

Retour au berceau

L'été a souvent dispersé un peu tout le monde, de camps en stage ou voyages. Pour certains parents, cet espace de plus grande liberté s'est transformé en période infernale où il (elle, ils) était là tout le temps avec toutes ses déstructurations et où il fallait à **tout prix tenir**, jusqu'à la rentrée.

La voici cette rentrée. Il est temps de reformer le berceau, le contenant, pour que ce petit ou ce très grand y retrouve bien ses limites, s'y sente en sécurité absolue. C'est à cette condition seulement qu'il pourra construire sa sécurité interne, sa confiance profonde en vous, ses parents, et donc l'attachement sûr qui lui permettra ses explorations – dont ses études – en toute sécurité, sans utiliser tout l'arsenal de troubles du comportement qu'il a mis au point pour se protéger des dangers du monde et d'abord, de vous, ses parents. Ses parents si dangereux parce que si proches et si nécessaires et donc perspective d'une catastrophe à venir s'ils venaient à manquer.

L'assurer qu'on ne lui manquera pas, ce n'est pas répéter dans les mots ou les gestes qu'on l'aime. Ces marques d'affections, même s'il les accepte chaleureusement, il peut les ressentir comme terriblement menaçantes. « Oui, oui, ils m'aiment, mais qu'est-ce qu'ils me veulent au juste ? Et d'abord, c'est quoi aimer ? C'est faire tout ce que je veux, non ? Ils m'obligent à leur obéir, à faire tout ce qu'eux, ils veulent. Leurs caprices quoi ! ». C'est ce que ressent profondément un enfant souffrant de troubles de l'attachement. Il n'a pas pu établir tout petit, de hiérarchie entre les êtres, entre les adultes et les enfants, entre les parents et leurs enfants. Ce qu'un adulte ou ce qu'un enfant demande est pour lui sur le même pied. Donc notre demande a la même valeur pour lui que n'importe lequel de ses caprices et il s'y opposera.

La première chose sera donc de repenser comment reprendre, consolider, réaffirmer notre place de parents, différente de celle de l'enfant. **Notre place de parent, c'est la place de celui qui protège, c'est donc la place de celui qui décide.**

L'affirmation d'amour ou sa demande n'ont pas de place ici. Cela viendra plus tard et se construira dans la confiance acquise. On n'en n'est pas là avec un enfant souffrant de troubles de l'attachement. Ceux qui **protègent** vont donc **décider** de l'organisation de la vie de l'enfant.

Cela demande beaucoup de réflexion dans le couple de parents. La vie est complexe, difficile à aménager. Nos contingences professionnelles, les horaires scolaires, le ménage, la vie sociale et la course-poursuite perpétuelle que notre époque nous contraint malgré nous à mener nous offrent peu de possibilités d'être des parents suffisamment disponibles qui balisent le quotidien de nos enfants et entretiennent avec soin ces balises.

Organiser soigneusement la vie de l'enfant pour qu'il puisse y construire sa sécurité interne, c'est d'abord lui organiser, **le temps** et **l'espace** et bien lui définir la place de chacun de nous, ses parents, notre spécificité par rapport aux autres adultes et notre solidité de couple.

Le temps, l'espace, la place des parents et de chacun dans sa vie. Ce sont les premiers impératifs d'une sécurité interne et d'un attachement sûr, sans troubles.

Le temps, c'est d'abord le rythme qui revient sans cesse. Le rythme d'une journée où les mêmes événements reviennent aux mêmes moments, aux mêmes endroits, dans les mêmes rituels, tous les jours. Pour construire sa sécurité interne, un enfant ne doit pas être inquiet de ce qui va se passer. Même s'il a l'air de parfaitement s'adapter aux changements - ils sont souvent très doués pour nous en donner l'apparence – le temps structuré doit lui amener des événements **prévisibles** qui arrivent aux moments prévus pour cela. Des moments qui se répètent toujours de la même façon.

Le rythme, c'est la première mesure du temps. C'est la prévisibilité, c'est le battement du cœur, c'est la chanson de la vie. On sait que le balancier reviendra, on l'a expérimenté des milliers de fois.

Les enfants souffrant de troubles de l'attachement ne perçoivent pas le temps. En tout cas pas correctement comme nous. Une vraie vie sociale leur est donc inaccessible. Ils ne peuvent imaginer un futur et certainement pas le construire.

Les événements qui reviennent régulièrement dans le même ordre deviennent prévisibles, construisent le prévisible. Les marques du temps : avant (le passé), pendant (le présent), après (le futur) s'installent en lui sans angoisse, comme des évidences.

Pour un enfant souffrant de troubles de l'attachement, cette simple découpe du temps dans ses trois termes essentiels en passé, présent et futur n'est pas une évidence du tout. Les conflits qui en résultent sont nombreux, l'angoisse que cela génère est immense.

Pour nous, parents d'enfants présentant des troubles de l'attachement, penser les rythmes fondamentaux de la vie quotidienne est un geste impérieux. C'est **la première limite**, celle qui sécurise comme le va-et-vient du berceau. « Arrêtons de leur donner des motos, dit Niels-Peter Rygaard, construisons leur un berceau »(1)

L'heure des repas doit être pensée et toujours répétée, les rituels sont à construire. Rituels du lever de chacun, rituels du déjeuner, rituels des départs vers l'école et le travail, rituels des retours à la maison, des retrouvailles, rituels du repas du soir, rituels de la toilette et du coucher. J'en ai passé beaucoup.

Tout cela doit être établi et prévisible pour un enfant souffrant de troubles de l'attachement. Bien plus établi et bien plus prévisible que ce ne l'est dans une famille ordinaire où aucun enfant ne souffre de troubles de l'attachement et où la vie est rythmée avec plus de souplesse sans danger pour personne.

Dans les troubles de l'attachement, nous vivons dans l'extrême, nous devons donc prendre des mesures extrêmes. C'est très difficile et exigeant pour les parents. Mais **nous n'avons pas le choix**.

Les petits qui ont un attachement secure ont eux aussi besoin d'un rythme de la vie quotidienne. Il l'ont ressenti ce rythme, bien avant leur naissance, l'ont retrouvé après, s'y sentent à l'aise et généralement s'y accrochent.

Le petit enfant écoute une histoire avant de s'endormir, toujours la même, mais aujourd'hui c'est papa, ou grand père qui raconte, maman est occupée ailleurs. L'histoire est la même, on la connaît tous, par exemple « le petit Poucet ». Le petit a son pouce en bouche, il écoute calmement en s'endormant, mais tout à coup il se réveille et dit d'une voix forte : « non, non, tu t'es trompé, ce ne sont pas des cailloux que le petit Poucet a semé, ce sont des cailloux blancs ». Le papa, le grand-père étonné se reprend, : « bien sûr, ce sont des cailloux blanc, je ne l'ai pas dit ? Comment le petit Poucet pourrait-ils retrouver son chemin s'il n'avait pas semé des cailloux blancs, bien visibles ? » Et le papa, le grand père reprend sa phrase en ajoutant des cailloux **blancs** .

Rassuré, le petit remet son pouce en bouche, retourne à son endormissement. Les cailloux ont retrouvé leur couleur blanche d'origine, les choses ont retrouvé leur place, l'enfant va s'endormir en toute sécurité.

Chacun de nous a vécu de ces événements, souvent bien plus élaborés, où « les choses retrouvent leur place et l'enfant s'apaise ».

Nous voici passés du temps à l'espace, deuxième support fondamental de la sécurité interne.

Pour un enfant souffrant de troubles de l'attachement, sa perception de l'espace est comme celle du temps, très chaotique. Il confond même souvent dehors et dedans. C'est très clair dans son comportement quand il amène, et ramène, parfois de manière compulsive, des objets à des endroits où ils n'ont aucune fonction.

Comme dans tous les domaines, les troubles de l'attachement vont l'épuiser à déconstruire tout ce qui devrait être construit pour le construire lui, l'enfant. Il déconstruira le temps, il déconstruira aussi l'espace. Notre tâche de parents d'un tel enfant sera donc, ayant bien délimité le temps, de bien délimiter l'espace. Chaque lieu doit avoir sa fonction avec ses objets spécifiques et rien ne sera utilisé pour une autre fonction que celle originelle. Bien sûr, l'organisation des espaces, comme celle du temps, est différente dans chaque famille. Mais c'est l'organisation telle que décidée par les parents pour leur famille spécifique qui doit prévaloir pour chaque enfant.

Les repas pris à table, ensemble, dans une pièce sans TV et toute TV éteinte dans la pièce attenante.

Les devoirs toujours au même moment et au même endroit, calme, que ce soit la chambre, le living ou la cuisine, cet endroit sera choisi soigneusement par les parents, toujours le même et dans la même ambiance.

Le temps devant les écrans, TV, play-station ou ordinateur, sera soigneusement délimité et situé dans un endroit précis du logement. L'envahissement des médias dans tous les espaces et le temps de la vie sérieusement délimité.

Tout cela évoluera bien sûr avec la vie, mais toujours dans un cadre de temps et d'espace défini par les adultes, avec une grande préparation pour le moindre changement. L'enfant souffrant de troubles de l'attachement a besoin, bien plus qu'un autre de continuité et de répétition, pour que son cerveau admette une situation comme sécurisante et qu'il puisse donc s'adonner à la tâche prévue plutôt que de chercher sa sécurité dans des troubles du comportement.

Et ces adultes qui décident, le père et la mère, doivent aussi être bien définis pour les enfants.

Qui fait quoi ? Qui autorise ceci ? Qui interdit cela ? Qui accompagne dans une activité ? Etc...

L'objectif est que l'enfant perçoive ses parents comme un bloc prévisible et indestructible (comme parents s'entend, quelles que soient les difficultés que ceux-ci puissent vivre dans leur relation).

L'objectif c'est qu'aucune faille dans cet accord ne permette à l'enfant souffrant de troubles de l'attachement, une entrée pour entamer la solidité du couple parental. Et si tout se discute, c'est entre adultes, hors de portée des enfants. C'est vrai que ce point de vue n'est pas dans l'air du temps, mais pour donner leur place d'enfants aux enfants, il faut que les parents s'autorisent leur place

d'adultes et de parents sécurisants, ceux qui décident en dehors des enfants. Pour les enfants, les figures d'attachement doivent être solides et prévisibles.

Prévisible, cela installe le temps, l'espace, la sécurité, la confiance. Les parents décident et ils sont prévisibles, dans les moindres détails.

« Le diable se cache dans les détails » disait très justement dans le film « Lóczy une maison pour grandir » Myriam David, co-auteur de « Lóczy ou le maternage insolite » (2) merveilleuse explication et application des gestes de sécurisation des enfants blessés par la vie.

Nos enfants nous prouvent quotidiennement la justesse de son propos. C'est toujours la faille qu'ils reconnaissent, celle-là qui les menace, celle-là qu'ils visent pour détruire tout l'ensemble, même tout l'ensemble d'une très belle construction familiale.

C'est une très lourde tâche que nous avons-là, nous parents d'enfants souffrant de troubles de l'attachement, très lourde et très exigeante, quotidiennement. Mais c'est la base qui, peut-être, permettra une reconstruction de la sécurité interne de nos enfants. Et si cette base n'est sans doute pas suffisante, elle est en tout cas nécessaire. Remettons donc tout cela sur l'établi : le temps, l'espace, la place prévisible des parents et affinons, affinons...

Bernadette Nicolas

(1) « L'enfant abandonné, guide de traitement des troubles de l'attachement » de Niels-Peter Rygaard, De Boeck 2005

(2) « Lóczy ou le maternage insolite » de Myriam David et Geneviève Appel – ERES 2008 coll. 1001 BB
Et « Lóczy, une maison pour grandir », film de Bernard Martino
sur <http://www.pikler.hu/2.0/fr/bernardmartino.html>, le site de l'institut Emmi Pikler (Lóczy) en France)