

# La face cachée de nos peurs

Notre assemblée générale annuelle a eu lieu ce samedi 17 avril à Namur dans cette salle du couvent des Sœurs de la Charité où, il y a un peu plus de 9 ans, nous avons fondé notre association, inventant ensemble son joli nom de PETALES qui résumait les objectifs que nous nous fixions de Parents d'Enfants présentant de Troubles de l'Attachement, Ligue d'Entraide et de Soutien . Nous y avons en même temps imaginé notre logo : la fleur de myosotis bleu dont un pétale se détache sans tomber. Tout un symbole ! Et depuis, beaucoup de souvenirs communs à partager. Notre Assemblée Générale, c'est le moment pour ceux qui se sentent partie prenante de l'association de se retrouver pour en évaluer les actions et discuter les futurs objectifs. C'est aussi le moment de rencontrer des parents d'autres régionales et d'échanger avec ceux d'entre eux que nous rencontrons moins souvent.

Pour introduire ces échanges, nous avons regardé ensemble un documentaire fort intéressant paru sur ARTE le 29 janvier 2010 à 22 h05 : **La face cachée de la peur** d'Enrico Cerasuolo et Sergio Ferguacchino (1)

Le sujet nous concerne tous, tous les humains. Il concerne encore bien plus ceux qui sont confrontés à un attachement insecure, qu'ils en souffrent eux-mêmes ou, comme pour nous, qu'un de leur enfant en souffre.

La peur. Celle de nos enfants. Et puis la nôtre, les nôtres. Des mondes à découvrir et à comprendre pour qu'ils ne brouillent pas les chemins de la relation entre eux et nous et ne les privent pas de ce fait de ce fabuleux moyen d'organisation et de développement psychique qu'est la confiance profonde, en toute sécurité en leurs parents : ce fameux **attachement secure**.

Leur peur à eux, nos enfants insecure, c'est avant tout la peur de la rupture, la peur d'être lâchés par ceux qui doivent assurer leur sécurité. Cette peur n'est pas nécessairement rationnelle, ni consciente. Elle s'est inscrite en eux à un moment de leur vie où ils se sont **sentis** lâchés, perdus, en danger, qu'ils l'aient été réellement ou qu'ils aient simplement perçu la situation comme telle.

La peur du lien, celui qui peut se rompre entraînant un désarroi insurmontable, s'est inscrite en eux. Elle fait partie de leur constitution. Bien plus, souvent même elle les constitue. S'obstiner à vouloir les en débarrasser revient alors à les menacer de destruction. Et on s'étonnera qu'ils s'en défendent par tous les troubles du comportement possibles ! Les aider, cela demande beaucoup de réflexion sur le « comment » et beaucoup de délicatesse dans les gestes à poser.

Mais nous, face à eux, qui sommes-nous ? Nous avons aussi nos peurs enfouies que la situation de nos enfants réactive. Dans le documentaire que nous venions de regarder il était bien rappelé, schémas du cerveau à l'appui, comment les gens qui ont été souvent confrontés à la peur sont plus fragiles et réagissent plus vite à un nouveau stress. Et qui n'a pas de peurs passées, de peurs d'enfance pas encore digérées ?

Pour être parent contenant, sécurisant, il faut pouvoir accueillir, contenir, la peur souvent bien cachée de nos enfants. Mais nous n'avons comme matériau que nos propres psychismes. Et nos psychismes décodent aussi le monde au travers de nos peurs passées.

Pour aider et contenir nos enfants sans que cette aide ne soit perçue par eux comme une agression dont ils vont devoir se défendre, nous n'avons donc d'autre choix que de travailler sur nos peurs enfouies, qui n'ont pour la plupart plus de raison d'être dans le présent mais qui conditionnent toujours nos perceptions des événements de la vie - donc aussi notre regard sur nos enfants - et qui renforcent les peurs de ceux construits sur un attachement insecure.

Nous devenons, selon les termes du professeur Avi Sagi-Schwartz, des parents « effrayés et effrayants » (2)

Nos paniques devant nos enfants en difficultés cachent aussi nos propres peurs enfouies. Pas uniquement entendons-nous bien, il y a des raisons réelles de craintes devant les troubles de l'attachement. Les problèmes de nos enfants insecure ne viennent généralement pas de nos peurs. Mais il est impossible d'accueillir les leurs si nous ne nous débarrassons pas des nôtres. Sinon, elles se mélangent et nous ne pouvons plus sécuriser. Permettre un lien solide mais souple qui corresponde à leur besoin de sécurité interne exacerbé par leur histoire passée, c'est cela que peut apporter un travail sur nos propres peurs enfouies. Nos peurs d'enfants oubliées, mais qui nous déterminent toujours.

Les parents réfléchissaient sur ce documentaire qui nous interpellait tous. La mémoire de la peur y était expliquée par des schémas de connexions neuronales qui, sollicitées de façon répétitives, se trouvaient de nouveaux chemins, de nouveaux circuits de connexions pour installer dans notre cerveau le mode de compréhension du monde qui nous est propre à chacun. Unique pour chaque personne.

C'est cela qui fait que ce qui semble naturel pour l'un peut être totalement incongru pour un autre. Ce qui semble bienfaisant pour l'un peut être menaçant pour d'autres. Nous comprenons enfin pourquoi deux personnes intelligentes peuvent devant une même situation, raisonner et faire des analyses totalement opposées.

C'est cela qui fait que chaque personne est unique et que... l'Autre est vraiment Autre.

Un papa remarquait à quel point les découvertes actuelles des neurosciences ne nous apprenaient rien mais venaient plutôt confirmer scientifiquement, presque matériellement, ce que les études psychologiques et l'observation du comportement humain nous avaient appris depuis longtemps.

Cette confirmation est importante. Elle vient expliquer, « imagerie médicale » à l'appui, ce qui pouvait être mis en doute et considéré comme des « élucubrations de psys. »

Pour un certain nombre de parents, c'est la marque d'un espoir. Car si les événements peuvent transformer l'anatomie du cerveau, lui fournir, comme c'est le cas dans l'attachement insécure, des armes de protection contre un monde dangereux, d'autres événements pourraient à nouveau transformer le cerveau et le débarrasser de ces armes devenues inadéquates. Pour cela, ils doivent se répéter suffisamment et donner un sens aux événements qui ont permis leur élaboration.

Certaines psychothérapies peuvent être ce genre d'événement réparateur. La plasticité du cerveau, si elle se réduit fortement à l'âge adulte, garde néanmoins des possibilités bien plus grandes qu'on l'imaginait. Il n'en reste pas moins que la plasticité du cerveau d'un enfant est bien plus grande et que donc les thérapies pour les tout petits et avant cela la prévention restent les premiers moyens à mettre en œuvre.

Pour d'autres parents, cette plasticité reste théorique avec les moyens thérapeutiques actuels et si intéressante soit-elle, elle ne pourra pas souvent, dans la réalité actuelle, aider nos enfants à se construire. Il nous faut donc simplement apprendre à les accepter tels qu'ils sont dans toutes leurs dérives, si cela est possible et si la société nous le permet.

Nous sommes bien devant des questions, des défis et nous les percevons tous à travers nos propres psychismes, notre histoire à chacun et aussi nos peurs.

Débat bien intéressant. D'autres suivront et d'autres suivront aussi avec des professionnels. Parce que si aucun d'entre nous ne peut prédire ou non qu'il trouvera un remède à l'attachement insécure et aux troubles de l'attachement de son enfant, c'est en tout cas dans ces échanges que nous apprenons à devenir de plus en plus sécurisants pour nos enfants en difficultés.

Bernadette Nicolas

(1) Arte 29 janvier 2010 – 22h05

« La face cachée de la peur » d'Enrico Cerasuolo et Sergio Ferguacchino

(2) Avi Sagi-Schwartz, professeur à l'Université de Haïfa (Israël) au colloque de Paris en juillet 2005

« L'attachement, applications thérapeutiques chez l'enfant et l'adolescent » sur [www.petales.org](http://www.petales.org)

- compte rendus des conférences et colloques sur l'attachement – n° 1 p.1

**Avi Sagi-Schwartz** (Israël - [sagi@psy.haifa.ac.il](mailto:sagi@psy.haifa.ac.il)) de l'Université de Haïfa a étudié les enfants survivants de l'holocauste et leurs descendants. Il a pu comprendre ce phénomène de parents dits effrayés/effrayants. Effrayés dans leur enfance, effrayants pour leurs enfants dans le fait qu'ils transmettent inconsciemment leurs terreurs d'enfants. Dans ces situations le système d'attachement de l'enfant s'effondre. :

L'enfant dit : « j'ai besoin de vous mais vous êtes tellement effrayés et effrayants que je ne sais plus quoi faire » (A.Sagi Schwartz)