

## INTRODUCTION

# Wagon sans enfants...

Bientôt la fin du supplice, nous entrons en gare de Lisieux après deux heures de voyage depuis Saint-Lazare. Destination : Deauville.

« Bientôt tu verras la mer ! », dit la maman à son enfant roi, de 2 ans au plus, qui n'a cessé d'agrémenter notre voyage depuis le départ : hurlements quand l'un des parents cesse de jouer avec lui ou de le promener dans le couloir, colères quand l'un d'eux refuse de redonner un aliment ou une boisson, cris d'orfraie quand l'interdit tombe de ne pas monter sur la tablette devant le fauteuil. Que du bonheur ! Mais la fin du calvaire, pardon, l'arrivée est effectivement proche ; le père surenchérit auprès de la grande sœur d'environ 4 ans : « On est arrivés dans dix minutes ! » Dans le wagon personne n'est intervenu, des regards résignés et entendus se croisaient mais pas question de se confronter à ces parents voyageurs. Beaucoup savent déjà sans doute que ce genre d'intervention n'apporte que des remarques telles que : « Vous ne savez pas ce qu'est un tout-petit ! » et autres : « Vous n'aimez pas les enfants ! »

Le réflexe est donc de se taire et de se rendre complice de cette non-assistance à enfant en danger. Car le comportement de ces parents était des plus caricaturaux et une illustration criante de ce qu'il ne faut surtout pas faire : répondre à chaque demande, essayer de rendre le trajet joyeux, etc. Je n'étais pas en colère mais plutôt empathique : que peuvent faire ces parents s'ils n'éduquent pas leurs enfants au quotidien ? Tenter de le faire dans un train bondé ? Mission impossible. Alors je me pris à rêver de futurs wagons sans enfants qui ne manqueront pas d'être proposés si rien ne change.

Car cela empire ! Je le vois dans les magasins, dans la rue, les petits diables, mes « enfants rois » pullulent, je l'entends chez les enseignants de la maternelle au lycée, les adultes sont débordés par ces comportements quémandeurs, insatiables, colériques et souvent offensifs. Et mes consultations vont dans le même sens : les enfants ou adolescents que je reçois en consultation n'ont guère de problèmes d'estime de soi ou de confiance en soi. Ils ne souffrent pas plus de quelconques cicatrices ou carences affectives, la majorité d'entre eux ne peut tout simplement pas s'accommoder des frustrations inhérentes à la vie. Et je tente d'aider des parents qui ne savent plus quoi faire, des adultes qui me disent avoir « tout » essayé : en fait, ils ont, pour la plupart, été séduits par la nouvelle mode éducative de la dernière décennie : l'éducation positive ou bienveillante.

Je lis un article d'un journaliste d'un quotidien de Côte d'Ivoire : chez les enfants issus de milieux favorisés, c'est le règne des symptômes de l'« enfant roi ». *Idem* lorsque je participe à un webinaire pour une institution scolaire de Casablanca. Les parents de la bourgeoisie aisée du Maroc souffrent des mêmes maux : ils ont tout fait pour leur progéniture et en

retour ils n'obtiennent que des conflits, un refus de la scolarité, des comportements addictifs. Et pourtant ces parents témoignent qu'ils ont toujours été très « bienveillants » et qu'ils ont voulu élever différemment leurs enfants, qu'ils ne voulaient surtout pas reproduire l'autoritarisme éducatif qu'ils avaient eux-mêmes connu.

Que ce soit en France ou ailleurs, je fais le même constat : la volonté positive des parents de prendre le contre-pied d'une éducation à l'ancienne le plus souvent autoritariste devient irrationnelle. L'enfant n'est plus considéré comme un être en devenir qu'il faut élever mais comme un égal qui, lui aussi, doit avoir très tôt son autonomie. Le parent se doit d'être le moins « parent » possible et de n'intervenir que dans le positif, avec empathie, et toujours privilégier l'ego de son enfant au détriment, le plus souvent, de son épanouissement d'adulte. L'enfant doit être avant tout heureux ; l'objectif est bon, mais cet enfant heureux rend ses parents de plus en plus malheureux, c'est là tout le paradoxe !

Pourtant, dans ce « business du bonheur », comme le qualifie la sociologue Eva Illouz, se sont engouffrés de nombreux « experts en éducation ». Puisque l'humain se doit d'être heureux, il faut désormais proposer la même recette aux enfants : une philosophie de vie positive, un relationnel toujours bienveillant. Bref, de l'amour, de l'amour, ce qui est bien, mais jamais au grand jamais la moindre hypothèse éducative dite « déplaisante », voire « frustrante ». Ces experts ne veulent pas voir l'enfant dans ses possibles errances ou déviations mais comme la potentielle victime d'un monde adulte qui lui interdit le bonheur. C'est donc aux éducateurs de remettre en cause leurs attitudes ou leurs convictions, puisque cette nouvelle

approche éducative est argumentée par les prétendus résultats de la recherche scientifique en neurologie.

Partout ce discours positif et bienveillant en éducation devient le leitmotiv des émissions spécialisées à la radio ou à la télévision. Et, cerise sur le gâteau, une des grandes prêtresses de l'éducation bienveillante a été mandatée par Boris Cyrulnik pour participer à la création du site gouvernemental « Les 1 000 premiers jours ». Même nos impôts deviennent bienveillants !

Quelle n'est pas ma surprise de toujours retrouver ce discours opposé à toute volonté éducative aimante comportant aussi sa part d'exigence ou de conflictualité qui se voit dès lors taxée de « réac » ou de « fascisante ». Et comme, pour la plupart des médias, je suis un de ses pères fouettards, je me suis dit qu'il était grand temps que je fasse l'effort de lire et de comprendre quels étaient les fondements de cette fameuse éducation bienveillante.

J'ai voulu tout d'abord revivre mon enfance, me souvenir de ce contexte éducatif des années 1950 dans lequel j'ai grandi où la parentalité était réduite à la portion congrue : « Écoute l'institut et va à la messe ! » (chapitre 1). J'ai ensuite analysé les écrits des théoriciens de l'éducation positive, je craignais de n'avoir rien compris, tout endoctriné que je suis par mes hypothèses que je défends depuis une trentaine d'années (chapitre 2) ! Il me fallait aussi comprendre la fascination de certains adultes pour cette approche : les bons côtés d'une éducation qui renforce les comportements positifs et n'évalue pas la personne entière de l'enfant quand il dysfonctionne, l'évitement des escalades agressives lors d'un conflit. Quant à l'argument scientifique du modèle, je ne pouvais guère y adhérer tant

les extrapolations étaient de mise (chapitre 3). Je me devais donc d'insister sur la face cachée de l'évolution de l'enfant et reprendre l'objet de mes recherches : sans frustrations, certains enfants risquent de tomber dans la toute-puissance (chapitre 4). D'où mon affirmation de retrouver l'autorité parentale juste : aimante *et* exigeante. Une parentalité qui risque bien, si elle demeure « horizontale », de générer des adultes soumis, dociles, chosifiés (chapitre 5). Enfin, il me semblait nécessaire de redonner ses lettres de noblesse à une approche éducative non pas dogmatique mais réaliste, de bon sens, une éducation que je qualifie de « rationnelle » (chapitre 6).



## CHAPITRE 1

# Malveillance et résilience

### *Éducation : faut-il éradiquer le passé ?*

Combien de fois ai-je entendu cette remarque d'un journaliste en voix off lorsqu'il me sollicite sur un thème d'éducation : « On a pensé à vous, car nous savons que vous êtes pour une autorité parentale très ferme ! » Combien de fois ai-je entendu cette question lors de l'échange : « Ne prônez-vous pas, au final, un retour aux méthodes éducatives d'antan ? »

C'est évident, je prône un retour aux blouses grises ! Je rêve de retrouver des parents maltraitants et des enfants malmenés, mal aimés... Eh bien non ! Je n'ai aucune envie de retrouver ces pères omnipotents qui faisaient régner l'ordre et la discipline dans les foyers. Je n'ai pas plus le désir de revoir ces mères si souvent ambivalentes et surtout si impuissantes à protéger leur progéniture devant le maître de maison. Si mon enfance ne fut pas celle d'un Poil de Carotte, je n'ai

pas connu la bienveillance éducative à la maison. Pourtant, ce vécu n'est pas devenu névrotique au point que j'en vienne à défendre des approches éducatives « positives » qui soupçonnent, voire excluent l'autorité parentale vraie : une autorité qui n'est pas toujours juste, pas toujours positive ou sympathique pour l'enfant mais qui se donne pour mission non seulement l'épanouissement de sa singularité mais aussi et surtout son acceptation de toutes les réalités, de soi, des autres et du réel en général. Je n'ai jamais voulu mettre l'enfant au centre de la famille en réaction à une enfance qui n'a pas toujours été heureuse sans être non plus malheureuse. Contrairement à Françoise Dolto, qui construit ses hypothèses éducatives en vertu de ses propres émotions infantiles, j'ai proposé les miennes en essayant de comprendre les « synthèses émotionnelles » de mon enfance, en tentant de ne pas tomber dans un excès qui condamnerait toute la parentalité d'antan.

C'est pourtant ce que font la plupart des adeptes de l'éducation positive ou bienveillante : pour eux, aucun compromis n'est possible, les méthodes éducatives du passé sont toutes à rejeter. Selon eux, la parentalité du passé ne peut que détruire l'enfant et il est bon de la réinventer : finie la hiérarchie où les parents trônent au sommet de la pyramide familiale, il faut une démocratie où l'enfant a autant de droits que ses aînés, voire plus. À l'instar du fameux : « Les enfants n'ont que des droits quand les parents n'ont que des obligations » de Dolto.

Cette soi-disant révolution éducative du xx<sup>e</sup> siècle n'est en fait qu'une « réaction éducative » de ceux qui ont souffert des excès des adultes envers les enfants. Et si certains ont sans doute été victimes de réelle maltraitance, mais cela reste à prouver, je ne connais pas l'enfance des Neill, Bowlby,



Montessori, d'autres, comme Françoise Dolto, ont, sous l'effet du divan, réinterprété leur enfance pour n'y voir que de la maltraitance. J'ai écrit à ce sujet un essai, *Dolto ou la Déraison pure*, qui souligne cette volonté, chez la grande psychanalyste, de dramatiser son enfance et son adolescence : une relation à une mère prétendument délétère quand la lecture approfondie des correspondances mère-fille nous dit plutôt le contraire, des « traumatismes » amplifiés dans le cadre de son analyse quand l'étude de sa biographie révèle non pas une victime d'un autoritarisme parental et d'une quelconque maltraitance mais plutôt la vie d'une petite reine qui ne voulait en faire qu'à sa tête !

Je ne règle pas mes comptes en essayant de donner aux parents d'aujourd'hui des conseils éducatifs « rationnels ». Je tente bien au contraire de ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain et de retrouver ce qui était aberrant, voire maltraitant, dans les attitudes parentales passées et ce qui reste, selon moi, constructif pour l'enfant. Ainsi, je donne mille fois raison au philosophe Jean-Claude Michéa quand il évoque son « complexe d'Orphée » : voir de bonnes choses dans le passé n'est pas forcément réactionnaire et condamner systématiquement le passé n'est pas non plus toujours progressiste ou révolutionnaire. Équilibrer, c'est ce que je me suis efforcé de faire en écoutant des milliers de patients me raconter leur enfance et, bien sûr, en me remémorant la mienne.

## *Enfance*

Je suis né en 1952 à Caen. L'éducation consiste, à cette époque, à faire de l'enfant un futur bon citoyen, voire un futur soldat (la guerre d'Algérie le prouvera quelques années plus tard), avec un futur métier pour fonder à son tour une famille ; aucune préoccupation de son développement personnel puisqu'on lui demande, en plus, d'attendre le paradis et de n'obéir qu'aux dogmes de la religion catholique. Ce n'était pas bien sûr la règle générale pour tous les parents, mais, dans la petite bourgeoisie de province, le quotidien était réellement étanche aux idées neuves. Pour être caricatural, les courants de pensée modernes séduisaient des milieux plus favorisés tels que les familles germanopratices. En tout cas, dans mon milieu familial, je n'y coupais pas : je ne reçus aucune éducation réelle, coincé entre un père à l'ego perturbé, fonctionnaire receveur de l'enregistrement, et une mère à l'ego absent, femme au foyer qui rêvait d'une autre vie. Mes parents confiaient l'éducation, comme beaucoup d'autres, aux enseignants et aux curés. Eux n'intervenaient que pour ponctuer les décisions des précédents et l'enfant d'alors était réduit à son carnet de notes, plus tard au bulletin scolaire et à l'appréciation du curé du coin. Dernier-né d'une fratrie de trois, j'étais d'un tempérament plutôt rebelle et turbulent. Mon frère aîné acceptait le clonage éducatif, c'était la réaction habituelle et sage pour ces premiers de la progéniture qui avaient, bien entendu, un statut supérieur même dans des maisons de peu de biens. Ma sœur tentait d'exister en tant que fille, mais là encore l'école traditionnelle et l'église étaient à l'ouvrage : une femme ne saurait être l'avenir de l'homme,

elle se devait de n'envisager qu'une future maternité avec, au mieux, un métier... « féminin » !

Les choses étaient simples dans la petite bourgeoisie des années 1950, on sortait de la Seconde Guerre mondiale et le réflexe était de voir la vie du bon côté, l'épanouissement de l'enfant ne pouvait pas être une priorité.

Je me souviens de ces visites au cimetière américain de Colleville-sur-Mer – je devais avoir 3 ou 4 ans. Les milliers de croix blanches des soldats américains morts lors du Débarquement à Omaha Beach ou pendant la bataille de Normandie... Une des rares expériences que je qualifierais d'éducatives ; j'apprenais ainsi, tout petit, la réalité de la guerre et, plus tard, toujours avec ces tombes blanches, je lisais l'âge des soldats enterrés là : 17 ou 18 ans... Je compris bien vite que notre petit « soi » n'était pas grand-chose au regard de la patrie ou d'un idéal de vie, et cela m'a sans doute aidé à ne pas hypertrophier mon ego, la guerre, c'est autrui avant soi ! J'écris en ce moment dans le contexte de l'agression russe en Ukraine, je ne peux m'empêcher de repenser à ce cimetière américain de mon enfance et je continue d'admirer ceux qui meurent pour défendre une cause. Mais ce sentiment précoce d'un altruisme supérieur à l'individualisme ne freinait pas pour autant mon caractère « fougueux ». Un tempérament que s'efforçaient aussi de briser les leçons de catéchisme et les messes du dimanche obligatoires qui, elles aussi, enseignaient la transcendance de l'amour de l'autre sur l'amour de soi. J'entendais bien la leçon, il y a des choses plus importantes que l'épanouissement de son ego dans la vie, mais cela ne me détruisait pas. J'ai toujours pensé, depuis, que l'on peut vivre en harmonie avec des idées humanistes et des jouissances égocentriques ! Pas un « peine-à-jouir », comme m'avait

soupçonné de l'être une journaliste, pas un libertin non plus, pas un narcissique pathologique, mais une forte personnalité, pas un intellectuel mais plutôt un cérébral, pas un boulimique mais un gourmand, pas un fainéant mais un adepte du *farniente*, pas un bourreau de travail mais un adepte de la discipline de vie.

J'ai toujours essayé d'éviter les postures radicales et c'est pour cela que je m'insurge contre les approches éducatives qui condamnent toute l'autorité parentale d'antan sans rien garder d'elle. Je préfère adhérer d'une certaine façon au vieil adage éducatif : « Qui aime bien, châtie bien ! », en formulant, depuis maintenant plus de quarante années, que l'éducation est et se doit d'être avant tout « amour et frustration ».

L'éducation bienveillante à la française exclut par principe tout ce qui est « frustrant », justifié par sa volonté de « positiver » tout désagrément ou toute contrainte et de vouloir que le quotidien de l'enfant soit avant tout « sécurisé », c'est-à-dire plaisant, chaleureux, affectueux, aimant.

Soyons honnête, j'ai parfois été un peu véhément, j'ai eu le verbe haut quand il s'agissait de défendre mes idées éducatives et d'en condamner certaines. Éric Lemasson, producteur de documentaires, était clairvoyant quand il a enregistré, il y a un an, une interview du « psychologue incorrect » en l'intitulant : « Radicalement nuancé » !

Mais il est temps de reprendre certains souvenirs d'enfance pour comprendre comment des événements de la vie, des joies ou des tristesses infantiles ou adolescentes ont pu participer à l'élaboration de mes préférences ou réticences, de mes affirmations ou croyances actuelles sur l'éducation. Et c'est le hasard d'une rencontre qui m'a motivé à refaire ce chemin vers le passé.

## *Francis B.*

Le quotidien régional à la main, je sortais de chez le buraliste. C'était à Caen, un jour gris et pluvieux, normand... Un homme m'interpelle :

– Vous êtes bien Didier Pleux ?

De petite taille, les cheveux blancs, l'homme s'appuyait sur sa canne :

– Je vous ai vu à la télévision, au *Magazine de la santé*, je vous reconnais, vous êtes bien Didier Pleux ?

– Oui, c'est moi...

– Vous ne vous souvenez sans doute pas de moi ! Je suis Francis B. !

Aussitôt je sentis des larmes dans mes yeux. Francis, mon copain des classes primaires à Trouville-sur-Mer, que je n'avais jamais revu depuis... soixante ans ! Un véritable choc émotionnel m'envahit ! Et nous avons conversé un peu, mais l'émotion était forte ; je lui ai dit que je ne l'avais pas oublié, bien sûr, et qu'il faudrait qu'on se revoie. Et toutes ces années d'enfance revenaient à ma mémoire, elles ne m'avaient jamais quitté, elles n'étaient pas des souvenirs refoulés mais elles voulaient seulement revivre un peu. Et Francis B. en a été le détonateur.

Francis et cette première année à l'école primaire de Trouville-sur-Mer. J'avais 6 ans, un an d'avance et j'entrais en classe de dixième comme l'on disait à l'époque (en cours élémentaire première année ou CE1)...

## *Parents absents, copains présents...*

Cette école primaire Guillaume-le-Conquérant était sinistre, avec ses briques sombres burinées par le temps et son manque de fenêtres. J'étais en CE1 et je devais rester à l'étude du soir comme la majorité des élèves de cette époque. Comme je l'ai souligné plus haut, les affaires scolaires étaient celles des instituteurs, pas celles des parents, et c'est pendant cette heure et demie d'étude que toutes les leçons devaient être apprises et les devoirs rédigés. Un instituteur surveillait une cinquantaine d'enfants et, vers la fin de l'étude, il faisait un « prélèvement » : il prenait un élève au hasard, regardait son cahier de textes et l'interrogeait sur la leçon du lendemain. L'élève tiré au hasard devait monter sur l'estrade de l'enseignant, devant le grand tableau noir. Et le spectacle commençait :

– Cinq fois neuf, demandait, ce soir-là, le père M.

Vieil instituteur proche de la retraite qui avait dû enseigner aux enfants des poilus de 1914-1918 et à leur progéniture, les futurs petits soldats en bandoulière de la Seconde Guerre mondiale, il nous impressionnait avec son teint d'apoplectique, ses yeux vitreux (alcoolisés ?) et surtout avec sa canne de chêne qui ne le quittait jamais.

– 35 ! répondait un « grand » de la classe de huitième (CM1), pâle comme un navet tant il avait peur du père M.

– Cancre ! C'est la table de multiplication la plus facile !  
Tiens, prends ça !

Et le vieil instituteur d'asséner un grand coup de sa canne sur la jambe du gamin.

Nous assistions à cette violence, terrorisés... Qui allait être la future victime le lendemain ? Et je me souviens d'en avoir parlé à mon père : je dénonçais le père M. qui faisait peur aux enfants :

– Le vieux monsieur a frappé un enfant à l'étude de l'école avec sa canne !

– Le gosse a dû faire une bêtise, trancha mon père...

– Il s'est trompé avec la table de cinq...

– C'est pourtant la table la plus facile ! Et je te conseille de bien apprendre car si le père M. te punit un jour, sache que je ferai la même chose avec toi !

J'étais prévenu : ce serait donc la double peine, pas de justice à la maison. D'autres événements m'avaient d'ailleurs convaincu que mon père ne prendrait jamais la défense de son enfant vis-à-vis des adultes. Pas de sécurité affective de ce côté-là, il fallait la trouver ailleurs...

### *Les quatre copains*

Et cette sécurité je la trouvais auprès de François, de Gérard et de Francis. Le hasard avait fait que nous habitions dans le même quartier et que, naturellement, nous nous retrouvions dans la rue, seuls, pour rentrer chez nous. Pas de parents à la sortie de l'étude pour nous ramener au *home sweet home* mais un bon kilomètre et demi de ruelles qui surplombaient le port de Trouville jusqu'à la rue des Bains où habitaient François et Gérard et la rue Charles-Mozin où je logeais. Bien vite, nous nous étions regroupés et, comme pour tous les enfants, l'amitié avait surgi comme une sorte de passion amoureuse.

Je me souviens que c'était aussi l'hiver et l'obscurité des rues qui nous rapprochaient : en fait, nous avions peur et tous les quatre nous chantions pour nous donner du courage. Il y avait pas mal de cafés dans ces rues sinistres et il n'était pas rare de rencontrer des ivrognes parfois menaçants. Étions-nous quatre « Poil de carotte » ? Non, des enfants de cette époque qui devaient apprendre la vie sans les parents, tout simplement.

François était le fils unique du gérant du magasin Coop de la rue de Bains. Ses parents travaillaient tous les deux au magasin et ne pouvaient s'occuper du fiston qu'après la fermeture. C'était un enfant gâté au plan matériel mais qui savait partager. Nous étions invités tous les jeudis à jouer dans la remise du magasin et nous attendait ensuite, chez lui, un goûter copieux : des gâteaux à foison, du chocolat par temps froid et des boissons gazeuses quand il faisait chaud. Et puis il y avait « le » poste de télévision ! Nous étions en 1958 et les écrans étaient rares, seulement pour les « riches », comme on disait chez nous. Et chaque jeudi nous attendions les émissions pour enfants et surtout, à 17 h 00, les aventures de Zorro. Quel bonheur de retrouver cet écran chaque semaine ! La télévision arriverait chez nous plusieurs années après et, en attendant, il fallait se « tenir à carreau » à la maison si l'on voulait regarder *La Piste aux étoiles*, des attractions de cirque télévisées, une fois par mois chez notre voisine de l'appartement du dessus. Francis B., lui, n'eut jamais de téléviseur chez lui : son père était balayeur pour la municipalité et sa mère, d'origine polonaise, émigrée de la Seconde Guerre mondiale, faisait des ménages. Mais Francis était fier de ses parents ! Il me montrait leur logement qui consistait en une seule grande pièce avec les lits qu'ils déplaient le soir pour le sommeil



des parents et des deux frères. Souvent, tous les quatre, nous croisions le matin le père de Francis avec son balai de paille : il était toujours gai, avait une blague à partager et ne manquait pas de donner la pièce de 5 centimes pour acheter le bonbon quotidien chez la mère Mimi qui tenait judicieusement boutique en face de notre école. Gérard, le troisième larron, était sans doute issu de la famille la plus fortunée : son père possédait la grande boulangerie-pâtisserie sur le quai Fernand-Moureaux de Trouville, en face de la poissonnerie. Nous ne sommes allés qu'une fois dans l'appartement de ses parents : tout était luxueux, il y avait là aussi un téléviseur, mais très design et qui, à l'époque, avait dû leur coûter une fortune. Mais pas question d'aller jouer chez lui, ses parents ne voulaient pas, tout comme chez moi d'ailleurs, à cause des migraines de ma mère. Pourtant, la seule fois où nous montâmes dans l'appartement, je vis la mère de Gérard : une jeune femme d'origine espagnole, immigrée en France avec ses parents vingt ans auparavant, vers la fin de la guerre civile d'Espagne. Elle était belle et parlait avec un lourd accent ibérique, mais passait plus de temps à se maquiller, à rêver qu'à s'occuper de Gérard, lui aussi fils unique. Sa beauté me faisait penser à une actrice de cinéma de l'époque dont j'étais « amoureux » : Pascale Petit. Plus tard, adolescent, je repensais à cette « femme du boulanger » qui sortait en ville quand son mari revenait dormir au foyer... Gérard avait donc lui aussi besoin de cette camaraderie entre nous quatre.

Décidément, les adultes n'étaient pas constamment présents pour les enfants hormis pendant les goûters du jeudi où la mère de François faisait une courte apparition avant de rejoindre la caisse du magasin. Et c'est bien entre nous que

nous trouvions cet attachement, cette affection pas toujours au rendez-vous dans nos foyers : du CP à la fin du primaire, on se confiait nos peurs, nos soucis... on s'écoutait, on se respectait, on rêvait ensemble, on découvrait ensemble, on se défendait quand l'un de nous était agressé à la cour de récréation. Et nous étions heureux ! Quand l'un de nous avait un coup de mou, on lui remontait le moral avec notre : « Ne t'en fais pas, ce sera mieux quand on sera grands ! » C'est une sorte de leitmotiv que j'ai souvent entendu chez les enfants ou les adolescents que je voyais heureux : ils me disaient que tout serait mieux à l'âge adulte, comme s'ils se rendaient compte que le bonheur n'est pas forcément l'apanage de l'enfance. Et, bien plus tard, quand je les revoyais adultes, ils n'avaient jamais cette nostalgie de l'enfance comme l'ont, malheureusement, beaucoup d'adultes insatisfaits quand ils viennent consulter pour « x » raison. Et ce refuge dans un éventuel futur meilleur n'était pas une sorte de conditionnement, de rationalisation pour supporter nos malheurs, c'était notre vision de la vie : adulte, on est plus autonome, plus libre, on fait plus de choses, on a un métier, de l'argent, plus de loisirs, etc. En attendant, ce « bonus » que nous apporterait la vie adulte, nous étions satisfaits de notre sort. Sans doute « frustrés » de pas mal de choses et surtout, pour nous quatre (sauf peut-être pour Francis), nous vivions une sorte de carence affective avec des parents pas toujours justes, ni très compréhensifs ou aimants, mais nous étions joyeux, curieux, pirates parfois, heureux comme des... enfants !

Une seule fois, j'eus des doutes quant à cette conviction d'être un enfant heureux. J'avais 7 ou 8 ans et chaque été je passais les après-midi du mois de juillet sur la plage.

Mes copains de l'école primaire n'étaient pas là, la plupart du temps en vacances chez leurs cousins. Seul, j'avais fait la connaissance d'une ravissante fillette de mon âge, Brigitte, la fille d'un agent immobilier de Trouville. Nous nous amusions bien ensemble avec nos châteaux de sable et divers jeux de plage. Et je me souviens de ce jour où je devais la retrouver : elle n'était pas seule mais au milieu d'un attroupement d'enfants. Ils étaient tous assis en rond et écoutaient, subjugués, un enfant de notre âge, de petite taille, mais très éloquent et drôle. Brigitte admirait ce brillant orateur et semblait m'ignorer, je décidai donc de m'approcher du rival. Le petit garçon fantasque, rigoleur et très sûr de lui captivait son audience : il se disait fils de l'animatrice bien connue de l'époque par les enfants qui avaient un téléviseur chez eux. Sa mère était donc Jacqueline Joubert et son fils, le petit Antoine de Caunes, c'était lui, nous racontait sa vie parisienne, ses rencontres et tous les voyages qu'il faisait avec ses parents. Je ne pouvais plus croiser le regard de la jeune Brigitte et je ressentis une énorme tristesse... Je ne faisais pas le poids pour rivaliser avec le petit Parisien. Les jours qui suivirent, je préférerais ne pas revoir ma « copine », d'autant que nous étions fin juillet et que j'allais à mon tour partir en vacances.

Je devais rencontrer Antoine de Caunes bien plus tard, sur un plateau de télévision. Il prenait l'habitude de saluer ses invités dans leur loge et échangeait quelques mots avant le direct de l'émission. Quand je le vis, je lui dis aussitôt que nous avions un point commun : notre amour de Trouville-sur-Mer ! Je lui dis avoir habité là enfant et que mon lieu de résidence actuel était Villerville, à trois kilomètres. Il écouta et ponctua par un : « C'est un endroit super ! », pas plus d'échanges,

il était pressé, il fallait saluer les autres invités. Il était devenu un célèbre animateur, toujours aussi confiant, quand, moi, je tremblais à quelques minutes de ce « direct ».

Cette anecdote témoigne que l'affection de mes copains n'avait pas forcément boosté ma confiance en soi. Je crois réellement que les quatre mousquetaires avaient forgé une bonne estime de soi mais il manquait quelque chose. Et ce quelque chose était sans doute cette confiance que vous donnent des parents qui vous écoutent, qui partagent avec vous, qui croient en vous. Des parents que l'on qualifierait d'« empathiques » en quelque sorte. Nous avons accepté la frustration de parents absents mais nous n'avions pas construit pour autant une grande sécurité affective.

### *Mes tuteurs de résilience*

L'amitié de mes copains des classes primaires n'avait souffert d'aucune anicroche ou rivalité, c'était le « Tous pour un, un pour tous ! » que nous avons vu dans un film d'après *Les Trois Mousquetaires* de Dumas ; c'était aussi la volonté d'être juste comme Zorro nous l'enseignait dans chaque épisode du jeudi. Les père M. et autres pères Fouettard ne faisaient pas le poids devant d'Artagnan ou Zorro ! Ce n'était surtout pas : « Moi, moi, moi ! » Il n'y avait pas de compétition entre nous, nous étions tous les quatre bons élèves, et ce fut un drame quand je les quittai pour aller en classe de sixième au lycée de Deauville : les trois autres avaient décidé d'entrer au collège de Trouville, certains envisageant déjà des études courtes *via* des apprentissages, même si Francis n'avait qu'un seul

but : obtenir la bourse d'études à la fin de la troisième pour aller à l'école normale d'instituteurs. Cette nouvelle vie nous sépara définitivement. Je quittais mes trois comparses et allais retrouver au lycée les nouveaux amis qui deviendraient en quelque sorte mes nouveaux « frères », ceux qui prendraient le relais de mes manques affectifs. Ces amis d'enfance qui, jusqu'à ce jour, ne m'ont jamais quitté tant ils étaient ma « famille » réelle : Rodolphe, Jacques, mes « frères » du lycée de Deauville que je fréquente toujours, sans aucune interruption depuis maintenant cinquante-cinq ans ! Et ceux du lycée de Caen où je terminais mon secondaire : Patrick, trop tôt décédé, et Joël, toujours présent dans ma vie de désormais septuagénaire.

Il y avait bel et bien de l'amour dans ces amitiés et cela rééquilibrait nos sentiments de frustration. Et cela nous permettait surtout d'accepter peu à peu nos manques, nos déficits car nous savions pertinemment que la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Nous ne nous plaignions pas de nos parents, ils étaient « absents », nous leur devenions absents à notre tour en construisant notre vie sans eux. Mais cette amitié ne reposait pas sur rien : nous avions des valeurs communes. Et ces valeurs étaient avant tout humanistes : faire bloc contre les injustices de tel ou tel élève ou enseignant, consoler le copain qui avait des chagrins amoureux, motiver celui qui décrochait scolairement. Et quand Mai 68 fit irruption dans nos vies, nous ne pouvions qu'adhérer aux propos rebelles mais surtout altruistes des orateurs des comités d'action lycéens d'alors. Notre « 68 » n'était pas libertaire, mais romantique, comme nous : l'espoir d'un monde meilleur tel que le voulaient nos idoles dont les posters étaient

placardés sur les murs de nos chambres. Dans la mienne, la photo du Che avec son cigare, et celle de Bob Dylan assis sur des marches avec Joan Baez...

### *La mouche du presbytère*

Mais mes copains de lycée n'étaient pas mes seuls tuteurs de résilience. J'avais aussi mon oncle curé ! Je le voyais quelques fois dans l'année et je passais certaines vacances, surtout celles de Pâques, dans son presbytère. Et mes souvenirs sont tous les mêmes : je vivais une grande paix intérieure à son contact. Et je repense à ces vraies vacances sereines quand j'entends une mouche me frôler : Germaine, la bonne du curé, nous imposait toujours une sieste à mes cousins et à moi-même avant de reprendre nos jeux de l'après-midi. Et lors d'une sieste, une mouche ne cessait de survoler mon visage ; elle devint ma « madeleine » de Proust. J'aime les mouches quand beaucoup les abhorrent : mais, pour moi, la mouche devenait synonyme du grand bien-être, assorti de la sérénité des lieux que je ressentais à chaque séjour au presbytère. Pourtant, l'oncle curé ne faisait preuve d'aucun prosélytisme, il n'en avait d'ailleurs pas besoin puisque, à cette époque, j'allais régulièrement à la messe. Beaucoup plus simplement, j'aimais entendre parler de ce personnage de Jésus qui parlait d'amour, blâmait les « méchants » et enseignait le bien et le mal. Oui, j'avais besoin de cette instruction puisque les parents me laissaient libre de penser par moi-même. Bien sûr, le concept de péché était outrancier mais, je dois l'avouer, il m'a bien aidé jusqu'à mon adolescence où il me fallut d'autres arguments pour vivre

le bien et refuser le mal. Mais, tout de même, cette pratique religieuse m'a aidé, et très souvent je reste circonspect devant ces enfants ou ados « patients » qui n'ont pas connu cette expérience. Et quand je vois que certains jeunes « religieux » d'aujourd'hui deviennent adeptes de fois intégristes, l'athéisme reprend toute sa valeur à mes yeux. Mais, dans ma jeunesse, j'avais trouvé dans la religion un modèle dont j'avais besoin tant, une fois de plus, le manque de présence parentale se faisait sentir ! Toutefois le « rien », ce manque de parentalité, m'apparaît aujourd'hui parfois positif quand j'entends le « trop-plein » de certains patients...

### *« Je suis un fils indigne »*

Je me souviens de mon patient L., 35 ans, qui souffrait toujours d'une relation dysfonctionnelle avec sa mère :

L. – Je me suis encore pris un *scud* de la part de ma mère il y a deux jours. Elle me reprochait de ne pas avoir terminé mes études et d'accepter un petit boulot...

LE THÉRAPEUTE. – Que vous a-t-elle dit ? Vous semblez encore tout ému de cet incident : pourtant ce n'est pas la première fois que vous me parlez de votre mère plutôt... comment dire... particulière.

L. – Oui, je sais pertinemment comment elle est, c'est pas nouveau... Mais à chaque fois qu'elle me balance une critique, je ressens vraiment une douleur terrible...

LE THÉRAPEUTE. – Nous allons donc reprendre notre bonne vieille méthode cognitive : quand elle vous a « assassiné » pour avoir pris ce travail qu'elle juge nul, que vous êtes-vous dit ?

L. – Que j'étais nul... La même sensation que j'ai toujours eue avec elle... Je suis un fils indigne...

LE THÉRAPEUTE. – Et, nous en avons déjà parlé... un fils indigne ne mérite pas l'amour de sa mère ! Et quand vous étiez tout petit vous en avez conclu que vous ne valiez rien puisque pas aimable auprès de votre mère. Vous vous souvenez, quand nous parlions de ses « synthèses émotionnelles » que fait l'enfant : ma mère est négative envers moi, je suis donc négatif, je ne vauds rien. Et cette conclusion « émotionnelle » est automatique à chaque fois que votre mère réitère une critique, d'où ce mal-être existentiel : ma valeur est liée à l'amour de ma mère. Mais, L., on a évoqué d'autres choses dans nos derniers entretiens...

L. – Que j'ai 35 ans et que je peux « penser » ce vécu, cette relation avec ma mère, d'une façon différente car je ne pense plus comme un enfant de 4 ans ou un ado de 15 ans...

LE THÉRAPEUTE. – C'est-à-dire ?

L. – On en a souvent parlé, ma mère est pathologique, très narcissique, elle n'était pas faite pour être mère, incapable d'empathie, d'amour maternel...

LE THÉRAPEUTE. – Et...

L. – Avec une mère patho, ma conclusion d'enfant est purement émotionnelle...

LE THÉRAPEUTE. – Et vous pensez désormais... émotionnel ou rationnel ?

L. – La réaction première quand ma mère me fait des reproches actuellement, c'est la réponse émotionnelle et puis j'arrive, après, à voir la réalité : sa pathologie et mon ressenti de rejet... Le lendemain, quand elle m'a refait toute une plaidoirie négative sur ma compagne, je la trouvais burlesque, j'en ai presque ri...

LE THÉRAPEUTE. – Passer d'un sentiment dépressif au rire, c'est toute la résilience émotionnelle : ma mère est ce qu'elle est,



elle déclenchera toujours mes synthèses émotionnelles infantiles mais je peux penser la relation différemment pour ne plus en souffrir ou, tout du moins, en souffrir de façon « appropriée » : c'est dur, triste d'avoir une telle mère mais j'interdis que ce qu'elle pense de moi ou de ma vie signe ma propre valeur...

L. – Parce qu'elle est patho...

LE THÉRAPEUTE. – Oui, la voir telle qu'elle est avec vos yeux de 35 ans et non la perception purement affective d'un enfant ou d'un adolescent cognitivement immature...

### *Nos synthèses émotionnelles sont-elles toujours justes ?*

L. n'a cessé de s'autoendoctriner depuis sa toute petite enfance avec l'idée d'une mère peu maternelle et manquant totalement d'empathie. Personne, et surtout pas son père, n'a fait office de tuteur de résilience, personne ne lui a fait envisager sa mère autrement, personne ne l'a aidé à « disputer » ses croyances d'enfant, ce que j'appelle ses synthèses émotionnelles. Et c'est justement ce dont j'ai bénéficié avec mes copains et, plus tard, avec les adultes qui ont fait autorité auprès de moi (voir chapitre 5).

J'aurais pu m'endoctriner avec les mêmes conclusions, les mêmes croyances que L. ou celles de beaucoup d'autres patients. Je n'étais pas plus doué, plus talentueux pour ne pas souffrir, j'ai surtout rencontré les bonnes personnes aux bons moments.

À ma conclusion infantile qu'on « devrait avoir de bons parents aimants et empathiques », j'ai pu substituer, grâce à

des expériences de vie réelles un : « On trouve l'amour ailleurs, surtout chez les copains ! »

À cette autre conclusion qu'« un père devait transmettre, instruire son enfant et l'accompagner dans sa vie », je me suis vite jeté dans la scolarité, dans les livres pour acquérir le savoir voulu et j'ai admiré ces enseignants, ces adultes significatifs que j'ai rencontrés (chapitre 5).

Quant à cette faible confiance en moi qui m'empêchait de prendre des risques, de croire en mes capacités, là encore j'ai pu construire une plus grande estime de moi avec les partages des copains, les commentaires de certains professeurs et cette année américaine après le baccalauréat (chapitre 5).

Je crois qu'il s'agit bien là de la célèbre plasticité neuronale qui prouve, ô combien !, que des cicatrices affectives, voire des événements traumatiques, ce que j'appelle les « empreintes », peuvent céder devant de nouvelles réalités qui viennent contredire les premiers vécus. Beaucoup de patients ne peuvent vivre cette résilience, prisonniers qu'ils sont de ne rien expérimenter d'autre qu'une vie familiale le plus souvent pathologique. D'autres n'y arrivent pas plus, endoctrinés qu'ils sont dans les affirmations « psys » du déterminisme causé par le déficit d'attachement sécure connu dans la petite enfance. Les synthèses émotionnelles de l'enfance peuvent céder devant les expériences de vie, les carences infantiles ne sont pas « essentielles », elles ne déterminent pas à tout jamais l'individu, nous pouvons « existentiellement » changer les choses. C'est sans doute difficile mais cela relève de notre responsabilité.

Je demeurerai toujours en accord avec Sartre dans sa volonté de nous rendre responsables de notre propre bonheur. C'est ce qu'ont fait les quatre mousquetaires de mes classes primaires

et les copains « frères » du lycée ensuite. Nous n'avons rencontré aucun psy pour nous aider à nous forger une nouvelle philosophie de vie, nous avons vite quitté les milieux délétères qu'ils soient ou non familiaux : les climats de vie négatifs que nous avons vécus ont facilité, paradoxalement, cette mue affective vers de nouvelles synthèses émotionnelles et de nouvelles perspectives de vie. *A contrario*, je vois bien que la plupart des enfants, des ados, des adultes que je rencontre et qui sont embourbés dans un déterminisme infantile, ont tous été affaiblis par des environnements, certes pas toujours faciles, mais le plus souvent positifs et bienveillants.

La résilience ne peut se construire dans le « cocooning », le bien-être, l'amour et l'empathie. Alors, sans vanter les contextes d'antan, le plus souvent maltraitants, c'est notre devoir d'insister aussi sur les bienfaits de ces « manques » : on ne désire pas quand on a tout !

Et de nouveau je reprends mon leitmotiv que j'explique au fil de mes livres, ce nécessaire équilibre entre amour et... frustration !

### *Les résilients*

Il y a assurément une forte corrélation entre vivre des aléas de vie et les accepter. Non pas se résigner dans une appréhension fataliste de la vie mais reconnaître que les choses se sont passées comme cela et qu'il ne reste plus qu'à tenter de combler les carences, les manques, les vides, quand c'est possible, ou bien à ne plus espérer changer ce qui ne peut plus changer. Le lecteur qui connaît bien le stoïcisme pense

immédiatement à cette fameuse formule d'Épictète : « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses. »

Je crois que j'ai très tôt fait mienne cette pensée, aidé que j'étais par les échanges avec mes tuteurs de résilience. Cette philosophie pour appréhender la vie et ses adversités m'a toujours poursuivi. Je me souviens de cette première recherche quand j'étudiais la psychologie à l'université de Caen, alors que je travaillais en tant qu'éducateur spécialisé au foyer Henri-Guibé, un établissement de semi-liberté qui accueillait de jeunes délinquants récidivistes. Le projet éducatif était avant tout de valoriser l'estime de soi de nos « dyssociaux » par des activités de créativité, le sport, la scolarisation, la formation professionnelle et avec, bien entendu, une relation nouvelle avec l'adulte : des partages, une vie souvent commune puisque nous étions en internat, une bienveillance, une grande empathie qui faisaient bon ménage avec une ferme autorité.

Je m'intéressais à la façon de penser de nos jeunes délinquants : une pensée très immature, dirigée par le plaisir immédiat, une absence totale de métacognition sur leur vécu, leur présent et leur futur. Je tentais de les rendre plus « formels », plus abstraits, je les stimulais pour qu'ils réfléchissent à leurs actes, à leurs ressentis. Pour parler « neuroscientifique », je voulais que leur cortex l'emporte désormais sur le cerveau reptilien, que la réflexion l'emporte sur le passage à l'acte. D'où le titre d'un travail rendu à l'UER de psychologie : *Stimuler les dimensions rétrospectives et prospectives de la pensée chez le jeune dyssocial*. L'objectif était de témoigner de l'impact de l'évaluation mentale sur les émotions et l'agir. Je tentais de théoriser ce que j'avais vécu dans ma propre vie : c'est non seulement

l'amour reçu de mes tuteurs de résilience qui m'avait aidé, c'était surtout ce que j'avais construit avec des synthèses de vie plus rationnelles. Ne pas penser sa vie, ses ressentiments ou ses joies laissait libre cours à la dictature des émotions délétères.

Plusieurs années après, lorsque je fis part de cette recherche à un collègue psychologue lors d'un séjour aux États-Unis, il me dit tout simplement : « C'est l'approche cognitive en psychothérapie ! » Je venais donc de redécouvrir la roue !

Un peu frustrant d'apprendre que l'on n'est pas aussi génial que cela, mais ce fut ma motivation pour rencontrer Albert Ellis, le fondateur de la « RET » ou *rational emotive therapy* (« thérapie émotive rationnelle »), la première approche cognitive et comportementale qu'il créa en... 1955.

Il me conforta dans cette idée que la résilience vient de soi : penser sa vie, ses rencontres, ses expériences, ses cicatrices, ses souffrances et non plus rester dans la plainte ; passer d'une synthèse purement émotionnelle à une synthèse réfléchie et rationnelle. Cette heureuse conclusion « cognitive » ne peut se faire que dans l'acceptation des déséquilibres, des accommodations, des aléas de vie et non dans le confort de l'amour inconditionnel d'autrui. L'amour ne suffit donc pas...

Tout ce qui ne tue pas l'homme le rend plus fort, nous dit Nietzsche, pourrions-nous nous dire : « Tout ce qui ne tue pas l'enfant le rend plus fort » ?

Certes non, ce serait le retour aux bonnes vieilles méthodes éducatives d'antan où l'enfant devait en baver pour affronter les réalités de la vie. L'acceptation des réalités dites « frustrantes » de la vie ne peut se faire et être pensée que si l'enfant ou l'ado négligé ou maltraité rencontre la bonne autorité adulte : bienveillante et exigeante, mais pas toujours plaisante (chapitre 5).

Et cette autorité « juste », c'est chez ses parents que l'enfant peut la trouver et la vivre. Non, les pères ne sont pas forcément castrateurs et il n'y a aucune raison de les tuer. Non, les mères ne sont pas forcément coupables, et il n'est pas besoin de se défusionner d'elles pour exister. Mais il n'est pas dit non plus que pères et mères se doivent de devenir de simples animateurs de vie dont le rôle ne consiste qu'à partager bien-être, plaisirs, empathie avec leurs enfants. C'est pourtant ce que propose l'éducation positive ou bienveillante à la française : une éducation qui ne doit procurer que de l'amour, une vie d'enfance sans stress.

Boris Cyrulnik l'avait pourtant souligné dans ses premiers écrits (*Un merveilleux malheur*, *Les Nourritures affectives*, *Les Vilains Petits Canards*<sup>1</sup>) : l'enfant confronté aux difficultés de la vie peut les dépasser et retrouver le bonheur de vivre. Quelle joie de lire ces propos sur la résilience de l'être humain, sur ses capacités à rebâtir sur ce qui est détruit, à aimer de nouveau sur un vécu de désamour. Mais, quelle émotion quand, en 2015, je lis son ouvrage *Quand un enfant se donne « la mort »*<sup>2</sup> : le célèbre psychiatre redevient le psychanalyste qu'il n'a cessé d'être pour évoquer le déterminisme qui attend le tout-petit élevé par une mère maltraitante ou insécure. La théorie de l'attachement, et non celle de la résilience, revient en force : ce serait donc bien l'amour maternel qui est déterminant pour l'enfant et son futur psychique. Et c'est bien aussi cette affirmation qui va devenir le fondement de l'éducation bienveillante à la française que je vais maintenant appréhender.

---

1. Ces ouvrages de Boris Cyrulnik sont publiés chez Odile Jacob.

2. Boris Cyrulnik, *Quand un enfant se donne « la mort »*, Odile Jacob, 2015.