

Faire face aux conflits

c'est construire la sécurité interne

Quand on parle de construire, ou restaurer, la sécurité interne d'un enfant, base de tout attachement secure, de toute filiation solide et de toute autonomie, on mentionne en général les trois concepts fondamentaux à établir concrètement par les parents : prévisibilité, continuité, cohérence (cohérence pour cet enfant qui ne correspond pas nécessairement à la perception de cohérence de l'adulte).

Ce qui est tout aussi important mais dont on parle moins, c'est la capacité pour les parents de faire face aux conflits et la capacité aussi à se raconter.

Parlons aujourd'hui de la capacité à faire face aux conflits.

Il y a de cela bientôt 10 ans, en juillet 2005, j'avais assisté à Paris au congrès : « L'attachement : applications thérapeutiques chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte » organisé par les professeurs Antoine Guédeney et Avi Sagi-Schwartz.

Beaucoup de parents ne nous avaient pas encore rejoints, beaucoup d'intervenants ne nous connaissaient pas encore. Approfondissant les moyens de construire la sécurité interne des enfants, j'ai relu le compte rendu rédigé à cette époque et il m'a semblé important de revenir sur pas mal de points qui y étaient développés. C'est pourquoi, nous le republions entièrement à la suite de cet éditorial.

Le professeur Avi Sagi-Schwartz, de l'université de Haïfa avait 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)

La **peur sans solution** nous disait-il, est la première cause d'un attachement insecure et des troubles qui lui sont liés. La guerre, le terrorisme, engendrent la « peur sans solution » et bien d'autres situations notamment toutes celles où le parent sait qu'il ne peut pas apporter de sécurité à son enfant. Mais là, l'effet peut être atténué si le parent cherche du secours

Dans une étude faite sur des grand-mères israéliennes, toutes orphelines de l'holocauste d'au moins un parent et venant des pays européens, Avi Sagi-Schwartz a découvert que ce sont leurs petits enfants qui portaient les mêmes problèmes d'attachement (3^e génération). Celle des enfants (2^e génération) n'avait pas de comparaison « visible » possible

On n'a donc pas fini de s'interroger sur les modes de transmission...

Pour **Kai Von Klitzling**, pédopsychiatre à l'Hopital universitaire de Leipzig, la capacité de construire des récits cohérents est un facteur de sécurité. La capacité des parents à parler d'eux, de leur enfance, d'une façon cohérente aidera leur enfant.

Mais dit-il : « **Les parents évitants qui ne font pas face au conflit (niveau élevé de cortisol) sont plus insecure** ».

C'est à cela que nous nous arrêterons aujourd'hui.

Chacun de nous a son histoire et les histoires d'enfances sereines ne sont peut-être pas les plus nombreuses. Beaucoup avec courage ont guéri de leur enfance et sont devenus eux-mêmes parents, bien décidés à offrir une meilleure enfance à leurs propres enfants. Il n'empêche. Comme pour la santé physique, guérir d'un problème n'évite pas toujours de garder des fragilités, surtout devant ce qui nous a blessé enfant.

Et nos petits sont là ! Quand un bouleversement important au début de leur vie les a construits sur une insécurité interne, un manque de confiance en nous, ils essaient de se protéger eux-mêmes et pour cela débusquent toutes nos fragilités.

Vérifier si « cela tient », c'est important pour eux, le revérifier sans relâche jusqu'à être sûrs, ou non, que nous sommes capables de tenir, malgré les attaques, le découragement, la fatigue extrême. Leur sécurité interne est à ce prix. Pour évaluer notre force, notre force à leur faire face, à les contenir, à leur imposer des limites solides, contenant, ils peuvent déployer une énergie qui, elle, n'aura aucune limite.

Beaucoup de personnes ont peur des conflits. Cela peut blesser, cela risque la rupture, le rejet, parfois le mépris. Ces personnes ont peur aussi d'entrer en conflit avec leurs enfants. Je précise : les troubles de l'attachement ne viennent pas de parents qui ont peur des conflits, mais cette peur quand elle existe, augmente l'insécurité interne des enfants souffrant de troubles de l'attachement. Faire face au conflit n'est pourtant pas affronter pour être le plus fort et avoir le dernier mot, ça c'est l'affrontement, la guerre. Le conflit au contraire nous installe comme êtres différents, avec des points de vue, des intérêts et des fonctions différentes. Il y a le père, la mère, l'enfant, chacun dans sa fonction, ses besoins, ses désirs, sa vision du monde et ses responsabilités, différents pour chacun.

Donc le conflit existe dès lors que deux personnes sont en relation et soutenir ce conflit c'est soutenir la relation en reconnaissant l'autre comme autre et soi-même comme différent de cet autre. Soutenir le conflit n'implique donc en rien une escalade de la violence. C'est pourtant là que notre peur peut s'installer.

Faire face aux conflits demande une grande solidité interne. Une enfance avec un père trop autoritaire, qui excluait donc le conflit en imposant d'avance non pas la loi, sensée régir les relations humaines, mais sa loi à lui, sa paix sans conflit ni question, nous renvoie la peur de devenir ce père sans considération, humiliant, ou même maltraitant. Ce père pour qui on n'a pas vraiment existé. Qui n'était donc ni protecteur ni contenant et pour qui les limites n'étaient pas des limites éducatives mais seulement coercitives. Et pour ne pas reproduire celui-là, on peut parfois priver nos enfants d'un père solide, repère dans la vie et parfois en désaccord profond, mais constructif, avec eux.

Où est donc la limite entre la limite qui protège, qui construit et la maltraitance ? Cela demande réflexion. Réflexion sur la décision que l'on prend et le sens de cette décision. Surtout dans notre monde où psys en rafales, médias et publicités, souvent conseillées par des psys pour cibler nos besoins de récompenses et encore plus ceux de nos enfants terriblement manipulables, nous martèlent tous, une chose et son contraire, nous imposent une pensée unique bien orientée dans le sens de « si vous n'acceptez pas, c'est que vous ne l'aimez pas et... si vous ne l'aimez pas comme cela, il ne vous aimera pas non plus ! » Et toc, l'ipad est vendu ! Et notre bébé intérieur crie presque inconsciemment : « mais je veux qu'il m'aime ! » Hélas, ce que l'enfant (parfois bien grand) retient de cela, ce n'est pas qu'on l'aime, mais qu'on a besoin de lui. Les rôles sont renversés et **on ne peut pas être parent sécurisant quand l'enfant sent que nous avons besoin de lui pour notre sécurité affective.**

Ce n'est pas simple d'être parent aujourd'hui. Peut-être moins que jamais. Chacun coincé entre sa propre enfance, quelle qu'elle soit, l'idéologie du bon parent déclinée dans tous les intérêts divers de la société, le besoin parfois impérieux de réparer son enfance dans une relation épanouie avec nos enfants et leurs besoins à eux, particuliers, encore plus particulier si un événement du début de leur vie les a construits sur un attachement insécure.

Ne plus avoir peur qu'ils ne nous aiment pas, c'est sans doute le meilleur moyen qu'ils nous aiment. Notre peur envolée, nous devenons moins menaçants et le conflit peut se déployer pour le bien de chacun. Ceux qui n'ont pas peur d'une rupture osent plus facilement dire ce qui les dérange dans le comportement de l'autre, osent donc y mettre des limites contenant de parents. On est sur un territoire solide, sûr de notre lien et ce n'est pas parce que l'enfant va tout essayer pour le mettre à mal qu'il ne tiendra pas. Quand nos enfants nous affrontent, ils testent le lien. En leur mettant les limites nécessaires nous leur répondons que ce lien est indestructible et que pour cela, ils peuvent compter sur nous.

Cela leur dit aussi que nous ne dépendons pas affectivement d'eux.

L'attachement, tel que défini par Bowlby est la demande, l'exigence même (chacun connaît ces cris de bébé qui vous martyrisent le cerveau jusqu'à ce qu'il soit apaisé) des soins nécessaires à sa survie.

Ce besoin d'être en charge quand il ne le peut encore et la réponse immédiate de l'adulte qui s'occupe de lui, c'est la base de l'attachement secure. L'attachement va donc dans le sens de l'enfant au parent. Les parents ne peuvent chercher la sécurité auprès de leur enfant, aucune sécurité, pas plus la sécurité affective que les autres formes de sécurité. Sauf peut-être quand ces parents seront ... retombés en enfance.

Cela définit bien les places de parents et d'enfants. Le comprendre rend les choses plus claires mais pas nécessairement plus simple. La terreur peut prendre certains quand il faut faire face à son enfant. Surtout quand celui-ci - et certains sont doués pour cela – pousse à la violence.

Ce ne sont pas les parents les moins courageux qui ont du mal à mettre des limites. Ce sont souvent des parents terrifiés devant l'image de leur propre enfance, devant la peur de reproduire la destruction qu'ils ont subie.

Cela demande de l'aide, en discussion de groupe et cela profitera de plus à chacun. Cela peut demander en plus une aide individuelle plus spécifique avec un professionnel. Ce n'est pas simple. Mais quoi qu'on fasse, avec un enfant qui a des troubles de l'attachement on n'est pas dans la simplicité, alors autant que la complexité qu'on choisit nous soit profitable à tous.

La question à remettre inlassablement sur le tapis : de quoi mon enfant a-t-il besoin à ce moment ? De ma fermeté à garder solidement le NON que je lui ai donné ou d'une souplesse et d'une explication ? N'oublions jamais que les enfants à l'attachement insecure sont perturbés par trop d'explications et par un changement d'attitude, même si celui-ci est justifié.

Différer une réponse, lui imposer le temps de notre réflexion avant de lui donner cette réponse est en général la meilleure solution. Et quand nous aurons pris le temps d'évaluer les choses, rester ferme sur la réponse donnée. Quitte à revoir sa position pour une autre fois. On ne peut avancer sans se tromper. Cela aussi c'est difficile à accepter.

Différer notre réponse, même quand il y a urgence dans la demande, apprend plusieurs choses à nos enfants. D'abord la complexité des enjeux dans toute décision et donc la nécessité de réfléchir avant de décider. Cela aussi c'est éducatif. Cela leur apprend à se contenir quand le besoin d'une satisfaction immédiate les déborde. Cet apprentissage, tout le monde doit le faire et il est toujours difficile. Et non, nous ne serons pas toujours d'accord et parfois ils nous en voudront, même parfois ils nous détesteront. Mais ils auront des parents solides qu'ils pourront petit à petit intérioriser pour s'appuyer sur eux chaque fois qu'ils en auront besoin. Et ce parent intérieur qui les protégera tout au long de leur vie, celui-là, oui, ils pourront l'aimer.

Bernadette Nicolas

Voir : « **Eloge du conflit** » de Miguel Benasayag et Angelique del Rey – La Découverte (poche)