

JEAN-MICHEL GURRET

Psychothérapeute et formateur en EFT

MA BIBLE DE L'EFT

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES



**7 vidéos
pour pratiquer
facilement**

- Régulez vos émotions et boostez votre énergie avec les Techniques de libération émotionnelle
- Stress, douleurs chroniques, phobies, surpoids, sommeil, tabagisme : les protocoles spécifiques
- Du bébé au senior : les points à stimuler et les pas-à-pas adaptés à chacun

L E D U C . S
P R A T I Q U E

s'apaiseront. Chaque fois qu'il est rassuré, qu'il se sent en confiance, il apprend à faire face à ses émotions, à les reconnaître et à les gérer.

Cette attitude bienveillante va permettre le bon développement du cortex préfrontal, impliqué dans le contrôle des réactions émotionnelles, la prise de recul et l'analyse, lequel permet aux adultes de gérer leurs émotions (voir plus haut). Plus l'environnement de l'enfant est respectueux, plus le câblage est optimal, plus le cortex préfrontal se développe, et plus l'enfant est à même de gérer ses émotions : le fameux âge de raison. C'est un cercle vertueux.

« Lorsqu'un adulte rassure, console un enfant en pleurs, il l'aide à développer, dans ses lobes frontaux, les connexions essentielles qui lui permettront, avec le temps, d'apaiser ses sentiments de danger imminent, de menace, de peur, déclenchés par son cerveau émotionnel », écrit le Dr Catherine Guéguen. **À l'inverse, plus les parents refusent de comprendre ce qui se passe dans la tête de l'enfant, plus ils considèrent que leur enfant joue la comédie, plus ils se mettent en colère ou le punissent, et plus ils retardent la maturation du lobe préfrontal.** Plus l'enfant cédera à ses impulsions, se montrera agressif et violent, et l'« âge de raison » se fera attendre (et plus les parents en « baveront »). C'est un cercle vicieux. Pire encore, l'enfant ainsi nié, une fois devenu adulte, sera incapable d'exprimer et de gérer ses émotions, pour mener une vie sereine et harmonieuse.

Soulignons que l'enfant est une véritable éponge : il observe sans cesse ce qui l'entoure, et il reproduit ce qu'il voit. Les parents sont pour lui des modèles : si son père ou sa mère ne savent pas gérer une colère intense, ou un accès de tristesse, l'enfant ne pourra pas réussir non plus. Si le parent fait preuve d'écoute et d'empathie vis-à-vis de l'autre, l'enfant fera de même. **Un parent qui ne fait que crier et menacer son enfant ne s'étonnera pas de se retrouver face à un enfant agressif et insatisfait.** Rien ne sert de lui apprendre à gérer ses émotions si soi-même on n'est pas capable de mettre en pratique ce que l'on dit. Voilà pourquoi il est important, en tant que parent, de travailler sur soi-même : ce sera l'objectif de la quatrième partie de cet ouvrage.

TOUT SE JOUE DÈS LA NAISSANCE OU LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT

Et si la façon dont votre enfant vit ses émotions aujourd'hui dépendait des tout premiers liens qu'il a noués dès la naissance avec les adultes, en particulier avec vous, ses parents, et plus spécifiquement avec sa mère ? C'est ce que l'on appelle la « théorie de l'attachement », une théorie fondée sur de nombreuses recherches.

C'est dans les années 1950-1960 que le psychanalyste britannique John Bowlby pose les bases de cette approche. Lors d'un stage dans un internat pour jeunes délinquants, il observe que ces adolescents en difficulté ont souvent une histoire commune : ce sont des enfants qui, très tôt, ont été séparés de leur mère, pour diverses raisons (abandon maternel, hospitalisation de l'enfant pour maladie...). Ados, ces jeunes sont devenus comme insensibles. Comme si l'absence de la mère avait eu pour conséquence le détachement, la négation de leurs émotions qui ont immanquablement refait surface sous d'autres formes : colère, irritabilité, asociabilité, conduites à risques, rébellion... Dans leur histoire et leur construction, il semble manquer un maillon essentiel : l'attachement.

Le besoin d'attachement, une nécessité vitale pour le nourrisson

Dès la naissance, le nouveau-né manifeste le besoin de la proximité de l'autre. Il est loin de se résumer à cet être complètement impuissant et asocial comme on voudrait parfois nous le faire croire. Dès ses premières heures, il est captivé par ce qui l'entoure, cherche la voix humaine, se tourne vers elle, et reconnaît même l'odeur du sein de sa mère. Cette « sociabilité » a un but : le nouveau-né a besoin d'être proche d'un adulte pour satisfaire différents besoins fondamentaux qu'il ne peut satisfaire seul, à savoir manger, boire, se réchauffer, se protéger des nombreux dangers du quotidien... Ce besoin de la proximité de l'autre est vital. Sans l'adulte, le nouveau-né ne peut survivre, il mourrait de faim et de froid.

Alors qu'il a passé les neuf premiers mois de sa vie dans un cocon chaleureux, la naissance provoque chez lui un stress important. Se rapprocher de quelqu'un est une nécessité vitale qui exprime ce besoin de sécurité. Le parent, qui ne veut que le bien et la sécurité de son enfant, y répond de manière immédiate, en le nourrissant, en le changeant, en le prenant dans les bras, en le réchauffant, en le câlinant... **C'est grâce à ces échanges quotidiens, basés sur la satisfaction des besoins fondamentaux, que se créent petit à petit les liens privilégiés entre le parent et son enfant que l'on appelle l'« attachement ».**

Dès ses premières heures de vie, le petit humain expérimente le stress et l'apaisement que lui procure son parent. Il le recherche ensuite de manière instinctive. Il comprend rapidement que ses cris et ses pleurs vont lui permettre de l'obtenir. Il comprend aussi que cet apaisement vient toujours de la même source extérieure : ses parents, et en particulier sa mère (car c'est la plus présente : elle porte l'enfant pendant neuf mois, le met au monde, le nourrit...), même si le père est lui aussi une figure importante

de l'attachement. **Le processus de l'attachement continue et se construit par des milliers d'interactions quotidiennes** : regards, sourires, caresses, vocalises... Le bébé et la maman sont actifs à tour de rôle, parfois en même temps. Les comportements de chacun s'ajustent à ceux de l'autre et se répondent. Le bébé en vient même à anticiper les réactions de sa mère : il sait que quand il gazouille, sa mère va ouvrir grand les yeux et lui répondre à son tour avec des mimiques bien à elle. C'est la base de la communication et de l'apprentissage du langage.

Cet attachement précoce de l'enfant à sa mère ou à son père va ensuite être mis à l'épreuve quand l'enfant grandit, et que, justement, il est invité à se « détacher » de ses parents pour aller à la rencontre du monde extérieur. L'apprentissage de la marche est un moment crucial : c'est le premier pas vers l'autonomie, qui est pour l'enfant un autre besoin fondamental, tout aussi vital pour lui que le besoin d'être nourri ou réchauffé. C'est une période essentielle pour les liens d'attachement car l'enfant a besoin d'être satisfait dans ce besoin, mais, en même temps, le parent doit y mettre des limites pour sa sécurité. D'où des crises de colère fréquentes, car quand vous dites « Non » à l'enfant, celui-ci se sent frustré dans la satisfaction de son besoin. Les négociations sont alors courantes : « OK, tu peux marcher tout seul sur le trottoir, mais, pour traverser, tu dois obligatoirement donner la main à un adulte. »

Tout l'enjeu est de permettre à son enfant d'explorer le monde qui l'entoure mais aussi de le protéger des éventuels dangers, desquels il n'a aucune conscience. Encore une fois, **l'acceptation de ces limites dépend de l'attachement qui lie le parent à son enfant. Plus l'enfant aura créé une relation de confiance avec ses parents, plus il lui sera facile d'accepter les interdits.** Ceux-ci feront tout simplement partie des interactions quotidiennes qu'il a avec ses parents, et il sera d'autant plus enclin à les accepter qu'il sait qu'il peut compter sur ses parents, qu'il a confiance en eux, qu'il se sent en sécurité à leurs côtés.

La qualité de l'attachement construit le développement émotionnel de l'enfant

Ces interactions répétées vont aussi structurer le cerveau de l'enfant, et elles auront des répercussions sur tout son développement affectif et social. Plus le parent va consoler et apaiser son bébé en situation de pleurs et de détresse, plus il va lui permettre de « s'autoréguler » seul. Plus les réponses du parent sont appropriées, constantes et prévisibles, plus le nourrisson sera apaisé et sécurisé, car il sait que l'adulte est là pour lui répondre. La répétition des réponses qu'on lui adresse quand il en a besoin construit son sentiment de confiance et de sécurité. L'enfant en vient alors à penser que cela

sera toujours vrai, qu'il y aura toujours, dans sa vie, une personne pour lui répondre de manière adéquate. C'est extrêmement rassurant et important pour sa construction mentale et sa sociabilisation.

Cette interaction permanente et cette satisfaction des besoins fondamentaux vont également contribuer à l'expression du plaisir, qui est un élément majeur du développement émotionnel de l'enfant. « Les substances sécrétées vont façonner certaines portions et cellules du cerveau qui, plus tard, vont aider à gérer l'intensité et l'expression des émotions, expliquent Yvon Gauthier, Gilles Fortin et Gloria Jeliu dans *L'Attachement, un départ pour la vie*²⁷. Les circuits cérébraux du plaisir et de la sécurité se développent ainsi en contrepoids de ceux de l'anxiété et du stress. **Ce façonnement précoce résultant des toutes premières interactions du nourrisson avec son environnement teinte déjà le développement émotionnel de l'enfant et de l'adulte.** »

Bien sûr, chaque adulte est unique, et chacun va répondre au besoin de son enfant à sa façon (on verra plus loin que cette façon de faire dépend en grande partie de son enfance, de la relation d'attachement que l'on a eue soi-même avec ses propres parents). La psychologue canadienne Mary Ainsworth, qui a longtemps travaillé avec le « père » de la théorie de l'attachement, John Bowlby, a ainsi déterminé **plusieurs « profils » d'attachement ou patterns**. Pour cela, elle a observé les comportements d'enfants mis en situation. La mise en situation était la suivante : l'enfant et sa mère sont dans une pièce où il y a des jouets. Au bout de deux minutes, une autre personne arrive. Quelques instants après, la mère quitte la pièce sans avertir l'enfant et revient au bout de deux minutes. La personne inconnue quitte la pièce à son tour, puis la mère s'en va une nouvelle fois, sans prévenir l'enfant, en le laissant seul. La personne inconnue revient, puis deux minutes plus tard, la mère réapparaît. L'ensemble de la séquence a duré dix-huit minutes. Les observations du comportement de l'enfant ont permis d'identifier plusieurs types de réactions.

- **Profil numéro 1** : L'enfant pleure un peu lorsque sa mère part, mais il se calme assez vite et continue de jouer. Au retour de sa mère, il se colle à elle mais retourne vite à ses activités. Lors de la deuxième séparation, il continue de jouer et se montre content quand sa mère revient. On parle d'« **attachement sécure** ». C'est le plus courant (50 à 65 % des cas selon les différentes estimations).

Ce que cela peut vouloir dire : Au fil des séparations qu'il a dû expérimenter au cours de sa vie, l'enfant a développé un certain sentiment de sécurité. Il sait

27. Éditions du CHU Sainte-Justine, 2009.

maintenant, parce qu'il a confiance en vous, que vous allez toujours venir le rechercher... même si vous ne le lui dites pas. Cela lui permet non seulement de se montrer calme et serein mais aussi de continuer d'explorer le monde sans aucune crainte.

- **Profil numéro 2 :** L'enfant se montre très angoissé. Il pleure beaucoup, est inconsolable et fixe la porte sans arrêt, dans l'attente du retour de sa mère. Quand celle-ci ouvre la porte, il se jette dans ses bras et refuse qu'elle s'éloigne. Sa mère a du mal à le rassurer et il résiste quand elle tente de l'écarter un peu. Lors de la deuxième séparation, le comportement de l'enfant est le même, souvent encore plus intense. On parle d'« **attachement insécure-résistant** ». Il concerne 20 à 25 % des cas.

Ce que cela peut vouloir dire : L'enfant montre un réel stress à l'idée de se séparer de sa mère. Il refuse même que celle-ci se détache de lui de quelques centimètres. Cela traduit sûrement un réel manque de confiance dans la relation qu'il a avec sa mère. Peut-être ont-ils mal géré les séparations (sa mère n'a pas réussi à le rassurer, à le convaincre qu'elle allait revenir) ou peut-être qu'au quotidien, elle ne s'est pas montrée suffisamment disponible pour répondre aux besoins de son enfant et construire cette confiance réciproque. Résultat : l'enfant ne trouve pas d'autre solution pour retenir sa mère, et montrer qu'il a besoin d'elle, que les pleurs et la colère.

- **Profil numéro 3 :** Quand la mère quitte la pièce, l'enfant continue ce qu'il était en train de faire, comme si de rien n'était. Il ne semble pas très actif, ni très réactif. Quand sa mère revient, il ne semble pas non plus réagir. Lors de la deuxième séparation, cela se passe de la même façon. On parle ici d'« **attachement insécure-évitant** ». Il concerne 15 à 20 % des cas.

Ce que cela peut vouloir dire : L'enfant semble insensible à ce qui l'entoure. Il paraît indépendant et autonome. En réalité, il semble s'être construit une bulle, sûrement aux réactions d'indifférence ou de rejet de sa mère. Puisqu'elle ne s'est pas occupée de lui, il a dû apprendre à se détacher.

- À la suite des travaux de Mary Ainsworth, un quatrième profil a été mis en évidence. L'enfant montre un comportement contradictoire. Par exemple, quand sa mère revient, il se dirige vers elle avec entrain, comme s'il voulait l'embrasser, mais il stoppe brusquement son avancée. C'est un attachement qualifié de « **désorganisé-désorienté** ».

Ce que cela peut vouloir dire : L'enfant subit peut-être des maltraitances. L'attachement qui le lie à sa mère le pousse à aller vers elle, mais la peur du rejet ou de la maltraitance l'incite à ne pas aller jusqu'au bout. En un sens, l'enfant ne fait que reproduire les comportements contradictoires du parent maltraitant, qui alterne souvent la carotte et le bâton, les moments de tendresse et de violence.

Mary Ainsworth a ainsi clairement montré que le profil d'attachement dépend du type de comportement que le parent adresse en réponse aux besoins de l'enfant. D'autres recherches menées ensuite ont montré aussi que ce *pattern* est fondateur dans le développement émotionnel et social de l'enfant, et sur sa façon de gérer ses émotions.

- **L'enfant sécure** se montre à la fois autonome et à l'aise en groupe. Il a confiance en lui. Il est capable de faire face au stress quotidien et de gérer ses émotions de manière sereine.
- **L'enfant insécure-résistant** se montre dépendant des autres (des parents quand il est à la maison, de l'éducatrice quand il est à la crèche, de la maîtresse quand il est à l'école...). Il pleurniche beaucoup, ne sait pas vraiment gérer ses émotions. Il ne participe pas beaucoup aux activités et ne s'intègre pas au groupe.
- **L'enfant insécure-évitant** semble asocial et passif. Il s'exprime peu, autant par la parole que par les expressions de son visage. Il semble hermétique aux émotions.
- **L'enfant désorganisé-désorienté** est ce que l'on appelle un enfant « difficile ». Il est impulsif, se met en colère sans arrêt, ne sait pas gérer ses émotions. À l'école, il manque de concentration et manifeste plus de retards, notamment au niveau du langage.

Cette analyse nous amène à une conclusion : l'attachement construit le sentiment que l'on peut se fier à son parent. C'est le fondement de l'estime de soi, préalable à une vie harmonieuse et à une gestion de ses émotions adaptée. « Mes parents sont toujours là quand j'ai besoin d'eux. Je peux donc avoir confiance en eux. Si je peux être sûr qu'ils viendront toujours me chercher, c'est parce qu'ils m'aiment. S'ils m'aiment, c'est parce que je suis aimable. Je peux donc m'aimer, et les autres aussi peuvent m'aimer. »