

Contenir, vraiment contenir !!!

Bowlby : L'attachement

La séparation : angoisse et colère

La perte : tristesse et dépression

Un fait divers grave amène toujours beaucoup de réactions en sens divers. Souvent très émotives. Quant il s'agit d'un jeune en difficultés déjà marqué par des comportements extrêmes, nous nous devons d'y réfléchir.

Il y a quelques semaines, un jeune homme en congé pénitentiaire a tué sa petite fille, la grand-mère de celle-ci et a essayé de tuer la mère de l'enfant, son ex-compagne.

Horrible. Personne n'a besoin de nous pour apprendre cela. La presse en a débordé.

... il avait déjà tué, il a recommencé...oui, mais, il sortait régulièrement et tout se passait bien...il était sur la voie d'une réinsertion...on ne peut pas lâcher quelqu'un qui a commis un crime...etc...

Et puis, d'un écho à l'autre, la petite phrase en plus, l'élément déclencheur : « *Il venait d'apprendre qu'il n'était pas le père de son enfant !* »

Nous restons pantois ! Mais qu'apprend-on vraiment dans toutes ces écoles d'intervenants, toutes professions confondues ? Il venait d'apprendre qu'il n'était pas le père de l'enfant qu'il considérait comme le sien et on le laisse sortir parce que jusque-là tout se passait bien ???

Aucun d'entre nous, sans pourtant de formation particulière, ne l'aurait laissé sortir à ce moment. Le danger était évident, écrit. Le drame annoncé.

Non, je n'excuse rien. Il n'avait pas le droit de tuer. Il doit assumer la conséquence de ses actes. La justice lui fera rendre des comptes, c'est sa responsabilité. Mais notre responsabilité de citoyens et de parents est de reprendre tout cela en détail et de l'analyser en partant des éléments fondamentaux :

- l'émotion envahissante suscitée par l'annonce de cette dénonciation de paternité
- la perte probable de l'être auquel il s'était attaché
- la blessure narcissique infligée par la trahison

Quelle que soit la réalité des faits - il ne nous appartient pas d'aller plus loin dans la situation de ces personnes et dans les décisions des intervenants autour du jeune homme - je prends seulement ce que la presse nous en a dit pour approfondir notre réflexion.

1° Pour affronter une **émotion envahissante**, qu'elle soit heureuse ou malheureuse, il faut la capacité de contenir ses émotions. Cela s'apprend tout petit quand on « déborde » de pleurs, de colère, de peur ou de manifestations joie et que doucement, une maman apprend à se calmer, à remettre les choses en place dans la tête et le cœur. On prend l'enfant dans ses bras, on le serre bien fort, on le « contient » et petit à petit il apprend à se contenir lui-même. On lui nomme ses émotions : « tu es tellement content que tu ne peux plus rester en place » ou « tu es tellement fâché que tu veux tout casser, mais tu ne vas pas le faire, ce n'est pas une solution ». On le contient donc en lui permettant d'identifier ce qu'il ressent pour l'amener à la capacité d'identifier lui-même ses sentiments et à les contenir lui-même.

Mais même après un bon apprentissage continu, rassurant, chacun devenu adulte équilibré, aura sans doute besoin d'aide face à une émotion trop forte, comme celle-ci.

2° **La perte**. Ce jeune homme apprenait que l'enfant auquel il s'était attaché n'était pas le sien. (Là aussi, c'est seulement ce que la presse nous en dit, nous ne connaissons pas l'histoire d'autre source)

Cela voulait dire qu'il perdait une personne essentielle à sa vie. On imagine sans peine ce que représente de plus comme espoir de reconstruction un enfant pour quelqu'un qui a démarré sa vie de façon si problématique.

La perte, comme tout deuil amène des phases de colère, surtout au début. La violence émotionnelle, la difficulté de contenir cette violence émotionnelle est démesurée.

Et puis 3° **La blessure narcissique** : l'annonce de la trahison si l'enfant n'est pas de lui. Encore une fois les personnes réelles de ce drame ne sont pas interpellées dans ce texte. Les choses sont certainement beaucoup plus complexes dans la réalité que ce que nous ont transmis les médias. Mais nous nous appuyons sur ce qui a été dit : la blessure narcissique causée par une trahison est aussi démesurée.

Posons la question à tous ceux qui crient haro sur le monstre. Et aussi à tous les autres. Tout homme devrait se poser la question : qu'est-ce qui émergerait comme émotions en chacun s'il devait apprendre que l'enfant qu'il reconnaît depuis toujours pour sien et auquel il s'est attaché n'était pas de lui ? Quelles vagues de violence, de désespoir et peut-être de haine cela soulèverait-il ? Aucun homme même solidement équilibré ne sortirait vraiment indemne de cela. Bien sûr, la majorité ne tuerait pas. Parce que la majorité a appris à contenir ses émotions pour, au moins, ne jamais aller jusqu'au meurtre.

Mais pour le jeune homme dont il est question et qui avait déjà commis cet acte irrémédiable d'ôter la vie à quelqu'un, il était évident que même sur un chemin de reconstruction en bonne évolution, cet événement était de ceux qui pouvaient tout ébranler et qui devait être entouré du maximum de prudence.

Et non, vraiment non, il ne pouvait pas être lâché dans la nature. Il devait au contraire être contenu, avec toutes ses émotions, son désespoir et sa haine. Il devait être contenu, le temps, sans doute long, de remodeler ses émotions, de vérifier aussi la réalité de cette dénonciation de paternité et le temps d'envisager sa vie dans ces nouvelles circonstances. Après longtemps, après de nouvelles tentatives de sorties d'abord accompagnées, des rencontres auraient pu être entamées. Parce que s'il ne devait pas être puni de ce qui lui arrivait – cette annonce – il devait être fermement soutenu, contenu, pour l'affronter.

Quelle effroyable méprise ! Mais aussi, que vient faire ce drame dans nos pages ? Suis-je en train de dire que nos enfants sont à risques de tels actes ? Calmons-nous. Contenons-nous. Et réfléchissons. Je dis simplement que nos enfants doivent apprendre dès leur plus jeune âge à reconnaître leurs émotions et à les contenir. C'est à cette condition que des passages à l'acte n'auront pas lieu même dans des situations extrêmes comme celles de ce drame.

Or, nos enfants qui souffrent de troubles de l'attachement sont construits sur une base d'attachement insécure : l'insécurité interne. Il leur est difficile à la fois de reconnaître leurs émotions et de les contenir. Souvent, elles débordent et nous nous étonnons qu'ils aillent alors trop loin dans leurs réactions agressives ou simplement exagérées alors que nous les éduquons correctement.

C'est là que nous pouvons intervenir en les aidant à reconnaître leurs sensations : fatigue, forme, intérêt ..., leurs émotions : joie, colère, dégoût, plaisir, etc...et à les exprimer dans des mesures acceptables pour eux et les autres, acceptables pour eux et la société. Reconnaître leurs sensations et émotions, c'est le premier pas pour être soi et avoir la base pour reconnaître l'autre. L'autre avec ses sensations et ses émotions. C'est aussi la base de l'intersubjectivité qui permet à la fois les relations personnelles intimes et la socialisation.

Observons nos enfants, quel que soit leur âge. Et s'il le faut, avec de l'aide. Observons-les en couple et échangeons nos conclusions. Nommons à nos enfants les émotions ou sensations que nous leur devinons. Avec beaucoup de prudence certes, les parents les plus sensibles peuvent se tromper. Nous ne savons pas tout d'eux, nous ne saurons jamais tout d'eux. Mais en nommant ce que nous comprenons, petit à petit la réponse de l'enfant - parfois un simple éclair sur son visage - nous apprendra que nous avons visé juste, qu'il s'est reconnu à ce moment dans ce mot.

« ... c'est seulement sur son visage que sa mère peut entrevoir le ballet intérieur de ses sensations subjectives. Le visage est l'organe le plus extraordinaire qui soit pour manifester les événements émotionnels. ... » Journal d'un bébé - p. 134

Nommons-leur aussi notre ressenti qui n'est pas le même. La différence entre ce qu'il ressent et ce que nous ressentons nous posera petit à petit en individus différents. Et les parents dont un enfant souffre de trouble de l'attachement savent bien à quel point peut s'embrouiller même pour quelqu'un déjà âgé, adolescent ou même jeune adulte cette différence entre lui et les autres. Bien différencier les sensations et sentiments qui lui appartiennent et ceux qui nous appartiennent devient donc un outil majeur de construction de l'enfant. Nous sommes bien distincts, mais à certains moments, nous pouvons aussi ressentir la même chose. Et là, quelle merveilleuse découverte !

La voie est ainsi tracée pour permettre à l'enfant, au jeune de se contenir dans les situations complexes ou blessantes. Il ne sera pas perdu dans des émotions trop fortes sans pouvoir soit les contenir lui-même, soit se réfugier chez qui peut l'aider à cela, ses parents sans doute.

Il ne sera pas celui qui dans la légende brisa le vase de Soisson : « Si ce vase ne peut être à moi, il ne sera à personne ». « Si cet enfant ne peut être à moi... »

Le drame était derrière la porte et nous ne pouvons pas rester silencieux sans dire où se trouvaient les moyens de le prévenir. Un si grand drame ou des plus petits.

C'est pourquoi, une fois encore il est bon de rappeler ces livres fondamentaux :

Journal d'un bébé, de Daniel Stern (Odile Jacob 2004) où il explique à merveille les premières découvertes des émotions, leur contenance et leur partage.

Loczy ou le maternage insolite de Myriam David et Geneviève Appel (Erès 2008 – 1001 BB)

Où il est tellement bien expliqué comment observer les enfants pour bien comprendre où ils en sont et établir leur sécurité interne à partir de laquelle toute sa construction, toute son éducation et les interdits obligatoires qui vont avec pourront s'établir.

Et bien sûr les trois tomes de John Bowlby sur l'attachement, tellement explicites dès leur titre :

1^{er} tome : L'attachement

2^{ème} tome : **la séparation : angoisse et colère**

3^{ème} tome : **la perte : tristesse et dépression.** (PUF - le fil rouge)

Car c'est bien de cela qu'il s'agissait et c'est cela que nous avons pour tâche d'apprendre à nos enfants à affronter en travaillant avec eux leur sécurité interne.

« Je sais qui je suis, je reconnais ce que je ressens et si ce que je ressens est trop violent pour moi, je sais où trouver de l'aide pour me contenir. »

Dans cette histoire, la porte s'est ouverte trop tôt. Il fallait d'abord contenir, vraiment contenir !

Bernadette Nicolas