



# Le moment de contenir !!!

Combien sommes-nous à nous interroger sur le bon comportement à avoir devant nos enfants qu'ils soient petits, adolescents ou déjà adultes, quand ceux-ci manifestent leur rejet ou leur désaccord avec violence, parfois une violence extrême et même avec haine ?

Cette violence, cette haine qui se retournent contre nous, nous n'en comprenons pas l'origine. Cet enfant, nous l'aimons, nous l'éduquons, qu'est-ce qui peut produire un tel retour ? Nous voilà profondément meurtris et désespérés. Fatigués aussi, au-delà de l'imaginable, parce que ces poussées de violence, de haine et de mépris peuvent être quotidiennes pour certains et nous nous épuisons à les affronter le plus justement possible. En parents. Espérant une évolution. Sans succès.

Certains - et plus encore certaines - se disent : pourquoi ne m'aime-t-il pas ? Qu'est-ce que j'ai pu faire ? Ce n'est pas la bonne question. Pour accéder à l'amour filial, il faut d'abord avoir intégré le concept de parent, c'est-à-dire de contenant, de refuge, de figure d'attachement principale.

Il nous faut donc absolument cesser d'idéaliser le mot attachement, cesser de le substituer à affection ou à tendresse. Si l'affection, la tendresse sont souvent les corollaires de l'attachement elles ne sont en rien ses bases.

L'attachement c'est disposer du contenant qui empêche de tomber. Quelqu'un qui n'a pas un mode d'attachement sécurisé ne peut pas aimer, ne peut même pas imaginer ce qu'est un parent, il peut juste essayer de « tenir en équilibre », comme on le fait en jetant bras et jambes dans tous les sens pour ne pas tomber quand on se sent « déséquilibré », « incontentu », et donner tous les coups possibles pour éviter d'être renversé.

Nous ne sommes pas dangereux pour eux, nous les aimons, au-delà de ce que nous imaginions être l'amour parental. C'est vrai. Mais nous seuls le savons. Lui, l'enfant, n'en sait rien, ou plus justement, n'en sent rien. La carapace de protection de survie psychique qu'il s'est construite au moment de sa vie où le contenant lui a manqué (avant sa naissance, juste après ou très peu de temps après) l'empêche d'être atteint profondément par nos sentiments. Nous savons que nous l'aimons, qu'il peut compter sur nous, lui, n'a pas accès à cela, même si parfois il en donne l'apparence. Et les mots et les actes ne suffisent pas à l'en convaincre vraiment.

Notre présence, très proche, normale pour des parents et surtout pour la mère, devient donc dangereuse, intrusive. Nos essais de pénétrer sa carapace de protection nous transforment pour lui en ennemis envahisseurs, à abattre.

Que faire alors ? D'abord **le savoir** et de mieux en mieux le comprendre. Dans toutes les spécificités de notre enfant, unique, même parmi tous ceux qui souffrent de cette même pathologie de mode d'attachement insécure.

**Travailler aussi nos limites.** Par cela, je veux dire différencier ce qui appartient à l'enfant et ce qui appartient au parent, père ou mère.

Les attentes et les émotions sont différentes. Les histoires de chacun et, dans un même présent, les moments de la vie sont différents aussi.

Nos enfants nous mettent d'ailleurs sur la voie pour bien comprendre ceci. Quand par exemple, ils explosent d'une colère incompréhensible pour nous à un moment où tout semble aller bien et où nous sommes sereins. C'est sa colère, pour des raisons que nous ignorons, qu'il ignore peut être lui-même et qui nous échappent tout à fait. La colère est là, mais elle lui appartient. Les insultes pleuvent, mais elles sortent de lui, c'est donc lui qui les portait. Contre nous personnellement ? Probablement pas. On n'en sait rien, on ne le saura peut-être jamais. Mais ce n'est pas le fond du problème à ce moment. Cette colère est là, elle doit exploser ou...le dévorer de l'intérieur.

Nous sommes les parents, c'est à nous à mettre les limites, à contenir.

La première limite, fondamentale - et oh, combien difficile ! - c'est interdire à cette colère de circuler entre lui et nous et de s'emparer de nous. Nous interdire de la reprendre à notre compte. Cette colère lui appartient, c'est à lui de la faire sortir. Notre limite doit être bien claire là-dessus. Et plus nous comprendrons cela, plus la bonne attitude sera possible et plus nous serons parents contenant, la base d'un attachement sécurisé à construire.

Mais, nous disent la plupart des psy : « vous existez aussi, vous avez aussi vos sentiments, votre fierté sous les insultes, vous ne pouvez pas vous laisser traiter n'importe comment ! »

Certainement pas. Et la meilleure façon de ne pas nous laisser traiter n'importe comment est de ne pas reprendre cette colère à notre compte en laissant monter cette adrénaline si difficile à maîtriser lorsqu'elle s'envole et en mettant nos émotions en poche. Nos émotions n'ont rien à faire dans cette histoire, elles nous blesseraient inutilement.

Cette colère ne s'adresse pas à nous, nous avons seulement le rôle d'en être le pare-feu, pour permettre à ce feu de sortir avec le moins de danger possible pour tous. Et aussi avec le moins de questions possibles sur cette colère. Ce n'est pas le moment. Ces raisons sont souvent inconnues et si un petit bout d'explication vient à jour, il nous semblera en général dérisoire pour une telle violence.

**L'agression que notre enfant ressent en lui est démesurée par rapport aux événements qui se déroulaient au moment où elle a surgi.**

Elle fait seulement écho à quelque chose de très violent enfoui en lui. Et cette incohérence, souvent l'enfant le sent, mais elle le dépasse. Il se sent agressé et coupable à la fois. Il ne peut qu'exploser davantage.

Réagir avec nos émotions et nos méthodes d'éducation, c'est alors donner du bois au feu de l'explosion.

Il ne s'éteindra pas, le danger d'un accident ne fera qu'augmenter.

Tandis que circonscrire ce feu en ne l'alimentant pas de nos émotions, ni de nos méthodes éducatives permettra, en l'apaisant, de lui garder à la fois sa colère à lui, sans la mélanger à la nôtre, et petit à petit d'en identifier les raisons (souvent dans très, très longtemps quand les bases d'un attachement secure seront déjà suffisantes). Circonscrire ce feu en ne l'alimentant pas de nos émotions permettra aussi à l'enfant de s'identifier à sa propre douleur sans la mélanger aux psychismes des autres et ainsi de construire ses propres bases identitaires.

C'est ça être parent. C'est mettre la petite barrière en haut des escaliers quand il commence à sortir de sa chambre tout seul et qu'il essaiera peut-être un jour quand nous le croirons endormi..

Bien sûr, quand une base d'attachement sécurisé existe, notre émotion, notre peur peuvent la renforcer. Quand cette base d'attachement sécurisé n'existe pas, notre émotion, notre peur ne peuvent que renforcer l'insécurité de l'enfant.

Contenir l'explosion en ne s'y jetant pas, c'est donc donner des limites à cette explosion en l'empêchant d'arriver jusqu'à nous par des coupe-feu, en dégagant bien le chemin de nos brindilles émotives.

Sécuriser l'enfant (petit ou grand) dans cette situation, c'est aussi lui apprendre les limites de son pouvoir destructeur. « Tu n'es pas capable de détruire ton père ni ta mère. Ils sont assez forts pour se protéger de toi et pour te protéger ». Sans lui dire avec des mots, mais en le ressentant nous-mêmes.

C'est là aussi que nos peurs et notre amour maternel mis à mal ne peuvent pas traîner dans le chemin. Le seul enjeu à ce moment c'est d'être calmement indestructible. Cela ne veut pas dire avoir le dernier mot. Moyen d'escalade bien connu et terriblement destructeur. Cela veut dire que la colère doit être prise pour ce qu'elle est et que même si les gestes et les mots ressemblent à des attaques personnelles contre nous, ils ne doivent pas être reçus comme tels et nous blesser. Ils doivent seulement être reçus comme les seules armes que notre enfant avait pour expliquer sa douleur inconnue. Ce n'est pas simple du tout, les dangers physiques sont parfois bien réels, les dangers de destructions des objets aussi. Les moyens de se protéger doivent donc être réfléchis au cas par cas.

Cependant, la pire des choses pour un enfant, petit ou grand, est d'être capable de détruire ceux qui ont vocation de le protéger. Ses figures d'attachements principales, ses parents. Sécuriser un enfant, petit ou grand, c'est lui faire savoir, calmement qu'il ne peut pas nous détruire, ni physiquement, ni psychologiquement.

Il peut nous haïr, mais pas nous détruire. Nous pouvons résister à sa haine comme nous pourrions accueillir son amour s'il devient possible. Nous ne sommes pas en quête de lui. Nous existons même sans lui et nous tiendrons face à ses assauts. Il peut compter sur nous, nous sommes ses parents, ses **contenants**. C'est là, la base de la sécurité interne.

Interdire, réprimer la colère, ce n'est pas lui mettre des limites, c'est simplement donner plus de force à son explosion, mélangeant son origine et les identités de chacun, insécurisant plus profondément l'enfant en brouillant un peu plus la piste de « qui est qui » de l'identité de l'enfant, contenu, et de celle des parents, contenants.

Très bien, mais comment ? Où est la boîte à recettes ? On fait quoi au prochain assaut ? Dans quelques minutes ? Cette tâche, quand on connaît bien certains de nos enfants semble absolument irréalisable.

C'est vrai. C'est pourquoi il est précieux de se l'entendre dire par d'autres parents, confrontés quotidiennement à ces situations, qui en connaissent toutes les difficultés, tous les dangers, tous les pièges et tous les épuisements.

Il est précieux de se l'entendre dire d'autres parents plutôt que de professionnels qui, même très au fait de ces questions, ne les vivent pas au quotidien et ne s'y blessent pas tout le temps. Les discussions entre parents à ce propos peuvent être très bénéfiques et sources de réponses pratiques sur des comportements adéquats, sources de trouvailles aussi.

La rencontre avec des professionnels avertis peut cependant nous aider - en nous permettant de mieux nous connaître nous-mêmes - à bien instaurer cette limite entre ce qui appartient à notre enfant et ce qui nous appartient, à ne pas entrer dans sa colère, la lui confisquant d'une certaine façon quand, à bout, nous la reprenons à notre compte. La rencontre avec des professionnels « avertis » peut nous aider à comprendre notre propre mode d'attachement pour bien voir là où nous sommes fragiles, et donc là où notre enfant nous atteindra sûrement pour brouiller les limites. Et donc, apprendre à quel endroit nous devons renforcer la barrière pour que lui, l'enfant n'y déborde pas et soit bien contenu.

C'est un petit pas vers la reconstruction de la sécurité interne. Un petit pas important. Et très difficile. Nous sommes tous là pour échanger nos expériences contradictoires et en discuter ensemble.

Bernadette Nicolas