

Aider un-e enfant avec son jeu répétitif et "obsessif"

— Patty Wipfler
Palo Alto (Californie, USA)

Une lettre de Patty Wipfler, Personne de Référence Internationale de Libération pour les Parents

Chers Parents,

Une question sur le jeu répétitif, "obsessif" pendant le temps particulier¹ a été abordée à travers la liste de discussion électronique de la Co-écoute pour les dirigeant-e-s des parents. En bref, voici mes réflexions :

1) Le jeu "obsessif", répétitif, hautement pré-structuré, pendant et en dehors du temps particulier, est le signe d'une peur qui doit être déchargée. Plus l'enfant devient tendu-e pendant le jeu et plus il ou elle se consacre à ce type de jeu, plus vous pouvez supposer que la peur qu'il ou elle vous signale ainsi est importante.

2) Les enfants ne peuvent pas décharger leurs peurs profondes avant qu'ils n'aient été énormément rassurés. Il faut qu'ils puissent avoir confiance dans la proximité et l'attention du parent. Cela peut prendre des semaines ou des mois pour construire le sentiment de sécurité dont un-e enfant a besoin pour décharger les peurs révélées dans le jeu pré-structuré. Plus le parent est tendu et impatient autour de cette sorte de jeu, plus il est essentiel que le parent utilise son temps de séance propre pour travailler sur ce qui est restimulé pour lui. Le jeu pré-structuré n'est souvent qu'un signe révélateur des peurs que l'enfant manifeste dans son comportement. Les comportements agressifs, impulsifs, ou extrêmement directifs sont d'autres signes habituels qui indiquent qu'un grand nombre de peurs doivent être confrontées.

3) Quand vous savez que votre enfant a subi un traumatisme précoce, vous devez vous fixer l'objectif de mettre en place un partenariat avec votre enfant qui lui permettra de travailler régulièrement et profondément sur la peur qui est là. Les objectifs consistant à "obtenir qu'elle arrête de mordre" ou à "obtenir qu'il coopère dans les jeux" sont plus limités que celui consistant à créer un partenariat pour libérer votre enfant de cette peur, lié à celui qui est de vous libérer des sentiments qui font qu'il vous est difficile de vous rapprocher de votre enfant, de manière détendue et attentive, pendant les moments difficiles. Quand la blessure est importante et précoce, c'est vous deux qui allez avoir besoin de soutien, vous deux qui créerez, pas à pas, votre façon de travailler ensemble pour que la blessure puisse être guérie.

4) Un enfant peut décharger énormément sans pour autant acquérir la perspective nécessaire pour avancer dans son comportement si le parent est tendu, a déjà fixé ses propres objectifs, ou bien "recherche la décharge" pendant que l'enfant essaye de se débarrasser de sa blessure précoce. Dans la Co-écoute, nous, parents, avons parfois tendance à nous concentrer sur la décharge que nous "obtenons" de nos enfants, ce qui est différent de nous concentrer sur le fait de fournir l'ancrage émotionnel, la sphère de sécurité, la connexion chaleureuse et aimante à nos enfants pendant qu'ils travaillent sur les instants où ils ont senti du danger. Pendant que votre enfant décharge de la peur dans une grosse séance, vous devez vous concentrer sur la connexion, sur le fait de lui communiquer acceptation et sécurité, et sur le fait de soutenir votre enfant en utilisant tous les moyens qui lui permettront de montrer combien c'était terrible (en fournissant assez de résistance pour éviter qu'aucun de vous deux ne soit blessé-e). Vous devez arrêter de

¹ Le temps particulier est une activité, développée dans le travail familial de la Co-écoute, pendant laquelle un adulte met une jeune personne totalement en charge de leur rapport mutuel. Pendant une durée spécifique, l'adulte fait savoir à la jeune personne qu'il/elle est prêt-e à faire tout ce que la jeune personne voudra. L'adulte concentre son attention entière sur la jeune personne et suit ses directions, qu'elles soient verbales ou simplement gestuelles.

penser « Comment faire pour que cet-te enfant décharge ? » et plutôt penser « Il est submergé. Comment lui faire comprendre que je suis ici pour lui ? Comment lui faire comprendre que ce qui lui a fait peur est terminé, que ça ne se reproduira plus jamais de cette façon ? »

5) La mise en place de ce type de travail est un travail en soi. Les enfants ont souvent besoin que nous travaillions sur notre aversion du jeu pré-structuré. Que nous nous relâchions. Que nous trouvions des façons d'être connectés pendant ce jeu. Que nous continuions de rechercher les petites fentes dans la gangue d'isolement dans laquelle ils vivent. Par conséquent, dans cette première étape d'un projet visant à libérer un-e enfant, le temps particulier fonctionne comme une sorte de séance non-permissive pour le parent. Notre enfant fait ce truc dont nous sommes vraiment, vraiment fatigués et nous faisons de notre mieux pour être en contact, et ensuite nous allons décharger à fond tous nos sentiments. C'est permissif pour l'enfant, au moins au début, mais non-permissif pour nous ! Ça ne marche pas si vous ressentez toujours les mêmes tensions dans chaque temps particulier avec votre enfant, qui vous signale qu'il y a là un gros problème. Utilisez le temps particulier pour vous retenir fermement d'agir sous le coup de ces tensions pressantes, puis utilisez vos séances de Co-écoute pour enrager, pour désespérer, pour rire, pour "attaquer" votre Co-écoutant-e de la même façon que votre enfant le fait et qui vous irrite. Allez-y à fond.

6) Organisez d'autres façons de renforcer la sécurité de votre enfant pour qu'il ou elle décharge la peur, en particulier le côté plus léger de la peur. La lutte, le chahut, "les batailles" de polochons, les bagarres gentilles en étant attentif à ce qui est amusant pour l'enfant et à ce qui amène le rire, sont essentiels pour déballer la peur bien emballée. Dans le jeu physique, chaque rire est amené par le fait de survivre à toute restimulation d'un sentiment de menace. Quand vous poursuivez votre enfant sans tout à fait l'attraper, c'est une expérience de survie. Quand vous faites fortement rebondir votre enfant sur un lit ou un sofa pour qu'il ou elle rit fort, c'est une expérience de survie.

Les enfants ont besoin de centaines de ces "expériences de survie" chaque jour pour établir la confiance avec vous et la confiance en eux, pour confronter la terreur plus profonde qui engendre leur comportement irrationnel. Je ne vois pas d'enfant guérir de la peur sans ce type de jeu physique. La proximité, la bagarre ferme mais amicale, est juste ce dont un-e enfant terrifié-e a besoin. Et mettre en place une bonne demi-heure par jour (peut-être minutée pour que vous le supportiez) ce jeu vigoureux, qui n'est *pas* du temps particulier (quoique le temps particulier puisse se transformer en cette sorte de jeu), donne à votre enfant une chance d'être déçu-e, de se sentir insulté-e, de se confronter à des conflits mineurs, ce qui l'aide à avancer dans le travail plus profond qu'il ou elle doit faire. Vous avez de l'attention ; le jeu rend la vie aussi belle qu'elle peut l'être ; c'est un bon espace pour le travail plus profond ; ne vous inquiétez donc pas si votre enfant prend soudainement la mouche pour de petites choses. C'est l'approfondissement du processus, une occasion qui surgit, là en plein milieu de votre salon.

Des restimulations importantes doivent parfois être éliminées de la vie de votre enfant pour qu'il ou elle puisse sentir la sécurité dont il ou elle a besoin. Des matins sans réelle connexion, être obligé-e d'aller à une école qui ne lui convient pas, pas assez de temps sans ses frères ou sœurs, devoir faire des choses qui ne lui sont pas encore possibles, dormir seul-e — parfois, diminuer la charge de restimulations quotidiennes en changeant une de ces choses-là est essentiel pour créer assez de sécurité chez un-e enfant avec une peur profonde, afin qu'il ou elle commence à décharger et à guérir. Nous pouvons avoir à nous libérer de nos stimulantes attentes en tant que parents — discipliner notre esprit, notre temps et nos objectifs pour mettre en priorité maximale le projet émotionnel de récupérer notre enfant. Il est difficile de trouver comment organiser nos vies en tant que parents, et personne ne peut prendre les décisions à notre place. Je suis certaine que les peurs bien enracinées qui surviennent dans la petite enfance ne peuvent disparaître sans qu'un parent investisse de l'énergie dans ce type de projet structuré.

8) Quand vous êtes plus détendus autour du jeu pré-structuré et obsessif, quand vous avez préparé la voie de la sécurité avec davantage de chahut, c'est le moment de fixer une limite. Intervenez et dites : « Nous n'allons pas faire XYZ dans le temps particulier ce mois-ci. Nous pouvons faire d'autres choses », et étouffez l'automatisme. N'en permettez aucun, pendant ou en dehors du temps particulier. Vous pouvez étouffer l'automatisme en jouant. Vous pouvez aussi être plus pressant-e et être simplement proche de lui pendant qu'il ou elle ressent les émotions plus profondes. Les deux sont nécessaires au final.

Les sentiments maintenus en place par le jeu pré-structuré ou l'activité obsessionnelle vont surgir. Ils apparaîtront même si vous ne mettez pas en place la base décrite plus haut et que vous fixiez simplement la limite, mais dans ce cas votre enfant ne sera pas capable de décharger du tout, ou la décharge sera faite dans la perspective que vous êtes l'ennemi-e plutôt que le partenaire. Les mêmes choses terribles seront dites pendant la décharge, que vous ayez mis en place une bonne base émotionnelle ou pas, mais votre enfant peut discerner si vous en avez simplement assez du jeu, ou si vous essayez d'obtenir quelques heures de décharge, ou si vous êtes vraiment avec lui/elle pour l'aider avec une expérience terrible qu'il ou elle a connue. Le comportement changera pour de bon après des séances pour lesquelles vous avez organisé un bon soutien pour vous, vous avez déchargé récemment, et votre esprit se concentre sur le partenariat et la connexion avec votre enfant. La décharge avec un parent tendu peut apporter une aide limitée, mais cela ne donne pas à votre enfant le sentiment d'avoir été vraiment compris-e. Quand vous vous serez organisé-e de façon à être là pour lui/elle, pour l'accompagner, les choses changeront.

La restriction que vous avez instaurée dans le temps particulier, dans ce cas, a été faite avec une bonne préparation et une bonne réflexion. Il y a un million d'autres choses que votre enfant peut choisir de faire. Si votre enfant ne parvient pas à choisir une de ces millions de choses, c'est qu'il ou elle travaille sur un blocage important de son intelligence. Le temps particulier restera une façon de se connecter, une façon de donner à votre enfant des tas de permissions, une façon pour votre enfant de vous exprimer quelque chose. Vous avez établi beaucoup de confiance avec ce processus, vous avez travaillé sur ce que votre enfant vous a montré que vous devez travailler et maintenant vous répondez au message : « Je ne peux pas penser en dehors de cette petite boîte » qui s'agitait devant vos yeux depuis des mois ou des années. Tout va bien.

9) Vous n'avez pas à être à l'image de la perfection tous les jours ! Mais vous devez vraiment continuer à travailler de votre côté. Les enfants qui ont des terreurs précoces à décharger avancent mieux quand leurs parents déchargent bien, avec un soutien solide et attentif, sur leurs propres peurs et solitude précoces. C'est comme ça que ça marche. Notre travail alimente leur travail. Leur travail nous montre où nous devons faire notre travail.

J'espère que ceci vous est utile. La guérison de la peur profonde est une question si essentielle en ce moment pour nous en tant qu'espèce et que civilisation. Merci à vous tous, parents, qui travaillez si dur et avec un tel cœur pour apprendre à faire ça les uns pour les autres et pour vos enfants. C'est un travail digne de vos efforts !

Reproduit de la liste de discussion électronique
de la Co-écoute pour les dirigeant-e-s des parents
Traduit par Frédérique Braguiet