

Leur parler de nous, pour qu'ils puissent un jour parler d'eux

Dans les deux bulletins précédents, nous avons essayé de mieux comprendre ce que nos enfants expriment quand ils nous parlaient et puis d'expliquer ce qu'ils entendaient quand nous leur parlions. Le rapport au langage d'enfants souffrant de troubles de l'attachement est très particulier. Les confusions sont permanentes dans la relation que nous essayons d'avoir avec eux et bien souvent, ils nous ressentent comme des agresseurs parce que leur mode de langage, utilisant pourtant les mêmes mots que nous, a un sens tout à fait différent.

Il y a une sorte de parole toute particulière entre parents et enfants. C'est quand le parent parle de lui-même à son enfant. Quand il se raconte, quand il se dit. Il donne une part de lui, un éclairage sur cette figure d'attachement qui devrait être fondamentale pour son enfant et qui pour les nôtres ne l'est pas.

Dernièrement dans une discussion entre parents, certains disaient à juste titre : « nos enfants souffrant de troubles de l'attachement ne savent pas entrer dans les émotions des autres. Ils ne peuvent donc pas entrer dans nos émotions, présentes ou passées. A quoi sert-il alors de leur parler de nous ? »

Parler de nous, nous exprimer face à eux, est fondamental pour leur sécurité interne. C'est un des outils nécessaires à sa construction.

Un enfant qui a une base d'attachement sécurisée est un enfant qui se sent en sécurité avec ses parents. Or, nos enfants blessés par la vie ont construit des tas de barrières de protection, derrière lesquelles ils imaginent des dangers qui n'existent plus. Comment pourraient-ils se sentir en sécurité avec des parents dont ils savent très peu, des parents qui ne se racontent pas, ou si peu ; des parents qui par habitude, par culture familiale ou pour ne pas raviver des blessures parlent très peu d'eux-mêmes à leurs enfants ? Les fantômes s'installent d'autant mieux chez les enfants qui ont une base d'attachement insécurisée : les nôtres.

Dans beaucoup de domaines, nous ne pouvons rien faire face aux troubles de l'attachement. Dans certains domaines, il vaut mieux lâcher prise que de vivre un affrontement permanent qui ne fera que renforcer la situation et les difficultés, comme c'est le cas pour les troubles du comportement. Il nous faut donc chercher les domaines où nous avons un certain pouvoir d'action, où nous pouvons diminuer les risques que ces troubles se durcissent.

Parler de soi, c'est se donner à voir, enlever les mystères, les fantasmes, les fantômes, les peurs. Parler de soi, c'est en quelque sorte, exorciser l'insécurité de nos enfants dans les troubles de l'attachement.

« La fonction première du thérapeute est d'aider à la sécurisation de l'enfant par rapport à ses parents », dit Jude Cassidy (*) **La sécurisation de l'enfant par rapport à ses parents**, c'est la base d'un attachement sécurisé qui permettra des comportements sociaux, une scolarisation, des relations. C'est bien la base d'une sécurité interne, d'une confiance profonde, sans faille dans les parents.

Pour nos enfants déstructurés, cette confiance a disparu, ou ne s'est jamais construite et cela, même s'ils nous aiment. Cela n'a rien à voir. Parfois ils nous détestent, ils expriment donc mieux leur défiance, certains nous aiment sans avoir une confiance profonde en nous, et si la situation apporte alors quelques douceurs, ce n'est que pour nous faire retomber plus lourdement dans les conséquences du manque de confiance profonde. Nous ramener brutalement la réalité des troubles de l'attachement.

Notre recherche sera donc d'éliminer le plus d'obstacles possible à cette confiance, à cette sécurité en nous montrant tels que nous sommes, sans mystère, donc sans menace.

Pour certains parents, cela ira de soi. « Quand j'étais petite ... », dit la maman, racontant l'histoire avant de dormir dans la chambre des enfants. Et du lit cage sort une petite voix, encore malhabile : « Tu étais petite, toi maman ? » Merveilleux son qui répond, qui comprend, qui découvre. Quelle découverte pour l'enfant. Sa mère semblait immuable. Elle a été petite, comme lui. Alors, il deviendra grand, comme elle ? Les choses s'installent sans danger et le sujet revient naturellement dans la conversation à d'autres moments qui le ravivent.

Pour certains parents, c'est beaucoup plus difficile. Le passé affronté reste encore mal digéré. Comment parler de soi sans communiquer des souffrances dont on voudrait protéger nos enfants ? Et encore plus ceux-là qui souffrent de troubles de l'attachement ? C'est tout un apprentissage. Parfois une aide est nécessaire pour évacuer ses propres fantômes, se raconter à soi-même sa propre histoire et l'offrir sereinement à ses enfants, en toute sécurité. Pourtant, là-dessus, nous avons une prise sécurisante pour eux. Les silences et les non-dits sont bien plus porteurs d'angoisse et donc d'insécurité.

Certains ne parlent pas d'eux parce qu'ils n'en ont simplement pas pris l'habitude. Les mots ne leur arrivent pas pour se raconter. « Qu'est-ce que j'ai à dire de moi ? Il ne s'est rien passé d'extraordinaire dans ma vie, tout était normal. » Quand on parle de vie pas extraordinaire, tout à fait normale, on veut souvent dire, une vie sans grands bouleversements, sans grande souffrance. Et tant mieux, cela existe. Ce n'est pas pour cela qu'il n'y a rien à raconter. Ce ne sont pas les émotions fortes qu'il faut transmettre à nos enfants pour les sécuriser, simplement les faits, la réalité de notre vie. Le décor, les grands-parents, les oncles et tantes, l'école d'avant, et leur assurer que les dinosaures avaient déjà disparus quand nous étions petits. Nous placer dans une histoire, la nôtre tout simplement, avec nos découvertes d'enfants ou d'adolescents, suivant leur âge à eux. Ce ne sont pas nos émotions mais les situations que nous avons vécues dont ils ont besoin, des situations possibles donc et rassurantes puisque nous les avons traversées et que nous sommes devenus leurs parents. Nous pouvons leur offrir cela sans y apporter de conclusion. En tout cas pas encore. Les conclusions feront leur chemin en eux à leur rythme, sans les effrayer en apprenant petit à petit qui nous sommes, en faisant petit à petit le tour de leurs parents. Ils se sentiront de plus en plus en sécurité avec nous et apprendront doucement à nous faire confiance.

Parfois, sans doute, un souvenir s'entrechoquera avec la situation présente et un rire commun surviendra. Quelques petites secondes d'émotion partagée. Dégustées rapidement pour ne pas effrayer et passer vite à autre chose. Un instant d'ouverture. Rien n'est gagné. Non, c'est juste une ouverture possible qui pourra en appeler d'autres aussi brèves, plus tard, vers une autre étape bien longue à aborder, le partage des émotions, peut-être dans bien, bien longtemps. On n'est pas près d'y arriver, on prend juste le bon chemin. Un chemin qui se défriche avec patience, lentement, en recommençant chaque fois. C'est important à savoir.

Jude Cassidy nous dit aussi : « Le passé n'est pas un déterminant tyrannique de notre présent relationnel. Mais le passé n'est pas mort. Il ne peut disparaître. Il survient et influence notre mode relationnel. Si on n'y a pas « fait le ménage » il peut se mélanger au présent et créer confusion et incohérence. Pour que ce passé ne nous dévore pas, il faut en tenir compte et le remettre à sa place. Si on tient compte de la douleur du passé, dit-elle encore, on ne le reproduit pas. »

« Faire le ménage dans son passé » devient pour les parents d'enfants souffrant de troubles de l'attachement une nécessité absolue pour sécuriser leur enfant. Même si on s'en passait bien avant eux. Même si c'est difficile. De toute façon, qu'y a-t-il de plus difficile que d'élever un enfant souffrant de troubles de l'attachement. ? Je n'apprend rien à tous les parents concernés. Nous l'affrontons cependant tous les jours. Nous sommes donc capables aussi d'affronter chacun notre passé et notre propre mode d'attachement.

Sans cela, ressentant nos peurs, nos enfants souffrant de troubles de l'attachement se diront inconsciemment :

« J'ai besoin de vous, mais vous êtes tellement effrayés, et donc effrayants, que je ne sais plus quoi faire », comme le disait bien Avi Sagi-Schwartz de l'Université de Haïfa dans son intervention à Paris au même colloque de juillet 2005.

Nos peurs nous traversent, même si nous les avons oubliées et viennent élever des murailles entre nos enfants et la sécurité interne que nous voudrions leur construire. Faire le ménage dans notre passé, comprendre notre mode d'attachement, c'est comme enlever les broussailles qui barrent la route à cette sécurité interne. Nous raconter notre histoire et la leur donner, c'est aussi les rassurer.

Parler de nous, c'est aussi leur donner leurs racines, leur origine, même pour ceux qui ne sont pas nés de nous. C'est dans ce passé qu'ils doivent plonger pour y trouver des fondations solides. Leur parler de nous, leur permettra peut-être aussi un jour, d'être capable de s'identifier réellement, de parler d'eux.

Bernadette Nicolas