



III. RETROUVER L'ENFANT BLESSÉ EN SOI

- **ANTOINE LE GRAND, un Père du désert** : « *Qui se connaît lui-même connaît Dieu.* » Rien d'étonnant si l'on se rappelle que l'être humain est à l'image de Dieu. On va aujourd'hui continuer ce chemin de connaissance de soi

1. HISTOIRE DU PETIT CHAT

- Une expérience récente, que j'ai faite précisément pendant que je préparais cet exposé : Un petit chat qui s'approche et cherche à être caressé, qui se frotte contre moi en ronronnant. Mais en même temps, lorsque je le caresse, assez souvent il sort ses griffes et souffle contre moi en me mordant. Il m'a fallu du temps pour comprendre cette attitude contradictoire. J'en ai déduit que ce devait être un chat qui a été maltraité, frappé. Cela a pour conséquence que, tout en recherchant l'affection, il reste profondément marqué par sa maltraitance, et a des réactions de défense face aux personnes qui l'approchent.
- Avec le temps, je me suis aussi aperçu que, lorsqu'il voyait ma main, il sortait ses griffes et prenait une attitude de défense. Par contre, si je m'arrangeais pour qu'il ne voie pas ma main, il n'avait jamais cette réaction de défense. J'ai compris que le fait de voir ma main évoquait pour lui la main qui le frappait, et c'est pour cela qu'il avait cette réaction de défense.
- Cette expérience m'a paru très éclairante et symbolique de nos attitudes de défense dans les relations humaines. Si nous avons été blessés intérieurement et maltraités, tant que notre blessure ne sera pas guérie, nous aurons tendance à interpréter comme des agressions les attitudes de personnes qui de fait nous veulent du bien ; et nous aurons alors des réactions de défense injustifiées.
- Mais cette expérience m'éclaire aussi sur l'attitude à avoir face à des personnes blessées : Nous pouvons parfois interpréter certaines attitudes agressives de nos proches comme de l'hostilité. Le plus souvent, ce n'est qu'une attitude blessée réactivée par quelque chose lui rappelle la blessure primitive. Et pour approcher ces personnes, il faut agir de manière à ce qu'elle « ne voient pas notre main », c'est à dire en évitant d'avoir des attitudes qui ré évoquent pour elles la blessure primitive.

2. LA RÉACTIVATION DE LA BLESSURE FONDAMENTALE

- **ÉPICTÈTE**, un philosophe de l'antiquité grecque, était un esclave au service d'Épaphrodite qui le traitait de façon inhumaine. Or, Épaphrodite était lui-même un esclave qui avait été libéré par Néron, et cela ne l'a pas rendu plus tendre envers Épictète. Épictète a appris de cette expérience avec Épaphrodite que celui-ci, « *n'ayant pas assimilé ses propres souffrances, il les a transférées sur les autres. (...) Les blessures qui n'ont pas été "travaillées" nous condamnent à nous faire du mal ou à en faire aux autres.* » (A. GRÜN, in *Conquérir sa liberté intérieure*, p. 15)
- **Un exemple symbolique** : « *Soit la même situation, mais avec deux secrétaires, Hélène et Claire. Leur patron les attrape car elles ont laissé passer un courrier important sans le prévenir. "Je vous mets dans le même sac, explique-t-il. Si vous arrêtez de cancaner tout le temps..." Hélène revient chez elle, décomposée. Elle se surprend même à éplucher les petites annonces. Claire, insouciante, a dit à sa collègue, sitôt que le patron a eu le dos tourné : "Il est de mauvaise humeur, aujourd'hui, le boss !" Cinq minutes plus tard, elle avait oublié la remarque désagréable.* » (P. IDE : *Mieux se connaître pour mieux s'aimer*, p. 160) Hélène réagit de façon blessée, pas libre intérieurement. Claire réagit normalement, avec un fond pas blessé,
- **Le mécanisme de réactivation** : P. IDE : « *A l'occasion d'un traumatisme présent se réactivent les attitudes blessées du passé.* » (op.cit., p. 201). « *L'événement présent prétendu traumatisant est beaucoup plus une **occasion** qu'une **cause*** » (op. cit., p. 202)

Incident présent + événements passés douloureux = réaction émotionnelle présente (disproportionnée)¹

L'indice qui laisse soupçonner un traumatisme ancien caché derrière l'événement présent : ce que P. IDE appelle la **démésure affective**, autrement dit le caractère disproportionné de la réaction affective par rapport à l'événement présent. La réaction émotionnelle « *est sans commune mesure avec l'incident présent.* » (op. cit., p. 226) P. IDE : « *On retrouve une démesure affective en toute blessure. En effet, le choc présent réactive les blessures de jadis. (...) **Toute blessure entraîne une démesure affective.** (...) La démesure du sentiment trahit ou traduit la blessure.* » (op. cit., p. 227)

J. BRADSHAW : « *Toutes les fois où nous vivons une expérience présentant quelque similarité avec l'ancien traumatisme, nous éprouverons une intensité émotive disproportionnée en regard de ce que se passera à ce moment-là.* » (*Retrouver l'enfant en soi*, p. 102-103) Face à une situation ordinaire présente, mais similaire au traumatisme ancien, nous allons adopter la même réponse, la même réaction que lors de ce traumatisme. J. BRADSHAW : « *On réagit dans ce cas à quelque chose qui ne se trouve pas à l'extérieur de soi mais qui se trouve toujours présent à l'intérieur.* » (op. cit., p. 108)

P. IDE avance l'hypothèse que « *dans les disputes de couples, (je parle de couples qui se sont choisis et qui s'aiment), 90 % viennent de l'histoire passée qui se rejoue dans le présent. (...) **La grande illusion du mariage** est de croire que les difficultés présentes qui demandent des solutions présentes n'ont que des causes présentes.* » (op. cit., p. 227-228)

¹ Cf. P. IDE, *Mieux se connaître*, p. 226.

L'enfant blessé que l'on porte en soi contamine l'adulte par des réactions démesurées de colère, de tristesse ou autre émotion, ou encore par des dépendances (alcool, drogues, sexe, nourriture, argent). La personne qui a été victime d'un traumatisme étant enfant endure de terribles souffrances et émotions qui n'ont pas grand chose à voir avec le présent.

- Les réactions émotionnelles disproportionnées sont « *des régressions spontanées dans le temps.* » (J. BRADSHAW, *Retrouver l'enfant en soi*, p. 28) Lorsqu'aujourd'hui j'éclate de colère face à une situation relativement anodine, pour un regard extérieur, je régresse jusqu'à l'enfance, à l'âge où j'avais dû ravalier ma colère et où je devais l'exprimer de la seule manière possible pour un enfant : en me repliant sur moi-même (à un âge où je n'avais pas le droit de manifester ma colère, même face à une injustice criante).
- J. BRADSHAW : « *Lorsque le développement d'un enfant est arrêté, que ses émotions – plus particulièrement sa colère et son chagrin – son réprimées, celui-ci arrive à l'âge adulte en portant au-dedans de lui un enfant blessé et en colère. Or, inévitablement, cet enfant contaminera son comportement de grande personne.* » (op. cit., p. 28)

3. L'ACTING OUT ET L'ACTING IN

- Les émotions sont un élément fondamental de l'existence : J. BRADSHAW : « **L'émotion est la principale force de motivation dans notre vie.** Les émotions agissent comme un stimulant qui nous permet de nous défendre et de chercher la satisfaction de nos besoins fondamentaux. » (op. cit., p. 35) Il s'agit d'une énergie essentielle. Or quand cette énergie est refoulée, elle cherche à se libérer par elle-même, et elle s'exprime donc d'une autre manière, par un comportement anormal.
- **L'émotion refoulée** : *acting out* (comportement extérieur) et *acting in* (retournée contre le sujet lui-même)

Les émotions refoulées s'expriment de deux manières différentes :

- **L'acting out** : l'émotion refoulée va se traduire par des comportements vis-à-vis de tierces personnes, avec une compulsion à répéter le passé : Une personne qui a été maltraitée en tant qu'enfant sera portée à maltraiter ses propres enfants. Mais aussi : Une femme victime d'un père brutal va rechercher un mari susceptible de jouer le rôle de père attentif qui lui a manqué ; et le plus souvent elle tombe sur un mari brutal un peu à l'image de son père.

L'exemple réel d'une femme juive qui a vécu dans un camp de concentration nazi. Or, le plus surprenant dans l'histoire, c'est que cette femme, une fois sortie du camp, a traité sa fille de la même manière que les gardes allemands l'avaient traitée ; elle s'est même mise à l'injurier et à cracher sur elle, en la traitant de « sale juive ». (cf. Bradshaw, op. cit., p 32)

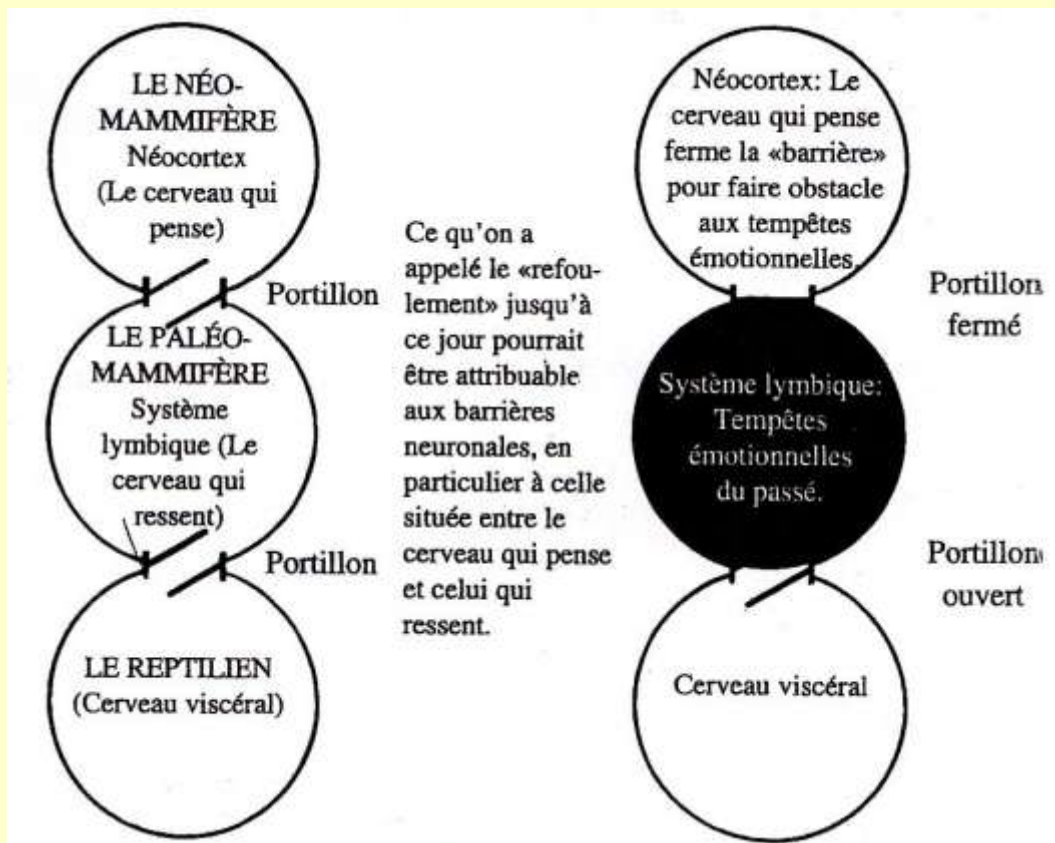
- **L'acting in** : l'ancienne émotion refoulée se retourne contre le sujet lui-même. La personne s'inflige à elle-même les mauvais traitements qu'elle a subi autrefois ; elle se punit de la même manière qu'elle a été punie autrefois. Un enfant qui n'a jamais pu exprimer sa colère face à des injustices ou mauvais traitements va retourner sa colère contre lui-même. L'énergie émotionnelle que l'on retourne contre soi-même engendre de nombreux troubles psychosomatiques.

4. LES DÉFENSES DU MOI ET LA THÉORIE DU PORTILLON

- J. BRADSHAW : « *Lorsque la réalité devient intolérable, on recourt à différents mécanismes de défense du moi pour engourdir sa souffrance.* » (op. cit., p. 101)
Tous ces mécanismes, le déni, la minimisation, la dissociation, visent à faire oublier, à refouler la souffrance subie.
- Pour comprendre comment fonctionne le refoulement, il faut donner quelques explications sur la structure et le fonctionnement du cerveau. **On distingue aujourd'hui trois parties principales dans le cerveau :**
 - **Le plus ancien et le plus primitif est le cerveau reptilien ou viscéral.** C'est lui qui assure le fonctionnement des fonctions physiologiques involontaires, comme la respiration, la digestion, le battement du cœur.
 - **Le deuxième, le système limbique, est le cerveau qui ressent,** le siège des émotions : plaisir, joie, tristesse, colère, peur...
 - **Le troisième, le néocortex, le plus évolué, est le cerveau qui pense,** qui réfléchit, qui raisonne.
- J. BRADSHAW : Le cerveau « *est gouverné par la nécessité de maintenir la douloureuse angoisse à son plus bas niveau.* » (op. cit., p. 105)
Pour la survie de l'individu, le cerveau cherche à maintenir le niveau d'angoisse au niveau le moins douloureux. Il va donc s'arranger pour inhiber les émotions trop douloureuses. Néanmoins, si les émotions sont inhibées, « *tout traumatisme forme une empreinte permanente* » ², car le cerveau reptilien et le système limbique sont incapables d'oublier ; c'est pourquoi les souvenirs d'événements traumatisants sont impossibles à déraciner de cette partie du cerveau.

LES TROIS PARTIES DU CERVEAU ET LE « PORTILLON »

² J. BRADSHAW, op. cit., p. 107.



- J. BRADSHAW : « Si la souffrance émotionnelle générée dans le système limbique devient accablante, un mécanisme automatique referme le portillon du néocortex. C'est comme s'il y avait un grand vacarme dans la pièce voisine et que vous vous levez pour aller fermer la porte de cette pièce. » (op. cit., p. 110) Mais le vacarme dans la pièce continue néanmoins, et il se traduit par des dysfonctionnements psychologiques et par des troubles psychosomatiques.
- **Comment rouvrir ce portillon** qui ferme l'accès aux expériences traumatisantes et aux émotions qui leur sont liées ? En acceptant d'éprouver des émotions censurées, interdites, en laissant tomber des défenses. En acceptant de sentir... Par ce que J. BRADSHAW appelle *l'expression de la première souffrance*, c'est à dire la souffrance à l'origine de la blessure primitive : « Le fait de laisser tomber nos défenses nous permet d'entrer en contact avec nos anciennes émotions. Il semble même que l'expression de la première souffrance opère une profonde guérison simplement parce qu'elle permet d'éprouver ces émotions refoulées. (...) L'expression de la première souffrance implique que l'on éprouve de nouveau les premières émotions refoulées. » (op. cit., p. 104-105 ; 110)

Guérir est indissociable du ressentir : « Vous ne sauriez guérir ce que vous ne pouvez pas ressentir. » (op. cit., p. 117) Il s'agit d'entrer en contact avec une couche profonde de sentiments douloureux, mêlés de colère, de honte, de peur et de culpabilité. La seule façon d'en sortir, c'est de passer à travers.

Rouvrir ce portillon, c'est **retrouver le petit enfant blessé en soi**, faire corps avec sa peine et sa souffrance, et l'étreindre comme on étreindrait un petit enfant blessé... C'est donner à cet enfant l'amour inconditionnel qu'il n'a pas reçu.

Il nous faut **remonter jusqu'à nos fibres profondes**, composées de nos premiers souvenirs et sentiments. J. BRADSHAW : « Si nous désirons nous transformer, nous devons donc modifier nos fibres profondes. Puisque, à l'origine, c'est notre enfant

intérieur qui a organisé notre expérience, le fait d'entrer en relation avec lui nous offre la possibilité de transformer immédiatement cette matière première. » (op. cit., p. 17)

5. CULPABILITÉ ET HONTE

➤ **Parmi les besoins les plus importants de l'être humain, celui d'aimer et d'être aimé est le plus fondamental.** La blessure la plus fondamentale est par conséquent liée à ce besoin. Quand un enfant n'est pas aimé inconditionnellement, aimé pour ce qu'il est, son sentiment du « *Je suis* » est atteint. J. BRADSHAW : « *Je crois que les multiples blessures susceptibles d'être infligées à l'enfant doué sa traduisent toutes par la perte du sentiment du "Je suis".* » (op. cit., p. 69)

➤ **Quand le petit enfant ne se sent pas aimé inconditionnellement,** quand il sent qu'il n'est pas important aux yeux des parents, « *il vit une expérience de mort intérieure, il a le sentiment de n'avoir aucune valeur* ». (Jean VANIER, *Toute personne est une histoire sacrée*, p. 71) Apparaît alors le sentiment de **honte**. Comme le petit enfant ne peut pas remettre en cause les parents, il en déduit que s'il n'est pas aimé, c'est parce qu'il est mauvais, parce qu'il n'est pas aimable. Ainsi apparaît aussi la **culpabilité**.

➤ **Il est important de distinguer la culpabilité de la honte :**

La culpabilité a son origine dans la conscience d'avoir transgressé une loi, un principe moral ou un idéal personnel ou social (La culpabilité fait suite à une "faute, ou à l'impression d'avoir commis une faute).

La honte n'est pas liée à une faute ou transgression. Elle est beaucoup plus profonde et plus grave que la culpabilité. Lorsque l'on éprouve de la culpabilité, c'est parce que l'on a conscience d'avoir fait quelque chose de mal. « *La honte toxique, par contre, donne le sentiment que quelque chose cloche en soi-même et que l'on n'y peut rien ; on est insuffisant et en dessous de tout. La honte toxique est au cœur de l'enfant blessé.* » (J. BRADSHAW, op. cit., p. 77-78) La honte, c'est se sentir diminué à ses propres yeux, c'est être objet de mépris pour soi-même. C'est le sentiment qu'il n'y a rien de bon en soi, d'être déficient en tant qu'être humain.

Mais il est difficile de repérer ce sentiment de honte: c'est un sentiment tellement douloureux qu'il est presque toujours refoulé, inhibé. **La honte refoulée s'exprime souvent par** de la colère, du ressentiment. Elle se cache aussi sous des attitudes de puissance et de supériorité, sous le perfectionnisme. Elle se traduit encore par l'anxiété et l'auto culpabilité.

La honte est presque toujours la cause de l'émergence du faux moi : puisque l'enfant en nous se sentait insuffisant à nos propres yeux, il a dissimulé son vrai moi derrière un faux moi plus adapté auquel il s'est identifié peu à peu.

➤ **Pour retrouver son vrai moi, il faut retrouver l'enfant blessé, et la honte ainsi que la colère qu'il a éprouvées.** « *Il est certes difficile de faire face à tant de honte et d'isolement ; mais à mesure que nous nous réapproprions ces sentiments, nous abordons une autre rive, faisant connaissance avec un moi jusque-là caché, qui nous était inconnu du fait que nous le dissimulions aux autres. En faisant corps avec notre honte et notre isolement, nous commençons à toucher notre moi le plus authentique.* » (J. BRADSHAW, op. cit., p. 116)

6. APPROPRIATIONS : LE TÉMOIGNAGE

J. BRADSHAW : « *La première étape des retrouvailles avec le petit enfant blessé niché en vous réclame que vous rendiez un **témoignage**. (...). Le témoignage, ce n'est pas encore l'expression de la première souffrance ; ce n'est pas encore le moment d'éprouver les anciennes émotions. Cependant, c'est une façon de commencer à exprimer la première souffrance.*

Pour établir votre témoignage, je vous recommande de recueillir le plus d'informations possibles au sujet de votre système familial. Que se passait-il au moment de votre naissance ? (...). Pour chaque stade de votre développement (...) il serait bon que vous notiez par écrit aussi fidèlement que possible toutes les informations que vous trouvez. Il est probable que vous éprouverez du chagrin en les écrivant. Aussi, efforcez-vous de vous concentrer uniquement sur la clarté de vos rapports : veuillez à rester aussi clair que possible en consignand les faits relatifs à votre enfance. » (op. cit., p. 129)

7. LETTRE AU PETIT ENFANT INTÉRIEUR

« *Si les besoins de votre prime enfance n'ont pas été comblés, le nouveau-né blessé est toujours présent en vous, avec toute son énergie primitive. Il a encore besoin de la nourriture spirituelle que vous n'avez jamais reçue ; il a encore besoin d'entendre les mots qui lui signifieront qu'il est le bienvenu en ce monde.* » (J. BRADSHAW, op. cit., p. 132)

Par conséquent, imaginez que vous devez écrire une lettre au petit enfant que vous avez été et que vous portez encore en vous. Une lettre qui n'a pas besoin d'être longue, et qui contient un certain nombre d'affirmations positives. Dites au petit enfant en vous « *que vous l'aimez et que vous êtes très content qu'il soit un garçon (ou une fille). Dites-lui que vous le désirez et que vous lui donnerez tout le temps dont il a besoin pour grandir et se développer. Assurez-le que vous connaissez ses attentes à votre égard, que vous y répondez et que vous vous efforcerez de le considérer comme l'être précieux et merveilleusement unique qu'il est. Quand vous aurez terminé votre lettre, lisez-la très lentement et à voix haute et restez attentif à ce que vous ressentez. Si vous vous sentez triste ou si vous éprouvez le besoin de pleurer, laissez-vous aller à votre chagrin.* » (J. BRADSHAW, op. cit., p. 131)

Vous pouvez écrire par exemple :

- *Cher(e) petit(e) Michel, je suis heureux que tu sois né.*
- *Tu es le bienvenu en ce monde, je t'attendais.*
- *Je suis si heureux que tu sois là.*
- *Je t'aime et je veux que tu sois toujours avec moi. Je suis très content que tu sois un garçon (une fille) et je veux t'aider à grandir.*
- *J'attends l'occasion de te montrer combien tu es important pour moi.*
- *Je t'ai ménagé une place spéciale où tu pourras vivre.*
- *Je t'aime inconditionnellement, tel que tu es, quoi que tu fasses.*
- *Je ne te quitterai jamais, quoi qu'il arrive.*
- *J'accueille tous tes besoins et tous tes désirs.*
- *Je vais te consacrer tout le temps qu'il te faudra de manière à combler parfaitement tous tes besoins.*

- *Je veux prendre bien soin de toi et je suis préparé à le faire.*
- *Dans le monde entier, il n'a jamais existé quelqu'un comme toi.*
- *Dieu s'est réjoui lorsque tu es né. Avec amour, Le grand Michel*

Vous pouvez aussi lire cette lettre en en accueillant ces paroles comme si elles étaient prononcées par Dieu à votre égard.

Vous pouvez la relire régulièrement, car : « *des messages positifs répétés constituent une **nourriture émotionnelle**. Si vous en aviez entendu, cela aurait favorisé la croissance et le développement de votre enfant intérieur. Mais vous allez désormais en entendre et vous apercevoir que la répétition de tels messages est maintenant capable de produire en vous des transformations profondes, viscérales et d'atteindre les couches les plus primitives de votre première souffrance.* » (J. BRADSHAW, op. cit., p. 133)

8. LETTRE DE VOTRE PETIT ENFANT INTÉRIEUR

« *Maintenant, bien que cela puisse vous sembler étrange, je veux que vous écriviez une lettre **de la part de** votre nouveau-né [petit enfant] intérieur. **Écrivez-la avec votre main non dominante**. Si vous êtes droitier, vous devez donc utiliser votre main gauche. (Cette technique fait appel à l'hémisphère cérébral non dominant et court-circuite le côté du cerveau le plus logique et le plus critique. Il est ainsi plus facile d'entrer en contact avec les émotions de l'enfant intérieur).* » (J. BRADSHAW, op. cit., p. 132) **Vous pouvez écrire par exemple :**

« *Cher Michel, je veux que tu viennes me chercher, et que tu me prennes dans tes bras. Je veux être important pour quelqu'un. Je ne veux pas être seul. Avec amour, Le Petit Michel* »

Michel Maret,

Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges