

CONFERENCE éducation non violente, novembre 2009

PLAN :

- 1- Quand et dans quelles circonstances les parents commencent à avoir des rapports de force avec leur enfant ?
- 2- Comment fonctionne le cerveau d'un tout petit : lors de ses premières années....
- 3- Comment aider les parents.....

L'éducation est un art difficile car les recettes n'existent pas.....Il s'agit de relations humaines complexes car elles sont chargées de beaucoup d'affects...

Par contre **pour les parents** une des clés est de prendre **le temps** d'être dans une **écoute affective** des sentiments et des besoins de leur enfant.....**Du côté des professionnels**, une de clés est d'**être en empathie** avec les enfants bien entendu mais aussi avec les parents pour comprendre leurs difficultés, leurs sentiments et leurs besoins.....

----- Je suis pédiatre, et mon travail depuis plusieurs années est **le soutien des parents**.... Et la question de la « **bienveillance** » dans les rapports adultes- enfants me semble primordiale... puisqu'elle est le **fondement de l'épanouissement** de l'être humain. Nous savons tous que plus l'enfant est élevé dans la **sécurité affective et la confiance** mieux il se développera... il a besoin de se sentir aimé inconditionnellement...et nous savons aussi que **les valeurs, les limites, les interdits peuvent lui être transmis dans la douceur**... Par contre il ne suffit pas d'en être convaincu pour réussir à le vivre au quotidien...

----- Le problème de la **violence ordinaire éducative** est un **problème immense** qui nécessite les forces de tous les acteurs de la société pour que les comportements évoluent...car **beaucoup de parents ne savent pas faire autrement** et pour un certain nombre d'entre eux il est tout à fait normal de crier, s'énerver, secouer, fesser leur enfant...

« *Mais qu'est-ce je peux faire d'autre quand il est désobéissant, infernal, qu'il ne fait pas ce que je veux..... ?* » cette phrase je l'entends quotidiennement....

1- Quand et dans quelles circonstances les parents commencent à avoir des rapports de force avec leur enfant?

Cela peut démarrer très tôt dans la vie de l'enfant.....

a-Je reçois les mères **dès la grossesse** et je constate que les rapports de force avec l'enfant peuvent débuter dès ce moment là : « il me gêne, il m'embête, il me donne des coups, il me fait mal, c'est un alien » ce sont des paroles que j'entends.....et en me disant cela, elles le poussent, le refoulent, certaines le tapent déjà...

Ces façons d'être avec l'enfant dès la grossesse sont pour moi un **signal d'alerte**. Pour ces femmes-là **être mère est difficile**, leur histoire personnelle est généralement douloureuse et le travail avec elle peut alors commencer...

b- Sinon les rapports de force avec l'enfant peuvent débuter très tôt juste **après la naissance**. Dans le développement de l'enfant **il existe des moments particuliers qui peuvent être difficiles** et dérouter les parents, même des parents « ordinaires » peuvent alors perdre patience.

Si le parent est en confiance durant la consultation il vous dit : « *je n'en peux plus, je suis épuisé, je suis à bout.* » ce qui veut dire que **ses limites, son seuil de tolérance sont dépassés...** et si vous lui demandez « *et alors dans ces moments là comment réagissez-vous ?* » il peut vous répondre qu'il crie, s'énerve, lui dit des mots durs, le secoue, lui donne une petite tape etc.... et ce dès le premier mois de vie.... Par contre, si vous ne lui posez pas la question, généralement il ne vous dira rien..

1- Durant les 3 premiers mois après la naissance l'enfant a besoin de beaucoup de présence, d'affection, d'attention.....ces 3 premiers mois peuvent être donc très difficiles pour certains parents.

Quelles sont les circonstances qui peuvent mettre à bout les parents, après la naissance ?

- **l'épuisement** : quand la mère ou le père ont le sentiment de ne plus s'appartenir, **de ne plus avoir une minute à eux.....** « *je me sens débordée* » **si le bb réclame à manger fréquemment la nuit et que la mère ne fait pas de sieste**, elle se retrouve alors **épuisée et la fatigue** peut l'amener à perdre patience.. il en est de même pour le père quand celui-ci dort peu et a en plus un travail stressant....

- **le sentiment d'impuissance** : quand le bb pleure et que les parents ont le sentiment de **ne pas savoir comment faire pour l'apaiser**....ils se sentent alors **impuissants** et se mettent en colère....

- **l'incompréhension** : quand l'enfant réclame d'être rassuré, sécurisé, câlinémais le parent **ne le comprend pas et pense que ce sont des caprices**....et ils vont lui dire « *cela suffit* » et peuvent alors s'énerver car ils sont submergés par la demande de leur enfant...

- quand **les pleurs** du bb durant les 3 premiers mois sont fréquentes, longues...quand le bb présente beaucoup de **troubles digestifs**, la patience et le calme des parents sont mis à rude épreuve...

2- **plus tard** quand l'enfant **vers 7-8 mois** commence à tirer les cheveux, à griffer, à mordre, à taper, et c'est avec sa mère souvent qu'il commence. ..et la mère répond souvent en le tapant à son tour...

3- Quand l'enfant entre **un an et 15 mois** se déplace et commence à explorer, à toucher à tout par simple curiosité..... il commence aussi à dire non...à faire des colères... **il s'affirme**...Et il n'a pas du tout envie qu'on l'empêche de faire ce qu'il veut et surtout qu'on bride ses mouvements, son élan, sa motricité....souvent dès que les parents le mette dans sa poussette, dès qu'on l'allonge pour le changer, il se débat, il crie...il ne veut pas aller se coucher, il ne veut pas manger.....

Certains parents sont **très inquiets** et pensent que leur enfant a des **troubles du comportement** alors que c'est le développement normal de l'enfant...

Cet âge est **une des périodes les plus éprouvantes pour les parents**..... et beaucoup de parents qui étaient patients jusque-là commencent à sentir qu'ils s'énervent...Ils sont confrontés à leur « **idée** » de **l'éducation : autoritaire, permissive, entre les deux**...et dans un couple la vision de l'éducation peut être semblable mais parfois à l'opposé en fonction de leur propre éducation.....

Je reçois la maman de **Paul et Baptiste**, elle attend son troisième enfant et elle vient me voir car « *je ne sais plus comment faire, ...mon mari me dit que je suis laxiste que je ne les punis pas assez, que l'on va avoir de gros problèmes, des enfants mal élevés... moi mes parents ont eu 4 enfants, je n'ai jamais été punie par mes parents cela s'est très bien passé,* » c'est une femme posée, douce, réfléchie... « *par contre mon mari lui a eu une éducation très autoritaire et il était puni régulièrement. Pour lui il faut punir les enfants, leur donner des fessées.....* »

Quand je fais appel à ce qu'elle ressent profondément, son for intérieur ne l'incite pas à punir... mais elle aime son mari et elle ne sait plus qui est dans le juste.....

Vous imaginez bien qu'une telle situation entraîne beaucoup de perturbations dans le couple et vis-à-vis des enfants qui reçoivent des messages très contradictoires.....

Cet âge **confronte les parents à leurs propres limites** : « *je ne supporte pas qu'il me dise non et je m'énerve, je me croyais patiente et en fait je m'énerve.....* »

« il m'épuise , il occupe tout mon temps, mon espace, je suis obligé de le surveiller tout le temps car il n'arrête pas de faire des bêtises.... »

Le père de **Maxence** , 15 mois : « quand il ne m'obéit pas , qu'il ne fait pas ce que je veux, je le punis, je lui donne une tape et je le mets au coin pour qu'il comprenne....

Par contre je ne comprends pas car il ne reste pas au coin et il recommence.....cela a l'air de ne rien lui faire....

Moi : -vous en pensez quoi vous de le taper et de le mettre au coin ?

- on a tous été punis quand on a été enfant, n'est-ce-pas ? ... Et puis un silence il se met à réfléchir... ah oui, en fait je n'avais jamais réfléchi à cette question, je fais comme mes parents ont fait avec moi.....

- sentez juste au fond de vous si vous pouvez faire autrement.... Sans utiliser des rapports de force.... »

C'est encore une fois **l'appel au discernement** : « qu'est-ce qui est bon ou non pour mon enfant ?... »
« Quand faut-il mettre des limites? que faire quand il ne m'obéit pas ? Est-ce qu'il faut utiliser la force, les punir, crier ? »

Comment réagir quand mon enfant fait ce que moi **je considère comme une bêtise et lui un jeu**, une découverte , une exploration (par exemple trouver un crayon qui traîne et écrire sur les murs, prendre sa cuillère et faire le plus de bruit possible), quand je veux que mon enfant fasse quelque chose et que lui ne veut pas, se débat et hurle, par ex c'est le moment de le changer, de sortir du bain, je ne veux pas qu'il touche aux télécommandes, à la télévision....

Cette période réclame de la part des parents beaucoup de compréhension, de douceur ferme, de patience.

Les dérapages des parents peuvent donc commencer très tôt dans la vie de l'enfant.

---Accepter son enfant avec ses difficultés, ses chagrins, ses colères, ses angoisses peut être très difficile pour certains parents..... Beaucoup de parents **veulent que leur enfant soit sage, bien élevé dès tout petit** et sont **très désemparés** devant un enfant qui pleure, exprime ses besoins, ses émotions.... Si le parent n'accepte son enfant que lorsqu'il est content ou "sage" il nie une partie de son enfant ie le fait qu'il est comme nous adultes traversés par toutes sortes d'émotions, de sentiments positifs et négatifs ... or l'enfant a absolument besoin de se sentir compris et accepté tel qu'il est par ses parents.....

Certains enfants **reçoivent de l'amour et de l'approbation uniquement lorsqu'ils sont heureux et souriants**, ils apprennent alors à **nier et à refouler une partie d'eux-mêmes pour satisfaire les adultes**. Leurs émotions les plus profondes sembleront inacceptables, y compris à eux-mêmes. Ils ne peuvent donc grandir dans l'estime d'eux-mêmes sans une acceptation pleine et entière de leurs sentiments et de leur expression. **C'est l'amour inconditionnel mais qui n'empêche pas de donner des limites.....**

---Lors des premières colères de l'enfant, généralement les parents sont très surpris et ne savent pas comment faire.....un certain nombre de parents **crient plus fort que l'enfant, lui demandent d'arrêter** immédiatement sa colère, ce qui est impossible ou bien ils **le punissent** ce qui relève de l'incompréhension de ce qui se déroule..... et l'enfant progressivement **va imiter ses parents** car ses parents sont un modèle pour lui, il va donc faire comme eux, crier, s'énerver, établir des rapports de force avec autrui.... Le cercle vicieux commence....

La maman **de Capucine** me raconte : « La première fois que j'ai vu **Capucine** se roulait par terre, je n'en revenais pas...j'étais partagée. que faire : soit je lui disais « bon maintenant tu arrêtes », et je lui donnais une tape soit je la prenais dans mes bras. Intuitivement je l'ai prise dans mes bras.. elle a sangloté très fort puis s'est endormie.

Après coup je me suis dit apparemment c'est cela qu'il fallait faire... »

Il faut que les parents comprennent ce qui se passe... **L'enfant ne le fait pas exprès, il n'est pas caractériel, il ne fait pas une colère pour « embêter » ses parents**, il est juste dépassé par ses propres émotions et il **n'a pas encore les capacités à se raisonner** pour retrouver son calme.....L'enfant **ne peut pas encore mettre des mots sur ses émotions**, (inquiétude, déception, jalousie, perte, frustration , tristesse, colère) c'est pourquoi il pleure ou il crie.... Beaucoup de parents **punissent** leur enfant sans percevoir son **appel au secours...**

----- Une attitude parentale qui entraîne aussi beaucoup de difficultés dans la relation est **la surveillance incessante de leur enfant**.... Cela peut déclencher des réactions explosives de leur enfant et le cercle vicieux s'enclenche....

Paul a 14 mois, les parents sont constamment sur lui, ne le laisse pas explorer, l'empêche de mettre à la bouche, « *tu vas abîmer ou te faire mal* » ,dès qu'un jouet est sorti on le range immédiatement, on ne le laisse jamais jouer seul, il n'a **aucun espace de liberté, aucune confiance accordée, aucune autonomie** : résultat Paul **explose** il se jette par terre, hurle,... Et le parent s'énerve et le **tape...**

Il est nécessaire de se donner **beaucoup de temps** pour l'habillage par ex , et de présenter les choses **comme un jeu** et non pas comme un devoir.

Si on lui permet **de prendre part aux décisions** et d'être le plus autonome possible, il se sentira encouragé à prendre sa vie en charge et à résister à l'oppression plus tard.

Si, par contre, **il est constamment frustré, on décourage son affirmation de soi**, si on le force à obéir, si on le punit quand il désobéit, il risque de perdre le sentiment encore fragile de son autonomie et en grandissant il permettra aux autres de diriger sa vie.

Mais **le désir d'autonomie de l'enfant** peut faire surgir chez les parents beaucoup de sentiments négatifs., dont **l'impuissance**....

Quand l'enfant grandit, les parents ont encore souvent l'occasion de perdre patience...Mais je n'ai pas le temps de l'évoquer ce soir.....

4- Rappel succinct de ce qu'est un cerveau de l'enfant

Diapo du cerveau

*Il est intéressant de connaître les découvertes récentes sur le cerveau non pas pour vous donner une vision mécaniciste et biologique de l'être humain ce qui serait très réducteur mais parce que ces nouvelles connaissances nous permettent de **comprendre ce qui est vital pour que le cerveau de l'enfant se développe au mieux** et ce qui est néfaste et entrave son développement.*

*Et ces nouvelles connaissances **nous encourage à prôner une éducation non violente** car tout ce qui stresse l'enfant va avoir des conséquences délétères directes sur son cerveau, à l'opposé les marques d'affection, de tendresse vis-à-vis de l'enfant vont favoriser un développement harmonieux de son cerveau....*

Nous avons 3 cerveaux.....

- 1- **un cerveau dit archaïque**, c'est la partie la plus ancienne du cerveau humain. Ce cerveau est commun à tous les vertébrés. Il déclenche les **comportements instinctifs liés à la survie** ; reflexes d'attaque ou de fuite quand il y a un danger important et il contrôle également les fonctions organiques essentielles..
- 2- **Un cerveau des émotions** : émotions telles que la peur, l'angoisse, la colère, la joie.... Ce cerveau déclenche de fortes émotions négatives et positives qui **doivent être régulées par le cerveau cognitif pour ne pas submerger la personne.**
- 3- **Un cerveau cognitif, le néocortex ou cerveau supérieur.** Il représente 85 % du volume cérébral total. Le néocortex est à l'origine de la **réflexion, du raisonnement, de la créativité, de l'imagination, de la résolution des problèmes, de la conscience de soi, de l'empathie...**

----- **L' enfant petit a un cerveau très immature...Le cerveau se développe en grande partie après la naissance.** Le néocortex à un an est encore **très immature**.....90 % du cerveau se forme au cours des **5 premières années de vie.** Les nourrissons disposent d'un nombre très limité de connexions neuronales dans le néocortex et ce sont elles qui vont déterminer **l'intelligence émotionnelle et sociale** de l'enfant. Et des millions de connexions se font se défont et se refont en fonction des relations affectives.

Les premières années, le néocortex est donc en formation et c'est **le cerveau archaïque et le cerveau émotionnel qui prend le dessus, or c'est le néocortex qui régule les émotions fortes...**

Avec les progrès des recherches sur le cerveau, nous savons actuellement **l'influence considérable de l'éducation sur le développement du cerveau de l'enfant.** Les méthodes éducatives peuvent avoir des effets directs et durables sur l'équilibre du système cérébral d'un enfant. **Les adultes par leur attitude** peuvent faire en sorte que **le cerveau supérieur de l'enfant parvienne à gérer efficacement les instincts primitifs de son cerveau archaïque et de ses émotions** quand celles-ci deviennent envahissantes.

L'enfant est très vite submergé par les flux émotionnels et les instincts primitifs d'où ses brusques accès de colère, ses hurlements et ses crises de larmes à se rouler par terre. Ce ne sont pas des caprices mais une conséquence de l'immaturité de son cerveau. Son cerveau supérieur n'est tout simplement pas assez développé pour pouvoir gérer de telles tempêtes émotionnelles ie analyser la situation, réfléchir, prendre du recul....

Quand l'enfant est en proie à la colère, la peur, l'angoisse de séparation, il se retrouve dans un tel état de souffrance émotionnelle et d'agitation physique que **seul un adulte peut l'aider à se calmer.** En effet, une fois l'alerte déclenchée, **transmetteurs chimiques et hormones sont délivrées à une telle vitesse que l'enfant perd le contrôle de son corps et de son esprit.**

Un petit bouleversé, en pleurs à besoin de l'aide d'un adulte pour retrouver son calme. **L'attitude affectueuse**, compréhensive des adultes conduit un enfant à **développer les connexions essentielles** qui lui permettront, avec le temps, d'apaiser les états d'alerte déclenchés par son cerveau émotionnel. **Si on n'aide pas un enfant à se calmer, il risque de ne pas développer les connexions cérébrales nécessaires.**

A chaque fois que l'on aide un enfant à faire face à ses émotions en le sécurisant, en le câlinant de nombreuses cellules de son cerveau supérieur commencent à établir des **connexions** avec celles de son cerveau inférieur formant des **réseaux allant du haut vers le bas...**

Avec le temps, ces voies de communications vont contrôler naturellement les pulsions

primitives de colère, de peur ou d'angoisse et permettre à l'enfant d'analyser ses émotions au lieu de les extérioriser instinctivement en tapant, en mordant ou en s'enfuyant.

----- **De mauvaises pratiques éducatives** peuvent altérer le fragile équilibre hormonal et émotionnel de l'enfant allant jusqu'à causer **la mort de cellules** dans une des structures vitales du cerveau, l'**hippocampe** qui joue un rôle primordial dans les processus de mémorisation et d'apprentissage. **Si les parents sont brutaux dans leurs actes ou dans leurs paroles**, s'ils n'aident pas l'enfant à gérer ses émotions fortes, **les systèmes d'alerte de son cerveau émotionnel risquent d'être suractifs plus tard**. Il réagira ainsi de manière excessive face à la moindre situation stressante, en s'énervant pour un rien, en s'angoissant en permanence ou en ayant des **instincts d'attaque et de défense surdéveloppés**. Il se sentira **constamment menacé et ce sentiment d'insécurité** finira par gagner sa perception de lui-même et des autres. Il vivra alors dans un perpétuel **état de méfiance**. **Les méthodes éducatives qui utilisent les rapports de force entraînent chez l'enfant de l'angoisse, de la peur, de la colère voire des dépressions.**

Grâce aux images d'IRM du cerveau on voit que **beaucoup d'adultes violents** sont comme les enfants submergés par la peur, la colère et par les instincts agressifs et défensifs générés par leur cerveau émotionnel et archaïque. Chez ces adultes **l'activité du néocortex** qui régule normalement les émotions fortes **est beaucoup trop faible**. Ces adultes sont comme les jeunes enfants, fréquemment envahis par de puissantes émotions sans pouvoir se calmer. Ces adultes n'ont pas eu la chance lors de leurs chagrins d'enfance d'avoir eu autour d'eux des adultes compréhensifs et apaisants. Dans ce cas il leur faudra un **soutien thérapeutique** pour aller mieux....Car alors les **états d'anxiété** sont fréquents et peuvent entraîner une **dépression**.

----- **Avant tout, rester calme.....Si l'on est énervé** au moment de reconforter son enfant, il est préférable de demander à un proche de le consoler ou de se retirer quelques instants, le temps de se calmer. **Impossible d'apaiser un enfant si nous sommes tendus**, énervés car alors notre taux d'hormones réactives au stress est fortement élevé dans notre propre cerveau. **Notre stress et notre colère déclenchent presque automatiquement les systèmes d'alarme du cerveau de l'enfant. Le cerveau d'un enfant est extrêmement réceptif** et peut capter les fortes émotions que nous nous efforçons de dissimuler.

Le **ton doux**, affectueux de la **voix** est essentiel ainsi qu'un **regard tendre** et compréhensif.

---**Les marques d'affection favorisent la sécrétion d'ocytocine et d'opioïdes dont les effets anti-anxiogènes sont durables**. Quand les opioïdes et l'ocytocine prédominent dans le cerveau, **le monde qui nous entoure paraît amical et accueillant**. Ces substances neurochimiques nous procurent un profond **sentiment de calme et de contentement**, qui nous permet de supporter toutes sortes de stress. Si un enfant est entouré d'amour et de calme, son cerveau est dominé par l'ocytocine et les opioïdes et il se sent ainsi parfaitement **apaisé, en sécurité et comblé**. Il peut mieux profiter de la capacité à savourer chaque instant, et à bien vivre le moment présent. Il peut voir le monde avec **intérêt et émerveillement** sans se sentir menacé ou effrayé. De plus il devient plus résistant à la douleur et au stress qui sont inévitables au cours d'une vie.

Quand l'éducation est trop stricte et que quotidiennement se mêlent cris, ordres, réprimandes, reproches, fessées, l'enfant est alors confronté à la peur et à la colère et la **sécrétion d'opioïdes et d'ocytocine** risque alors d'être bloquée.

Donc si nous souhaitons que nos enfants grandissent dans **la paix et la sécurité** en se sentant bien, curieux de la vie, en étant à l'aise avec les autres, **nous devons les couvrir d'affection, les câliner et les réconforter.**

Ces récentes connaissances scientifiques nous confirment que c'est avec les parents et les adultes qui s'occupent des enfants que nous devons d'abord travailler et que c'est évidemment beaucoup plus difficile qu'avec l'enfant.

3 - Comment aider les parents ?

Le parent qui tape, qui insulte **se sent parfois dans son bon droit** « *je suis son père je fais ce que je veux...* » me dit un père....

Mais plus souvent il est dans la **honte, la culpabilité, la tristesse, la colère** contre lui-même de ne pas être capable de faire autrement. Sa principale demande alors est « *comment puis-je faire autrement, je ne sais pas... ?* » Il reproduit généralement ce qu'il a subi.... Avec certains parents qui n'ont connu que l'agressivité dans leur parcours de vie, ce sera un véritable défi.....

Notre objectif est de **soutenir les parents**, les aider à comprendre pourquoi ils en arrivent là et ensuite **leur permettre de trouver eux-mêmes comment ils peuvent apaiser la relation avec leur enfant.**

----- Un certain nombre de parents vont rapidement réaliser qu'ils **ne prennent jamais le temps de se poser avec leur enfant** dans une **attitude d'ouverture affective** ce qui est primordial pour pouvoir comprendre ses sentiments, ses émotions, ses besoins... et **pour avoir des moments d'intimité et d'affection** avec lui. Ces moments privilégiés avec l'enfant, en tête à tête, seront alors propices aux câlins, aux jeux, au rire... ces moments de plaisir retrouvés permettent de restaurer le lien quand il a été perturbé....

Par contre certains parents qui ont des **grandes difficultés personnelles** dues à leur histoire ne se sentiront pas capables d'avoir ces moments d'intimité avec leur enfant et auront alors besoin d'une **thérapie.**

----- Pour d'autres parents **savoir ce qui est normal, acceptable à tel âge...** suffira pour les apaiser. Lors d'un premier enfant, **expliquer** ce qu'est le **sommeil** d'un tout petit, la signification des **pleurs, des colères, l'immaturité de leur cerveau** peut aider grandement les parents à comprendre leur enfant et **donc à mieux accepter** ce qui pourrait passer pour des « troubles du comportement » « *je viens vous voir car mon enfant a des troubles du comportement, il n'est pas normal.....* »...alors que l'enfant a le comportement d'un enfant de 8 mois, 18 mois etc... **une fois que les parents sont rassurés sur la normalité de leur enfant**, souvent la relation s'apaise..... ils ne crient plus, ne s'énervent plus... prennent du recul et voit alors la situation **avec légèreté, et même avec humour....**

----- **La question des limites, des interdits quand l'enfant est tout petit...L'âge de 18 mois-2 ans** est un âge difficile pour les parents, nous l'avons déjà évoqué, car l'enfant s'affirme, s'oppose et **les parents y répondent souvent par cette violence éducative....**Il faudra leur rappeler que donner des **limites claires à l'enfant est structurant** pour lui..... s'il n'a pas de limites il mettra à bout ses

parents donc le cercle vicieux commencera..... Par contre **ces limites seront dites d'un ton calme avec douceur, assurance et conviction mais sans colère et sans humilier l'enfant.**

Dans ces moments là **plus on va s'opposer à lui**, plus on va établir un rapport de force, l'humilier en le punissant ou en se moquant de lui, **plus on va détruire en lui le début de la construction de sa personnalité, son image de lui-même, sa confiance en lui, son autonomie....**

Plus les parents vont être présent, calmes, patient, plus ils vont pouvoir entourer leur enfant en lui disant : « *je comprends que tu sois frustré, en colère, ou jaloux, je suis là...* ». Plus l'enfant va s'apaiser....et une fois la colère atténuée lui dire par ex. d'une voix douce et si possible avec un contact tendre : « *je comprends que tu sois en colère, de ne pas encore réussir à faire telle ou telle chose tout seul, en grandissant tu y arriveras....* Ou « *cela je ne peux pas te le donner pour telle ou telle raison....* » **l'enfant se sentira compris ce qui est essentiel...Pas de grand discours**, peu de mots, des phrases très simples.....mais qui vont apaiser, sécuriser l'enfant..... Ce n'est évidemment pas parce qu'il hurle qu'il obtiendra ce qu'il veut, sinon il pourrait devenir **tyrannique....**

Quand les parents se comportent comme cela, cette phase qui peut être très éprouvante pour eux sera moins longue : quelques semaines à quelques mois...

1- L'haptonomie

L'haptonomie **fait partie des nombreux outils** qui peuvent aider les parents...Il en existe beaucoup d'autres très important dont la **communication non violente...**

L'haptonomie se préoccupe des relations affectives et vise à **approfondir, améliorer** les relations humaines, d'abord avec nos proches. C'est une **prise de conscience de notre façon d'être, de nos gestes, de notre contact** et ce **dès la vie intra-utérine** ce qui est particulièrement intéressant car elle permet alors de faire un **travail de prévention très précoce des dysfonctionnements de la relation parent-enfant** quand cela est nécessaire.

Nous connaissons bien la force, l'impact des mots sur autrui. Par contre **notre façon d'être, notre contact, nos gestes sont le plus souvent inconscients** et ils laissent des empreintes tout aussi profondes sur autrui que le langage.....

Je constate quotidiennement avec surprise que souvent **le contact spontané n'est pas agréable** alors que la personne n'a nullement l'intention d'avoir un contact désagréable.... Il est la plupart du temps **lourd, dominant**, il ne donne pas d'espace, de liberté..... il est parfois excitant. Il est généralement le reflet de ce que la personne a vécu dans son contact avec autrui....

Le contact véhicule une **gamme très étendue d'émotions, de sentiments**, il peut être pesant, dominant, possessif, chatouillant, agressif ,violent, indifférent, neutre, excitant, énervant, rigide, enfermant, absent ou au contraire sécurisant, invitant, accueillant, souple, ouvrant, donnant de l'espace, affirmant, confirmant, donnant du bien-être, doux, tendre, aimant etc.....

----- Il est très intéressant de réaliser que déjà **durant la vie intra-utérine, l'enfant « réagit au contact »**..... quand le contact n'est pas agréable pour lui, il donne un coup ou fuit. par contre si le contact est agréable, et qu'il est disponible, il vient rechercher ce contact..... il exprime donc déjà ce qu'il souhaite, il « sait » reconnaître et rechercher le contact qui est bénéfique pour lui..... **quand l'enfant a déjà vécu un contact sécurisant et respectueux durant sa vie intra-utérine il pourra beaucoup plus facilement ultérieurement oser dire non quand l'adulte établira avec lui un rapport de force physique ou psychologique.**

----- Durant les séances, **le parent** vit **des expériences** toujours **très émotionnelles**. Il est souvent surpris de se sentir touché si profondément et **renvoyé consciemment ou inconsciemment à ce qu'il a vécu dans le contact avec ses proches** dans son enfance ou actuellement.... **La violence subie ou produite** est alors parfois évoquée...ceci permet d'orienter le travail..... Commence alors un **travail en profondeur dès la grossesse avec le parent**...phase durant laquelle le parent est **particulièrement disponible** pour faire un travail sur lui-même...

Lors de ces expériences concrètes de présence, de contacts, de gestes **le parent est invité à exprimer ce qui lui convient**, ce qui est bon ou non pour lui. Ce sera **souvent la première fois qu'il osera exprimer** cela à son conjoint. **Il comprend alors l'importance de ne pas être passif ni soumis à l'autre lors d'une relation....** C'est évidemment très *pédagogique*. Quand le parent s'autorise à dire ses émotions, ses besoins, ce qui est bon ou non pour lui, il se développe **une conscience et une connaissance de lui-même**. Cela renforce son identité et son authenticité.

Progressivement il va sentir le sens et la portée de sa façon d'être, de ses gestes, de son contact avec son conjoint et son enfant pour qu'ils correspondent à ce qu'il souhaite leur transmettre... Comment leur faire sentir par le contact mon affection...Et pendant la grossesse **dès que le parent arrive à transmettre son affection à l'enfant** par un contact tendre, accueillant, rassurant, il constate avec beaucoup d'émotion que **son enfant vient alors chercher ce contact**, il se déplace alors avec beaucoup de douceur et se love sous sa main.. L'enfant alors reçoit du bien-être, de la sécurité affective mais il confirme aussi ses parents dans leur capacité à être parents....

----- Quand le parent peut intégrer cette **conscience de sa façon d'être et de ses effets** aussi bien pour lui-même que pour l'autre, **il modifiera sa façon d'être vis-à-vis de l'enfant quelque soit son âge avec des conséquences bénéfiques évidentes pour l'enfant.**

Ceci joue un rôle essentiel dans la relation du parent avec son enfant dès la grossesse, puis chez l'enfant tout petit car les contacts sont très nombreux et répétés : câlins, changes, toilette, habillage, repas, jeux... Or on sait que le contact provoque toujours des émotions profondes et que le tout petit est d'abord dominé par ses émotions sans être encore capable de les réguler. **Puis l'enfant grandissant**, la façon d'être dans l'ouverture affective ou la fermeture, les gestes, le contact resteront **essentiels pour son bon développement...**

Quand **l'enfant** vit cela précocement il est capable de dire ce qu'il éprouve d'une façon très explicite et **il saura dire quand une attitude, un contact, un geste, une parole ne lui conviennent pas...**

Les relations dans la famille se transforment quand chacun exprime ses ressentis et ses besoins.....

Ce n'est pas toujours si simple...

Parfois la réaction est extrême et **la personne refuse le contact** car cela réveille des souvenirs insupportables, trop douloureux.... Ces personnes généralement ont subi de **graves maltraitances**...Parfois **la relation à l'enfant pendant la grossesse est impossible**, l'enfant **bouge** évidemment mais **ne répond pas à sa mère** car la mère ne « sait » pas ou ne peut pas être dans une relation affective...La mère est alors très désemparée...Parfois c'est **le père** qui constate son impossibilité à être dans la relation affective à son enfant...

Quand l'accompagnant est formé en **thérapie** il peut proposer alors des séances avec le parent qui en a besoin.

Le plus souvent, **ce parent-là n'a pas reçu l'affection dont il aurait eu besoin** pendant l'enfance et être dans une relation affective lui est étranger.

- Soit ses parents étaient **froids, distants incapables de montrer leurs sentiments**,

- soit au contraire il a été étouffé, envahit, par des parents qui ne savaient montrer leur affection que dans **la possession, l'anxiété...**

- soit encore ils ont subi de **la violence** qui va de la violence quotidienne, banale mais répétée, à la grande maltraitance.....

Lors des séances le contact très respectueux du thérapeute, doux, tendre, non possessif, donnant de l'espace et de la liberté d'être, va alors très progressivement leur permettre **d'apaiser leurs blessures** très profondes et ils vont sentir **qu'ils peuvent être différents de leurs parents... Leurs propres capacités affectives, de tendresse qui étaient en eux mais enfouies** vont petit à petit se réveiller. Ainsi au bout d'un certain temps, très variable en fonction de chaque histoire, parfois court, parfois très long, ils vont alors pouvoir être dans une relation affective et donner de la tendresse à leur conjoint et à leur enfant ce qui leur était impossible auparavant...

Une constatation très importante de ces nombreuses années de pratique de l'haptonomie me montre que **lorsqu'on touche à ce qui est affectif chez l'être humain**, à notre capacité à être ou non dans une relation tendre dans le contact et qui dépend en grande partie de « si on l'a reçu ou non dans notre vie ». **Cela déclenche des réactions très profondes** et permet à la personne **d'oser** parler de cette relation affective pour elle.

Conclusion

Elever un enfant au sens noble du terme, l'aider à s'épanouir, à grandir, est tout un art... qui **peut être très difficile**.....Car **l'enfant nous confronte à notre propre histoire**, à nos **capacités d'affection, d'empathie, de compréhension, de patience** Quoi de plus sensible, de plus émotionnel que la relation du parent à son enfant ?

Une de nos graves erreurs a été de croire que le cerveau de l'enfant était une structure solide pouvant supporter toutes sortes de stress. La science a prouvé qu'il n'en est rien. Leur cerveau en pleine croissance durant les premières années de vie est **extrêmement vulnérable au stress**. De mauvaises pratiques éducatives peuvent altérer le fragile équilibre hormonal et émotionnel de l'enfant. Les adultes ne peuvent épargner à l'enfant les inévitables souffrances que la vie engendre mais **ils peuvent renforcer les systèmes régulateurs de stress et d'anxiété de son cerveau.**

Accueillir et consoler un enfant qui se réfugie auprès de nous revient à préparer son futur équilibre mental et affectif.

Etre parent peut être une formidable **occasion de progresser** en nous demandant **comment approfondir notre vie affective** avec nos proches et la rendre plus riche, plus douce... comment entrer réellement et intimement en contact avec eux.

Si on y parvient être parent est un vrai bonheur...

Et c'est notre travail, passionnant que d'aider les parents à y parvenir....