

Sécurité interne : petite révision avant les vacances

Juillet, août, pour tout le monde, enfants scolarisé ou déscolarisés, parents et même adultes sans enfants, c'est une période un peu hors du temps où les habitudes du reste de l'année sont déconstruites. Les horaires changent, les commerces et services ferment à des moments différents, la maison change de nombre d'habitants suivant les allées et venues de chacun. Vacances, voyages, stages, en familles, entre amis ou seuls. Les valises se font et se défont. Les lessives courent presque toutes seules jusqu'à la machine, enfin presque. Et c'est reparti.

C'est le moment où beaucoup de parents voudraient un peu souffler hors des contraintes habituelles des agendas professionnels et familiaux trop serrés. C'est le moment aussi où bien des familles perdent tous leurs repères et basculent parfois dans de réels cauchemars. Entre la folie de liberté, les vacances, les examens à rattraper, les « que va-t-il faire en septembre ? » tout se déconstruit. Les portes et fenêtres s'ouvrent enfin sur un été qu'on espère chaleureux, les horaires éclatent et dans tout cela, nos enfants insécures perdent tout contenant. Même s'ils ont aussi besoin d'un peu plus de liberté.

Nous voudrions nous reposer, nous l'avons bien mérité. Tenir toutes ces règles pour que le bateau familial ne sombre pas complètement, nous le faisons tout le temps. Maintenant nous avons vraiment besoin d'une porte de sortie, d'un peu de repos.

C'est vrai. Et cependant le danger est là. Alors, pour espérer un été et des vacances un peu sereines, il y a quelques règles de base à se rappeler et à maintenir fermement : la consistance dans notre relation à notre enfant, notre prévisibilité et la continuité dans les décisions et projets pris.

Nos enfants insécures, petits ou grands, ont besoin de **consistance** dans leurs « effilochures » (*) de relations avec nous. Cette consistance, c'est à nous à l'apporter, eux en sont encore incapables et même, ils s'en méfient. Nous l'apporteront d'abord en étant prévisibles. La **prévisibilité** est quelque chose sur laquelle il faut absolument réfléchir. Nos enfants n'ont pas acquis une confiance profonde en nous, ils ne comptent pas sur nous pour assurer leur sécurité et cela dans tous les domaines. Ils ne comptent que sur eux-mêmes et pour cela, ils doivent tout contrôler. C'est pour eux une question élémentaire de survie. Pour tout contrôler, ils ont développé à l'extrême une hypervigilance. Nous devons donc être prévisibles, à l'extrême aussi, pour que petit à petit, cela devienne tellement ordinaire, normal pour eux qu'ils en perdent un peu de leur besoin de contrôle pour à la place « nous faire un peu confiance ».

Nous avons décidé d'un tel arrangement, les places à table, le projet de vacances, le contenu du repas, l'organisation de la solidarité ménagère en famille, qui de papa où maman ira les rechercher à la plaine de jeux, etc. Et c'est toujours ce que nous avons décidé qui se passe.

C'est une contrainte terrible dans les vies actuelles. Avec d'autres enfants, nous pourrions être plus souples. Mais avec nos enfants insécures c'est indispensable pour les aider à se sécuriser, à perdre le besoin de tout contrôler et aussi pour éviter que nous ne passions l'été dans une tornade où tout part dans tous les sens en nous privant du moindre moment de répit dont nous avons pourtant tellement besoin.

Les surprendre, c'est la pire des choses à faire. Les surprendre même pour leur faire un grand plaisir, transformera le plaisir en menace et le bonheur attendu en cauchemar pour tous. Les émotions trop fortes apportent de l'insécurité. De plus, l'événement qu'ils n'ont pas prévu, ils ne peuvent le contrôler. Il devient donc dangereux et va devoir être détruit.

Ca n'a pas de sens Pour nous probablement pas. Mais pour eux, cela en a. Inconsciemment bien sûr, ils seraient bien incapables de dire pourquoi c'est plus fort qu'eux de détruire quelque chose dont parfois ils ont beaucoup rêvé. Que chacun regarde ses enfants et observe comment celui qui n'a pas de sécurité interne réagit à une « bonne » surprise.

Donc, la fête préparée en cachette, le voyage qu'on espérait pour dans deux ans et qu'une belle opportunité de dernière minute permet d'offrir cette année, le cadeau imprévu pour sa réussite scolaire, que va-t-il faire de tout cela ? Le cadeau sera perdu ou cassé rapidement, ou vendu, puisque c'est à lui il peut en faire ce qu'il veut.

A la fête il sera un peu malade - non vraiment, ce gâteau, il ne supporte pas - et pour le voyage, lui, aura prévu une virée de plusieurs jours avec ses copains, juste à ce moment-là. S'il se désiste c'est la cata. Impossible.

Allez, j'arrête, chacun fera sa petite liste.

Non, l'imprévu, la surprise, si bonne soit-elle, ils ne peuvent pas l'affronter. S'ils ne peuvent prévoir ce qui va arriver, qu'est-ce qui leur dit que tout à coup on ne va pas les laisser tomber ? Nous devons donc être absolument prévisibles dans nos comportements et dans nos projets. Que nos enfants puissent prendre le temps de se les approprier, de les décharger de tout danger potentiel et petit à petit installant une confiance dans ce qu'ils peuvent attendre de nous, ils perdront « un peu » de ce besoin de tout contrôler et de détruire ce qu'ils ne contrôlent pas.

Tout projet, tout changement une fois décidé, doit être préparé minutieusement avec les enfants, suffisamment longtemps à l'avance pour qu'ils puissent en parler, en découvrir toutes les facettes, se l'approprier pour pouvoir en profiter ensuite sans angoisse. Et cela même pour les enfants (ou les plus grands) qui ont l'air de n'avoir peur de rien. Ils s'adaptent très bien, mais la peur est là, et ses conséquences ne manqueront pas de nous tomber dessus si nous n'y prenons garde.

Mais, pour qu'ils trouvent normal et sans danger pour eux de ne plus tout contrôler, il faut aussi que tout en ayant globalement la situation en mains, nous acceptions sans angoisse de ne pas tout contrôler nous-mêmes et que donc certaines choses nous échappent. Et c'est d'autant moins facile quand on a un tel enfant.

La fermeté s'appliquera donc à la charpente générale du quotidien et pour le reste, nous « verrons » moins les petits dérapages. Sinon, nous serons tout le temps sur leur dos et de parents sécurisants, contenant, nous deviendrons des parents persécuteurs. Oui, il nous faudra regarder ailleurs distraitement devant certains comportements dérangeants, certains dérapages, pour que la fermeté que nous appliquerons à quelques règles essentielles, la contenance que nous voulons leur apporter, aient un sens.

Ce n'est pas confortable bien sûr. Des enfants, ce n'est jamais confortable et - ce n'est pas un scoop - nos enfants moins que tous les autres.

Discuter entre père et mère des règles sur lesquelles on ne transigera ni l'un ni l'autre et de celles qu'on remarquera moins quand elles sont transgressées - ou on en remarquera seulement l'oubli, la distraction -, c'est important. Cela permet de rendre chaque parent fiable, mais aussi le couple de parent prévisible et fiable. Aucune manipulation de l'enfant pour avoir le contrôle n'est alors possible.

Ce n'est pas facile et on n'est pas toujours d'accord sur l'attitude à avoir. Mais pour être fiable devant l'enfant, il faut d'abord trouver un accord.

Cela apportera de l'apaisement si des crises surviennent. Nous sommes calmes et unis devant les décisions que nous avons prises. Nous ne pouvons pas nous retourner vers notre conjoint, devant l'enfant, pour dire que nous avons vu les choses autrement. Il ne peut pas nous faire sortir de nos gonds.

Pour y arriver, il faut bien sûr prévoir ces situations, les préparer et prendre un certain recul.

Prendre du recul, c'est reconnaître son enfant pour ce qu'il est sans le confondre à ce que nous sommes. C'est donc retourner dans notre enfance, dans la construction de notre mode d'attachement personnel pour bien différencier cet enfant intérieur qui s'est construit en nous et que nous porterons toute notre vie de cet enfant en face de nous, parfois adolescent, parfois adulte, qui est le nôtre mais qui n'est pas nous. Et cet enfant-là, nous devons participer à la reconstruction de sa sécurité interne, de sa confiance en nous.

N'oublions pas que nous sommes dans un processus de réparation, que nos comportements doivent donc correspondre à ceux qu'on donnerait à un tout petit bébé, en encore plus précis. C'est là qu'ils sont blessés, ou inconstruits. C'est là qu'ils ne s'y retrouvent pas et c'est là qu'ils ont en général inventé un ordre relationnel complètement chaotique et destructeur mais qui avec leurs moyens de bébés, était supposé les protéger.

Chaque famille trouvera bien évidemment ses moyens originaux pour aller vers ce but. On ne parle pas de l'atteindre, mais d'aller simplement dans la bonne direction. Car beaucoup d'autres facteurs interviendront encore pour arriver à ce but. Nous continuerons d'en parler.

Et ce serait bien précieux qu'au retour de l'été, en reprenant nos activités d'association en septembre, des parents nous communiquent leurs essais, découverts, échecs et... réussites. Par lettre, mail, téléphone ou mieux encore en réunion de parents. L'expérience de chacun est un outillage précieux pour permettre à tous d'avancer.

Très heureuses vacances !

Bernadette Nicolas