à votre avis ?

.....
.....

Une prise de conscience ? Une pensée à conserver ? Une décision pour

l'avenir ?

»» *Pour la suite...*

Dans les jours ou semaines qui viennent, vous allez sans doute être plus attentif·ve à votre niveau de satisfaction affective, et peut-être aussi à votre sensibilité au toucher. Vous pourriez approfondir les exercices réalisés ici grâce à des moments privilégiés où prendre soin de vous : recevoir un massage, un soin agréable, aller chez le coiffeur...

Si vous êtes en couple, pourquoi ne pas parler de votre manque affectif à votre partenaire ? Comment pouvez-vous prendre le temps de recevoir son affection et de lui en donner ? Votre partenaire sait-il-elle lesquels de ses comportements vous aident à vous sentir aimé·e ? Communiquer davantage ou mieux peut vous aider à recevoir ce dont vous avez besoin.

Si vous sentez une appréhension à l'idée de vous ouvrir davantage à vos proches, sans doute une anxiété sous-jacente alimente-t-elle votre manque affectif. Abordons désormais ce sujet.

1. Je ne veux pas te donner une mauvaise impression

J'ai besoin d'amour et d'affection

Et j'espère ne pas sembler trop désespérée

J'ai besoin d'amour et d'affection

TROISIÈME SÉANCE

Je suis anxieux·se

*Je suis celle qu'on ne voit pas
Je suis celle qu'on n'entend pas
Je suis cachée au bord des larmes
Je suis la reine des drames
Quand tu veux dormir je viens pour t'embrasser
Si tu veux courir je rampe à tes côtés
Tu apprends, tu apprendras, je sens ton cœur
Tu comprends, tu comprendras comment t'y faire*

Pomme, « Anxiété »

“L'anxiété de Théo

Théo est un grand anxieux. À 29 ans, il vit encore chez ses parents car l'idée de vivre sans eux et de gérer sa vie quotidienne seul l'angoisse. Théo est enseignant en collège et apprécie son travail, mais souffre d'une anxiété constante dont il a du mal à « débrancher ». Comme son anxiété est visible (Théo transpire beaucoup quand il est angoissé, et il perd parfois ses moyens en classe), ses élèves se moquent parfois de lui. L'an dernier, Théo a beaucoup souffert d'un groupe d'élèves qui le harcelaient. Le soir, il est souvent préoccupé par son travail et a parfois besoin d'un « petit verre » pour se relaxer et pouvoir s'endormir. Autour de lui, certaines personnes

essayent de l'aider, notamment ses parents, mais il semble avoir du mal à s'appuyer sur leur aide. Parfois, il est tellement amer et épuisé à la fin de certaines journées de travail, qu'il a peur de faire un burn-out. Théo consulte car il aimerait moins perdre ses moyens dans les situations stressantes, notamment avec ses élèves. Il aimerait aussi pouvoir être plus indépendant de ses parents et vivre seul.



Petit repérage personnel : où en suis-je de mon anxiété ?

Répondez aux questions suivantes par Jamais, Rarement, Occasionnellement, Souvent, ou Généralement, en faisant une croix dans la case correspondante :

	Jamais	Rarement	Occasionnellement	Souvent	Généralement
1. Je me fais du souci pour tout ou je passe d'un souci à un autre sans m'arrêter.					
2. J'ai du mal à « débrancher » quand quelque chose m'inquiète, par exemple, je me réveille la nuit à cause de mes soucis.					
3. Je suis vite débordé-e quand quelque chose me stresse ou m'angoisse.					

<p>4. J'ai des manifestations physiques liées à l'anxiété : une boule dans le ventre ou la gorge, des palpitations, les mains moites, des troubles intestinaux, une transpiration importante, etc.</p>					
<p>5. J'utilise certains comportements ou certaines substances pour me relaxer, alors que cela peut être toxique pour moi (alcool, tabac, autres substances, aliments, ou des comportements compulsifs comme le ménage, écrans, travail, sexualité, jeu...).</p>					
<p>6. Je suis tellement stressé·e ou anxieux·se que j'en perds mes moyens quand je dois faire face à une épreuve.</p>					
<p>SCORE TOTAL =</p>	<p>..... ×1</p>	<p>..... ×2</p>	<p>..... ×3</p>	<p>..... ×4</p>	<p>.....</p>

Comprendre vos résultats : multipliez les scores de chaque colonne par le chiffre indiqué, puis additionnez les scores de la dernière ligne du tableau, dans la case « score total ». Le score total est compris entre un minimum de 6 et un maximum de 30.

Si vous avez un score total supérieur à 20, vous souffrez probablement

beaucoup de votre anxiété. Il serait certainement utile de consulter. Sachez que plusieurs thérapies brèves peuvent vous aider à alléger le poids de cette anxiété (notamment les TCC), et que d'autres thérapies peuvent vous aider à résoudre le problème sous-jacent lié à votre histoire. La lecture du présent ouvrage et la réalisation des exercices de reparentage qui y sont proposés peuvent vous aider dans votre progression et votre compréhension de la source de vos problèmes, mais ne suffiront pas à résoudre votre anxiété qui est importante.

Si vous avez un score total compris entre 13 et 20, votre anxiété est trop présente. Il peut s'agir de moments aigus d'angoisse (comme des attaques de panique) ou encore d'une sensation lancinante d'anxiété, plus ou moins toujours présente. Cette séance est pour vous !

Si vous avez un score total compris entre 9 et 12, et aucune réponse supérieure à 3, alors l'anxiété n'est pas un problème majeur pour vous. Bien sûr, vous connaissez des moments de stress, mais il est vraisemblable que vous savez les réguler. Il peut être utile de vous pencher sur la manière dont vous faites face aux moments de stress et de vérifier que vous ne mettez pas en place des comportements compulsifs toxiques. En effet, ces comportements sont très efficaces afin de ne pas sentir l'anxiété mais peuvent vous causer d'autres problèmes. Si c'est le cas, c'est le moment de vous prendre en main !

Enfin, **si vous avez un score total inférieur à 8**, cela indique que vous êtes plutôt zen, et que vous pouvez passer votre chemin et aller à la séance suivante ! À moins que vous n'avez un peu de mal à reconnaître que vous pouvez être anxieux (votre score total est alors sans doute très bas), comme si c'était une tare ou quelque chose de dégradant, ou comme s'il ne fallait jamais s'avouer de faiblesse ? Si oui, il peut être utile de remplir à nouveau le questionnaire tout de suite ou dans une semaine, après vous être mieux auto-observé au quotidien. Bravo si vous suivez ce chemin, c'est parfois dur d'être honnête avec soi-même.

Théo, avec un score de 25, a raison de consulter : l'anxiété prend une place trop importante dans sa vie et lui « pourrit son quotidien », comme il le dit lui-même. Heureusement, il a bien repéré qu'il utilise l'alcool pour se calmer et que cette stratégie, même si elle est efficace à court terme, peut dégénérer, d'autant qu'il a déjà commencé à augmenter les doses pour obtenir la même efficacité.

Comment s'est construite votre façon de gérer l'anxiété ?

L'anxiété, c'est en quelque sorte de la peur inutile. Comme si le cerveau anxieux avait appris que le monde est plus dangereux qu'il ne l'est vraiment et y cherchait davantage de danger que ce qui s'y trouve. Or, cette sensation automatique du niveau de danger qui existe dans le monde se construit très tôt dans la vie, puis peut se remanier en fonction de l'expérience. On parle souvent de « tempérament anxieux », mais c'est une erreur : l'anxiété est en grande partie acquise, et souvent très tôt dans la vie.



Voyage aux sources de l'anxiété

Le bébé intérieur face à l'anxiété

Des recherches ont démontré que, dès la grossesse, le fœtus manifeste des réactions de stress. Au cours des 1 000 premiers jours de vie en particulier, notre cerveau en plein développement réalise en quelque sorte un « étalonnage » par rapport au niveau de danger auquel il est exposé. La régulation des émotions, et notamment de la peur, est une fonction qui se déploie essentiellement entre la gestation et l'âge de 3 ans, car c'est au cours de cette période que les zones cérébrales qui sont chargées de cette fonction se développent. Ainsi, des événements adverses précoces, comme un séjour en couveuse, ont été associés à la présence de troubles anxieux ultérieurs, à l'échelle de la vie. Mais, souvenez-vous, le cerveau est plastique, donc ce n'est pas une fatalité !

En ce qui concerne **Théo**, cette période a été marquée par l'importante anxiété de sa mère, qui a toujours eu une vision du monde comme si une catastrophe était constamment sur le point d'arriver. Par ailleurs, le père de Théo a développé une maladie auto-immune à cette époque, qui a suscité beaucoup d'inquiétudes au sein de la famille. Il est donc probable que Théo ait, dès bébé, imprégné dans sa vision du monde son sentiment de danger constant et de

« catastrophe imminente ».

Et vous ? Regardez votre Ligne du Temps : y a-t-il au cours de cette période des événements qui ont pu être éprouvants pour vous ou pour vos figures d'attachement ? Pensez-vous que ces dernières ont su y faire face sans être débordées, tout en étant accordées à vos besoins de tout-petit de façon sensible, disponible et en acceptant vos propres besoins ou réactions ?

D'une façon générale, même en l'absence d'événements particuliers, vos parents géraient-ils plutôt bien leurs émotions (sans pour autant être « blindés »), étaient-ils prévisibles et fiables ?

L'enfant intérieur et l'anxiété

Dans la moyenne enfance, de nouvelles peurs se développent parfois. C'est souvent le cas de la peur du noir, du loup ou des monstres : de telles peurs constituent une réaction normale, en termes de survie de l'espèce (elles protègent l'enfant à un âge où il serait susceptible de prendre des risques qu'il ne mesure pas), et proviennent sans doute de notre héritage génétique. La question est donc : les parents parviennent-ils à apaiser leur enfant à ce sujet, à le reconforter face à un danger inexistant ? Ou, ont-ils au contraire dénigré l'enfant pour sa peur, du fait qu'il n'y ait pas de danger réel ? Ou encore, les donneurs de soins ont-ils utilisé cette peur ou une autre, ou encore des menaces de dangers inexistants (le « loup », etc.), à des fins « éducatives » ? ou même, les parents étaient-ils eux-mêmes encore effrayés par les mêmes peurs ?



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

La fausse vulnérabilité

Certains enfants apprennent très tôt qu'ils ne recevront du réconfort de la part de leur(s) figure(s) d'attachement que s'ils manifestent de la vulnérabilité. Il s'agit souvent d'enfants dont les parents sont disponibles de façon aléatoire et ayant un comportement imprévisible : ils peuvent être capables de reconforter l'enfant certains jours, d'être surprotecteurs à d'autres moments et de le laisser à lui-même d'autres jours. Il peut s'agir de parents anxieux, souffrant d'addictions (parfois tout simplement à la télé constamment

allumée ou, plus récemment, à leur smartphone), ou encore qui rencontrent des difficultés sociales, familiales, médicales ou économiques les rendant moins disponibles. Il peut s'agir de parents peu sûrs d'eux-mêmes, qui sont rassurés que leur enfant dépende d'eux et qui vont avoir tendance à entretenir la dépendance de leur enfant à leur égard. Ceci va souvent être aggravé par le fait que ces parents réagissent mal aux manifestations de colère de leur enfant : celui-ci va apprendre qu'il faut éviter de montrer de l'agressivité et qu'il vaut mieux s'agripper à ses parents pour obtenir protection et réconfort. En se montrant vulnérable, l'enfant désamorce la colère potentielle de son parent : « on ne tire pas sur une ambulance ! ». Enfin, il est important de comprendre que cette « fausse vulnérabilité » n'est pas feinte ou manipulatrice, car l'enfant (puis l'adulte) en est profondément convaincu lui-même, et c'est bien cela qui le fait souffrir : il ignore de quoi il est capable car il a emmagasiné la peur de ses parents.

Ceci est tout à fait le cas de Théo : du fait de l'anxiété de sa mère et des problèmes de santé de son père, il a souffert de parents de bonne volonté mais peu disponibles et stressants au lieu d'être réconfortants. Théo était systématiquement disputé s'il exprimait de la colère, qu'il a vite appris à réprimer. C'est l'un des problèmes qui lui restent aujourd'hui : il n'arrive pas à se défendre face à ses élèves qui l'agressent, précisément parce qu'il a emmagasiné dans son système nerveux une sensation de vulnérabilité puisqu'exprimer de l'agressivité était dangereux, même simplement pour se défendre.

Et vous ? Vos parents encourageaient-ils votre exploration, vous aidaient-ils à croire en vous ou vous faisaient-ils craindre l'échec ? Quel impact les événements éventuellement survenus à cette période ont-ils pu avoir sur votre tendance à l'anxiété ? Comment y faisiez-vous face à l'époque ? Vos parents vous couvaient-ils trop, ne vous laissant pas découvrir votre propre capacité à résoudre vos problèmes ou à vous confronter à vos peurs, ou au contraire vous laissaient-ils trop seul·e pour y faire face ?

Si, comme Théo, vous avez dû inhiber votre colère ou votre agressivité au profit de comportements d'impuissance qui vous gênent aujourd'hui, n'ayez pas honte : souvenez-vous que c'était la meilleure façon de faire face aux parents et

aux conditions de vie que vous aviez à l'époque. Vous avez fait de votre mieux. Mais aujourd'hui, il est possible de donner à votre enfant intérieur de l'époque ce dont il a manqué : de la constance, de la confiance en vous et le droit d'exprimer votre colère.

L'adolescent et l'anxiété

À l'adolescence, les grandes modifications corporelles et relationnelles peuvent être le moment d'amélioration ou d'aggravation de l'anxiété. Parfois, on trouve un pair à qui se confier, ou encore les remaniements hormonaux nous donnent l'audace dont on manquait jusque-là pour faire face à certaines peurs. Dans d'autres cas, l'adolescence isole davantage, on ne trouve personne à qui parler de ses soucis, ou encore la séparation avec les parents s'avère difficile.

Et vous ? comment avez-vous vécu votre anxiété à l'adolescence ? Face aux examens ? Dans la relation aux autres ? Dans le fait de vous éloigner de vos parents, et, peut-être, dans la difficulté à les quitter ? Avez-vous appris à masquer vos peurs, pour « faire bonne figure » face aux copains, alors qu'elles sont encore bel et bien là ? Avez-vous utilisé des comportements addictifs pour essayer d'engourdir vos peurs ou pour vous donner du courage ? Si oui, où en êtes-vous aujourd'hui ?

À l'âge adulte

Si vous êtes anxieux·se, cela a pu entraver certaines étapes de votre vie d'adulte : entretiens d'embauche, rencontres amoureuses... Ou encore, cela gâche peut-être un peu votre quotidien professionnel ou personnel. Ou même, cela peut vous causer des problèmes de santé (sommeil, poids, maladies liées au stress comme un ulcère, l'hypertension...) ou des addictions. Ces difficultés ou ces échecs peuvent avoir aggravé votre anxiété en vous faisant faire l'expérience que le pire peut arriver : la peur de la peur a en effet tendance à entretenir l'anxiété dans un cercle vicieux. Il est donc important de déminer ces expériences et de n'en retenir que les informations utiles. Parfois, l'anxiété et le sentiment d'échec s'accumulent, et c'est un burn-out qui a laissé des traces.



Burn-out et burn-out parental

Pour définir le concept de burn-out, il est d'abord utile de rappeler la définition du concept de stress. En effet, ce dernier est souvent perçu comme le rapport entre les pressions que l'on subit et les ressources dont on dispose. Pourtant, c'est plus subtil, et la nuance est de taille pour comprendre le phénomène du burn-out : le stress doit plutôt être compris comme le rapport entre les ressources *dont on pense disposer* et les pressions que l'on *ressent*. Il y a donc une dimension subjective très importante dans le stress et le burn-out ! Tant que le système nerveux *croit* qu'il a les ressources suffisantes pour faire face, il ne déclenche pas la réaction physiologique de stress (même si, dans certains cas, il ne dispose pas en réalité des ressources nécessaires !). À l'inverse, si l'on se sent « nul » alors que l'on est tout à fait capable, on sera stressé, alors que, vu de l'extérieur, autrui ne va pas comprendre pourquoi !

Le burn-out est un syndrome d'épuisement professionnel caractérisé par « un épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel »¹. Il touche donc à l'engagement et à l'idéal professionnel. C'est « un état de détresse psychologique lié à l'impossibilité de faire face à un facteur professionnel stressant chronique »^{VII}. Il s'agit d'une rencontre entre un travailleur engagé dans son travail et une situation de travail dégradée, liée à des risques psychosociaux comme des exigences de travail ou émotionnelles excessives, un manque d'autonomie, de mauvais rapports sociaux, des conflits de valeur ou encore une insécurité dans la situation de travail^{VIII}.

Plus récemment, ce phénomène a également été décrit comme touchant certains parents. On parle alors de « burn-out parental ». D'après Brianda, Roskam & Mikolajczak^{IX}, les auteurs de ce concept, ce burn-out se manifeste par « un épuisement physique et émotionnel lié au rôle de parent, une distanciation affective d'avec ses enfants, une saturation et une perte de plaisir dans le rôle de parent, et un contraste entre l'image du soi-parental actuel et “le bon

parent que j'étais autrefois" ». Il est fréquemment lié à des troubles du sommeil, des problèmes de santé, de couple, de dépendances, de dépression, voire des idées suicidaires ou de fuite, une irritabilité et une colère pouvant aller jusqu'à des négligences et violences verbales ou physiques envers l'enfant. En effet, un parent en burn-out parental présente un risque 10 fois plus élevé de négligences ou de violences à l'égard de ses enfants qu'un autre parent^x.

Dans les deux cas (burn-out professionnel et burn-out parental), une telle épreuve peut avoir profondément modifié votre image de vous, des autres et du monde. Elle peut aussi avoir laissé des symptômes résiduels (crainte de faire un nouveau burn-out, anxiété, troubles du sommeil, etc.). Des ressources existent pour vous informer et vous aider². Ne restez pas seul-e !

Et vous ? Regardez votre Ligne du Temps : certains événements survenus à cette période ont-ils aggravé votre anxiété ? Cela pourrait être l'occasion d'y réfléchir et de les réparer. Par exemple, certains événements ont-ils marqué votre vie professionnelle, dont vous ne vous seriez pas remis ? Ou encore, si vous êtes parent, comment avez-vous intégré ce changement dans votre vie ? Avez-vous été concerné par un burn-out professionnel ou parental ? À quel point l'avez-vous surmonté ?



Préparation des exercices

En fonction des âges qui ont besoin d'être réparés, rendez-vous à la piste correspondante des exercices audio d'accompagnement (voir [page 11](#) : pistes audio 3.1 à 3.4). Avant de démarrer l'exercice, formulez la phrase qui vous semble la plus juste pour réparer votre anxiété, en l'adaptant à l'âge que vous ciblez et à votre sensibilité personnelle. Voici quelques propositions :

Tu es en sécurité avec moi maintenant.

Je m'occupe de tout, tu n'as pas à t'inquiéter.

Quoi qu'il se soit passé, c'est fini maintenant.

Je serai toujours là pour toi, je suis là pour te reconforter.

Tu as le droit de ressentir et d'exprimer de la colère (cas de la vulnérabilité).

Je crois en toi, je sais que tu es capable (cas de la vulnérabilité).

Votre formulation :

.....
.....

Prenez ici quelques notes après vos exercices audio :

Comment vous êtes-vous senti·e ? Notez vos sensations corporelles, vos émotions :

.....
.....

Et maintenant, comment vous sentez-vous ?

.....
.....

La connexion avec ces âges a-t-elle été facile ou difficile ? Et votre bienveillance envers vos « Moi » du passé ?

.....
.....

Quel(s) exercice(s) seraient-ils utiles à refaire, à votre avis ?

.....
.....

Une prise de conscience ? Une pensée à conserver ? Une décision pour l'avenir ?

.....
.....

➤➤ Pour la suite...

Dans les jours ou semaines qui viennent, vous allez sans doute être plus attentif à votre anxiété. Renouveler régulièrement les

exercices prévus dans cette séance en les accompagnant de moments de relaxation pourra être très utile. Il peut s'agir de yoga, de sophrologie, de cohérence cardiaque, d'autohypnose, de méditation par la pleine conscience, d'une activité sportive ou autres. Cela peut être l'occasion d'instaurer une pratique régulière près de chez vous, de votre travail ou par l'intermédiaire de vidéos sur YouTube ou encore d'une application sur votre téléphone.

Enfin, parfois, l'anxiété peut se manifester plus particulièrement par une difficulté à dire non. Nous allons focaliser notre attention et notre exploration de ce thème dans la séance suivante.

-
1. Définition donnée par Schaufeli & Greenglass en 2001, reprise par la Haute Autorité de Santé (2017).
 2. www.souffrance-et-travail.com ; www.burnoutparental.com.

QUATRIÈME SÉANCE

Je ne sais pas dire non

*J'ai dit non
Non non non
Non merci
Non madame
Non sans façon
C'est non non et non
J'ai compris nom de nom
Que rien au fond
Que rien ne vaut
Le pouvoir de dire non*

Louis Bertignac, « Le Pouvoir de dire non »

“La difficulté à dire non de Laura

Laura, 30 ans, est secrétaire de direction. Elle me consulte dans le cadre d'un burn-out¹. Laura se décrit comme serviable, elle aime son métier et elle aime les autres ; mais elle ne sait pas mettre de saines limites à sa dévotion pour autrui. Souvent, elle reste au travail le soir, bien au-delà de ses horaires, sans compensation ou récupération. En outre, elle n'a pas pu refuser que son rendez-vous annuel d'évaluation avec son supérieur hiérarchique ait lieu pendant ses congés, ce qui a obligé Laura à prendre sur son temps personnel et à décaler de 48 h son

départ en vacances. Dans sa vie privée, elle éprouve également des difficultés à dire non à ses enfants (un fils de 6 ans et une fille de 9 ans) : si, face à une tentative de refus de sa part, ceux-ci se mettent à pleurer, alors elle cède aussitôt. Elle a beau savoir que dire non est parfois capital, elle n’y arrive pas, ou alors culpabilise énormément, se justifie et s’excuse à l’excès. Laura ne se met jamais en colère, elle s’efforce d’être souriante la plupart du temps. Elle souffre néanmoins de migraines récurrentes ; c’est d’ailleurs l’une des seules situations dans lesquelles elle ose s’affirmer pour demander à prendre du temps pour se reposer, que ce soit face à son patron ou à ses enfants, tant elle est invalidée par ses troubles. Au total, Laura est épuisée.

Vous vous reconnaissez dans l’histoire de Laura ? Alors le travail proposé dans cette séance peut vous intéresser. Commençons par évaluer ensemble où vous en êtes.



Petit repérage personnel : où en suis-je de ma capacité à dire non ?

Répondez aux questions suivantes par Jamais, Rarement, Occasionnellement, Souvent, ou Généralement, en faisant une croix dans la case correspondante :

	Jamais	Rarement	Occasionnellement	Souvent	Généraleme
1. J'ai peur de la réaction d'autrui si je dis non					
2. Je suis inconfortable lorsque je dois dire non					

– j'évite de dire non					
3. Je me sens coupable après avoir dit non (ou je me sentrais coupable si j'osais le faire)					
4. Je me justifie ou je m'excuse de façon excessive lorsque je dis non (ou je me justifierais ou m'excuserais ainsi si j'osais dire non)					
5. Il m'arrive, alors que je voulais dire non, de me laisser influencer malgré moi et de finir par dire oui					
6. J'ai peur de blesser autrui ou de lui faire de la peine si je dis non					
SCORE TOTAL x1 x2 x3 x4 x5

Comprendre vos résultats : multipliez les scores de chaque colonne par le chiffre indiqué, puis additionnez les scores de la dernière ligne du tableau, dans la case « score total ». Le score total est compris entre un minimum de 6 et un maximum de 30.

Si vous avez un score total supérieur à 20, vous souffrez probablement d'importantes difficultés à dire non. Vous avez certainement peur de blesser les autres ou de générer un conflit et qu'ils deviennent agressifs. En outre, vous ne savez sans doute pas comment vous y prendre pour dire non : il vous manque la manière de faire qui vous aiderait à avoir moins peur. Un groupe d'affirmation de soi pourrait certainement vous aider, ou au moins un suivi individuel. Courage, faites le pas ! Vous ne pouvez pas rester comme ça ! En attendant, vous pouvez vous préparer en réalisant les exercices de cette séance.

Si vous avez un score total compris entre 10 et 20, vous avez, comme beaucoup d'entre nous, des difficultés à dire non qui vous gâchent un peu la vie. Il vous sera utile de réparer ces endroits de votre histoire où votre système nerveux a appris que dire non était dangereux ou non souhaitable, afin de vous donner davantage de choix.

Si vous avez un score total compris entre 9 et 12, et aucune réponse supérieure à 3, alors vous savez probablement bien dire non, sans être excessivement agressif pour autant. Vous vous souciez de la réaction de l'autre, mais cela ne vous empêche pas, en général, de dire que vous n'êtes pas d'accord ou de refuser une situation qui ne vous convient pas.

Enfin, **si vous avez un score total inférieur à 8,** cela indique une absence ou quasi-absence de difficulté à dire non. J'ai quelque chose d'un peu délicat à vous dire : peut-être cela signifie-t-il que vous êtes trop agressif ? Est-ce que, dans votre manière de dire non, vous tenez compte de la manière dont l'autre vit les choses ? Est-ce que vous savez aussi négocier ? Est-ce que vous vous affirmez de façon trop entière, voire agressive, en réaction à une peur plus profonde de ne pas savoir dire non ? Cela arrive parfois. Un peu de souplesse vous ferait-elle du bien pour sortir d'une tendance au tout-ou-rien ? Peut-être que la septième séance, portant sur la tendance à être toujours en colère, pourrait vous concerner.

Laura a un score de 26, elle est très en difficulté pour dire non, d'où ses problèmes professionnels et familiaux. Elle a tenté de se « pousser un peu » à dire non, mais elle a trop peur ou se sent trop coupable après l'avoir fait. Elle a

besoin d'aide pour changer : les messages de peur ancrés dans son cerveau profond au cours de son développement l'emportent sur sa volonté consciente.

Comment comprendre les difficultés à dire non et à s'affirmer ?

Dire non implique plusieurs choses : évidemment, pour dire non, il faut déjà savoir ce que l'on veut, mais il faut aussi s'accorder suffisamment d'estime pour s'autoriser à l'exprimer. Ensuite, de nombreuses personnes ayant de la difficulté à dire non témoignent de leur peur de blesser l'autre, de générer du conflit ou l'agressivité d'autrui, ou encore de ne pas réussir à contenir leur propre agressivité (« exploser », par exemple). Enfin, pour dire non, il faut savoir *comment* dire non sans blesser l'autre. Si tout va bien, ces quatre compétences se développent dans l'enfance et à l'adolescence pour se conjuguer à l'âge adulte en une bonne capacité d'affirmation de soi. Néanmoins, parfois tout ne va pas si bien et il peut en résulter des difficultés à dire non ou à exprimer sa colère. Regardez le schéma ci-dessous : qu'en est-il pour vous ?

Qu'est-ce qui peut composer votre difficulté à dire non ?



Savoir ce que je veux : si vous avez du mal à savoir ce que vous voulez et que vous êtes parfois pris de court par la demande de l'autre, pourquoi ne pas tout simplement tester le « attends, j'ai besoin de temps pour y réfléchir » ?

Estimer que je vaudrais la peine : Aucun individu ne vaut mieux qu'un autre, et vos besoins et votre sensibilité sont tout aussi dignes d'être pris en compte que ceux d'autrui. Vous n'en êtes pas convaincu ? Sans doute la première séance vous aiderait-elle en complément de celle-ci.

Surmonter ma peur : C'est ici que cette séance sera le plus utile : pour vous aider à repérer et travailler les endroits de votre histoire où cette peur excessive s'est installée. Lisez la suite !

Savoir comment dire non : Une fois que vous aurez moins peur de votre agressivité et de celle des autres, cette compétence va certainement se développer progressivement. Vous pourrez appliquer des techniques d'affirmation de soi, mais soyez patient·e, et clément·e envers vous-même !

Lâcher ses a priori :

Pourquoi est-ce si important ?

N'est-ce pas bien de se sacrifier pour autrui ?

Posez-vous une simple question : aimeriez-vous que vos proches, les personnes que vous aimez, soient dans la même situation que vous ? Qu'ils se sacrifient comme vous pour les autres ou qu'ils aient les mêmes difficultés à dire non ou à exprimer leur colère, au point d'en souffrir parfois dans leur corps ? Si vous avez des enfants, aimeriez-vous qu'ils deviennent comme vous plus tard ? Vous êtes un modèle pour eux.

Bien entendu, les plus belles actions individuelles ou collectives qui font notre humanité reposent bien souvent sur l'altruisme. Si l'agressivité est souvent mal perçue dans notre société, c'est parce qu'elle est assimilée à la violence. Or, il s'agit de deux choses différentes. La violence est une expression d'agressivité non ou mal contrôlée. L'agressivité dépasse largement la violence : elle a aussi une forme très constructive, à travers la capacité à se défendre et à s'affirmer. Il ne s'agit pas alors de détruire l'autre, mais de se protéger en veillant à satisfaire nos besoins essentiels. Lorsqu'ici nous parlons d'expression de l'agressivité, il ne s'agit pas de se défouler sur autrui ou de s'affirmer d'une manière qui ne respecte pas l'autre, mais au contraire de trouver une manière de l'exprimer pour ne pas la garder à l'intérieur de soi ad vitam aeternam. Être combatif, ce n'est pas la même chose que physiquement se battre !

Dans les paragraphes suivants, nous allons voir comment ces difficultés à dire non ou à exprimer votre colère peuvent s'être construites au fil de votre enfance, et comment y remédier.



Voyage aux sources de la capacité à dire non

Le bébé et la capacité à dire non

Bien entendu, le fœtus ne peut pas dire non ! Pourtant, c'est probablement déjà à ce stade que se construisent les bases de la capacité à s'affirmer ultérieure. Étonnant, non ?

En effet, comme nous l'avons vu, la capacité à dire non se base notamment sur l'estime que l'on se porte. S'affirmer, cela implique que l'on s'accorde une certaine valeur, le droit d'avoir une place. Or, le fait d'être traité avec douceur et considération, par exemple par une future mère capable de se ménager et faisant preuve d'amour et de tendresse envers son bébé à naître, modèle nos attentes vers un monde doux et attentionné, où l'on est respecté. En effet, il a été mis en évidence qu'un bébé que sa mère caresse régulièrement durant la grossesse en touchant son ventre est un bébé plus calme après la naissance.



Les bases de la capacité à dire non et à exprimer sa colère se construisent déjà in utero

À l'inverse, si la grossesse a été éprouvante, le bébé arrive à la naissance avec une certaine « habitude » d'un monde stressant et une certaine « attente » implicite, dans ses sensations, d'être traité de manière stressante.

À partir de l'âge de 1 an environ, le tout-petit commence progressivement à sentir ce qu'il veut, et qu'il est différent des autres. C'est donc tout naturellement qu'il commence à dire « non » à cette période, pour peu à peu s'affirmer de plus en plus, jusqu'à la fameuse période du « terrible two », celle des deux ans avec des « non » quelquefois très tenaces et des crises de colères pouvant être violentes, mettant parfois les parents en difficulté (voir à ce sujet plus spécifique de la colère la septième séance). Cette phase est une phase *d'entraînement à dire*

non (un « non » un peu systématique parfois, force est de le reconnaître), et la réaction des parents face à cette tendance à dire non va être décisive quant aux capacités à le faire dans la vie ultérieure.

Certains parents ont en effet un fort besoin de contrôle sur leur enfant et ne comprennent pas la logique apparemment « irrationnelle » du tout-petit qui dit non et ne veut pas céder, ce qui les entraîne à appliquer une éducation inutilement coercitive. D'autres cherchent à protéger leur enfant de façon excessive de la frustration et vont céder au moindre de ses refus. Or, un enfant de 3 ans comprend déjà bien son environnement tout en étant plutôt impuissant encore au niveau de ses capacités à décider par lui-même dans de nombreuses situations de son quotidien. Dire non est donc l'un des seuls moyens dont il dispose pour exercer un peu de contrôle sur un monde dont il entrevoit la complexité sans le comprendre de façon rationnelle, étant donné que les parties cérébrales permettant la rationalité entament leur développement plutôt à partir de l'âge de 3 ans et surtout après 6-7 ans. Un tout-petit a donc besoin de pouvoir s'exercer à dire non, éventuellement même à négocier, à la fois pour appréhender les règles qui gouvernent son monde (par exemple : on sort avec des habits appropriés à la saison) et s'appliquer à exercer des choix et son libre arbitre en fonction de ses capacités (par exemple : dire non au t-shirt vert, car il veut le bleu).

Notre société d'aujourd'hui n'est plus fondée sur l'obéissance et l'autorité comme par le passé : les minorités, les femmes, les employés, les citoyens... et les enfants ont désormais droit à la parole. Pour ce qui concerne les enfants, cela implique des remaniements éducatifs : l'éducation par la punition ou la soumission ne peut plus être d'actualité. De nombreuses approches ont été développées pour répondre aux besoins des parents d'avoir un modèle de parentage différent de celui qu'ils avaient reçu : discipline positive^{XI}, bienveillance éducative, parentalité créative, éducation positive²...

Savoir dire non et décider de sa vie par soi-même est une compétence essentielle pour la vie ultérieure, il s'agit de la développer et non de la brimer.

Néanmoins, cette période de la petite enfance a été problématique pour bon nombre d'entre nous, même si nous ne nous en souvenons pas forcément. La peur de dire non à l'âge adulte en est souvent une trace.

Et vous ? Comment vos parents ont-ils fait face à votre envie de vous affirmer et de dire non, quand vous étiez tout petit ? Ont-ils su le tolérer sans pour autant vous laisser décider de tout ?

L'enfant intérieur et la capacité à dire non

Avec l'entrée dans « l'âge de raison », l'expression des émotions et notamment de la colère a tendance à s'apaiser. Parfois, c'est un traumatisme survenu à cette période qui peut avoir entravé votre capacité à dire non. Avec l'école élémentaire ont pu survenir des situations où dire non aux autres était particulièrement difficile ou effrayant, par exemple dans un contexte de racket ou de harcèlement scolaire³ par un (des) camarade(s) ou un enseignant. Des stratégies éducatives attendant de vous que vous soyez « raisonnable » et « facile » peuvent vous avoir mis·e en difficulté pour exprimer votre colère, là où l'on était peut-être plus tolérant envers votre colère lorsque vous étiez plus petit·e. L'une des manières de s'adapter à ce type de parentage est le fait de prendre soin de son parent, puis des autres en général.



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

La compulsion à prendre soin d'autrui

Cette tendance est, comme la mise à distance de ses besoins d'attachement (vue à la première séance, page 43), la réaction à un parent peu ajusté aux émotions ou aux besoins de son enfant, mais plutôt prévisible. La compulsion à prendre soin d'autrui est une stratégie plus poussée, et qui apparaît plus tardivement dans l'enfance (généralement environ entre 3 et 11 ans), au contact d'un parent plutôt négligent, en retrait et peu disponible. L'enfant découvre qu'il obtient de l'attention de la part de son parent en prenant soin de celui-ci. Souvenez-vous que l'attention d'un parent est vitale pour l'enfant : celui-ci va donc dispenser des soins physiques ou « remonter le moral » du parent, tout en mettant ses propres besoins de côté, en faisant semblant d'aller bien. Devenus adultes, de tels enfants risquent de se sentir plus à l'aise dans les relations aux autres lorsqu'ils prennent soin d'autrui (puisqu'ils ont appris à mettre leurs besoins de côté). Ils peuvent même en faire leur profession ! Alors que ces personnes ont un besoin très profond que l'on prenne soin d'elles, elles vont s'entourer de personnes malades, déprimées, anxieuses, handicapées ou encore souffrant

d'addictions, qui ne peuvent pas se passer d'elles.

Malheureusement, le fait de continuellement prendre soin de l'autre sans recevoir la même chose en retour risque d'aggraver la mauvaise estime que ces personnes ont d'elles-mêmes, en les confortant dans la sensation de ne pas compter.

Chez **Laura**, la difficulté à dire non puise ses racines dans son enfance : sa mère étant déprimée et dépassée, Laura a dû jouer un rôle de soutien affectif et matériel auprès de celle-ci, notamment dans le quotidien et les soins à dispenser à ses frères et sœurs plus jeunes. C'était alors un enjeu de survie pour elle et sa famille, et Laura a donc implicitement appris que les autres devaient passer en premier. Son côté « facile » semble s'être mis en place très tôt, dans la mesure où Laura a été décrite par sa mère comme un bébé très calme, dormant beaucoup et peu demandeur, alors que la maman traversait déjà une période dépressive à cette époque.

Dire non, à l'adolescence

À cette période, deux difficultés s'ajoutent pour développer la capacité à dire non.

Première difficulté : l'adolescent se prépare à se séparer de son groupe familial pour construire sa propre vie de façon autonome, ce qui l'amène à expérimenter l'appartenance à d'autres groupes, à l'égard desquels il peut se montrer influençable. Les difficultés à dire non peuvent alors s'exprimer par une trop grande tendance à suivre le groupe « malgré soi », quitte à transgresser des règles ou des valeurs personnelles importantes. Parfois, les premières expériences sexuelles ont été teintées de cette difficulté à dire non au partenaire, et peuvent revêtir un caractère douloureux, voire traumatique. C'est le cas de Laura, qui, à 15 ans, par gentillesse, n'a pas pu refuser à son petit ami des rapports sexuels auxquels elle n'était pas prête. Aujourd'hui encore, elle en garde un dégoût marqué.

Deuxième difficulté de cette période : du fait des modifications cérébrales propres à l'adolescence, les capacités à contrôler ses émotions et notamment sa colère sont transitoirement moins développées. On observe ainsi souvent des conduites à risques et l'expression d'émotions très fortes à cette période. Les colères à l'égard des parents doivent pouvoir être exprimées pour que petit à

petit l'adolescent apprenne à mieux les contrôler, et à les exprimer d'une manière moins brutale et plus socialement acceptable. Si, dans votre vie d'adulte, vous avez souvent envie de dire non sans savoir comment vous y prendre, peut-être est-ce dû au fait que vous n'avez pas pu apprendre à le faire au cours de votre adolescence, par exemple parce que vous aviez d'autres difficultés dans votre vie à résoudre par ailleurs à cette époque.

Et vous ? Souvenez-vous de votre adolescence et des amis que vous aviez à l'époque. Pouviez-vous leur dire non, ou étiez-vous sous leur influence ? Parveniez-vous à vous différencier de vos camarades sans avoir peur d'être rejeté ? Ne pas oser dire non vous a-t-il exposé à des situations embarrassantes, voire traumatisantes ? Et à la maison, comment vous a-t-on laissé prendre votre envol, ou non ? Y avait-il la possibilité pour vous d'exprimer vos désaccords ? Peut-être n'osiez-vous même pas en avoir, même en votre for intérieur ?

À l'âge adulte

À ce stade, d'autres défis de la vie se présentent : un engagement amoureux, le début de la vie professionnelle et l'autonomie vis-à-vis de sa famille d'origine sont susceptibles d'amener de nouvelles situations où il peut être difficile de dire non. Parfois, des événements marquants survenus à cette période entachent durablement la capacité à dire non ou à exprimer sa colère.

Et vous ? Votre difficulté à dire non s'est-elle aggravée à l'âge adulte en raison de certains événements douloureux ? Avez-vous eu à faire face à des situations de harcèlement professionnel ou relationnel ? une relation d'emprise⁴ ?



Préparation des exercices

En fonction des âges qui ont besoin d'être réparés, rendez-vous à la piste correspondante des exercices audio d'accompagnement (voir [page 11](#) : pistes audio 4.1 à 4.4). Avant de démarrer l'exercice, formulez la phrase qui vous semble la plus juste pour réparer votre difficulté à dire non, en l'adaptant à l'âge que vous ciblez et à votre sensibilité personnelle. Voici quelques propositions :

Tu as le droit d'être en désaccord et de vouloir dire non.

Tu as le droit de dire non ou de te protéger.

Je serai toujours là pour te protéger désormais.

Je comprends que tu aies peur de dire non, je suis là pour t'aider.

Votre formulation :

.....
.....

Prenez ici quelques notes après vos exercices audio :

Comment vous êtes-vous senti·e ? Notez vos sensations corporelles, vos émotions :

.....
.....

Et maintenant, comment vous sentez-vous ?

.....
.....

La connexion avec ces âges a-t-elle été facile ou difficile ? Et votre bienveillance envers vos « Moi » du passé ?

.....
.....

Quel(s) exercice(s) seraient-ils utiles à refaire, à votre avis ?

.....
.....

Une prise de conscience ? Une pensée à conserver ? Une décision pour l'avenir ?

.....
.....

➤➤ Pour la suite...

Et vous, à ce stade ? Faites le point sur l'ensemble de votre histoire et de vos difficultés à dire non. Comment vous sentez-

vous maintenant ? De quoi avez-vous besoin à ce stade pour progresser ? Quelle est l'étape suivante ? Vous entraînez à dire non dans les jours ou les semaines qui viennent, afin que cela devienne plus fluide ? Un groupe d'affirmation de soi peut vous aider à vous entraîner. Souvenez-vous que, si vous sentez la peur de dire non revenir, c'est normal : reprenez les exercices de cette séance afin de consolider cette sensation nouvelle que vous pouvez aujourd'hui dire non en toute sécurité. En outre, dire non peut s'apprendre, il existe des techniques pouvant vous aider : le fait de demander un temps de réflexion, de dire non d'emblée (sans « y aller par quatre chemins »), la méthode du « disque rayé » (répéter « non » ou « je refuse » sans se justifier, lorsque l'autre insiste), etc.^{XII} En outre, l'apprentissage de techniques de communication non-violente^{XIII} pourrait être un bon complément à ce travail.

Enfin, parfois la difficulté à dire non se combine à une tentative d'être parfait en faisant plaisir à tout le monde ou en étant performant sur tous les plans. Pourrait-il y avoir une once de perfectionnisme là derrière, qui vous jouerait des tours ? Rendez-vous à la séance suivante pour le découvrir !

-
1. Voir le [Point de vue scientifique](#) à ce sujet à la séance précédente, page 73.
 2. Vous pouvez consulter les liens suivants pour plus d'informations : www.disciplinepositive.fr ; www.coolparentsmakehappykids.com ; www.filliozat-co.fr ; parentalitecreative.com ; www.ateliersfabermazlish.com.
 3. À ce sujet, voir le [Point de vue scientifique](#) de la première séance, page 44.
 4. À ce sujet, voir le [Point de vue scientifique](#) de la sixième séance, p 120.

CINQUIÈME SÉANCE

Je suis perfectionniste

Est-ce que tout rater, ce serait pas tout réussir ?

Sanseverino, « Swing du nul »

“*Le perfectionnisme de Patricia*”

Patricia, 38 ans, est très perfectionniste. Même si elle est DRH dans une grande entreprise et qu'elle réussit avec brio dans sa carrière, c'est au prix d'un envahissement important par sa vie professionnelle. Elle a tendance à tout anticiper, car elle envisage toujours les pires scénarios, ce qui la rend très performante dans son travail puisqu'elle a toujours prévu un « plan B » en cas de difficulté. Elle essaye de tout maîtriser et a beaucoup de difficultés à déléguer à ses collègues. De fait, on compte toujours sur elle et elle est systématiquement désignée pour les missions difficiles. Elle a un niveau d'exigence très élevé, ce qui l'amène à essayer de toujours faire plus et l'empêche de pleinement profiter de ses succès : elle passe immédiatement à son objectif suivant.

En fait, Patricia présente une tendance à la performance compulsive, qui l'amène à faire passer le travail avant tout et à y sacrifier sa vie personnelle, notamment amoureuse, qui est inexistante. Elle vient consulter en thérapie car elle n'en peut plus d'être aussi perfectionniste et qu'elle aimerait faire plus de

place dans sa vie à une relation amoureuse. Et pour cause ! Personne ne la connaît vraiment. Devant les autres, elle fait bonne figure : elle a toujours le sourire et un petit mot attentionné à l'égard de ses collègues. Elle ne fait jamais part de ses tracas, même à ses proches, car elle « ne veut pas être un poids pour l'autre », elle est plus à l'aise quand les autres comptent sur elle que l'inverse.



Petit repérage personnel : où en suis-je de mon niveau d'exigence ?

Répondez aux questions suivantes par Jamais, Rarement, Occasionnellement, Souvent, ou Généralement, en faisant une croix dans la case correspondante :

	Jamais	Rarement	Occasionnellement	Souvent	Généralement
1. J'aime que les choses soient parfaites					
2. Je continue ou recommence tant que le résultat n'est pas parfait					
3. J'ai de la difficulté à déléguer, à la maison et/ou au travail					
4. J'ai du mal à lâcher prise					

5. Si les choses n'ont pas été faites à ma façon, cela me tracasse ou me contrarie					
6. J'ai besoin que tout soit comme je l'ai prévu					
SCORE TOTAL = ×1 ×2 ×3 ×4 ×5

Comprendre vos résultats : multipliez les scores de chaque colonne par le chiffre indiqué, puis additionnez les scores de la dernière ligne du tableau, dans la case « score total ». Le score total est compris entre un minimum de 6 et un maximum de 30.

Si vous avez un score total supérieur à 20, vous êtes probablement un perfectionniste caractérisé ! Il est probable que cette tendance vous pèse considérablement, surtout si vous vous trouvez dans un environnement très exigeant ou si vous courez plusieurs lièvres à la fois (être à la fois un professionnel, un collègue, un parent, un voisin, un ami... parfait). Il est possible également que cette tendance pèse à votre entourage, et le découragement de participer à vos tâches, ce qui ajoute à vos responsabilités. Consulter à ce sujet vous aiderait vraisemblablement à vous assouplir et à souffler un peu, même si cela revient, dans un premier temps, à admettre que vous n'êtes pas parfait.

Si vous avez un score total compris entre 10 et 20, votre perfectionnisme semble plutôt développé. Sans doute que les exercices de cette séance pourraient vous aider à comprendre d'où il vient, quel est son objectif et à l'assouplir pour n'en garder que les bénéfiques.

Si vous avez un score total compris entre 9 et 12, et aucune réponse supérieure à 3, alors vous n'êtes vraisemblablement pas perfectionniste. Vous aimez bien faire mais n'en faites pas un principe absolu : vous savez certainement assez bien déléguer et lâcher prise quand c'est utile ou nécessaire. Quelle chance !

Enfin, **si vous avez un score total inférieur à 8,** cela indique une absence de

tendance au perfectionnisme. À moins que vous ne soyez un perfectionniste qui s'ignore et qui souffre de procrastination ? Dans ce cas, observez-vous quelques jours avant de répondre à nouveau à ce questionnaire, à partir de vos idéaux profonds plutôt que de vos comportements : vous comprendrez peut-être mieux d'où vient votre tendance à procrastiner !

Patricia a un score de 23, elle est très perfectionniste, d'où sa grande difficulté à lâcher prise et à se reposer sur autrui. Elle a beau essayer de se rationaliser, de se dire que « ce n'est pas grave » si les choses ne sont pas toujours faites à sa façon, rien n'y fait, et c'est pour cela qu'elle consulte un psy.

Qu'est-ce qui compose le perfectionnisme ?

La tendance à viser la perfection implique un niveau d'exigence élevé, mais parfois aussi une dureté envers ceux qui y échouent (à commencer par soi-même) et une certaine rigidité des idéaux sous-jacents. Le perfectionnisme est souvent sous-tendu par la crainte de l'imperfection, la croyance que l'on ne peut pas être aimé tel que l'on est, ce qui peut, à l'extrême, amener à ne pas assumer ses erreurs ou ses imperfections et générer un sentiment d'imposture. Voyons comment chaque période de la vie peut avoir contribué à une telle construction.



Voyage aux sources du perfectionnisme

Le bébé intérieur et le perfectionnisme

C'est dans les premières interactions en tant que bébé que, grâce à l'idéalisation du regard que portent sur nous nos parents « gagas » de tous nos faits et gestes, nous recevons une bonne dose d'image positive de soi. Ces premières expériences de la sensation d'être parfait constituent notre socle d'estime de soi, comme nous l'avons vu à la première séance. Plus la communication parent-bébé est fluide, plus les réponses du parent font preuve de sensibilité, de

coopération, de disponibilité et d'acceptation, plus le tout petit se sent compris et sécurisé, mais plus il se sent aussi compétent et aimé comme il est. Paradoxalement, le fait que même les émotions dites « négatives » soient acceptées et accueillies par le parent va nous aider, petit à petit, à sentir que nous sommes parfaits malgré nos imperfections. « Être aimé comme je suis », malgré ma part d'ombre et mes mauvais moments, « pour le meilleur et pour le pire », qui n'en a pas rêvé ? Si tout va bien, c'est cet amour dit « inconditionnel » que nous avons reçu tôt dans la vie.

Néanmoins, parfois les parents présentent des troubles si importants de l'attachement qu'ils ne ressentent pas un tel émerveillement envers leur tout-petit. D'autres fois, les circonstances de la conception, de la gestation ou encore de la naissance rendent difficile l'établissement de la profonde tendresse du parent pour son enfant. Un enfant non désiré, qui présente une anomalie physique ou un handicap, dont la naissance a été traumatique ou dont les parents sont stressés, malades ou débordés est à risque de ne pas recevoir autant que les autres tout l'émerveillement de ses parents. De même, une séparation précoce, juste après l'accouchement, comme un séjour en couveuse ou une hospitalisation de la mère ou du bébé met à mal les premières expériences d'amour reçues par le bébé. Un bébé qui ne reçoit pas toute la sécurité ou l'amour dont il a besoin risque d'en tirer la sensation qu'il n'est pas « assez bon ». En effet, chez le bébé, il y a une équivalence entre se sentir bien = être bon et se sentir mal = être mauvais. Si, pour l'une ou plusieurs des circonstances citées ci-dessus, nous n'avons pas reçu assez de cet émerveillement précoce de la part de nos parents, alors nous sommes à risques d'avoir au fond de nous une sensation implicite de ne pas pouvoir vraiment être aimé·e tel que nous sommes, d'avoir une faille inacceptable au fond de nous, et cela risque de nous amener à vouloir inéluctablement démontrer l'inverse, surtout si cela a été conforté par les expériences de vie ultérieures. De telles expériences précoces sont susceptibles de sous-tendre le perfectionnisme : vouloir que tout soit toujours parfait, à commencer par soi-même, comme manière de ne plus jamais sentir cette douloureuse expérience précoce d'être abandonné·e ou de ne pas être aimé·e parce que l'on ne serait pas « parfait·e ». Mais souvenez-vous, ce n'est pas une fatalité !

En ce qui concerne **Patricia**, cette période a été marquée par les tendances de sa mère à tout contrôler et le niveau d'exigence élevé de ses parents. Dès bébé, sa mère attend de Patricia qu'elle ait des rythmes réguliers au niveau du sommeil et de l'alimentation, puis qu'elle soit propre avant l'âge. Plutôt froids, les parents de Patricia répondent peu aux besoins de réconfort de leur bébé, mais ils sont

très fiers du moindre de ses progrès, qu'ils filment abondamment et montrent à la moindre visite de leur entourage. Patricia est un bébé facile, qui fait vite ses nuits, parle et marche très tôt. Elle parvient bien à répondre au niveau d'exigence élevé de ses parents et s'adapte donc bien à leur type de parentage, en étant, de leurs propres mots, « un bébé parfait ». Néanmoins, pendant ce temps, son système nerveux assimile qu'il faut faire plaisir à l'autre et le faire passer en premier pour être aimé.

Et vous ? Avez-vous la sensation que vos parents vous ont accepté·e comme vous étiez ? Ont-ils eu des exigences élevées ? Avez-vous été un bébé particulièrement facile, voire un « bébé parfait » ? Regardez votre Ligne du Temps : Y a-t-il eu des circonstances particulières qui ont pu vous empêcher de vous sentir aimé·e pleinement et sans conditions quand vous étiez bébé ?

L'enfant intérieur et le perfectionnisme

La même dynamique d'exigence élevée et d'amour conditionnel de la part des parents peut se manifester plus tard dans l'enfance. C'est d'ailleurs plutôt à cette période-là que le perfectionnisme peut commencer à se mettre en place, en particulier dans le contexte des performances scolaires, ou dans le domaine des activités extrascolaires, comme les sports ou la musique, par exemple.



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

La tendance à la performance, à la compliance ou à l'autonomie compulsives

Certaines personnes souffrent dans leur vie d'une tendance à vouloir performer constamment, voire à être parfait. Chez d'autres, c'est la tendance à se soumettre à autrui ou à vouloir lui faire plaisir à tout prix qui les fait souffrir. Dans les deux cas, il s'agit d'une tendance excessive à adopter la perspective de l'autre et à répondre aux besoins d'autrui au détriment de ses besoins propres, en mettant ses propres émotions ou désirs de côté. Cette tendance est souvent la réponse développée par des enfants de parents excessivement exigeants. Ces enfants vont avoir tendance à penser qu'ils ne sont pas à la hauteur lorsqu'ils échouent à satisfaire les exigences trop

élevées de leurs parents, ce qui aggrave leur manque d'estime de soi.

Dans les cas mineurs, l'enfant fait l'expérience qu'il ne reçoit l'amour et l'approbation de son parent que lorsqu'il satisfait ce dernier : l'amour du parent est donc prévisible mais conditionnel, c'est-à-dire soumis à la satisfaction de certaines conditions : être sage, être obéissant, être serviable, réussir à l'école, etc. Les comportements valorisés par le parent sont donc encouragés par les marques d'affection de ce dernier, alors que l'expression d'émotions dites « négatives » (même sous une forme socialement acceptable) est découragée. L'enfant n'apprend pas à être lui-même mais à correspondre aux désirs de l'autre, avec un enjeu vital sous-jacent, puisque l'amour des parents est indispensable à la survie dans le système nerveux de l'enfant. Celui-ci apprend aussi à mettre ses besoins affectifs et envies personnelles de côté et à « faire toujours plus » pour l'autre, d'une façon qui peut devenir compulsive si le parent s'avère difficilement satisfait.

Dans les cas plus graves, les comportements de l'enfant non désirés par ses parents font l'objet de punitions, voire de châtiments corporels (fessées, claques, etc.), ce qui peut inciter l'enfant à développer une compliance excessive à l'égard de ses parents. Une telle stratégie est adaptée face à des parents pouvant être punitifs ou violents, mais elle rend l'enfant devenu adulte susceptible de se soumettre aux autres de façon excessive, si, ultérieurement, sa peur irrésolue reste active au niveau cérébral. C'est pourquoi de nombreux travaux et ouvrages visent à sensibiliser les parents et les professionnels éducatifs et de santé contre les violences éducatives ordinaires (ou VEO), qui sont souvent banalisées, voire reproduites par ceux qui les ont subies. Si ces VEO peuvent effectivement déboucher sur un comportement obéissant ou « performant » chez l'enfant et donner l'impression d'être une approche éducative efficace, à moyen et long terme, le coût peut en être élevé notamment en termes de stress, d'image de soi négative et de manque de satisfaction face à sa vie.

Dans les cas encore plus graves, l'individu se retire des relations

aux autres, soit en n'étant proche de personne, soit en ayant peu ou pas de relations sociales, afin de se protéger des autres perçus comme un danger. C'est la tendance à l'autonomie compulsive, qui se développe quand l'enfant ne trouve aucune manière de ne pas être rejeté par son parent.

Et vous ? Avez-vous cherché à correspondre à tout prix au désir de vos parents ? À leur faire plaisir en étant un très bon élève (voire le meilleur), ou encore un enfant bien sage et obéissant ? Avez-vous été en difficulté pour répondre à leur niveau d'exigence élevé ? Avez-vous pratiqué des activités extrascolaires qui ne vous intéressaient pas particulièrement, juste pour leur faire plaisir ? Ou encore, avez-vous tendance à être aussi autonome que possible, afin d'éviter de demander quoi que ce soit aux autres et donc de dépendre d'eux ?

L'adolescent et perfectionnisme

Avec l'adolescence arrive l'âge des grands idéaux. Dans ce contexte, le perfectionnisme peut faire des ravages, surtout si l'ado n'est pas à la hauteur de ses idéaux personnels, sous-tendus par le niveau d'exigence parental. À cette période, l'idéal personnel de perfection peut aussi se manifester sur le plan corporel : le corps correspond-il au niveau de perfection souhaité ou trahit-il les attentes de l'ado ? Dans tous les cas, de ce perfectionnisme peuvent résulter des symptômes anxieux (la peur de ne pas y arriver et de perdre l'amour de ses parents) ou encore dépressifs (la sensation de ne pas être à la hauteur et le désespoir de ne jamais y arriver).

À l'inverse, le niveau d'exigence parental peut faire l'objet de la révolte de l'ado, qui peut tout mettre en échec par découragement. Malheureusement, cela ne signifie pas pour autant que le niveau d'exigence de l'ado envers lui-même change en profondeur ! Et le perfectionnisme peut alors engendrer une tendance paradoxale à la procrastination. De nombreuses personnes qui procrastinent décrivent en effet « avoir du mal à s'y mettre » parce qu'elles ont le sentiment que ce qu'elles vont faire ne sera pas assez bien ! La logique sous-jacente est en quelque sorte « autant ne rien faire, je ne risque pas d'échouer ! » ou encore « ne rien faire, c'est la seule chose que je sois sûr-e de faire parfaitement ! ».

Et vous, comment avez-vous réussi à vous accepter tel que vous étiez à l'adolescence, y compris avec vos imperfections ? Quel était votre niveau

d'exigence corporel, extrascolaire et scolaire ? Votre perfectionnisme vous a-t-il amené·e à procrastiner ou à avoir des difficultés au moment des examens ? à n'être jamais satisfait·e de vos résultats ? À trop travailler ?

À l'âge adulte

Si vous avez de la chance, votre tendance au perfectionnisme peut vous réussir : si vous êtes particulièrement doué dans votre domaine ou si vous travaillez dans un poste où l'erreur est à éviter autant que possible (par exemple pour des raisons de sécurité) et le perfectionnisme valorisé, vous allez vraisemblablement en tirer des bénéfices, malgré les efforts et le coût que cela peut représenter.

Néanmoins, plus la vie avance, plus on peut se trouver confronté à des échecs. Et, pour un perfectionniste, l'échec, cela peut équivaloir à une catastrophe. Comme il y a, derrière le perfectionnisme, un enjeu de survie (l'amour conditionnel des parents) assimilé très tôt au niveau du système nerveux, l'échec peut générer des troubles anxieux (difficultés de sommeil, phobies, anxiété plus ou moins constante, attaques de panique...) ou même une dépression (sentiment d'être nul, tristesse, désespoir...). Ceci est d'autant plus vrai que le perfectionnisme s'associe souvent au fait de ne pas savourer pleinement ses réussites, comme dans le cas de Patricia.



Le comble du perfectionnisme...

Vous accorder des temps de pause, savourer vos réussites et les fêter avec vos proches peut vous aider à trouver d'autres satisfactions à vos réussites que la simple recherche de « performance » ou de « perfection ».



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

La charge mentale

La charge mentale est un concept de psychologie populaire, diffusé massivement en 2017 à travers la BD d'Emma *Fallait demander*¹. Le succès fulgurant de ce concept témoigne de la douloureuse réalité sous-jacente de bon nombre de femmes.

La charge mentale correspond au poids représenté par le fait de maintenir dans son esprit une certaine quantité de tâches à accomplir. Elle est caractéristique du « mode multitâche » et d'une société où le trop-plein d'informations est manifeste et nos esprits « en état de siège »^{XIV}.

D'après un rapport de l'Observatoire des inégalités, les tâches domestiques occupent les femmes en moyenne 3 h 26 par jour, contre 2 h pour les hommes. Mais le concept de charge mentale va au-delà du temps consacré : il rend compte du stress caché représenté par ce travail d'organisation « permanent, épuisant, non valorisant et souvent invisible »^{XV}. Au niveau psychologique, le stress qui résulte de la charge mentale est lié au fait que celle-ci est gérée par ce que l'on appelle la « mémoire de travail ». Or, la mémoire de travail, qui nous permet de garder en tête ce que nous sommes en train de faire jusqu'à ce que nous ayons fini de le faire, est limitée. Plus nous essayons de faire (ou penser à) plusieurs choses à la fois, plus nous nous surchargeons, plus cela augmente notre stress et plus il devient difficile de se concentrer.

Si vous avez une tendance au perfectionnisme, alors il est probable que cela augmente considérablement votre charge mentale. Vous arrive-t-il souvent de créer une to-do list et de ne jamais arriver au bout de celle-ci ? Vouloir trop en faire (et, en plus, le faire à la perfection) risque sérieusement de vous épuiser. À ce titre, le point de vue scientifique portant sur le burn-out et le burn-out parental (troisième séance, page 73) pourra certainement vous intéresser.

Si vous souffrez de surcharge mentale en lien avec une tendance au perfectionnisme, le travail proposé ici vous permettra de mieux comprendre d'où cela vient et d'aller réparer ces moments de votre histoire. Néanmoins, ayez conscience que le phénomène de la

charge mentale ne dépend pas que de vous, qu'il s'agit d'un phénomène social de grande ampleur, sous-tendu par de nombreux soubassements socio-politiques. Autrement dit : ne vous surchargez pas trop la barque en termes de responsabilité à l'égard de votre charge mentale !

Et vous ? Votre perfectionnisme est-il un bénéfice ou un poids pour votre quotidien ? et pour vos proches ? Regardez votre Ligne du Temps : avez-vous de la difficulté à vous remettre de certains événements de l'âge adulte que vous avez vécus comme un échec, par exemple en tant que professionnel ou en tant que parent ou futur parent ? Êtes-vous épuisé par votre niveau d'exigence et votre difficulté à lâcher prise ou à déléguer ?



Préparation des exercices

En fonction des âges qui ont besoin d'être réparés, rendez-vous à la piste correspondante des exercices audio d'accompagnement (voir [page 11](#) : pistes audio 5.1 à 5.4). Avant de démarrer l'exercice, formulez la phrase qui vous semble la plus juste pour réparer les manques sous-jacents à votre perfectionnisme, en l'adaptant à l'âge que vous ciblez et à votre sensibilité personnelle. Voici quelques propositions :

Je t'aime comme tu es (éventuellement : avec tes imperfections / malgré les erreurs que tu as commises).

Tu n'as rien besoin de faire pour que je t'aime.

Tu n'as pas à être parfait·e pour que je t'aime ou que je t'admire.

Tu mérites d'être aimé·e comme tu es.

Tu as le droit de profiter de la vie.

Je suis là pour prendre soin de toi, tu peux te reposer sur moi.

Votre formulation :

Prenez ici quelques notes après vos exercices audio :

Comment vous êtes-vous senti·e ? Notez vos sensations corporelles, vos émotions :

Et maintenant, comment vous sentez-vous ?

La connexion avec ces âges a-t-elle été facile ou difficile ? Et votre bienveillance envers vos « Moi » du passé ?

Quel(s) exercice(s) seraient-ils utiles à refaire, à votre avis ?

Une prise de conscience ? Une pensée à conserver ? Une décision pour l'avenir ?

➤➤ *Pour la suite...*

Dans les jours ou semaines qui viennent, vous allez sans doute être plus attentif·ve à votre niveau d'exigence envers vous-même et les autres. Profitez-en pour faire de nouvelles expériences et tenter la clémence envers l'erreur ou envers l'imperfection. Peut-être pourriez-vous vous mettre au *slow working*^{XVI} pour vous aider à souffler au travail et apprendre à travailler autrement ? Ou encore, pratiquer la méditation² dans l'objectif de mieux vous accepter ? Observez comment certaines petites « imperfections » ajoutent du charme aux personnes qui vous entourent... Voyez si vous pouvez déléguer

un peu plus et accepter que l'autre se trompe ou ne fasse pas comme vous. Est-ce si grave ? Si c'est difficile, alors reprenez les exercices audio pour cette séance afin de rassurer ces endroits de votre système nerveux qui croient encore qu'il faut être parfait pour survivre ou pour être aimé·e.

Il se peut qu'un sentiment de solitude s'ajoute à votre perfectionnisme : ce dernier accroît les risques de ne pas se sentir compris et les difficultés à déléguer. Nous allons aborder cette thématique du sentiment de solitude dans la séance suivante.

1. Préalablement publiée sur son site emmaclit.com puis dans le tome 2 de son livre *Un autre regard* (Massot Éditions, 2017).

2. www.association-mindfulness.org.

SIXIÈME SÉANCE

Je n'aime pas être seul

*Au départ je subissais, je ne pouvais pas la supporter
Mais on s'aime passionnément depuis ce fameux jour où je l'ai choisie
Elle me connaît depuis tout petit
Elle a remplacé mon père
Elle s'est souvent cachée sous le lit (...)
Elle sait que je ne me sens à ma place nulle part
Que jusqu'ici elle seule a su m'apprivoiser
Je vous aime autant qu'un homme le peut
Mais dès qu'elle me réclame, ce n'est pas ma faute, je tremble
Qu'importe le temps et qu'importe le lieu
Sur-le-champ je pars lui accorder une autre danse*

Scylla & Sofiane Pamart, « Solitude »

“*Le sentiment de solitude de Margaret*”

Margaret a 68 ans et elle est veuve depuis 8 ans. Son mari est décédé d'un cancer. Depuis cette disparition et encore plus depuis son départ à la retraite il y a 5 ans, Margaret vit très mal la solitude. Elle remplit son emploi du temps de multiples activités bénévoles, et ne parvient pas à quitter son nouveau partenaire Stéphane qui, pourtant, la fait beaucoup souffrir. Cet homme la trompe ouvertement avec d'autres femmes, il tient des propos humiliants à son égard et dispose d'elle à sa guise. Il vient vivre chez elle quand ça l'arrange, sans prévenir, ne

participe à aucun frais, ne réalise aucune tâche ménagère et, si Margaret se plaint, il menace de la quitter. Margaret sait que cet homme lui fait du mal, mais elle est terrifiée à l'idée d'être seule à nouveau, comme après le décès de son mari.



Petit repérage personnel : où en suis-je de mon sentiment de solitude ?

Répondez aux questions suivantes par Jamais, Rarement, Occasionnellement, Souvent, ou Généralement, en faisant une croix dans la case correspondante :

	Jamais	Rarement	Occasionnellement	Souvent	Généralement
1. Je n'aime pas être seul-e					
2. Quand je suis seul-e, j'ai tendance à « remplir » avec des activités ou un bruit de fond (TV, musique, écrans)					
3. J'évite d'être seul-e					
4. J'ai un sentiment de vide ou d'être					

désœuvré·e quand les autres ne sont pas là					
5. Je me sens seul·e en compagnie des autres					
6. Être seul·e m'angoisse ou provoque chez moi un sentiment de malaise					
SCORE TOTAL = x1 x2 x3 x4 x5

Comprendre vos résultats : multipliez les scores de chaque colonne par le chiffre indiqué, puis additionnez les scores de la dernière ligne du tableau, dans la case « score total ». Le score total est compris entre un minimum de 6 et un maximum de 30.

Si vous avez un score total supérieur à 20, vous souffrez probablement d'un important sentiment de solitude. Le travail proposé ici pourrait vous aider à repérer ce qui, dans votre passé plus ou moins éloigné, alimente votre sentiment de solitude. Néanmoins, il est vraisemblable que l'aide d'un professionnel et le fait de pouvoir exprimer votre solitude à quelqu'un qui vous comprend contribue à vous apaiser.

Si vous avez un score total compris entre 13 et 20, votre sentiment de solitude est important. Peut-être est-il constant, ou au contraire plus ou moins fort selon les moments, mais dans tous les cas : cette séance est pour vous !

Si vous avez un score total compris entre 9 et 12, et aucune réponse supérieure à 3, vraisemblablement vous ne vous sentez pas particulièrement

seul·e. Vous pouvez lire cette séance si elle vous intéresse, mais les exercices ne vous sont probablement pas utiles.

Enfin, **si vous avez un score total inférieur à 8**, il est probable que vous vous sentiez très rarement seul·e. Cela peut indiquer que vous êtes bien entouré·e émotionnellement et que vous ne souffrez pas de vieux démons de solitude irrésolus. Cela peut également signifier que la solitude vous est si insupportable que vous feignez de l'ignorer. Ce n'est pas une fatalité. C'est compréhensible d'avoir peur de sa solitude, mais sachez qu'ignorer ses émotions douloureuses leur donne de la force. Et si, aujourd'hui, c'était le premier jour du reste de votre vie¹ ? Et si vous décidiez de faire face, en commençant par vous auto-observer davantage et remplir à nouveau le questionnaire de façon plus réaliste ? En en parlant à un proche ? En commençant un journal ?

Comment s'est construite votre façon de gérer la solitude ?

Paradoxalement, la solitude est certainement le sentiment humain le plus partagé. Et pourtant, c'est celui qui nous plonge dans la plus douloureuse sensation de ne pas pouvoir être compris, d'être différent, d'être exclu, de ne pas être aimé ou de ne pas pouvoir partager sa détresse avec qui que ce soit.

À l'heure où j'écris ces lignes, je pense avec tristesse et compassion à vous, les lecteurs souffrant de solitude qui vont les lire dans quelque temps. Je me remémore mes propres moments douloureux de solitude. Je me connecte à vous du plus profond de mon cœur, dans l'espoir que ces lignes puissent vous aider à vous sentir, peut-être, ne serait-ce qu'un tout petit peu moins seul et incompris.

Si vous avez vécu, par le passé, des moments de solitude intenses et douloureux, il est possible que vous ayez de la difficulté à faire face à la solitude aujourd'hui, en partie à cause de ces émotions, si elles ne sont pas résolues.

Aller reconforter ces endroits de vous à partir de là où vous êtes aujourd'hui peut vous aider à amoindrir cette pénible caisse de résonance qui ajoute inutilement de la détresse aux moments de solitude de votre vie actuelle. Et, en effet, qui mieux que vous, aujourd'hui, peut comprendre et reconforter votre bébé, enfant ou ado intérieur qui a souffert de solitude ? Qui, mieux que vous, peut lui affirmer qu'il comprend parfaitement ce qu'il·elle ressent, pour être

passé·e par là, vous aussi ? Enfin, qui mieux que vous peut lui garantir que vous serez toujours là pour lui·elle ?

Avant de commencer ce travail de réconfort et de réparation, il est important de bien définir ce qu'est la solitude. En effet, la solitude n'équivaut pas au fait d'être seul, c'est un sentiment, un phénomène intérieur parfois sans lien avec la réalité de la situation relationnelle externe. Ainsi, on peut être seul mais ne pas ressentir de sentiment de solitude. À l'inverse, on peut être très entouré et ressentir néanmoins de la solitude. Cette différence est importante à saisir, afin de ne pas se tromper de problème : de nombreuses personnes qui se sentent seules recherchent (parfois désespérément) la compagnie d'autrui afin de se sentir mieux, alors que le problème à résoudre est à l'intérieur.

Voyons maintenant comment le sentiment de solitude peut se rencontrer à travers les âges.



Voyage aux sources de la solitude

Le bébé intérieur face à la solitude

Nous l'avons vu, le bébé est particulièrement dépendant de son environnement pour se développer et pour survivre. Pour un bébé, le fait d'être laissé à soi-même pour de trop longues périodes ou de ne pas recevoir de réponse à ses appels de détresse génère un stress très important, puisque cela correspond, dans l'histoire de l'espèce, à un danger de mort. Ce stress est d'autant plus intense que le bébé ne dispose pas d'un cerveau « rationnel » ni de capacités d'auto-apaisement suffisamment développés pour s'apaiser lui-même. Souvenez-vous de la dernière fois où vous avez entendu un bébé pleurer de façon incessante, par exemple dans les transports en commun. Souvenez-vous de l'intensité émotionnelle que cela a sans doute causé chez vous : stress, anxiété, agacement, irritation, colère, tristesse... Les pleurs du bébé sont cette manière très efficace, sélectionnée par l'évolution de notre espèce, d'appeler puis de faire réagir les adultes dont il est dépendant.

Le fait que le bébé n'obtienne pas de réponse peut avoir différentes origines :

sa figure d'attachement peut présenter des difficultés à s'accorder émotionnellement à ses besoins du fait de problèmes psychologiques, (blues du post-partum, troubles de l'attachement, deuil, troubles anxieux...), de difficultés sociales, familiales ou de santé la rendant insuffisamment disponible au bébé ou encore qui se traduisent par des pratiques « éducatives » erronées comme le fait de laisser pleurer le bébé pour lui « apprendre » à s'endormir, ou le disputer quand il « demande les bras ».

De telles situations de détresse sont bien sûr susceptibles d'être emmagasinées en mémoire implicite et d'associer la solitude et/ou le fait de ne pas être compris ou pris en compte à une expérience particulièrement stressante. Celle-ci peut resurgir dans les situations de solitude, au cours de la vie ultérieure, sans que l'intéressé·e n'en ait pour autant le souvenir conscient. Cela donne des sensations de stress ou de détresse associées à la solitude, apparemment sans raison.

Le même résultat peut être causé par une figure d'attachement présente mais mal accordée : ce n'est pas la présence physique seule qui suffit, c'est le fait de recevoir une réponse ajustée à ses besoins émotionnels qui aide le tout-petit à être rassuré et à se sentir « compris ».

Et vous ? Pensez-vous que vos figures d'attachement vous ont laissé·e pleurer trop souvent ou trop longtemps, quelle qu'en soit la raison ? Vos figures d'attachement étaient-elles disponibles à l'époque de votre toute petite enfance ? Pensez-vous que leurs réponses émotionnelles étaient adaptées à votre égard ? C'est-à-dire sensibles sans être trop anxieuses ?

L'enfant intérieur et la solitude

Avec l'arrivée à l'école, la solitude peut prendre une autre dimension, du fait des relations avec les pairs et de la capacité ou non à s'intégrer dans un groupe et à se faire des amis. Dans ce contexte, certains enfants voient s'aggraver leurs tendances antérieures à être en retrait, qu'ils ont déjà développées au niveau de leur attachement en réponse à leurs parents. Certains événements traumatiques peuvent venir accroître de façon dramatique la sensation d'être seul, de ne pas pouvoir être compris ou de ne pas compter.

Une caractéristique sociale, familiale, physique ou personnelle particulière peut mettre l'enfant d'âge scolaire en difficulté pour s'intégrer : un Haut Potentiel Intellectuel, un handicap, une caractéristique physique atypique, le fait d'être enfant de famille monoparentale ou d'un couple homosexuel, d'être issu·e

d'un milieu socio-économique différent, d'une minorité religieuse... surtout si cette situation est également mal vécue par les parents.



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

La solitude chez l'enfant à haut potentiel intellectuel

Ces dernières années, on entend de plus en plus parler des personnes à « haut potentiel » (HP) ou encore « haut potentiel intellectuel » (HPI). Ces personnes, au profil intellectuel inhabituellement développé, sont également affectueusement appelées « zèbres » du fait de leur différence par rapport à la plupart des gens. Si cette différence peut sembler être une chance, le qualificatif souligne à quel point elle peut aussi amener le « zèbre » à se sentir à part, incompris, voire exclu. Le haut potentiel peut amener à avoir des performances exceptionnelles dans certains domaines, ce qui est parfois difficile à assumer socialement, et l'enfant (puis l'ado et l'adulte) à HPI risque de faire l'objet du rejet, des moqueries ou de l'envie de la part d'autrui.

En outre, plusieurs auteurs décrivent comment le haut potentiel intellectuel a tendance à s'associer à une tendance à être hypersensible sur le plan sensoriel et affectif, qui peut déboucher sur des moments de débordement émotionnel. Cette particularité risque d'aggraver le vécu de « différence » et de ne pas être compris, surtout si le HPI n'a pas été repéré ou s'il est nié par les proches. Parfois, les parents d'enfants HPI ont en effet de la difficulté à comprendre cet enfant si différent d'eux. D'autres parents d'enfants HPI présentent eux-mêmes un Haut Potentiel Intellectuel et leur propre passé infantile douloureux à ce sujet peut interférer avec leur capacité à repérer le HPI de leur enfant : si ce passé douloureux n'est pas résolu, il peut être difficile à ces parents d'accepter que leur enfant « souffre » du même « problème » qu'ils perçoivent comme une malédiction.

La première étape pour sortir de la solitude est bien sûr celle du

diagnostic : repérer le HPI, certes, mais aussi ses caractéristiques (« points forts » et « points faibles ») et la manière dont il est vécu car, contrairement à ce que l'on pourrait croire, le HPI ne présente pas que des avantages. Cela permet d'être mieux compris et de favoriser l'adaptation entre l'enfant et son environnement. Plusieurs associations d'aide et de soutien² existent dans ce domaine, si cette question vous concerne ou concerne votre enfant ou un proche, contactez-les !

Et vous ? Présentiez-vous des particularités familiales, socio-économiques, physiques ou psychologiques qui vous ont fait souffrir et vous sentir exclu·e, seul·e ou incompris·e ? Avez-vous connu, durant cette période, un ou plusieurs événements douloureux ou traumatiques qui vous ont amené·e à vous sentir particulièrement seul·e ?

L'adolescent et la solitude

À l'adolescence, ces questions s'accroissent. Cela peut être le temps d'intenses rapprochements et de grandes complicités avec des amis, comme une période d'intense solitude (et les deux peuvent alterner !). Là encore, la survenue d'événements traumatiques peut avoir des effets ravageurs en termes de sentiment de solitude.



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

La solitude chez l'enfant et l'adolescent victimes de violences

Même si c'est une donnée douloureuse à entendre, il est important, afin de lutter contre les violences, d'en connaître, autant que possible, la fréquence et les caractéristiques³. En France, 45 % des personnes interrogées suspectent au moins un cas de maltraitance dans leur environnement immédiat. 14 % des Français déclarent avoir été victimes de maltraitements au cours de leur enfance, physiques, sexuelles ou psychologiques. Deux millions de Français

déclarent avoir été victimes d'inceste. Du fait de la honte souvent associée au fait de subir de tels événements, et aussi de la peur d'en parler et de « remuer le passé », il est fort probable que ces chiffres, bien qu'élevés, soient une sous-estimation. La solitude est un sentiment très souvent associé aux expériences de violences subies, particulièrement dans l'enfance, et ce, à double titre.

D'une part, la solitude est un facteur de risque : le manque affectif ou le sentiment de n'avoir rien à perdre peuvent exposer l'enfant ou l'ado à prendre des risques et à faire confiance de façon inappropriée. Le fait d'être isolé, donc de manquer de personnes protectrices vers lesquelles se tourner en cas de danger, est également un facteur de risques.

D'autre part, lorsqu'un enfant ou un ado subit des violences (que ce soit au sein de sa famille ou à l'extérieur de celle-ci), ces violences vont bien souvent lui faire expérimenter, de surcroît, un très grand sentiment de solitude et de vulnérabilité. Le fait que, bien souvent, les violences subies soient un secret, le fait de n'être soutenu par personne, que personne ne soit au courant ou comprenne vient ajouter une autre douleur à la violence elle-même. L'expérience de subir la violence est tellement intense et hors normes qu'elle peut générer le sentiment de ne pas pouvoir être compris, d'être sale, coupable ou inacceptable, de ne pas pouvoir être aimé comme on est. Ceci est d'autant plus dramatique que de tels vécus ont tendance à accroître le silence et donc, l'isolement. Comme le disait si bien le slogan de *Jeunes violence écoute*⁴, « la solution, c'est d'en parler ». Même si c'est un premier pas souvent difficile. Puisse la présente lecture vous y aider, si ce douloureux sujet vous concerne⁵.

Et vous ? Quelle expérience de la solitude avez-vous faite au cours de votre adolescence ? Des événements douloureux sont-ils venus vous plonger dans des expériences éprouvantes de solitude, ou la solitude était-elle un havre de paix plutôt ressourçant ?

À l'âge adulte

Là encore, des événements douloureux voire traumatiques, comme une trahison amoureuse, un trauma ou un deuil, peuvent venir entacher notre vision de nous-même, des autres et du monde, et générer ou accroître notre sentiment de solitude. Des aléas de la vie conjugale peuvent également venir blesser l'intimité affective et inciter un adulte à se refermer, selon le fameux adage : « Mieux vaut être seul que mal accompagné ». La solitude, même si elle est vécue douloureusement, peut alors être une stratégie (certes coûteuse) pour maintenir un sentiment de sécurité intérieure⁶.

D'autres, comme **Margaret**, vont éprouver de la difficulté à supporter la solitude et tenter de « remplir » de différentes façons. Néanmoins, la difficulté à tolérer la solitude et la dépendance à l'autre dans laquelle elle peut nous plonger nous rend vulnérables à des relations de codépendance, voire à l'emprise.



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

Codépendance, pervers narcissique et relation d'emprise

Comme nous l'avons vu dans l'encadré portant sur la compulsion à prendre soin d'autrui (quatrième séance, page 89), la peur de dépendre de l'autre, surtout dans la relation amoureuse, incite certaines personnes à s'engager dans des relations de codépendance afin de s'assurer (souvent inconsciemment) que la personne à laquelle elles sont attachées a besoin d'elles, et ne peut donc pas les quitter. Leur profond *besoin* de l'autre peut rendre ces personnes vulnérables à l'emprise si elles tombent sur un « pervers narcissique ».

Le mécanisme de « perversion narcissique » est basé sur un ensemble de stratégies visant à la manipulation de la victime, souvent en l'absence de cynisme : c'est-à-dire que la personne employant de tels mécanismes ignore activement le tort commis envers l'autre plutôt que de s'en réjouir (même si le sadisme et le cynisme existent, ils sont plus rares et sous-tendent plutôt d'autres types de comportements).

Cette tendance à la perversion narcissique émerge le plus souvent

à l'adolescence, en réponse à des figures d'attachement imprévisibles, dans un contexte de conflit familial que l'enfant perçoit bien mais dont les causes réelles sont taboues. Parfois, l'enfant est même implicitement pris à partie ou utilisé par un parent pour faire pression sur l'autre. Il fait donc très tôt l'expérience qu'il peut être manipulé et apprend à se douter de la sincérité d'autrui. Ceci justifie d'autant plus facilement le déploiement de ses propres tendances manipulatrices à l'adolescence, puisque les autres sont perçus comme malhonnêtes et non fiables, voire mal intentionnés. « La meilleure défense, c'est l'attaque » serait leur adage.

La proie idéale du pervers narcissique est une personne présentant une compulsion à prendre soin d'autrui. En effet, de telles personnes peuvent se trouver piégées dans une relation d'emprise, au travail, dans leur vie amicale ou dans leur couple, du fait de leur tendance à faire passer les besoins de l'autre avant les leurs et en raison de leur *besoin* de prendre soin de l'autre, coûte que coûte. Elles sont capables de subir longtemps avant de rompre une relation et trouvent souvent des excuses à l'autre pour sa violence. C'est le cas dans certaines situations de harcèlement professionnel ou de violences conjugales.

Pour revenir à Margaret, il semble que son nouveau compagnon Stéphane ait d'autant plus facilement pu la mettre sous emprise qu'elle souffrait douloureusement de solitude lorsqu'il l'a rencontrée, juste après le deuil de son mari. Lorsque je l'ai vue la première fois en consultation, la solitude paraissait tellement effrayante à Margaret, et elle avait une si mauvaise estime d'elle-même, qu'elle était convaincue de ne pas pouvoir trouver un meilleur partenaire que Stéphane et qu'elle subissait sa violence sans pouvoir le quitter. Après avoir sollicité le soutien d'une association d'aide aux victimes⁷ et abordé en psychothérapie son passé douloureux, Margaret a réussi à quitter cet homme et à faire face à la solitude avec plus de sérénité.

Si vous avez tendance à être codépendant ou à avoir peur que l'autre vous abandonne (en amitié ou en amour), alors les exercices

visant ici à vous aider à avoir moins peur de la solitude peuvent vraiment vous aider à vous libérer. Vous pouvez aussi trouver de l'aide auprès de l'Association des dépendants et affectifs et sexuels anonymes⁸ ou entreprendre une psychothérapie centrée sur l'attachement⁹.

Et vous ? Regardez votre Ligne du Temps : quelles expériences relationnelles ont marqué votre vie d'adulte, qui ont pu avoir un impact sur votre capacité à vivre la solitude avec plaisir ? Avez-vous vécu des trahisons ou des relations d'emprise dont vous avez du mal à vous défaire émotionnellement ?



Préparation des exercices

En fonction des âges qui ont besoin d'être réparés, rendez-vous à la piste correspondante des exercices audio d'accompagnement (voir [page 12](#) : pistes audio 6.1 à 6.4). Avant de démarrer l'exercice, formulez la phrase qui vous semble la plus juste pour réparer la solitude que vous avez ressentie, en l'adaptant à l'âge que vous ciblez et à votre sensibilité personnelle. Voici quelques propositions :

Tu ne seras plus jamais seul·e : je serai toujours là pour toi désormais.

Je sais à quel point tu t'es senti·e seul·e, je suis passé·e par-là moi aussi.

Je suis désolé·e que tu te sois senti·e si seul·e et vulnérable.

Je suis désolé·e qu'il n'y ait eu personne pour toi, ce n'était pas ta faute.

Votre formulation :

Prenez ici quelques notes après vos exercices audio :

Comment vous êtes-vous senti·e ? Notez vos sensations corporelles, vos émotions :

.....
Et maintenant, comment vous sentez-vous ?
.....

.....
La connexion avec ces âges a-t-elle été facile ou difficile ? Et votre
bienveillance envers vos « Moi » du passé ?
.....

.....
Quel(s) exercice(s) seraient-ils utiles à refaire, à votre avis ?
.....

.....
Une prise de conscience ? Une pensée à conserver ? Une décision pour
l'avenir ?
.....
.....

»» *Pour la suite...*

Pourquoi ne pas renouveler ces exercices dès que vous vous sentirez seul-e ? Tentez de faire la part entre la solitude liée à votre vie d'aujourd'hui (qui peut être bien réelle), et la douleur liée aux solitudes passées, qui vient ajouter à vos difficultés d'aujourd'hui.

Tenir un journal peut être un bon début pour commencer à partager ce que l'on ressent sans prendre trop de « risques ».

La méditation par la pleine conscience peut également vous aider à faire face à votre peur de la solitude, voire à votre sentiment de vide intérieur^{XVII}.

Parfois, notre quotidien est aussi gâché par de la colère qui ne s'apaise pas ou de la rancœur. Cela peut alimenter un sentiment de solitude. Si cela a été ou est le cas pour vous-même ou pour un proche, ou si vous craignez que cela arrive,

rendez-vous à la séance suivante !

-
1. En référence au film du même nom ;-)
 2. Notamment, concernant les enfants HPI ou intellectuellement précoces :
www.anpeip.org et afep-asso.fr.
 3. Voir notamment : enfantbleu.org/lassociation/publications/chiffres-cles.
 4. Jeunes violence écoute, aujourd'hui redirigé vers SOS enfance en danger : 119.
 5. Aide aux victimes de violences : arretonslesviolences.gouv.fr.
 6. Voir à ce sujet le [point de vue scientifique](#) portant sur la performance, la compliance et l'autonomie compulsives de la séance précédente (page 100).
 7. Si ce problème vous concerne ou concerne l'un-e de vos proches, les coordonnées de ces associations sont disponibles au 116006 ou sur arretonslesviolences.gouv.fr.
 8. www.dasafrance.fr.
 9. www.b-families.com ; www.aficv.com ou theraplay.org.

SEPTIÈME SÉANCE

Je suis toujours en colère

*Défier des machines, narguer des lois
Les foudres divines, ça m'effraie pas
J'sais prendre un coup, le rendre aussi
River des clous, ça j'ai appris
J'suis pas victime, j'suis pas colombe
Et pour qu'on m'abîme, faut que je tombe*

Céline Dion, « Je sais pas »

“La colère de Justin

Justin a 52 ans et il est avocat. Il aime bien se moquer des autres et, d'une manière générale, se sert de l'humour pour ne jamais baisser la garde, et pour garder le dessus dans sa relation avec autrui, en particulier ses collègues, dans ses plaidoiries, mais aussi envers son épouse. En réalité, il se sent toujours révolté, en colère ; d'ailleurs, la justice est très importante pour lui et il a tendance à penser que les autres sont plutôt cyniques, ce qui peut l'inciter à l'être lui-même, voire à être rancunier. Quand il parle, il cherche à convaincre son interlocuteur de sa bonne foi et, si celui-ci ne prend pas son parti, cela blesse profondément Justin qui peut se fâcher. Il est douloureux pour lui de se remettre en question, car, à ses yeux, se tromper est grave. Il est idéaliste et milite de façon active

dans un parti politique. D'une manière générale, la sensation de subir les choses le rend agressif envers les autres. Sa verve et son sens aigu de la réplique l'aident beaucoup dans son travail, mais le desservent dans sa vie privée.



Petit repérage personnel : où en suis-je de mon sentiment de colère ?

Répondez aux questions suivantes par Jamais, Rarement, Occasionnellement, Souvent, ou Généralement, en faisant une croix dans la case correspondante :

	Jamais	Rarement	Occasionnellement	Souvent	Généralen
1. Je me sens en colère					
2. Je suis rancunier·ère, je garde longtemps ma colère					
3. Ma colère m'empêche de dormir					
4. Je suis souvent en conflit avec les autres					
5. Les autres ont peur de moi ou d'être en conflit avec moi					

6. Je me mets facilement en colère					
SCORE TOTAL = ×1 ×2 ×3 ×4 ×5
.....					

Comprendre vos résultats : multipliez les scores de chaque colonne par le chiffre indiqué, puis additionnez les scores de la dernière ligne du tableau, dans la case « score total ». Le score total est compris entre un minimum de 6 et un maximum de 30.

Si vous avez un score total supérieur à 20, la colère est très présente dans votre vie et elle envahit votre quotidien. Néanmoins, vous semblez capable de le reconnaître, ce qui est rare, et montre une bonne capacité à vous percevoir tel·le que vous êtes : c'est un très bon début pour changer. Les exercices proposés ici pourraient vous aider, en complément d'une psychothérapie.

Si vous avez un score total compris entre 13 et 20, votre colère est très présente. La réflexion et les exercices proposés ici pourraient contribuer à vous apaiser. Il est parfois difficile de reconnaître que l'on est envahi de colère et que ceci n'est pas totalement de la faute des autres, mais aussi lié à sa propre façon de faire face. Regardez le questionnaire à nouveau : avez-vous sous-estimé certains résultats ? Quelles seraient les réponses des personnes qui vous côtoient, si elles remplissaient le questionnaire à votre sujet ? Cela peut être une prise de conscience difficile, mais c'est tellement important pour mieux vous connaître et pour que votre vie s'améliore !

Si vous avez un score total compris entre 9 et 12, et aucune réponse supérieure à 3, la colère n'est pas très présente dans votre vie. Lire cette séance peut néanmoins être pertinent afin de vous assurer que vous n'inhibez pas votre colère de façon excessive.

Enfin, **si vous avez un score total inférieur à 8,** vous avez sans doute trop peu de colère. Il est vraisemblable que cela puisse vous poser un problème dans votre vie, ainsi qu'à vos enfants si vous en avez : vous êtes un modèle pour eux (même à l'âge adulte), et ils vont puiser directement dans votre façon de faire leurs propres stratégies pour gérer et exprimer la colère. Cette séance peut vous aider à y réfléchir, ainsi que la quatrième, portant sur la difficulté à dire non (page 79), de même que l'encadré de la première

séance portant sur la mise à distance des besoins d'attachement (page 43) et celui de la cinquième portant sur la tendance à la performance, à la compliance ou à l'autonomie compulsives (page 100).

Avec un score de 19, **Justin** indique qu'il est souvent habité par la colère. Néanmoins, comme il a du mal à admettre celle-ci et à se remettre en cause, ce score est sans doute sous-évalué. Sa colère envahit sa vie mais il a tendance à penser que ce sont ceux qui la causent qui posent problème, pas sa façon de la ressentir ou de l'exprimer. Lorsque l'un de ses proches ou un collègue le confrontent à ce problème, il s'en offusque et devient encore plus agressif, car cela le blesse profondément. Changer est donc pour lui difficile et complexe.

Voyons ensemble, d'une manière générale, comment se construit l'expression de la colère.

Comment s'est construite votre façon de gérer la colère ?

Dans notre société, la colère est plutôt dévalorisée et mal vue. C'est encore plus vrai chez les filles et les femmes. Pourtant, la colère est l'une des émotions classiquement considérées comme principales (outre la joie, la tristesse, la peur, la surprise et le dégoût). D'une manière générale, les émotions constituent une transmission d'informations émanant de notre corps et nous amenant à réagir en conséquence^{XVIII}. Pour ce qui concerne la colère, elle correspond à une réaction défensive de l'individu lorsqu'il se sent attaqué (mais il peut s'agir d'une perception subjective et non d'une attaque réelle) ; la colère oriente vers le combat, qui est l'une des réactions du système de stress avec la fuite, la recherche de soutien et le figement^{XIX}. On considère que la colère est toujours une émotion secondaire, c'est-à-dire qu'elle se déclenche en réaction à une émotion qui la précède, notamment la peur ou la tristesse. Notons que l'émotion sous-jacente à la colère est souvent très fugace, parfois totalement inconsciente, et qu'il peut donc vous être utile de la rechercher après-coup pour mieux comprendre ce qui sous-tend vos colères et quelle histoire d'enfant en vous peut se cacher derrière cette émotion.

À l'opposé, verrouiller la colère empêche le système de stress de réagir face à un danger qu'il perçoit et ne vous permet pas de « passer à autre chose ». Avez-vous déjà remarqué à quel point les personnes « soupe au lait », qui expriment

immédiatement leur colère (certes pas toujours de manière appropriée), ne sont pas rancunières ? Comme si l'expression de leur colère leur permettait de s'en remettre plus facilement.

Vous l'aurez compris, savoir ressentir et exprimer sa colère de façon appropriée est essentiel à une bonne santé mentale.

Prêt·e pour le voyage ?



La colère cache toujours une autre émotion



Voyage aux sources

de la colère

Le bébé intérieur face à la colère

Les nourrissons ne connaissent pas la colère (quelle chance, peut-être ?), même s'ils connaissent la frustration et la douleur, qui peuvent les amener à des manifestations ressemblant à la colère. Les premières « vraies crises de colère » émergent peu à peu, en association avec la tendance à dire « non », au cours de la deuxième année, et persistent souvent jusque vers l'âge de 3 ans.

Devant l'intensité et le caractère apparemment irrationnel de la colère du tout-petit, nombre de parents sont démunis. Face au besoin du tout-petit d'un à trois ans d'exprimer sa colère, les parents peuvent avoir deux types de réactions problématiques. D'une part, ils peuvent être tentés de poser le moins de limites possible à leur tout-petit, par peur de ses crises, ou, d'autre part, ils peuvent se mettre eux-mêmes à crier, voire à punir ou frapper pour « se faire obéir » et « montrer qui commande ». D'autres parents se désespèrent des crises de colère de leur tout-petit, jusqu'à avoir le sentiment d'avoir « tout essayé »¹.



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

La bienveillance éducative et la fin de l'éducation par la domination

On entend souvent dire que « les enfants d'aujourd'hui ne sont plus comme avant ». C'est probable. Pour comprendre cela, il est important de prendre en compte combien notre société d'aujourd'hui n'est plus fondée sur l'obéissance et l'autorité comme par le passé : les minorités, les femmes, les employés, les citoyens... et les enfants ont désormais droit à la parole. Pour ce qui concerne les enfants, cela implique des remaniements éducatifs : « l'éducation à l'ancienne » par la punition, la domination de l'adulte sur l'enfant ou la soumission ne fonctionne plus dans un monde où le droit à la parole de chacun est valorisé. La peur n'est plus l'émotion principale que la plupart des adultes cherchent à déclencher chez les enfants dont ils s'occupent.

C'est pourquoi, au niveau éducatif, de nombreuses approches ont été développées pour répondre aux besoins des parents d'avoir un modèle de parentage différent de celui de la peur et de la domination : discipline positive, bienveillance éducative, parentalité créative, éducation positive²... En effet, nombre de parents souhaitent élever leur enfant différemment de l'éducation qu'ils ont eux-mêmes reçue, et se trouvent néanmoins démunis pour « faire autrement » une fois en situation, pris de court dans la vie quotidienne auprès de leur enfant.

Ceci peut être dû à deux facteurs principaux : peut-être n'ont-ils pas pris suffisamment de recul à l'égard de leur propre enfance, de leurs parents et de l'éducation qu'ils ont eux-mêmes reçue : ils peuvent critiquer leur enfance sans avoir vraiment « digéré » les émotions du passé (ce livre est alors fait pour eux ;-)). Ou encore, peut-être manquent-ils de modèles et de ressources pour faire face *autrement*. Dans ce cas, les ressources citées ci-dessus peuvent considérablement les aider, ainsi que l'échange et le soutien d'autres parents cheminant dans la même direction.

Et vous ? Que vous a-t-on raconté de vos crises de colère de tout-petit ? Étaient-elles « impressionnantes », ordinaires ou au contraire inexistantes ? Pensez-vous qu'il vous a été possible d'exprimer de la colère sans être débordé ? Sans subir ni rejet ni moqueries de vos parents, et sans leur faire peur pour autant ? Vos parents avaient-ils tendance à chercher à beaucoup vous contrôler ?

L'enfant intérieur et la colère

Avec « l'âge de raison », le cerveau développe de nouvelles zones et de nouvelles fonctions, qui, si tout va bien, rendent la colère plus contrôlable et développent les capacités à négocier. Ceci diminue le sentiment d'impuissance de l'enfant en comparaison à sa toute petite enfance. Néanmoins, certains types de parentage renforcent au contraire la tendance de l'enfant à communiquer par la colère. Si l'on vous a dit colérique, c'est peut-être ce type de parentage que vous avez reçu ?



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

La stratégie agressive d'attachement

Vers l'âge de 3 à 6 ans, certains enfants découvrent qu'exprimer de la colère leur permet de maintenir un contrôle sur leur figure d'attachement, contrôle qu'ils ne parviennent pas à obtenir autrement. Il s'agit en général d'un parent perçu comme imprévisible par l'enfant, qui peut avoir tendance à taquiner son enfant de façon excessive, à le narguer ou à induire volontairement celui-ci en erreur, « pour plaisanter », mais sans mesurer l'impact que ces comportements ont profondément sur l'enfant. Ce dernier découvre alors que seule sa colère (et/ou les bouderies) force son parent à arrêter ses moqueries et à se recentrer sur ses besoins à lui. D'autres fois encore, il s'agit de parents impliquant leur enfant dans leurs conflits en l'exposant à des disputes concernant des enjeux de pouvoir et de domination entre eux. Là encore, l'agressivité de l'enfant lui permet d'exprimer de manière indirecte (et de tenter de lutter contre) son sentiment d'impuissance face à la situation familiale.

L'adolescence de ces enfants exposés aux taquineries de leurs parents est souvent conflictuelle au niveau relationnel. En grandissant, ils sont à risque de réaliser de mauvais choix relationnels et de manquer de souplesse dans leurs réactions en cas de conflit, ce qui sélectionne encore plus les personnes avec lesquelles ils sont en relation.

Le drame d'une personne qui a une stratégie d'attachement agressive est qu'elle perçoit en général difficilement comment sa propre agressivité est à l'origine de ses difficultés relationnelles. Elle peut se sentir harcelée, escroquée ou victimisée et considérer que son comportement agressif est une conséquence de cette situation et non une cause ou un facteur qui l'entretient. Puisqu'elle ne perçoit pas une clé importante de son problème, elle peut se sentir très vulnérable et démunie pour y faire face. Une confrontation compréhensive et bienveillante, tout en restant souple, peut

éventuellement l'aider.

Si, dans ce portrait, vous reconnaissez l'un de vos proches, il peut être utile de consulter seul·e pour vous aider à prendre du recul, ou à deux s'il l'accepte (par exemple dans le cadre d'un couple) afin de bénéficier de l'intervention d'un médiateur : aider une personne ayant un tel profil à se remettre en cause sera plus facile dans un cadre sécurisant et bienveillant. Courage !

Justin a en effet été exposé, de façon répétée, aux disputes conjugales de ses parents au cours de son enfance. Plus exactement, son quotidien était marqué des moqueries de son père envers sa mère, qui prenait parfois Justin à parti afin qu'il la défende. Très tôt, il a dû développer le courage de s'opposer à l'autorité (son père) pour défendre autrui (sa mère) ou se défendre lui-même. Il a aussi développé une féroce capacité à répliquer aux moqueries de son père, puis à les exercer lui-même à l'encontre d'autrui, au détriment de son entourage. Cela explique sans doute pourquoi il ne craint absolument pas de soutenir des clients en difficulté dans un tribunal : il a appris à valoriser l'opposition et l'expression de la colère, d'une manière qui intimide souvent ses adversaires. Si sa stratégie d'attachement agressive lui est coûteuse au quotidien, nous voyons donc qu'il a su aussi en exploiter les bons côtés.

Et vous ? La colère était-elle déjà un mode de communication que vous employiez durant votre enfance, en particulier à l'égard de vos parents ? Avez-vous subi des moqueries, des taquineries ou des « piques » de la part de ceux-ci, de façon récurrente ?

L'adolescent et la colère

L'adolescence est bien sûr l'âge de la révolte et de la colère par excellence. Le fait que le cerveau adolescent sous-estime le danger et remette en cause les manières de voir le monde employées jusqu'alors favorise les explosions de colère propres à cet âge.

Ces explosions de colère et ces remises en cause vont évidemment bousculer les parents et remodeler la relation de l'adolescent à ceux-ci. Tout comme au cours de la phase des 2-3 ans, ces crises de colère testent la souplesse des parents et défient leur capacité à lâcher prise pour peu à peu laisser l'adolescent décider

de sa vie par lui-même, quitte à ce qu'il commette des erreurs.

Et vous ? Avez-vous « fait une crise d'adolescence », c'est-à-dire pu exprimer votre révolte, votre désaccord et votre colère autant que vous en aviez besoin ? Quelles ont été les réactions de vos parents ? Étaient-ils très « contrôlants » ou plutôt permissifs ? Comment se comportaient-ils envers vous et entre eux en cas de dispute ? Savaient-ils exprimer leur colère sans être dévastés ni dévaster l'autre ?

À l'âge adulte

À l'âge adulte, certains événements la vie viennent parfois compliquer notre rapport antérieur à la colère. En particulier, l'exposition à des situations traumatiques, notamment si elles sont d'origine humaine, peut déclencher une irritabilité ou une propension aux crises de colère qui n'étaient pas si importantes, voire inexistantes jusqu'alors. Dans les cas les plus extrêmes, par exemple celui des vétérans du Vietnam, on a pu observer un changement total de la personnalité allant jusqu'au développement de comportements transgressifs, violents et antisociaux. La réponse du cerveau au danger et aux situations sécurisantes peut être profondément modifiée par l'exposition à des événements traumatisants. Même si nous ne l'avons pas mentionné au cours des stades précédents de cette séance, c'est bien sûr encore plus vrai dans l'enfance, puisque le cerveau est encore en plein développement et qu'il est beaucoup plus vulnérable. Ainsi, quel que soit l'âge, un changement brutal de comportement dans le sens d'une irritabilité, d'une importante colère voire de rage doit amener à se questionner quant à une possible exposition à une situation traumatique de la personne en question.

Et vous ? Avez-vous le sentiment qu'un ou des événements marquants de votre vie adulte ont transformé votre rapport à votre colère ? S'agit-il d'irritabilité, de colère, voire de rage ? Ou, au contraire, la vie adulte vous a-t-elle permis de « mettre de l'eau dans votre vin », par rapport à l'adolescence ?



Préparation des exercices

En fonction des âges qui ont besoin d'être réparés, rendez-vous à la piste correspondante des exercices audio d'accompagnement (voir [page 12](#) : pistes audio 7.1 à 7.4). Avant de démarrer l'exercice, formulez la phrase qui vous semble la plus juste pour apaiser la colère que vous avez ressentie, en l'adaptant à l'âge que vous ciblez et à votre sensibilité personnelle. Voici quelques propositions :

Tu as le droit de te défendre et d'être en colère.

Je suis là pour te défendre, tu ne seras plus jamais seul·e.

Les conflits de tes parents ne te concernent pas, ce n'est pas ta faute si tu y as été exposé (enfant – adolescent).

Tu peux compter sur moi, même sans crier ou te mettre en colère.

Je sais que tu es en colère, je te soutiens.

Votre formulation :

.....
.....

Prenez ici quelques notes après vos exercices audio :

Comment vous êtes-vous senti·e ? Notez vos sensations corporelles, vos émotions :

.....
.....

Et maintenant, comment vous sentez-vous ?

.....
.....

La connexion avec ces âges a-t-elle été facile ou difficile ? Et votre bienveillance envers vos « Moi » du passé ?

.....
.....

Quel(s) exercice(s) seraient-ils utiles à refaire, à votre avis ?

.....
.....

Une prise de conscience ? Une pensée à conserver ? Une décision pour l'avenir ?

➤➤ *Pour la suite...*

Pourquoi ne pas renouveler ces exercices dès que vous vous mettez en colère ? Comme la colère est toujours secondaire à une autre émotion, prenez le temps de vous poser pour sentir quelle émotion peut se cacher derrière : peur, tristesse, sentiments d'abandon, d'injustice... et incluez-les dans vos messages à vos « Moi » du passé, afin de les réparer plus pleinement.

D'une manière générale, après les différents exercices que vous avez réalisés tout au long de cet ouvrage, un travail plus global sur la bienveillance vis-à-vis de vous-même pourrait vous faire du bien, quels qu'aient été les questions que vous ayez eues à aborder. C'est ce que je vous propose dans la séance suivante, qui sera la dernière.

1. Selon le titre du désormais célèbre ouvrage d'Isabelle Filliozat, *J'ai tout essayé !* (J.-C. Lattès, 2011).

2. www.disciplinepositive.fr ; www.coolparentsmakehappykids.com ; www.filliozat-co.fr ;
<https://parentalitecreative.com> ; <http://www.ateliersfabermazlish.com>, etc.

HUITIÈME SÉANCE

Vers plus de bienveillance...

*Remerciez vos ennemis, ils sont vos plus grands maîtres.
Ils vous apprennent à faire face à la souffrance et à développer la patience,
la tolérance, la compassion, sans rien attendre en retour.*

Le Dalai-Lama

“*Le manque d'autocompassion de Thomas*”

Thomas, 38 ans, est très dur envers lui-même. Dans le cadre professionnel, il peut travailler des heures d'affilée sans prendre de pause. Il est cadre dans une grande entreprise et, lorsque quelque chose ne fonctionne pas, il a tendance à s'en prendre à lui-même de façon trop sévère, comme s'il n'avait jamais droit à l'erreur.

Si on lui parlait d'autocompassion, Thomas s'exclamerait certainement « mais c'est MA faute, pas question de faire de la complaisance ! ». Il veut « juste se donner les moyens de réussir les objectifs qu'on lui fixe », mais au passage il a fortement tendance à s'oublier, et à ne pas tenir compte de ses émotions ou de ses besoins. Pourtant, il ne souhaiterait certainement pas une vie aussi stressante et peu épanouie à un ami.



Petit repérage personnel : où en suis-je de ma bienveillance et ma compassion envers moi-même ?

Répondez aux questions suivantes par Jamais, Rarement, Occasionnellement, Souvent, ou Généralement, en faisant une croix dans la case correspondante :

	Jamais	Rarement	Occasionnellement	Souvent	Généraleme
1. Quand je commets une erreur, j'ai du mal à me la pardonner					
2. Je me juge facilement					
3. J'ai tendance ne pas prêter attention à mes émotions, à considérer qu'elles n'ont pas d'importance					
4. Je vis mal les échecs, j'ai tendance à me les reprocher					
5. Je n'accorde que peu d'importance					

à ma propre souffrance					
6. J'ai tendance à ne pas respecter mes besoins, à en faire le maximum sans m'écouter					
SCORE TOTAL = x1 x2 x3 x4 x5

Comprendre vos résultats : multipliez les scores de chaque colonne par le chiffre indiqué, puis additionnez les scores de la dernière ligne du tableau, dans la case « score total ». Le score total est compris entre un minimum de 6 et un maximum de 30.

Si vous avez un score total supérieur à 20, vous semblez faire preuve de peu de bienveillance envers vous-même. Cela peut vous rendre vulnérable à la dépression et à des troubles anxieux, mais aussi à des troubles pour vos enfants, si vous en avez. Un programme de méditation par la pleine conscience et/ou une psychothérapie vous feraient du bien. Vous pouvez vous préparer à ces séances ou les accompagner par les exercices proposés ici.

Si vous avez un score total compris entre 13 et 20, votre bienveillance envers vous-même est insuffisante. Vous souffrez sans doute d'un niveau d'exigence trop élevé (la cinquième séance sur le perfectionnisme est sans doute faite pour vous) et vous vous traitez trop durement en cas de difficulté ou d'échec (la première séance portant sur le manque d'estime de soi vous aiderait certainement).

Si vous avez un score total compris entre 9 et 12, et aucune réponse supérieure à 3, alors vous êtes probablement suffisamment bienveillant envers vous-même. Bravo ! C'est très précieux. Les exercices de cette séance peuvent vous aider à consolider cette tendance.

Enfin, **si vous avez un score total inférieur à 8,** vous semblez très

bienveillant envers vous-même. Il peut être utile de vérifier que cela ne verse pas dans l'autocomplaisance, l'égoïsme ou l'apitoiement.

Définition de la bienveillance

La bienveillance se caractérise par la volonté de souhaiter le bien et le bonheur d'autrui. Elle se différencie de la pitié dans la mesure où elle n'inclut aucune condescendance car la bienveillance implique de se considérer soi-même au même niveau, que l'on partage la même nature humaine, imparfaite, qu'autrui. Nous allons ici considérer essentiellement la bienveillance envers soi-même, car des études ont montré que la développer permet de développer la bienveillance envers autrui.

Liens avec la compassion

La compassion est une forme d'empathie permettant la perception et la reconnaissance de la souffrance d'autrui, avec l'envie de remédier à cette souffrance. L'intention positive qui la sous-tend se base donc sur la bienveillance. L'autocompassion est la compassion adressée à soi-même. Elle est présentée par de nombreux auteurs comme un prérequis afin de pouvoir ressentir de la compassion pour autrui. Il risque effectivement d'être difficile de ressentir de l'empathie envers autrui, base de la compassion, si nous ne sommes pas capables de supporter les mêmes émotions en nous-mêmes.

Différence avec la complaisance

La complaisance implique un *plaisir* à s'apitoyer sur son propre sort, qui contraste avec l'ouverture vers le fait d'assumer ses responsabilités et de se mobiliser vers le changement, qui sous-tendent au contraire l'autocompassion.

Pourquoi parle-t-on de plus en plus de bienveillance ?

L'avènement des neurosciences, et la meilleure connaissance du cerveau que celle-ci permet, ont ouvert la voie à de nombreuses recherches sur le stress et le bonheur. Les neurosciences se sont ainsi penchées sur les effets cérébraux de la

méditation, et notamment de certains exercices de méditation centrés sur la bienveillance et la compassion. La méditation par la pleine conscience consiste à prêter pleinement son attention à son expérience du moment présent : il peut s'agir de son souffle, de différentes parties de son corps, des cinq sens, de ses appuis lors d'une marche... Lors d'exercices centrés sur la bienveillance et la compassion, le méditant peut être amené à porter son attention tour à tour sur le fait d'imaginer recevoir de la bienveillance ou de l'amour d'autrui ou de lui-même, ou d'exercer cette bienveillance envers autrui, qui peut aller d'un proche à un « ennemi ».

Il semblerait que la pratique de la méditation incluant des exercices de bienveillance ait un effet plus important contre le vieillissement des cellules (télomères) que la pratique de la méditation par la pleine conscience « classique ». La méditation portant sur l'amour altruiste et la compassion génère un état favorisant la multiplication des connexions cérébrales. Lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, elle s'associe au fait d'éprouver plus de joie, de gratitude, d'espoir, d'enthousiasme et de bienveillance. La bienveillance peut donc se développer, et elle a de nombreux effets positifs, tant en termes de gestion du stress, que sur les relations aux autres et à soi-même^{XX}.

La bienveillance, est-ce que cela veut dire tout (se) pardonner ?

La bienveillance implique l'acceptation, qui n'est pas synonyme de pardon. L'acceptation, cela signifie de constater la réalité telle qu'elle est ; c'est aussi faire face à ses erreurs, accepter qu'elles aient eu lieu pour mieux les réparer, et, peut-être, pouvoir se pardonner ensuite. L'acceptation, c'est ne pas considérer les erreurs comme des fautes, c'est-à-dire comme des actes qui feraient de nous ou de l'autre un être inacceptable ou « irrécupérable ». L'acceptation nous rend au contraire plus humain, et nous ouvre vers une utilisation plus constructive et moins égocentrique du sentiment de culpabilité : la réparation de nos erreurs plutôt qu'une auto-flagellation stérile.



Voyage aux sources de la bienveillance et de l'autocompassion

Le bébé intérieur face à la bienveillance

L'expérience de la bienveillance est évidemment essentielle dans les tout premiers temps de la vie. Souvenez-vous que la mémoire implicite propre à cette période précoce va nous permettre d'emmagasiner profondément nos expériences dans la construction que nous sommes en train de faire de l'image de nous-même, des autres et du monde, sous forme de sensations. Lorsque le tout-petit reçoit des soins empreints de bienveillance et de compassion, il s'imprègne de douceur et apprend qu'il peut être aimé comme il est et que le monde lui veut du bien. C'est sans doute le meilleur antidote contre le fait de développer la dépression, l'anxiété ou une faible estime de soi ultérieurement. Pourtant, ce n'est pas toujours si facile à donner pour les parents. Le stress, les pleurs du bébé, le manque de sommeil ou d'expérience en tant que parent, le manque de relais et la solitude, le baby-blues, l'incertitude financière, les remaniements du couple liés à l'arrivée du bébé... sont autant de facteurs susceptibles d'altérer la disponibilité émotionnelle des parents, malgré leur bonne volonté et l'amour qu'ils portent à leur tout-petit. Or, rencontrer des difficultés ou s'apercevoir que l'on a commis des erreurs en tant que parent est extrêmement culpabilisant, au regard de l'impact potentiel sur son enfant, et peut aussi susciter de la honte. Ces émotions aggravent souvent la détresse et le stress parentaux, surtout si les parents ne sont pas bienveillants envers eux-mêmes.

Et vous ? Pensez-vous que vos parents ont su vous manifester de la bienveillance, malgré les inévitables moments de stress liés à la vie avec un bébé ? Que savez-vous des difficultés rencontrées ? Vos parents en parlent-ils avec facilité ? avec honte ou culpabilité ? Avez-vous tendance à ressentir que vous n'étiez pas un « assez bon bébé » ?

L'enfant intérieur et la bienveillance

Les facteurs décrits précédemment restent importants au cours de l'enfance, bien entendu. Néanmoins, l'enfant scolarisé peut également être marqué par la malveillance de ses camarades ou d'un enseignant. Notre culture est encore très imprégnée de l'idée que l'enfant est « mauvais » et qu'il doit être « corrigé »^{XXI}. L'éducation (scolaire ou familiale) se base encore beaucoup sur l'utilisation de punitions, même si elles ne sont plus physiques. Pourtant, il a largement été démontré leur impact négatif sur le développement de l'enfant, et notamment sur sa santé mentale ultérieure.



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

Bienveillance et réussite scolaire

De nombreuses études^{XXII} ont montré que les émotions négatives vécues à l'école, par exemple la peur, le stress, mais aussi la honte, le manque d'espoir ou la colère, sont en lien avec une moins bonne réussite scolaire.

À l'inverse, la joie, l'espoir, la fierté et le soulagement sont associés à une meilleure réussite scolaire. Les trois premières de ces émotions sont également liées à un sentiment d'efficacité personnelle plus important.

Plus précisément, la relation enseignant-élève est très liée avec la réussite scolaire, en particulier la bienveillance de l'enseignant. En effet, l'empathie, la chaleur humaine, les encouragements et la prise en compte des différences de chacun sont fortement associés à la réussite à l'école.

De façon plus globale, lorsque des personnes ont pour travail de s'occuper d'autrui (qu'elles aient une fonction soignante ou enseignante par exemple), le niveau de considération et de bienveillance qu'elles reçoivent de la part de l'institution pour laquelle elles travaillent est directement liée à leur propre considération et bienveillance envers les personnes dont elles s'occupent. Ainsi, le sentiment d'être soi-même mal traité, mal rémunéré, mal considéré peut user la bonne volonté même des meilleurs professionnels. Le problème est donc à considérer à l'échelle individuelle (accompagnement et formation continue à la bienveillance des professionnels, soignants et enseignants notamment), mais aussi à l'échelle politique et sociale (conditions de travail, liberté de choix pédagogique, soutien en cas de situation difficile...).

Thomas a des parents ayant tous deux des antécédents de difficultés scolaires.

Il était important pour eux que leur fils réussisse, comme si cela équivalait à réparer leur propre passé et à prouver qu'ils avaient de la valeur. Depuis toujours, il a travaillé sous la pression, sans avoir le droit de faire de pause pour se ressourcer et se changer les idées. Thomas était très sensible aux encouragements des enseignants et, le cas échéant, également aux punitions ou aux remarques désagréables. C'est ainsi qu'il a été fortement marqué par son institutrice de CP qui se moquait de sa prononciation de certains mots en raison de la perte, en peu de temps, de plusieurs dents de lait. Aujourd'hui encore, quand il y pense, il ressent une boule dans son estomac.

Et vous ? Étiez-vous l'objet de punitions, à la maison ou l'école ? Étiez-vous encouragé ? Félicité ? Moqué ? Dénigré ? Avez-vous eu un ou des enseignants qui vous ont marqué·e par leur bienveillance ou au contraire leur malveillance ? Vos parents se réjouissaient-ils de vos résultats scolaires parce que ceux-ci les rendaient fiers (donc plutôt centré sur eux) ou parce qu'ils se réjouissaient pour vous ? Ou au contraire, peut-être accordaient-ils peu d'importance à l'école ? Si vous aviez des difficultés scolaires, à votre avis, quelle attitude vous aurait le plus aidé·e ?

L'adolescent intérieur et la bienveillance

La même problématique se poursuit à l'école et à la maison lors de l'adolescence. Évidemment, la bienveillance à l'école et les méthodes éducatives ne font pas tout. L'atmosphère à la maison et les événements malheureux sont également liés à la réussite scolaire, et, comme nous allons le voir, à bien d'autres facteurs dans la vie ultérieure.



POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

Facteurs de risques liés aux événements traumatiques survenus avant 18 ans

Une célèbre série d'études, les études ACE (Adverse Childhood Experiences, signifiant « expériences adverses de l'enfance »¹) et portant sur une très grande échelle de population, ont mis en évidence les liens entre la survenue de certains événements traumatiques de l'enfance et certaines difficultés de l'âge adulte.

Les événements recensés par ces études doivent être survenus avant 18 ans et comportent : les violences physiques ou psychologiques (menaces, insultes, humiliations...), les agressions sexuelles, mais aussi la froideur affective (sentiment de ne pas compter au sein de sa famille), le manque de protection, la séparation parentale, la violence conjugale entre les parents, la maladie mentale d'un proche (dépression, tentative de suicide, alcoolisme, toxicomanie...) ou encore le fait qu'un membre de la maisonnée soit incarcéré.

Il a été démontré que le score total à cette échelle (variant de 0 à 10) est directement corrélé à un grand nombre de problèmes. Par exemple, par rapport au score de 0 :

- Un score de 1 augmente par 2 les risques d'être victime de violences physiques à l'âge adulte si l'on est une femme.
- Un score de 2 multiplie par 10 le risque de consommation de drogues en intraveineuse, un score de 4 ou plus le multiplie par 40.
- Un score de 3 est associé à presque deux fois plus de risques de souffrir d'une pathologie cardiaque, et environ 2 fois plus de risques de souffrir d'un problème de santé mentale.
- Un score de 4 ou plus augmente de 1,5 fois le risque d'être obèse, de plus de 2 fois le risque d'être fumeur et, pour une femme, de 9 fois le risque d'être victime d'agression sexuelle.

Ces études de grande ampleur ont permis de mettre en évidence des corrélations entre des phénomènes apparemment très disparates, et en particulier de commencer à esquisser par quels mécanismes les événements adverses survenus dans l'enfance sont susceptibles d'avoir un impact à si long terme. Outre l'impact de ces événements sur le cerveau en développement, on connaît maintenant aussi leur impact sur l'expression des gènes, par l'intermédiaire du raccourcissement des télomères. Reste désormais à mettre en place une prévention efficace.

Et vous ? De quelle bienveillance avez-vous bénéficié à votre adolescence ? L'un ou plusieurs de ces facteurs de risques ont-ils été présents durant votre enfance ou votre adolescence ? Rassurez-vous : ce ne sont que des statistiques et il ne s'agit pas d'une fatalité ! Mais cela peut vous alerter quant à une vulnérabilité au stress et à certaines pathologies, contre lesquelles une prévention peut être efficace. De nombreuses pratiques peuvent vous aider : yoga, cohérence cardiaque, méditation par la pleine conscience, sophrologie... Pensez-y dès maintenant !

L'âge adulte et la bienveillance

Notre culture valorise actuellement une forme de moquerie (par exemple les *clashs* en stand-up ou encore les chroniques de certains humoristes), confinant parfois à la méchanceté. En parallèle, les propos portant sur l'importance de la bienveillance comme ceux de Matthieu Ricard, Christophe André ou soutenus par les courants d'éducation bienveillante se développent de plus en plus^{2,XXIII}. Il semblerait donc que cette question de la bienveillance envers autrui soit actuellement en mouvement, dans un contexte où sont de plus en plus dénoncées les situations de harcèlement au travail et de violences psychologiques envers les enfants.

Et vous ? Y a-t-il des personnes bienveillantes à votre égard, dans votre vie d'adulte ? Avez-vous été confronté·e à des moments de malveillance, notamment répétée, par exemple dans le cadre professionnel ? Et, en ce qui vous concerne, envers qui ressentez-vous de la bienveillance ? En ressentez-vous aussi pour vous-même ? Et de l'autocompassion dans les moments difficiles ?



Préparation des exercices

En fonction des âges qui ont besoin d'être réparés, rendez-vous à la piste correspondante des exercices audio d'accompagnement (voir [page 12](#) : pistes audio 8.1 à 8.4). Recevoir de la bienveillance peut être douloureux au début, surtout quand on en a beaucoup manqué : cela ravive la douleur de cette

expérience passée de manque car recevoir la bienveillance permet de mesurer à quel point cela nous a manqué. Je vous suggère donc progresser graduellement, en commençant par une phrase qui vous semble facile d'accès. Si certaines phrases vous semblent « ridicules », c'est probablement défensif : ne les utilisez pas avant qu'elles vous paraissent plus significatives.

Comment formuleriez-vous la bienveillance et la compassion envers vous-même, qui vous ferait du bien et vous a peut-être manqué ?³

Je te souhaite de te sentir heureux·se.

Je te souhaite d'être en bonne santé.

Je te souhaite de te sentir en sécurité.

Je te souhaite de vivre ta vie en toute sérénité.

Je suis là pour prendre soin de toi et te protéger.

Tu mérites d'être aimé·e et de recevoir tendresse, douceur et compassion, comme tout être vivant.

Je t'aime et t'accepte comme tu es.

Votre formulation :

Prenez ici quelques notes après vos exercices audio :

Comment vous êtes-vous senti·e ? Notez vos sensations corporelles, vos émotions :

Et maintenant, comment vous sentez-vous ?

La connexion avec ces âges a-t-elle été facile ou difficile ? Et votre bienveillance envers vos « Moi » du passé ?

Quel(s) exercice(s) seraient-ils utiles à refaire, à votre avis ?

Une prise de conscience ? Une pensée à conserver ? Une décision pour l'avenir ?

➤➤ *Pour la suite...*

Vous avez désormais réalisé l'essentiel des exercices de cet ouvrage. Comment allez-vous ?

Comme vous l'aurez compris, le cerveau apprend grâce à la répétition. Voici ce que vous pouvez faire à ce stade afin de consolider voire approfondir les effets des exercices que vous avez réalisés au cours de ce parcours :

- Retraversez les notes que vous avez prises au fil de votre lecture, en observant si vous vous formulez les choses de la même manière ou s'il y a de nouvelles nuances. En fonction de l'évolution, si de nouvelles idées émergent ou si vous constatez que certaines douleurs sont encore présentes, il peut être utile de pratiquer à nouveau certains des exercices audio.
- Si vous avez apprécié les exercices audio, vous pouvez vous fixer un rendez-vous régulier de rappel, par exemple tous les dimanches, pour prendre un quart d'heure afin de vous consacrer à un exercice en particulier. Le noter dans votre agenda, ou avoir un rappel par le biais de votre téléphone peut vous aider à vous y tenir.
- Prenez le temps de vous imprégner de votre Ligne du Temps telle qu'elle est actuellement, à la fin de votre parcours : Quelles pensées émergent en l'observant ? Quelles émotions ? Vous est-il possible de ressentir de la compassion pour vous-même, sans vous apitoyer, ni vous sentir accablé-e par votre passé ?
- La lecture de cet ouvrage vous a-t-elle donné envie de vous

ouvrir à d'autres pratiques ? Par exemple, la méditation, la Communication Non-Violente, la relaxation, la sophrologie... ou encore de prendre contact avec un psychothérapeute afin de faire le point de vive voix ? Si oui, quelle est la prochaine étape pour vous, concrètement ?

Les rubriques qui suivent récapitulent un certain nombre de ressources vous permettant de trouver des lectures pour approfondir, ou encore une association ou un professionnel près de chez vous.

J'espère de tout cœur que les voyages proposés dans le présent ouvrage vous auront fait du bien, en vous sensibilisant à la nature profondément digne, unique et respectable de chaque être humain, vous compris. J'espère également qu'ils marquent un changement vers plus de douceur, d'acceptation, de compréhension et de bienveillance envers vous-même, et qu'ils vous auront permis de découvrir la puissance réparatrice de votre cerveau, et de choyer votre enfant intérieur. Nous en avons tous tellement besoin !

-
1. Pour tous les résultats et le questionnaire, voir le site www.cestudy.org.
 2. Pour un croisement des deux courants, voir notamment l'ouvrage de Myla et Jon Kabat-Zinn, *Être parent en pleine conscience* (Pocket, 2015).
 3. Pour un approfondissement, voir notamment les méditations proposées par Christophe André.

Liste des points de vue scientifique

Par ordre alphabétique :

[Bienveillance éducative et fin de l'éducation par la domination](#)

[Bienveillance et réussite scolaire](#)

[Burn-out et burn-out parental](#)

[Charge mentale](#)

[Codépendance, pervers narcissique et relation d'emprise](#)

[Compulsion à prendre soin d'autrui](#)

[Facteurs de risques liés aux événements traumatiques survenus avant 18 ans](#)

[Fausse vulnérabilité](#)

[Harcèlement scolaire : définition, facteurs de risques, conduite à tenir](#)

[Impact psychologique de la privation de toucher et de contacts sociaux](#)

[Mise à distance des besoins d'attachement](#)

[Sécurité dans la dépendance passive, l'exemple de Françoise](#)

[Solitude chez l'enfant à haut potentiel intellectuel](#)

[Solitude chez l'enfant et l'adolescent victimes de violences](#)

[Stratégie agressive d'attachement](#)

[Tendance à la performance, à la complaisance ou à l'autonomie compulsives](#)

Ressources

Références bibliographiques

- I. Smith J. (À paraître, oct 2021). *Le grand livre des 1000 premiers jours*. Paris, Dunod.
- II. Smith J. (2018). *À la rencontre de son bébé intérieur*. Paris, Dunod.
- III. Pace P. (2014). *Pratiquer l'ICV*. Paris, Dunod.
- IV. Smith J. (2017). *Applications cliniques de l'ICV*. Paris, Dunod.
- V. Romano H. (2015). *Harcèlement en milieu scolaire. Victimes, auteurs : que faire ?* Paris, Dunod.
- VI. Miller A. (1985). *C'est pour ton bien*. Paris, Aubier.
- VII. Haute Autorité de Santé (2017). Repérage et prise en charge cliniques du syndrome d'épuisement professionnel ou *burnout*. Consultable sur : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2017-05/dir56/rapport_elaboration_burnout.pdf.
- VIII. ANACT (2015). *Guide d'aide à la prévention – Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout*. Consultable sur : <http://www.inrs.fr/dms/inrs/Presse/presse-2015/rapport-burnout/rapport-burnout.pdf>.
- IX. Brianda, Roskam & Mikolajczak (2019). *Comment traiter le burn-out parental ?* Bruxelles, de Boeck.
- X. Roskam & Mikolajczak (2018). *Le burn-out parental*. Bruxelles, de Boeck.
- XI. Nelson J. & Sabaté B. (2019). *La discipline positive*. Paris, Marabout.
- XII. Fanget F. (2002). *Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres*. Paris, Odile Jacob.
- XIII. d'Ansembourg T. (2001). *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* Québec, les Éditions de l'Homme.
- XIV. Grimardias D. (2018). *La charge mentale*. Éditions web-librairie.com.
- XV. Rakotondrainy C. (2019). *Allégez votre charge mentale !* Paris, InterÉditions.
- XVI. Ballonad Rolland D. (2020). *Slow working. 10 séances d'auto-coaching pour travailler moins mais mieux*. Paris, Vuibert.
- XVII. Delapalme F. (2013). *Le sentiment de vide intérieur*. Paris, Eyrolles.
- XVIII. Damasio A. (1994/2001). *L'erreur de Descartes*. Paris, Odile Jacob.
- XIX. Levine P.A. (1997/2013). *Réveiller le tigre*. Paris, InterÉditions.
- XX. Ricard M. (2013). *Plaidoyer pour l'altruisme*. Paris, NiL éditions.

- [XXI](#). Maurel O. (2009). *Oui, la nature humaine est bonne !* Paris, Robert Laffont.
- [XXII](#). Masson J. (2018). *Bienveillance et réussite scolaire*. Paris, Dunod.
- [XXIII](#). Kabat-Zinn M. & Kabat-Zinn J. (1997/2012), *Être parent en pleine conscience*, Paris, Pocket.

Ressources de psychothérapie et de pratiques pouvant vous aider

Ateliers Faber et Mazlish : www.ateliersfabermazlish.com

Cohérence cardiaque : www.coherenceinfo.com, et de nombreux exercices sur Youtube (voir notamment la chaîne Cohérence cardiaque de David O'Hare)

Communication Non Violente : cnvfrance.fr

Consultation attachement b-families : www.b-families.com

Discipline positive : www.disciplinepositive.fr

Education positive : www.coolparentsmakehappykids.com

EMDR : www.emdr-france.org

Groupe d'affirmation de soi, Thérapies Comportementales et Cognitives : www.aftcc.org

Hypnose : hypnoses.org et www.igb-mri.com

Intégration du Cycle de la Vie : www.aficv.com

Méditation par la pleine conscience : ADM : www.association-mindfulness.org

Parentalité et bienveillance : www.filliozat-co.fr ; www.ecoledesparents.org ou parentalitecreative.com

Petit Bambou (application) : www.petitbambou.com

Sophrologie : www.chambre-syndicale-sophrologie.fr et bien d'autres ressources encore sur Internet, Youtube, etc.

Theraplay, psychothérapie de l'attachement : theraplay.org

Yoga : ffhy.eu et de nombreuses associations locales

Organismes d'aide et numéros d'urgence

Aide aux victimes : numéro de téléphone : 110006

Aide aux victimes de violences : arretonslesviolences.gouv.fr

Burn-out et souffrance au travail : www.souffrance-et-travail.com

Burn-out parental : www.burnoutparental.com

Enfants à Haut Potentiel Intellectuel : afep-asso.fr ou www.anpeip.org

Harcèlement scolaire : stop harcèlement : 0808 807 010

SOS parentalité – Réseau Parentalité Créative : 0974763963

Pensez également aux pages Facebook et aux nombreuses autres ressources Internet !

