

Céline Tran

*Le petit livre
pour prendre soin
de son enfant
intérieur*

FIRST
ÉDITIONS

© Éditions First, un département d'Édi8, 2021

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 978-2-412-06863-2

Dépôt légal : septembre 2021

Imprimé en Italie

Correction : Anne-Sophie Bord

Mise en pages : KN Conception

Éditions First, un département d'Édi8

92, avenue de France

75013 Paris - France

Tél. : 01 44 16 09 00

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site Internet : www.editionsfirst.fr

Sommaire

INTRODUCTION	7
PARTIE 1 – À LA DÉCOUVERTE DE L'ENFANT INTÉRIEUR EN NOUS	9
LE CONCEPT DE L'ENFANT INTÉRIEUR	10
LA PART DE L'ENFANT EN NOUS	13
PARTIE 2 – L'ENFANT INTÉRIEUR BLESSÉ	35
L'ORIGINE DES BLESSURES	37
RECONNAÎTRE L'ENFANT INTÉRIEUR BLESSÉ EN NOUS	49
PARTIE 3 – LES STRATÉGIES D'AUTOPROTECTION DE L'ENFANT INTÉRIEUR BLESSÉ	79
LA PROTECTION PAR LA FUITE	82
LA PROTECTION PAR LA SURCOMPENSATION	88
LA PROTECTION PAR L'OBÉISSANCE	94

- 6 • Le Petit Livre pour prendre soin de son enfant intérieur

PARTIE 4 – DE L'ENFANT VULNÉRABLE À L'ADULTE APAISÉ	99
RECONNAÎTRE SON ENFANT INTÉRIEUR VULNÉRABLE	100
PRENDRE SOIN DE L'ENFANT EN SOI	114
RETROUVER L'ENFANT HEUREUX EN NOUS.....	123
DÉVELOPPER L'ADULTE SEREIN	129
CONCLUSION	153
À PROPOS DE L'AUTEURE	155

Introduction

Dans le cadre de ma pratique en tant que psychiatre et psychothérapeute spécialisée dans la thérapie des schémas de Young, les thérapies cognitives et comportementales, et instructrice en méditation, je reçois beaucoup d'hommes et de femmes dans mon cabinet. Chacun vient avec son fardeau : stress, problèmes relationnels, mal-être, difficultés à gérer ses émotions, dépendance affective, addictions, anxiété, dépression... À travers chaque individu qui souffre, je découvre une histoire d'enfant malheureux. Certaines personnes ont en conscience, tandis que d'autres le cachent au plus profond d'eux-mêmes. Quoi qu'il en soit, cet enfant triste continue toujours à exister à l'intérieur de chacun d'eux malgré le temps qui passe.

Il arrive que ces personnes redeviennent par moments des petits enfants vulnérables avec des émotions trop fortes : peur, colère, angoisse, tristesse voire désespoir, sans parler des réactions immatures ou inadaptées :

• 8 • Le Petit Livre pour prendre soin de son enfant intérieur

fuite, assujettissement, demande de réassurance, dépendance, agressivité, froideur, impulsivité. Ce type de fonctionnement peut saboter leur vie et entraîner toutes sortes de conséquences.

Cet enfant intérieur blessé que l'on garde en soi nous empêche d'accéder à une vie pleine et heureuse dans laquelle nous sommes capables de gérer nos émotions et de nous apaiser, de mener une vie riche de sens, d'établir des relations sereines et chaleureuses avec les autres. La solution n'est pas de l'ignorer comme nous avons l'habitude de le faire, mais au contraire de l'accueillir entièrement afin de l'écouter, de prendre soin de lui, de guérir ses blessures. Une fois consolé, il cessera de nous tourmenter.

Prendre soin de notre enfant intérieur c'est prendre soin d'une partie de nous qui a été blessée. Ainsi, en le guérissant, nous faisons la paix avec nous-même. En étant beaucoup plus serein, nous pourrions déployer toutes nos qualités et forces, délesté du poids du passé, pour vivre pleinement le moment présent et construire la vie que nous voulons mener.

PARTIE

1

—

**À LA DÉCOUVERTE
DE L'ENFANT
INTÉRIEUR EN NOUS**

*« L'enfance est le tout d'une vie, puisqu'elle nous
en donne la clef. »*

FRANÇOIS MAURIAC

LE CONCEPT DE L'ENFANT INTÉRIEUR

L'enfant intérieur est la part enfant que tout adulte garde encore en lui. Cette partie a un fonctionnement plus immature car semblable à celui des enfants.

C'est Carl Gustav Jung, psychiatre et psychanalyste suisse (1875-1961), qui a développé le premier le concept de l'enfant intérieur, s'intégrant dans la notion d'archétypes (forme de l'inconscient collectif). Autrement dit, c'est une représentation culturelle humaine qui existe sous des formes variées à travers les différentes cultures et dans le temps.

Par la suite, depuis les années 1960, des psychothérapeutes comme Donald Winnicott, Charles Whitfield et Alice Miller ont beaucoup travaillé sur l'enfant intérieur en psychothérapie.

Dans son ouvrage *Le Psy de poche*¹, Susanna McMahon résume bien cette notion d'enfant intérieur. D'après elle, il se manifeste quand : « Nous réagissons de façon démesurée à certains événements. Chaque fois que notre réaction est disproportionnée, on peut être sûr qu'il est en train de faire son numéro. Cela se produit à chaque fois que nos besoins guident aveuglément notre conduite, l'enfant exige qu'on s'occupe de lui. Il hurle son besoin d'attention. [...] Tout le monde abrite un enfant intérieur car nous avons, tous autant que nous sommes, perçu jadis le monde à travers les yeux d'un enfant. Et nous avons tous quelques souvenirs de ces perceptions. Cet enfant se souvient de son impuissance, de son incapacité à maîtriser le cours des choses. Il garde en mémoire d'innombrables injustices. À tout cela, il n'a de solutions qu'à court terme ; il sait crier, pleurer et exiger de l'attention ou au contraire devenir passif, se recroqueviller, réclamant que l'on vienne à son secours. Si les secours n'arrivent pas, c'est le désespoir. Un enfant intérieur en bonne santé a la certitude que l'on répondra tôt ou tard à ses besoins et il est capable de patienter avant d'obtenir satisfaction, mais nombre d'entre nous, hélas, n'ont pas un enfant en bonne santé. »

1. Marabout, 2019.

• 12 • Le Petit Livre pour prendre soin de son enfant intérieur

Ainsi, nous conservons tous encore en nous une part d'enfant, bien que nous soyons devenus des adultes. C'est l'enfant que nous avons été il y a longtemps... Cette part enfantine peut être lumineuse, solaire, joyeuse, riieuse, blagueuse, douée. Mais elle peut également être sombre, triste, désespérée, honteuse, en colère ou énervée, selon les circonstances.

Partons à la rencontre de notre petit enfant intérieur !

LA PART DE L'ENFANT EN NOUS

Notre enfance douée

*« L'enfance trouve son paradis dans l'instant.
Elle ne demande pas du bonheur. Elle est le bonheur. »*

LOUIS PAUWELS

Les enfants sont naturellement doués. Il suffit de les regarder, de les observer jouer, rire, apprendre, persévérer, faire des efforts, imaginer. Souvenons-nous de toutes ces qualités que nous portions en nous quand nous étions petits, ces qualités de l'enfant heureux, joyeux et doué que nous étions.

L'émerveillement de l'instant présent

Avant l'âge de 3 ans, les enfants ne connaissent pas la notion du temps. Quand nous étions petits, nous avons la capacité naturelle de vivre dans le moment présent, en nous concentrant facilement sur nos sens.

Il suffit de regarder comment un jeune enfant mange : il n'hésite pas à manipuler avec ses doigts pour mieux sentir la texture de son aliment, il le regarde sous toutes les coutures, puis finit par le porter à sa bouche. Certains enfants font même des bruits avec leur bouche en signe de satisfaction. Du fait de cette capacité à vivre le moment présent, nous étions capables de nous émerveiller, de nous extasier devant des choses très simples : une fleur, un caillou.

Certains enfants accumulent des tas de petits objets (pierres, boutons, bouts de bois), tellement insignifiants pour les adultes, mais gardés jalousement tels des trésors.

La confiance

Nous faisons entièrement confiance aux personnes qui nous entouraient, nous en remettant totalement à elles sans aucune méfiance pour subvenir à nos besoins. Nous avons la capacité de nous abandonner totalement dans une relation en totale simplicité.

Le pardon

D'après Carlos González, pédiatre, « nos enfants nous pardonnent, tous les jours, des dizaines de fois. Ils pardonnent sans duplicité, sans réserve, sans reproches,

jusqu'à oublier complètement l'offense. Leur colère retombe bien plus vite que la nôtre ».

Nous pouvions pardonner facilement, n'en tenant nullement rigueur aux gens qui pouvaient éventuellement nous blesser. Ce que nous pouvions faire pour manifester notre peine, c'est nous mettre en colère ou pleurer, mais nous passions vite à autre chose. Quand une personne l'a blessée, l'enfant ne passe pas son temps à ruminer, à ressasser, à développer ainsi du ressentiment, de la rancune, des idées de vengeance ou à passer des nuits d'insomnie.

L'empathie

Des chercheurs ont démontré que les enfants sont capables d'éprouver ce sentiment assez tôt et ont une tendance à l'altruisme. Des études menées à l'institut Max-Planck de Leipzig ont confirmé qu'un enfant, dès l'âge de 10 mois, a une tendance naturelle à vouloir aider spontanément les autres. Nous étions donc capables de ressentir naturellement de l'empathie pour autrui. Cependant, cette capacité évolue petit à petit avec l'éducation, les influences du milieu dans lequel il grandit pour devenir un adulte ayant une capacité d'empathie plus ou moins développée.

L'affection

Les enfants peuvent être très affectueux : ils adorent faire des câlins, être pris dans les bras, câlinés et bercés, surtout par leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux.

L'amour d'un enfant est désintéressé, sans arrière-pensée, sans calcul. Enfants, nous pouvons ainsi nous montrer tendres et spontanés, témoignant de l'affection sans retenue, sans crainte, sans peur, dans un total abandon dans la relation. Ainsi, nous pouvons aimer et nous laisser aimer.

La souplesse

D'après la définition du *Larousse*, la souplesse, ou flexibilité, est la qualité de quelqu'un ou quelque chose qui peut s'adapter aux circonstances.

Nous pouvons faire preuve d'une grande adaptabilité face aux circonstances extérieures pour pouvoir grandir selon les exigences du milieu dans lequel nous avons été élevés. Du passage des bras confortables de notre mère à la nounou, puis aux premiers pas à l'école, nous nous sommes adaptés aux demandes extérieures.

La créativité

Nous pouvons nous remémorer tous ces instants où nous avons été tour à tour pirates, extraterrestres, princesses, dragons, chats, arbres, rois, cosmonautes... Tous ces jeux imaginaires dans lesquels nous avons été plongés enfants.

Nous avons créé des cabanes dans le salon de nos parents avec des chaises et une couverture, nous avons habité dans un vieux carton, nous avons construit des pièges à monstres, dessiné des soleils rieurs sur les murs.

La joie

Nous étions joyeux, vivants, remuants, bouillonnants laissant éclater nos rires. Nous étions de bonne humeur, chantant, dansant, riions parfois seuls, mais aussi avec les autres.

La spontanéité

Nous étions spontanés et sincères : nous disions ce que nous pensions, sans avoir honte, sans avoir peur du jugement d'autrui, au point de provoquer parfois l'embarras de nos parents. Nous pouvions donner, partager spontanément nos jouets sans hésiter, gratuitement, sans arrière-pensée.

La persévérance

Manger, marcher, s'habiller, se doucher, se brosser les dents... Voici des actions tellement automatiques que nous n'avons plus vraiment besoin de réfléchir pour les faire. Mais nous avons oublié le nombre de fois où nous avons chuté, recommencé encore et encore pour arriver à acquérir spontanément tous ces actes du quotidien. Sans compter que nous avons appris à écrire, à lire, à compter. Nous avons dû faire preuve de beaucoup de persévérance.

L'intelligence

Très jeunes, les enfants peuvent faire preuve d'une grande intelligence. Certains d'entre nous ont peut-être été des enfants particulièrement brillants avec des talents pour la musique, le chant, la danse, le sport. Il peut s'agir aussi de prédispositions dans les sciences, dans les arts, dans l'écriture.

La curiosité

Les enfants sont très curieux et ouverts ; ils aiment apprendre, découvrir de nouvelles choses. Nous avons cette soif d'apprendre, de connaissance, d'explorer l'univers qui nous entourait.

La vitalité et l'énergie

Un enfant déborde d'énergie, de joie ; il est toujours partant pour de nouvelles activités. Certains d'entre nous étaient peut-être même des boute-en-train. Que ce soit pendant les vacances ou dans les cours de récréation, nous pouvions être pleins d'enthousiasme, entraînant nos camarades dans notre sillage. Nous étions dynamiques, pleins de vitalité.

Le courage

Tous les enfants ont traversé des moments où ils avaient de multiples peurs. À 8 mois, les enfants connaissent l'angoisse de la séparation, se manifestant par exemple sous la forme de la peur des étrangers.

À 10 mois, se manifeste la peur des monstres, du noir, des fantômes, des sorcières.

À 1 an, les enfants ont souvent peur de bruits comme ceux de l'aspirateur ou des sonneries.

Un peu plus tard, d'autres peurs apparaissent comme celle de gros animaux (gros chiens), de l'orage, puis des peurs liées à des situations ou des individus, comme les voleurs, les accidents, les insectes.

Souvenons-nous donc de toutes ces peurs que nous avons traversées et de la manière dont nous avons dominé certaines d'entre elles. Sans doute avons-nous

- 20 • Le Petit Livre pour prendre soin de son enfant intérieur

vaincu les monstres tapis sous notre lit et avons appris petit à petit à dormir seul.

Maintenant, tous ces monstres, fantômes, et sorcières ont disparu à tout jamais de notre chambre. Quand nous y repensons, nous trouvons cela bien ridicule, mais n'oublions pas que du haut de nos 3 ans, toutes ces peurs étaient bien réelles dans nos yeux d'enfants.

Nos besoins d'enfant

Un enfant est comparable à une petite plante. Pour qu'elle puisse grandir et devenir plus tard un arbre majestueux, vigoureux, aux racines bien profondes pouvant résister aux tempêtes, il faut qu'un bon jardinier lui fournisse les conditions adéquates à sa croissance : un bon terreau, de la lumière, de l'eau. Pour devenir un adulte heureux et solide, l'enfant a **des besoins**.

La sécurité et la paix

L'amour et les câlins

Pour bien se construire, l'enfant a besoin de grandir dans un contexte aimant, chaleureux, bienveillant, où ses besoins affectifs sont comblés, où il peut s'attacher de façon sécurisante, donner et recevoir de l'amour en toute tranquillité. Pour le lui montrer, le câlin prend toute sa place chez un enfant. Quand un parent touche,

embrasse ou prend un enfant dans ses bras, celui-ci ressent de l'amour, de l'affection, de la tendresse. Ce sont des marques d'amour. L'enfant se sent alors aimé et en sécurité.

Les câlins l'aident à s'apaiser, à se détendre, d'autant plus qu'il en a besoin, car confronté à des émotions qui peuvent le submerger, surtout chez les tout-petits. En effet, le cerveau d'un enfant est encore immature et ne possède pas la capacité de réguler les émotions. Un enfant n'est pas un adulte en miniature, et quand un tout-petit est débordé par ses émotions, il ne le fait pas exprès, ce n'est pas un caprice.

Quand il ressent une émotion forte à cause de l'immaturité de son cerveau à réguler ses émotions et à s'auto-apaiser, l'enfant peut l'exprimer sous forme de comportement impulsif. On retrouve par exemple des crises de colère intense lors desquelles il peut taper, mordre, se jeter par terre. Lorsqu'un adulte lui parle gentiment dans ces moments-là et le prend dans ses bras, cela l'aide à gérer ses débordements émotionnels.

Des études scientifiques ont démontré que quand un parent touche tendrement son enfant, son organisme sécrète une hormone appelée l'ocytocine. Sa libération provoque un sentiment de bien-être et favorise l'attachement entre la mère et son enfant, un lien indispensable. Il est à la base de nos relations affectives.