



Voice Dialogue

Psychologie des subpersonnalités et de l'ego conscient

Voice
Dialogue
News

N° 14
Novembre 2002

Bulletin de l'Association Française de Dialogue Intérieur - AFDI, 361, chemin du Galinier 06140 Vence - Tél. / Fax : 04 93 58 72 08 - Internet : voice-dialogue-sud.com

La sagesse de la vulnérabilité

par Susan Schwartz Senstad
Traduction V. Brard

Thérapeute familiale pendant plus de 20 ans, Susan Schwartz Senstad a introduit le Voice Dialogue en Norvège. Elle a formé de nombreux consultants, enseignants et thérapeutes dans l'art du facilitateur. Voici trois ans, elle met fin à sa pratique et se consacre à l'écriture. Son premier roman, Music for the Third Ear (Musique pour la troisième oreille) fut primé et traduit dans de nombreux pays. Le sujet est celui d'un couple fuyant la guerre de Bosnie. Aujourd'hui, en collaboration avec le Dr Beverly Allen, elle a écrit Daring To Trust : Life Lessons From Women in Bosnia, (Oser croire : leçons de vie des femmes de Bosnie), un livre sur la résilience écrit à partir d'interviews. Le texte suivant est une adaptation de l'une de ses conférences. Sous une forme différente, il a été publié dans The Literary Review, vol.45, n°4, été 2002.

Lorsque j'accepte de parler de la vulnérabilité et de la valeur de la souffrance, je sais que ce thème a de très nombreuses implications. Depuis les actes de haine du 11 Septembre 2001, il est aussi devenu, malheureusement, très urgent de traiter ce sujet.

La sécurité géo-politique et individuelle demande une vigilance sur deux fronts : la sécurité physique et le respect de la vulnérabilité. En ces temps de terrorisme, il serait aisé de mettre l'accent sur le premier et de laisser l'autre dans l'ombre. Agir ainsi, c'est prendre le risque d'intensifier le danger qui existe déjà et se rendre complice de cette aggravation.

Une des valeurs de la souffrance est d'offrir la possibilité de reconnaître la vulnérabilité. Ce qui peut devenir non seulement une source de tolérance et d'amour mais de sécurité personnelle et politique. Pour

Destinataire

approfondir ce point, je vais commencer par le niveau individuel, puisque c'est là que l'histoire commence. Puis j'élargirai la perspective pour considérer l'impact, au niveau social, du travail avec la vulnérabilité.

Il ne fait aucun doute que la vulnérabilité est une marchandise difficile à vendre. Elle est habituellement associée à l'étalage honteux de la faiblesse. Je préfère utiliser la définition donnée par les Drs Hal & Sidra Stone dans leur livre *Partnering (L'alliance amoureuse)*. Être vulnérable expliquent-ils, c'est être sans armure, authentique et présent.

"Lorsque nous pouvons ressentir notre vulnérabilité, nous pouvons faire l'expérience de la totalité de nos réactions à ce qui nous entoure [...] cela inclut nos besoins physiques, notre faim d'intimité, nos sentiments les plus fins, y compris l'amour, le désir, la peur, la timidité, l'insécurité et l'inconfort."

Un théologien norvégien, Sturla Stalsett, et certains de ses collègues ont écrit un pamphlet remarquable nommé "Vulnérabilité et Sécurité", dans lequel ils décrivent, à leur façon, la même chose :

"La vulnérabilité est la capacité unique de réceptivité et d'empathie qui permet aux êtres humains de reconnaître et de se soucier de leur responsabilité morale les uns envers les autres, envers la communauté et l'environnement. Sans cet aspect de vulnérabilité, nous ne pourrions être protégés. Cet aspect est une condition

préalable et nécessaire pour une sécurité qui ne concerne pas uniquement moi et les miens, nous et les nôtres ; pour une sécurité qui ne soit pas basée sur le postulat implicite que le pouvoir fait le droit."

J'ai appris quelque chose à propos de la vulnérabilité avec l'une des personnes qui a le plus compté pour moi : mon père.

Il semble que nous nous spécialisons souvent dans ce qui nous est le plus nécessaire : je ne suis pas devenue thérapeute familiale par hasard. Mon père était quelqu'un de bien mais un homme de son temps, un patriarce au grand coeur, un bienveillant dictateur. *"Papa est un peu comme Dieu"*, avions-nous l'habitude de dire, ma soeur et moi, *"sauf qu'il est plus facile d'entrer en contact avec Dieu."* Papa se présentait lui-même comme quelqu'un de fort, sûr de lui, décidé - et complètement invulnérable.

Imaginez le choc lorsque nous avons découvert qu'il avait un cancer du pancréas et qu'il lui restait très peu de temps à vivre. Il avait seulement 63 ans et moi 33. Comment allais-je pouvoir l'aider - et m'aider - avec toutes mes compétences de thérapeute familiale ? D'un côté, je sentais que mon rôle pouvait être de le motiver à combattre la maladie. Un homme aussi puissant pouvait certainement gagner sur la mort, s'il le désirait vraiment. En pleurant, je lui lus les mots de Dylan Thomas : *"N'entre pas gentiment dans cette nuit paisible / Bats toi, bats toi contre la mort de la lumière."* De l'autre, mon travail était peut-être de l'aider à se réconcilier avec la mort. Comment le savoir quand il n'avait jamais partagé ses soucis avec moi ? Comment le faire quand toute notre famille était bien plus attachée au mythe de sa toute puissance, bien plus active dans l'emprisonner dans ce mythe, qu'aucun de nous ne voulait bien le reconnaître ?

"Mais quelle serait la situation si ton travail n'avait rien à voir avec la mort de ton père?" protesta l'un de mes amis. *"Si tu lui parlais simplement en tant que sa fille ?"* C'est ce que je fis. J'approchais une chaise près de son lit d'hôpital et dit : *"Papa, je t'aime. S'il-te-plaît, ne pars pas"*. J'appuyais ma tête contre sa poitrine, il caressa mes cheveux pendant toute une demi-heure. Nous eûmes la chance de pouvoir pleurer ensemble. J'eus l'impression d'avoir un père une semaine avant de le perdre. Que s'était-il passé ? La douleur nous avait donné en cadeau la possibilité de briser ce que Stalsett et ses collègues appellent le *"rêve partagé de l'invulnérabilité"* ; cela avait ouvert la porte de l'amour.

Quelques clarifications sont nécessaires ici : je ne suis pas en train d'idéaliser la souffrance, ceci n'est pas un hymne masochiste. Je n'encourage pas les médecins à ne pas soulager la douleur de leur patients pour que ceux-ci puissent découvrir leur vulnérabilité. Non, le sujet est simplement de reconnaître les cadeaux qu'elle offre. Je ne fais pas de différence, ici, entre souffrance physique et souffrance psychologique, bien qu'elles diffèrent profondément. Comme le souligne Elaine Scarry dans son livre *The Body in Pain (Le corps en souffrance)*, la souffrance physique est intraduisible en mots. Il

n'existe pas d'objet. Elle est - elle ne concerne pas un objet qui serait différent d'elle. En tant que telle, elle peut balayer toute la gamme des souffrances psychologiques, tout ce qui se trouve entre plaisir et détresse. De plus, il n'existe pas de souffrance physique sans conséquences psychologiques. Lorsque la souffrance physique est l'expression d'une souffrance psychique réprimée, les deux se rejoignent.

Notre système nerveux nous communique la douleur psychique et la douleur physique à travers les mêmes circuits chimio-électriques ; nous disons par exemple que nous avons le "coeur brisé". Je me souviens avoir regardé mon corps, le jour où le divorce avec mon premier mari fut effectif et avoir été absolument étonnée que mon chemisier ne soit pas couvert de sang, tellement la souffrance était physique.

La raison principale pour laquelle je ne fais pas de différence entre souffrance physique et souffrance émotionnelle est d'éviter d'entretenir l'illusion que corps et esprit sont séparés. Il existe un endroit dans le vieil hôpital d'Oslo où l'on trouve une vingtaine de signaux bizarres avec des flèches pointées : les yeux par là, la gorge par ici, le coeur de ce côté, les intestins de l'autre. Cela semble venir du temps où le grand projet médical était de réussir à réparer les différentes parties du corps humain sans jamais avoir à faire avec un être humain. Le désir de séparer le corps et l'esprit est aussi une forme de morcellement, un dualisme qui permet de faire du corps un instrument ; une tentative de mettre la nature sous le contrôle de l'homme, comme si c'était indiscutablement le but juste. Le "rêve d'invulnérabilité" pourrait bien se cacher sous cette tentative de séparer corps et esprit.

Le fait que la vulnérabilité puisse être une chose positive exigeant une certaine ouverture ne veut pas dire cependant, qu'il est bon que les gens se promènent sans armure. Nous devons tous être équipés avec un ensemble de bons et solides mécanismes de défense en état de marche. Sous l'armure de notre ego sociable se tient l'agressivité, l'avidité, des passions qu'aucune morale ne peut contenir. Sous notre armure se tiennent nos réactions à tous les nouveaux et anciens



Un enfant a une vie émotionnelle intense



Laisser l'enfant nous exprimer ses chagrins et ses peines

traumatismes - les blessures venues des pertes, peurs, chocs, humiliations, échecs, abandons - le bagage émotionnel que nous portons depuis notre enfance. Pour contenir tout cela nous avons besoin de nos défenses. La labilité (passer sans cesse d'une émotion forte à une autre) ne permet pas une vie heureuse.

Cependant la tentative de tout maîtriser et contrôler pour éviter la souffrance agit comme un verrou qui empêche d'ouvrir le tiroir contenant le trésor de notre vulnérabilité. Ainsi l'écrivent les Drs Stone : "Le paradoxe est que si nous n'avons pas accès à notre vulnérabilité, nous ne savons pas qui nous sommes, ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas, ce qui nous rend heureux ou tristes." Essayez d'être joueur ou créatif avec vos défenses fonctionnant à plein tube ! Encore pire, essayer de faire l'amour, de faire l'amour passionnément, avec votre armure bien verrouillée - un fiasco garanti. Sans accès à notre vulnérabilité, nous perdons notre capacité d'empathie et celle de développer notre propre sens moral. Sans accès à notre vulnérabilité, chaque rencontre devient un jeu de pouvoir, une lutte pour préserver son contrôle et son statut.

Comme je l'ai appris sur le lit de mort de mon père, c'est simplement lorsque nous pouvons porter chacun notre vulnérabilité et accepter celle de l'autre, lorsque nous pouvons faire face au fait que l'autre est un "simple" mortel, un être humain vulnérable, que nous pouvons nous rencontrer d'âme à âme. C'est le cadeau de la souffrance.

Trop de contrôle inhibe, trop peu est chaotique. Trop de vulnérabilité est effrayant, trop peu est tragique et source de solitude. Nous avons à la fois besoin de nous maîtriser et de rester ouverts, de protéger nos frontières et de savoir les abandonner. Les problèmes commencent lorsque nous décidons que ce doit être "soit, soit" et choisissons le contrôle. Dans son pire aspect, la pensée "ou - ou", engagée dans un total déni de la vulnérabilité, est un drapeau rouge manifeste. L'utilisation de mécanismes de défense allant dans le sens de la séparation et du déni sont le fait de caractères frôlant le pathologique. La plupart d'entre nous ne souffre pas de

tels désordres mais plus souvent que nous ne voulons bien nous l'avouer, nous utilisons des mécanismes de défense assez limites.

Nous pouvons, par exemple, nier la vulnérabilité de nos patients :

- Nous pouvons, d'une façon inconsciente, signaler à nos clients notre besoin de les voir agir de façon courageuse. Ceux-ci peuvent alors manifester une bravoure exagérée pour ne plus ressentir la honte de nous décevoir sur ce point.
- Nous pouvons leur donner un statut d'objet, en nous concentrant sur le côté technique de leur souffrance.
- Nous pouvons ressentir un narcissisme caché dans notre désir de soulager toutes les peines, ce qu'on appelle une "manie de guérisseur".
- Nous pouvons nous sentir en colère lorsque les clients ne confirment pas notre toute puissance en insistant pour continuer à rester malades. Ou lorsqu'ils nous prouvent notre impuissance à alléger leurs souffrances.

Une autre façon de nous protéger en utilisant des mécanismes de défense limites est de renier notre propre vulnérabilité :

- Nous pouvons utiliser nos compétences ou notre esprit rationnel et scientifique comme un bouclier.
- Nous pouvons manifester le besoin inconscient que les rôles assignés à chacun restent bien définis : les patients sont vulnérables et nous, forts. Helen Bamberg, qui a mis en place le Centre de Soins aux Victimes de la Torture à Londres et qui, elle-même, a survécu au camp de concentration de Bergen-Belsen, nous explique comment ceux qui ont aidé à la libération des prisonniers l'ont fait avec beaucoup de bonne volonté. Jusqu'à ce que les prisonniers libérés deviennent plus forts, commencent à avoir leur propres opinions et plus encore, commencent à défier l'autorité des équipes en place. Cela rendit les auxiliaires anxieux voire furieux ; ils avaient perdu le monopole de la force.
- Nous pouvons agir comme si nos ressources énergétiques étaient inépuisables et surestimer la charge de travail dont nous pouvons être responsables. Récemment, deux infirmières assurant un double temps de travail dans une unité de soins intensifs, dormaient et n'entendirent pas une alarme, cela a entraîné la mort d'une patiente malade du coeur. Parfois il semble que la politique administrative des services de santé compte, et même exploite, la façon dont les équipes renient leur propre vulnérabilité. J'affirme que les dépressions sont en grande partie le résultat de cette négligence à long terme de la vulnérabilité.

Voici une liste de questions inspirée des Drs Stone, pour vérifier si vous respectez votre vulnérabilité :

- Que faites-vous que vous ne voulez pas faire ?
- Que *ne faites vous pas*, que vous voudriez faire ?
- A quand remonte la dernière fois où vous avez fait quelque chose que vous ne vouliez pas faire, juste pour avoir la paix ?

- Quand avez-vous arrêté une activité qui vous plaisait pour faire plaisir à l'autre ?

- A quand remonte la dernière fois où vous avez dépassé vos limites physiques : en continuant à travailler alors que vous étiez épuisé ; en sautant des repas ; en omettant de faire une pause alors que vous en aviez besoin ; en restant assis des heures à votre bureau sans changer de position ; en ne prenant pas assez de sommeil ?

- Quand avez-vous négligé vos sentiments alors que vous : faisiez l'amour ; étiez en souffrance ; ressentiez un inconfort ; vous sentiez effrayé, timide, dépassé par la situation ?

- Devez-vous toujours faire quelque chose ; est-ce difficile pour vous d'être simplement avec une personne qui souffre, avez-vous besoin de vous distraire des émotions troublantes que vous ressentez alors ?

Tous ces comportements sont une manière de verrouiller notre armure et de ne pas embrasser notre vulnérabilité.

Maintenant, j'aimerais passer de l'individuel au géopolitique et parler de la Bosnie, car c'est là-bas que j'ai appris à quel point il peut s'avérer dangereux que la vulnérabilité soit reniée. Je vais utiliser la Bosnie en tant qu'exemple, mais une telle dynamique se répète partout dans le monde.

Même après six années de "paix", après les Accords de Dayton, les blessures restent profondes en Bosnie-Herzégovine – tant au niveau des paysages, des constructions que des êtres humains. En tant que thérapeute, j'ai approché la souffrance de près mais jamais encore je n'avais été immergée dans une région entière plongée dans l'après-coup d'une destruction massive, de la guerre, du mal. Tout ce que je pouvais faire c'est me poser la question existentielle : comment des gens peuvent-ils se faire ça les uns aux autres ?

Tandis que la grande énigme du mal reste non résolue, le concept du "rêve d'invulnérabilité" peut nous aider à mettre en place quelques morceaux du puzzle. Selon moi, toute forme de fondamentalisme – que ce soit celui des Chrétiens, des Juifs, des Musulmans, des Nazis, des Fascistes, des Communistes, ou juste celui des patriotes – procure une sécurité illusoire. Plutôt que d'expérimenter à quel point nous détestons et craignons notre vulnérabilité, nous tentons de nous débarrasser de la honte que nous ressentons en regardant ce que nous définissons comme de la faiblesse.



Laisser l'enfant exprimer ses colères et ses désespoirs

Nous divisons le monde en deux parties, le bon et le mauvais, le fort et le faible, les justes et les infidèles, puis nous nous plaçons "en sécurité" parmi les bons / forts / justes. **Parce que le reniement de la vulnérabilité rend l'empathie impossible**, nous ne pouvons plus faire autrement que de traiter les mauvais / faibles / infidèles comme totalement différents de nous, pour ainsi dire à peine humains. De ce point de vue, et avec "Dieu à nos côtés", attaquer ces "monstres", utiliser la violence est juste un petit pas de plus. Manifestement, ces "Autres" se sentent en droit de se venger de nos attaques. Le cycle de violence a commencé. Voici précisément ce que nous faisons pour nous protéger, nous cherchons l'invulnérabilité et c'est la source de notre propre destruction.

Pour voir à quel point un tel déni de la vulnérabilité fait de nous des proies faciles pour toutes sortes de tyrans potentiels, regardez avec quelle habileté, quelle facilité Slobodan Milosevic a joué de ces cordes : la survalorisation et la haine de l'autre à l'intérieur de la culture serbe, la différenciation entre bons et mauvais Serbes.

Malheureusement, il est vrai que des atrocités ont été commises de tous les côtés. Les victimes des trois côtés méritent notre empathie et les criminels de guerre des trois côtés doivent répondre de leurs crimes devant un tribunal. Mais il est incontestable que les Serbes ont commis le plus d'atrocités et qu'ils sont les seuls à avoir violé et exterminé systématiquement, poursuivant une stratégie de génocide.

Branimir Anzulovic écrit dans son livre, *Heavenly Serbia : From Myth to Genocide (Céleste Serbie : du mythe au génocide)* : "[...] la force première qui conduit au génocide n'est pas la pathologie des individus commettant et organisant le génocide, mais la pathologie des idées qui les guident. Ces idées ont pour origine des personnes

relativement normales et sont propagées par des personnes relativement normales. Des personnes le plus souvent inconscientes d'avoir abandonné le réel pour se réfugier dans un mythe, inconscientes des conséquences de cette attitude."

Nombre des mythes qui se sont insinués dans la culture et la religion serbes, écrit-il, véhiculent les promesses utopiques d'une société parfaite. Société qui ne pourra être mise en place que lorsque les groupes accusés de faire obstruction à son émergence auront été exterminés.

Dans son livre *C'est pour ton bien : la cruauté cachée derrière l'éducation et les racines de la violence*, Alice Miller développe des théories qui s'appliquent au peuple serbe. Elles font remonter la prédisposition des allemands à la



Des méthodes d'éducation douces pour un monde moins violent

cruauté systématique aux pratiques parentales autoritaires dans lesquels les enfants sont battus, blâmés, ridiculisés, mortifiés. En d'autres mots, leur vulnérabilité a été violée.

C'est plus qu'assez pour créer des adultes vengeurs, de "complaisants bourreaux" comme les nomme Daniel Goldhagen. Un nouveau manuel proposant des méthodes d'enseignement et d'éducation plus humaines a été distribué gratuitement dans les Balkans. Il semble qu'un fort désir pour une société plus douce existe vraiment.

A notre grande surprise, le Dr Allen et moi tombèrent par hasard sur ce qui pourrait être un modèle de ce que les citoyens des sociétés en guerre ont besoin d'apprendre s'ils désirent construire la paix. C'était lors de notre visite à l'ONU, au Tribunal International des Crimes de Guerre pour l'ex-Yougoslavie à la Haye. Nous interrogeons les gens responsables de la protection des témoins, aussi bien les témoins à charge que ceux de la défense des criminels de guerre mis en accusation. Nous avons demandé à certains préposés à la Protection des Témoins comment ils faisaient pour traiter tous les témoins de façon juste, avec respect, même ceux qui très probablement étaient des violeurs et des criminels de masses. Ils décrivirent un processus de reconnaissance de leur propre vulnérabilité. Une fois qu'ils s'étaient permis de confronter leur souffrance, leur horreur, leur colère, leur répulsion, ils devenaient libres de mettre leur foi en la justice et le droit au dessus de leur pulsion de vengeance. S'ils n'avaient pas admis leurs sentiments noirs, ceux-ci auraient pris le dessus. *Ainsi, ils pouvaient contrôler leurs sentiments parce qu'ils avaient osé les ressentir.* Ce processus est tout à fait à l'opposé d'un quelconque reniement.

"Les personnes qui sont claires à propos de leur vulnérabilité", écrit Stalsett et ses collègues, "peuvent le plus souvent suivre la voie de la coopération plutôt que celle de la confrontation et du conflit. Cette simple constatation est valable au niveau international [...] L'histoire est pleine d'exemples que c'est l'idée qu'une

personne, une nation, une région, une civilisation peuvent être à l'abri de toutes formes de vulnérabilité qui conduit, en réalité, à l'escalade des conflits et à la brutalité dans les relations humaines." Nous aimerions que tous les gouvernements qui préparent leur revanche sur le terrorisme puisse garder ceci à l'esprit.

Notre voyage à travers la Bosnie-Herzégovine choqua mon âme mais m'ouvrit les yeux. Beverly Allen et moi-même interviewèrent des personnes des trois groupes en guerre ; des personnes de classes sociales différentes se trouvant dans des situations de vie très diverses. Deux interviews particulières, faites à la suite l'une de l'autre, nous firent une profonde impression. En elles-mêmes, elles sont une leçon sur l'importance de la vulnérabilité.

La première concerne une paysanne musulmane qui, durant la guerre, subit un viol collectif perpétué par ses voisins serbes, tandis que sa fillette de dix ans était obligée de regarder. Elle était mariée à un homme qui lui-même avait survécu à des tortures inhumaines. Lorsque nous interrogeâmes la femme sur d'éventuels sentiments de vengeance, elle dit, tristement et sobrement, qu'elle espérait que ceux qui avaient commis ces crimes passeraient en jugement. Mais elle ne blâmait pas l'ensemble des Serbes. Tandis qu'elle nous racontait les détails de son supplice, cette femme caressait les cheveux noirs et frisés de sa fillette de trois ans restée sur ses genoux. Elle caressait l'enfant lentement, tendrement. Le contraste entre les images atroces véhiculées par ses mots et ce geste d'amour était presque insupportable. Comment son corps pouvait-il contenir simultanément ces deux réalités ? C'est précisément à cela que ressemble le fait de ne pas diviser.

Notre entretien suivant était avec une femme serbe de Bosnie, une femme éduquée de Banja Luka, la capitale "ethniquement nettoyée" de la Republika Srpske. Cette femme survécut à la guerre sans perte ou blessure graves. A l'opposé de la précédente, elle parlait avec une haine amère des Musulmans, des soldats des Nations-Unis qui avaient arrêté des criminels de guerre serbes inculpés alors que leurs enfants étaient présents. - ce que cette femme considérait, avec un manque total de perspective, comme le pire des abus. Cet interview fut aussi difficile à supporter, mais cette fois-ci, parce que cette femme était si enfermée, si passionnément crispée dans son déni des crimes commis au nom de son peuple. Pour laquelle de ces deux femmes le pronostique de retrouver une plus ou moins normale capacité d'aimer est-il le meilleur ? Ironiquement, je pense que c'est pour celle qui a été violée. Elle semble être en plein processus de guérison alors que l'autre semble être dans un processus glacé de fuite.

Certains disent que nous devons être attentifs de ne pas imputer une culpabilité collective à chaque citoyen d'une dictature en guerre. Enver Djuliman du Comité norvégien d'Helsinki répond à cette question dans son article *La difficile réconciliation* : " Les citoyens portent la

responsabilité de ce que fait un dictateur, car aucune dictature ne pourrait se maintenir sans l'agrément tacite de la population. C'est aussi un fait que les peuples ont ré-élu des régimes qui avaient commis les pires offenses, et ceci à plusieurs reprises. La responsabilité personnelle s'arrête-t-elle ici ? Ou les gens sont-ils responsables de l'atmosphère qui prévaut dans une société où s'établit un régime criminel ? " Ceci pose le problème. A partir de là, il devient clair que le travail que peuvent faire les thérapeutes et ceux qui soignent prend un poids déterminant. **Lorsque nous embrassons et respectons à la fois la force et la vulnérabilité, celles de nos patients comme les nôtres, nous avons un impact sur "l'atmosphère dominante" de la société, ce qui contribue à la prévention de l'établissement de régimes criminels.**

Le Dr Nigel Sykes de l'hôpital St. Christopher en Angleterre affirme que les gens qui s'engagent dans une expérience familiale de la mort accomplissent un rôle de santé publique. C'est non seulement la relation des membres de la famille à la mort et au mourant qui est transformée mais celle de la culture entière et des générations à venir. Il en est de même avec le fait d'honorer à la fois la vulnérabilité et la force : chacun de nous aide à vacciner la société contre l'intolérance, la haine, la guerre lorsque nous acceptons d'être en présence d'une personne qui souffre, dans notre force et notre douceur, dans l'écoute et le ressenti. Puisse la paix commencer ici.

La violence quotidienne faite aux enfants

par Véronique Brard

Le reniement de la vulnérabilité est encore l'une des caractéristiques de notre société. A la suite de cet article sur l'impact politique et social de ce reniement, j'aime vous parler de nouveau du travail du Dr Aletha Solter. Aletha Solter, psychologue suisse-américaine est spécialiste du développement de l'enfant. Élève de Jean Piaget, elle est à la fois docteur en psychologie et licenciée en biologie humaine. Elle enseigne la psychologie et la méthodologie expérimentale et anime des cours et ateliers pour parents et nourrissons dans huit pays différents. Ce que l'oeuvre de Solter a d'original, c'est la mise en évidence de la façon dont notre manière d'élever un enfant l'oblige dès le départ à se couper de sa vulnérabilité.

Nous ne comprenons pas comment fonctionne un nourrisson, nous ne comprenons pas les défis qu'il doit sans cesse relever. L'idée est encore répandue qu'un nourrisson qui a eu à manger et à boire, qui a été changé, qui a suffisamment dormi, qui a été touché et câliné, a eu tout ce qu'il lui fallait. Il doit le manifester par ses sourires et sa tranquillité. S'il en est autrement, c'est soit qu'il est un "méchant" enfant, il faut le dresser sinon la vie avec lui

sera impossible, soit ses parents s'en occupent mal. Rien n'est plus éloigné de la réalité. C'est la négation de toute la vie émotionnelle de l'enfant ! Les parents se sentent coupables dès que l'enfant pleure, encore plus quand il hurle et rage car il ne comprennent pas les raisons de ses cris. Or ces cris, ces hurlements, ces rages sont des décharges émotionnelles indispensables. Face à l'angoisse, la peur, la frustrations qui, même dans le meilleur des cas, envahissent l'enfant, sa réaction, lorsque son système nerveux est saturé, (ce qui arrive très vite) est de vider cette tension par des cris.

Le système nerveux de l'enfant n'est pas mature, sa perception du monde n'a rien à voir avec la nôtre, chaque jour, chaque pas de croissance, lui présente de multiples raisons de peurs, d'angoisses, de colères, de frustrations. Sa façon de communiquer sont les pleurs, sa façon de vider les tensions sont les cris. Il n'a aucun autre moyen de nous communiquer son désespoir, sa haine, sa colère, ni de libérer son corps des tensions dues à ces émotions. Un enfant est perpétuellement en apprentissage. Pouvons-nous nous souvenir, nous adultes, à quel point tout nouvel apprentissage entraîne du stress ? Pourtant nous avons infiniment plus de défenses et de capacités que ce nourrisson. Pourquoi partons-nous de l'idée pré-conçue que l'apprentissage chez lui ne provoque aucun stress ? L'enfant ne peut maîtriser ni son corps ni son entourage. Pouvons nous entrapercevoir à quel point cette situation est angoissante, frustrante ?

L'enfant ne peut donner de sens à ce qu'il vit, à ce qui l'entoure, à ce qu'il perçoit. De nouveau, pouvons-nous en un effort d'empathie, nous imaginer l'angoisse, la détresse que cela peut provoquer ?

L'enfant est impuissant par définition, il ne peut subvenir à aucun de ses besoins, pouvons-nous imaginer une situation plus frustrante que celle-ci ?

Si nous commençons à mieux comprendre ce que vit ce nourrisson, même confié aux plus aimants des parents, nous allons commencer à comprendre à quel point ces décharges émotionnelles sont nécessaires. Naître et se développer, même dans le meilleur des cas, entraînent de nombreuses expériences traumatisantes. La nature a mis à la disposition de l'enfant un moyen simple pour libérer son système nerveux de ces tensions, pour guérir et effacer ces expériences difficiles : les pleurs et les cris.

La bonne nouvelles est, nous dit Solter que les effets des expériences traumatisantes sont complètement réversibles. Les bébés peuvent se débarrasser des conséquences d'expériences douloureuses. Ce processus de "récupération" agit spontanément par le mécanisme de décharge émotionnelle qui comprend : les pleurs, les rires, les tremblements, la colère, la transpiration et les bâillements. C'est ainsi que les bébés physiquement et psychiquement libèrent spontanément leurs émotions, si toutefois on n'essaie pas de les en empêcher. Pour se débarrasser complètement des conséquences d'une expérience douloureuse, ils ressentent pleinement leur peine tout en laissant aller leur émotions dans ce sens. Si

l'on empêche les bébés de s'exprimer de cette manière quand ils en ont besoin, il faut savoir qu'on les empêche précisément de se débarrasser de leurs traumatismes, en tout cas jusqu'à ce qu'ils saisissent un moment plus propice à cette libération de leurs émotions. Les adultes ont à leur disposition ce même processus de guérison et les plus anciennes détresses peuvent se dénouer de cette façon. Malheureusement, notre société n'autorise ni n'encourage les adultes à pleurer et les bébés guère plus.

C'est bien là le problème. Dans notre façon d'élever un enfant, nous avons décidé qu'il devait pleurer le moins possible. Tous nos efforts vont dans ce sens. Le distraire de ses pleurs à tout prix est le grand challenge. En faisant cela, nous l'entraînons soigneusement à se couper de sa vulnérabilité.

Parfois, certains parents acceptent de le laisser pleurer dans son berceau : "Il va se calmer tout seul". C'est vrai, il le fera. Le message, cependant, que nous lui transmettons est le suivant : "Tes émotions, tes souffrances ne m'intéressent pas. Tu n'es pas digne d'intérêt lorsque tu vas mal. Si tu souris, je m'intéresse à toi, si tu cries, si tu es désespéré, si tu es en colère, tu deviens encombrant, dangereux, "merdique". Tu peux crier, hurler, je ne t'accorderai pas d'attention." Nous leur inculquons la honte de la vulnérabilité et l'expérience douloureuse de l'impuissance (une de plus).

L'enfant a besoin de pleurer *et de pleurer dans les bras*, en communication avec un adulte aimant. Ces pleurs *parlent* son désespoir, sa détresse ; ce désespoir, cette détresse, cette colère, cette rage doivent être reçus, reçus avec amour. **L'enfant, le nourrisson doit être littéralement enveloppée d'un champ énergétique aimant, lorsqu'il pleure. C'est tout ce dont il a besoin pour mener à bien son processus de maturation ou de guérison.** Il doit pouvoir pleurer aussi longtemps que cela lui est nécessaire. Lui seul sait quand le processus est terminé.

Un enfant peut avoir besoin de pleurer une heure à une heure et demie par jour dans des bras aimants. La rage qu'il peut exprimer est tout à fait impressionnante. Cette rage existe, mieux vaut qu'elle sorte ! Elle ne laissera, alors, aucune trace dans le corps et la psyché de l'enfant. Lui demander, par contre, de la réprimer, parce qu'elle nous fait terrifier, nous adultes, lui demander de la contrôler, ce que l'enfant *peut* faire, laisse d'indéniables traces. Nous avons besoin d'apprendre à avoir confiance en lui, nous avons besoin d'expérimenter que l'enfant sait et fait ce qui est bon pour lui.

Ce dont parlait Senstad dans l'article précédent prend ici toute sa valeur.

"[...] acceptons d'être en présence d'une personne qui souffre, dans notre force et notre douceur, dans l'écoute et le ressenti. Puisse la paix commencer ici." L'émotion à laquelle nous devons faire face dans les cris de ces bébés est double : celle du bébé, brute, extrême, non relativisée par quoi que ce soit et la nôtre, tout particulièrement l'acceptation de notre impuissance face à cette détresse. Si nous comprenons toutefois, que nous n'avons pas le pouvoir d'éviter la souffrance à notre bébé, mais que nous avons celui de l'aider à y faire face en acceptant qu'il la communique, qu'il la mette à l'extérieur de lui, qu'il nous la transmette, qu'il en libère son corps et sa psyché, nous retrouvons un véritable pouvoir. Nous pouvons tenir dans nos bras le nourrisson, l'enfant qui pleure et rage, être présents et attentifs.

Cet acte thérapeutique par excellence demande courage et confiance en l'enfant. Sa rage est extrêmement impressionnante. La séance de cris peut durer longtemps. La confiance est celle de savoir que si bébé hurle, une fois toutes les autres causes de souffrances éliminées, c'est qu'il en a besoin. S'il le fait dans nos bras, c'est qu'il s'y sent bien. Le moment de la fin des pleurs est déterminé par Bébé lui-même. Bébé est en contact avec son corps, il sait faire ce qui est bon et nécessaire pour lui. C'est là un des postulats d'Aletha Solter.

A regarder un enfant décharger ses émotions de cette manière, en constatant la force de ses sentiments, nous pouvons comprendre à quel point il est inhumain de lui demander de les contrôler. Nous pouvons comprendre, que pour se contrôler, l'un des seuls moyens à sa disposition soit de se couper de son ressenti, c'est-à-dire de se couper de sa vulnérabilité, avec les conséquences que cela entraîne. Nous pouvons comprendre que cette agressivité réprimée sortira plus tard en violence de

toutes sortes, en maladies physiques ou psychiques, voire sous des formes criminelles pour les bébés maltraités.

Bien sûr, avant de se lancer dans une telle pratique, je conseille vivement de lire le livre de Solter "*Mon bébé comprend tout*" paru aux éditions Marabout n°3156. C'est une pratique simple mais qui nous remet en cause ; qui fait bouillonner en nous nos émotions réprimées d'enfant.

Cependant, en agissant ainsi, nous permettons à l'enfant de rester en contact avec ses émotions. Nous lui permettons de développer ses forces sans perdre le contact avec sa vulnérabilité. L'article précédent met en évidence la valeur de ce point, la nécessité de tels adultes si nous voulons, un jour, vivre dans un monde en paix.



Bébé heureux de maîtriser son jouet



Véronique Brard

VOICE - DIALOGUE - SUD PROGRAMME DE FORMATION 2003

La formation 2003 en Voice Dialogue commencera en Février. Cette année, nous approfondirons plus particulièrement le travail avec le père et les archétypes masculins. Une place privilégiée sera faite à la compréhension et l'expression de la colère. Utiliser sa voix sera un autre des challenges proposés. Des séances individuelles de *Dialogue* et le suivi des rêves par e-mail compléteront le travail de groupe.

Cette formation est ouverte en priorité à tous ceux qui désirent continuer le travail de l'année dernière. Les thérapeutes débutants en *Dialogue* y sont les bienvenus. Cette formation sera pour eux l'occasion d'approfondir la dimension énergétique de la communication et d'en apprendre davantage sur les schémas relationnels automatiques et la façon dont la psyché fonctionne. Un minimum de séances individuelles est requis avant l'inscription.

Inscription : Dès maintenant pour les anciens. Pour les nouveaux participants joindre Véronique Brard au 04 93 58 72 08 ou par mail à : warina@wanadoo.fr.

Dates :

- Le 8 & 9 Février 2003
- Le 8 & 9 Mars 2003
- Le 12 & 13 Avril 2003
- Le 10 & 11 Mai 2003
- Le 14 & 15 Juin 2003

Prix : 160 euros par week-end. Les chèques sont à faire au nom de l'A.F.D.I.

Adresse : Réserve naturelle des Courmettes
06140 Tourrettes-sur-Loup
Tél : 04.93.24.17.00 - Fax : 04.93.59.26.34.

L'adhésion aux Courmettes sera réglée par l'association.

Accès : Aéroport le plus proche, Nice. Gare la plus proche, Cagnes-sur-Mer. Desserte par cars jusqu'à Vence. Possibilité de taxi de Vence aux Courmettes. Il est possible de demander un plan aux Courmettes. Une liste des participants sera envoyée au mois de janvier pour d'éventuels regroupements.

Hébergement :

La pension complète pour un week-end varie entre 49 et 54 euros, selon l'hébergement choisi (dortoir ou chambre à 2 ou 3 lits).

Le groupe est limité à 15 personnes, les débutants seront acceptés dans la limite des places disponibles.



Les Courmettes



Stage du 13 au 18 avril 2003 - Suisse Master class le 29 avril 2003 - Hollande Avec Hal et Sidra Stone

Nous avons le plaisir de vous informer de la venue de Hal et Sidra Stone en Suisse. Le stage aura lieu dans un très agréable centre de conférence situé près du lac de Thun, à environ deux heures de train de Zurich et une heure et demi en car de Lucerne. Il commencera le dimanche 13 avril à 14h et finira le vendredi 18 avril à 14h.

Pour tous renseignements,
Robert Stamboliev (I.T.P) :

www.formatiepsychologie.nl

Tél : 0031 72 581 80 08
Fax : 0031 72 581 80 30

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Je m'inscris à l'Association Française de Dialogue Intérieur :

Nom Prénom

Adresse

Profession Tél Fax

Fait à, le / /

Signature :

Désirez-vous recevoir les numéros précédents ? oui non

Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros à l'ordre de l'AFDI.

**Sept. 2002 à
Sept. 2003**

