

L'ENFANT QUI CONDUIT LA VOITURE EN REGARDANT DEVANT LUI DANS LE RÉTROVISEUR !

par Jean-Jacques Prahin
Psychiatre et Psychothérapeute FMH
CTA dans le champ Psychothérapie

Résumé : L'Etat du Moi Enfant prend le contrôle de notre personne quand une situation du présent réactive une blessure du passé. Il conduit notre vie avec les sentiments, pensées et comportements qu'il a mis en place dans le passé pour protéger sa blessure. C'est comme si un enfant conduisait un véhicule pour adulte avec la technique apprise sur sa voiture à pédales. L'Adulte qui devrait piloter notre vie est impuissant. Dans cet article, j'explore tout d'abord plus avant non seulement ce qui se passe dans de telles situations pour l'Enfant, la petite personne, mais également pour la grande personne, (Adulte et Parent). Je propose en seconde partie une manière de reprendre le volant et la conduite du véhicule, de reprendre le contrôle Adulte de la situation.

Voilà où nous en étions restés au terme de l'article «L'airbag» publié dans le dernier numéro de Métamorphose : un conducteur est écrasé contre le dossier de son siège par un airbag. Il est incapable de réagir. Il ne voit rien, ne peut tenir son volant, ne touche plus les pédales. Cette métaphore vous aura peut-être permis de percevoir la fulgurance d'apparition de notre Enfant blessé, sa puissance et la place énorme qu'il prend, lorsqu'il ressent la douleur de ses blessures et qu'il met en action ses mécanismes scénariques. Peut-être avez-vous pu mettre des mots et des images sur ce que vous ressentez parfois ou souvent. La métaphore de l'airbag est cependant insatisfaisante pour expliquer ce qui se passe dès le moment où l'Adulte est débordé et incapacité par l'Enfant.

En effet, le véhicule (qui est en fait la personne dans son entier, faite de corps et d'esprit, vous, moi) ne s'est pas arrêté : il continue de rouler, de même que la personne continue de vivre, penser, agir, d'être en relation avec le monde qui l'entoure. Et qui conduit ce véhicule ou cette personne ? C'est l'Enfant, que dans la suite de cette présentation j'appellerai souvent la petite personne. L'airbag psychique est en fait un enfant devenu énorme, tout puissant et écrasant. Il tient le volant, accélère, freine, dépasse, s'engage sur les routes principales. Il conduit la vie de la personne, modifie ses perceptions, lui fait vivre des émotions d'un autre temps, lui dicte des pensées et des comportements développés dans le passé, dans d'autres circonstances que celles d'aujourd'hui.

Voici donc une autre métaphore à nouveau inspirée par les véhicules à moteur et qui donne sens au titre quelque peu surprenant de cet article.

Une petite personne, un enfant a pris la place de conducteur dans un véhicule en mouvement. Que voit-elle ? Ce qui se passe devant, au-delà du pare-brise ? Non. Elle voit ce qui se passe derrière le véhicule, tout au bout de la route, loin derrière. **Elle croit voir la réalité**, qui est

sous son regard, devant elle. En fait son regard est fixé sur le rétroviseur : elle voit ce qu'elle a vécu, appris à connaître, ce qu'elle a compris, interprété. Elle réagit avec son intelligence du passé, ses moyens de l'époque. Elle n'a nulle conscience que dans le même habitacle se trouve une «grande personne» bien plus compétente qu'elle pour conduire le véhicule, observer ce qui se passe réellement, réagir de manière adéquate. Elle est convaincue que ce qu'elle voit et perçoit est la réalité et qu'il n'y a qu'une vision, qu'une réflexion, qu'une réaction : la sienne. Et la grande personne est KO. Elle est comme inconsciente, comateuse; elle n'a ni l'état de conscience, ni la force de prendre le véhicule en mains.

Pourquoi l'Enfant garde-t-il les yeux rivés sur le rétroviseur, pourquoi regarde-t-il en arrière, en direction du passé ?

Pour deux raisons :

Tout d'abord, parce qu'il y retrouve ce qui le rassure. «Etonnant, me direz-vous, pour beaucoup de gens, le passé rappelle plutôt des souffrances auxquelles on n'a pas trop envie de penser ni de se référer». Sans doute; néanmoins ce qui nous rassure de notre passé, le plus souvent inconsciemment, c'est notre scénario, les croyances et certitudes que nous avons développées pour donner sens à notre vie, les stratégies que nous avons mises en place pour tenir le coup, garder une place, conserver l'illusion que nous allons obtenir un amour «inconditionnel». Lorsque nous nous sentons mal dans le présent, nous nous précipitons sur notre scénario comme sur une bouée de sauvetage...et notre Etat du Moi Enfant a pris le pouvoir.

La seconde raison est la suivante : la petite personne attend ; elle attend quelque chose, ou plutôt quelqu'un; elle attend ce qui ne s'est pas passé dans le temps de l'enfance. Elle attend de voir apparaître ces bons parents que nécessairement doivent être les siens. Ils ne l'ont pas été. Peut-être absents, morts, distants, maltraitants, déprimés, angoissés, violents, conflictuels, ils n'ont pas donné à leur enfant le sentiment d'amour, d'accueil inconditionnel, d'être l'«unique» dont il avait besoin pour s'épanouir. Ils n'ont pas été ce qu'ils devaient être ? Qu'à cela ne tienne ! Ce qui n'a pas été dans le passé va forcément arriver aujourd'hui. Et c'est ainsi que la petite personne devenue adulte traverse la vie avec cette attente absolue et désespérée. La seule manière de combler cet espoir serait un impossible retour en arrière, une vie recommencée et vécue autrement. Il y aurait encore beaucoup à dire sur ce sujet qui fera peut-être un jour l'objet d'un autre article.

Pourquoi l'Adulte est-il aussi incompetent ? Nous venons de le signaler. Il est écrasé par l'airbag et réduit à l'impuissance. Complètement débordé, sans énergie, il subit.

Indépendamment du phénomène de l'airbag, la partie Adulte peut être chroniquement et inconsciemment infiltrée, contaminée pour reprendre les mots d'Eric Berne. Nous croyons nous comporter en Adulte, nous sommes convaincus que notre attitude est raisonnable, logique, adéquate, mais sans que nous nous en rendions compte, nos pensées, nos comportements sont influencés par l'Enfant. Il agit en sous-main, nous amenant à garder Son cadre de référence et Sa vision du monde et de la situation. L'Adulte est en fait un pseudo adulte. Lorsque, par exemple un parent réprimande l'un de ses enfants qui se comporte mal et que celui-ci résiste, si le parent se dit : « On va bien voir qui sera le plus fort », il est sans doute entré dans une lutte de pouvoir avec sa fille ou son fils. L'énergie psychique est en bonne partie dans sa partie Enfant et la lutte de pouvoir devient celle de deux enfants qui ne veulent pas perdre.

Comment développer en nous la puissance Adulte et Parentale qui nous permettra de calmer, rassurer, contenir et cadrer l'Enfant en souffrance qui a pris le «contrôle» de la situation ?

Je vous propose six étapes, six pas à vivre l'un après l'autre. Cela va vous demander de la patience. Et nous sommes tous si impatients de changer. Nous en avons ras le bol de cet Enfant devenant tout puissant et nous amenant à nous comporter tout autrement que nous le souhaiterions. Voilà bien la première difficulté que nous aurons à dépasser. Cet Enfant, nous le détestons le plus souvent ; nous avons envie de le jeter au loin, de l'arracher, de nous en débarrasser: «Fous le camp ! Je ne veux plus de toi ! Fiche-moi la paix !». Il nous empêche de nous épanouir, de nous réaliser, de respecter nos désirs. Il nous pousse à boire, à nous maltraiter physiquement, à fuir l'intimité ou à nous fondre dans l'autre, à nous soumettre ou à nous rebeller, détruisant et nous détruisant.

Souvent dans les lignes qui vont suivre, je parlerai de la petite personne, de la petite ou du petit pour désigner l'Enfant en nous. La grande personne, nommée également la grande ou le grand est constituée pour sa part de notre Adulte et de notre Parent positif, c'est-à-dire des parties saines et compétentes des Parents Nourricier et Normatif.

Voici les six étapes de ce processus de changement :

1. La décision
2. L'observation
3. Le constat
4. L'expérimentation
5. Le dialogue
6. L'apaisement et la redécision

Je vais les détailler puis les illustrerai d'un exemple à la fin de ma présentation.

1. La grande personne a besoin de **décider** de prendre pleinement sa puissance et d'assumer la responsabilité de la petite personne. Prendre la **responsabilité** de l'Enfant, c'est le protéger et l'éduquer (être son contenant protecteur, mais également lui mettre des limites); c'est en fait exercer l'autorité parentale sur sa propre partie Enfant. Décision pas si facile : nous l'avons vu tout-à-l'heure, nous avons plutôt envie de nous débarrasser de cette partie tellement encombrante de nous-même que de la prendre en charge et l'assumer. D'autre part notre Adulte se sent peu solide et bien inexpérimenté : « Se comporter en adulte responsable, c'est quoi ? ». Une fois la colère et la peur dépassées, vous goûterez le plaisir de l'autonomie.
2. La grande personne n'est pas bien solide au départ. Elle a décidé de prendre la responsabilité de sa vie mais elle manque de puissance, elle se sent peu compétente. Même si elle est encore incapable d'agir, elle peut **observer les manifestations de l'Enfant**, les reconnaître. Il s'agit là d'identifier toutes les manières dont la petite personne se manifeste en nous, ses sensations que nous éprouvons dans notre corps, ses émotions que nous allons éprouver, ses pensées qui vont nous traverser ou nous obséder et ses comportements bien visibles. L'observation porte autant sur les moments où il a pris totalement le pouvoir (l'airbag) que sur les manifestations de l'infiltration de l'Adulte, chronique et larvée, plus difficiles à décrypter. Une dernière réflexion avant de passer au point suivant : l'Enfant est rarement fixé sur un seul âge, sur un seul temps de l'enfance. Un événement du présent peut réveiller une blessure de la période périnatale ou de la petite enfance, un autre rappeler un ou des traumatismes de l'enfance, également peut-être de l'adolescence. Les manifestations de l'Enfant que nous pouvons

observer peuvent donc être variées. Cela complique sans doute la tâche de la partie observatrice.

3. **Constater et exprimer ce constat** en parlant par exemple ainsi à la petite personne : «Je vois bien que tu es là et que tu prends toute la place. Je comprends bien que tu souffres et que tu réagis ainsi parce que tu souffres: Pour l’instant, je ne peux rien faire ; je me sens impuissant. Pourtant il y a des manières bien plus efficaces de s’y prendre que la tienne. Nous sommes en 2009 et moi qui te parle je suis TOI-2009».

4. **Expérimenter la prise de responsabilité.** «Laisse-moi faire et regarde comment je m’y prends. Je suis plus compétent(e) que toi pour gérer la situation d’aujourd’hui». Pour en arriver à poser cette affirmation et l’imposer, il aura fallu du temps, le temps de faire le bilan de ses compétences de grande personne. Nous ne sommes pas constamment incapables par notre Enfant. Dans plein de situations de la vie, nous sommes très compétents. Nous pouvons, de même que nous l’avons fait au point 2 pour l’Enfant, observer les manifestations de notre Etat du Moi Adulte et du Parent bienveillant en nous. La grande personne vit également des sensations, émotions, pensées et comportements et nous pouvons les repérer et les valider. Ce bilan de compétence est à compléter par la prise de conscience qu’en toute circonstance la grande personne a des options, donc qu’il **existe toujours un choix possible**.
 Bien sûr, la petite personne sera au départ plus que sceptique, n’y croira pas et voudra continuer à mener la barque. Elle mettra des bâtons dans les roues. Mais peu à peu et à force de voir la grande personne résoudre des problèmes du présent avec succès, elle prendra confiance et la pression qui la pousse à agir commencera à diminuer.

5. **Dialoguer.** Vous aurez sans doute remarqué que, jusqu’à ce cinquième point, il n’y a pas eu vraiment de dialogue entre les deux parties. La grande personne a parlé à la petite mais il n’y a, à de rares exceptions près, pas eu de retour de la petite personne. En fait, il ne s’agit pas seulement de parler au petit ou à la petite mais également de l’écouter. Cela est essentiel. Il s’agit d’ailleurs d’une écoute particulière puisque la petite personne ne va vraisemblablement pas s’exprimer en mots de manière explicite mais par allusions, images, rêves, sensations corporelles et émotionnelles. Nous aurons à décoder le discours de l’Enfant comme nous le faisons pour comprendre les enfants en bas âge ou en souffrance.

6. **L’apaisement et la redécision de l’Enfant.** Avec le temps la petite personne va accorder sa confiance à la grande et s’attacher à elle. Ce lent apprivoisement donnera à la petite personne l’envie de participer à ce qui se passe aujourd’hui en compagnie de la grande. Elle va peu à peu quitter du regard le rétroviseur ou la vitre arrière. Jusqu’à ce stade, elle regardait obstinément en arrière. Elle va commencer à participer à la vie présente, apportera ses intuitions, ses observations, sa créativité, sa spontanéité. Elle va retrouver cette partie d’elle, l’Enfant libre et spontané, qu’elle a du camoufler sous le costume de l’Enfant du rôle, l’Adapté. La petite va faire équipe avec la grande, formant ce que Richard Erskine a nommé l’Adulte Intégré, cette unité harmonieuse réunissant le Parent positif, l’Adulte décontaminé et l’Enfant spontané.

La redécision, terme que nous devons aux Goulding, représente, dans la métaphore que je vous ai proposée, le moment où l'Enfant renonce à garder le regard fixé sur le rétroviseur, à attendre que quelque chose se passe. Cette redécision n'a rien de magique. La petite personne ne va pas renoncer définitivement à regarder en arrière. Les blessures ne vont pas cesser définitivement d'être sensibles et le phénomène de l'air bag se reproduira souvent. Mais, avec le temps, en consolidant encore et encore le lien entre grand(e) et petit(e), en faisant équipe pour vivre l'instant, les manifestations de souffrance seront moins intenses et moins fréquentes. La grande personne saura bien plus rapidement reprendre ses esprits, prendre conscience de la prise du pouvoir par l'Enfant, l'apaiser, le rassurer, le consoler et l'écouter tout en reprenant le contrôle Adulte de la situation.

J'ai bien conscience que la présentation des six étapes du processus de changement est un peu sèche et sommaire; elle demanderait à être détaillée et parsemée d'exemples concrets. Métamorphose en déborderait de toutes parts !

Comme je l'ai annoncé plus haut, je vais donc terminer cet article en l'illustrant d'un exemple, celui de Lucie. Nous avons parlé d'elle à propos de «l'airbag». C'est elle qui rêvait d'un dimanche en montagne à admirer les mélèzes dorés, à longer le bisse et à écouter chanter l'eau qui y coule. Souvenez-vous de la question d'André, son compagnon, bien anodine et plutôt encourageante : «Que veux-tu faire aujourd'hui ?» et Lucie se liquéfie, ne sait plus que dire, s'empêtre, irrite en définitive son compagnon.

Une telle situation, Lucie la vit souvent, et pas seulement dans sa vie de couple. Chaque fois qu'on lui demande ce qu'elle souhaite, son cerveau se brouille ; ses réponses sont toujours les mêmes : «Et toi ?» ou «Je ne sais pas», ou encore «Comme tu veux !», quand bien même elle sait assez bien ce qui serait bon pour elle. Elle ne peut pas dire non, même quand ça crie dans son cœur. C'est toujours ainsi que ça se passe, au travail, avec ses parents pourtant bien âgés, avec ses amies, lorsqu'elle reçoit ou rend visite. Elle voudrait bien que ça change, mais rien ne change et les années passent. Elle ne se sent pas la force de prendre sa place, de dire ce qu'elle sent et ce qu'elle veut.

Elle consulte...pour que ça change. Elle est tout prête à ce que je donne le coup de baguette magique qui va transformer sa vie. Comme le disait avec tant d'humour Eric Berne, elle vient vérifier que le Père Noël existe. Je l'amène à accepter que le magicien est en elle et que c'est elle et elle seule qui va changer sa vie. Elle prend conscience du phénomène de l'airbag qu'elle vit si souvent, elle perçoit le pouvoir qu'exerce sur elle son Enfant. Elle relie ses réactions présentes à son enfance et à son vécu dans la relation à sa mère. Elle décide de prendre sa place dans la vie, sa place d'adulte. Elle a franchi le premier pas, avec crainte, doute, également avec un brin de contamination (Si je suis mon propre Père Noël, je vais me faire changer vite fait, bien fait !!!).

Le second pas sera ardu. Lucie ne perçoit pas consciemment quand l'airbag se déclenche. Elle est triste, se sent mal, n'a plus envie de rien, sa tête est vide, mais Lucie ne saisit pas pourquoi elle se sent ainsi. Elle va initier sa prise de conscience en repérant les phrases typiques qu'elle prononce, ses non-réponses, lorsqu'elle pourrait exprimer un désir, une envie, ses limites. Quand elle s'entend prononcer: «Je ne sais pas» ou «Comme tu veux !», un signal s'allume en elle. Elle se dit : «ça y est : ma petite a dit Sa phrase». Lucie sait que l'airbag s'est déclenché et s'est

gonflé. Elle s'ouvre peu à peu à ce qui se passe en elle, à ce moment-là : comme un vide dans le corps (mon cœur s'arrête), la boule dans la gorge, le tremblement, le vertige, la tête vide, la tension dans les muscles de la nuque et des épaules, la sécheresse de la bouche, la perte de ses forces. Ce sont ses sensations de petite fille qu'elle retrouve dans le présent. Elle identifie ses émotions et sentiments : la terreur, le désespoir (des émotions démesurées comme le sont les émotions des enfants) la honte, le sentiment d'être mauvaise. Elle retrouve les mots, les croyances qui accompagnent et confortent les ressentis : «Je suis méchante»; «Je ne vaudrais rien»; «Je ne suis rien»; «Au secours, Maman !»; «S'il te plaît !»; «Pardon !». Elle découvre la confusion de son cerveau, l'agitation de sa pensée. Ses comportements d'Enfant lui deviennent perceptibles : son inertie, son immobilité ; elle agit comme une marionnette, sans volonté, sans but, comme si ses mouvements étaient dictés par l'extérieur.

Elle franchit alors le troisième pas et se met à parler à sa petite : «Je te vois, je te sens. Bon Dieu, que tu es forte en moi. Tu prends toute la place. Tu m'étouffes». Lucie se sent en colère contre cette partie d'elle et doit au début se forcer lorsqu'elle lui dit : «Je sais que tu ne fais pas ça pour m'embêter, mais parce que tu souffres»; ça sonne un peu artificiel, adapté, faux. Pourtant, rapidement, Lucie sent vraiment combien sa petite est en souffrance. Elle retrouve plein de souvenirs lui rappelant sa terreur face au regard froid et furieux de sa mère. Elle comprend réellement son Enfant et ses propos expriment vraiment sa compréhension, son empathie pour sa petite.

La quatrième étape est faite d'espoir et de découragement. Lucie expérimente de «dire». Elle s'appuie sur quelques situations dans son cadre professionnel où elle a su demander ou refuser et elle a obtenu ce qu'elle souhaitait. Elle essaie de parler plus clairement à son compagnon, avec des sueurs froides; elle guette les signes de rejet, craint sa colère et la prévient en reculant dès qu'elle a osé dire une envie ou manifester un dérangement. Dans les autres relations, avec ses amies, c'est plus facile. Cette quatrième étape amène peu à peu à une diminution de la tension en Lucie. Elle apprécie quand ça marche mais attribue ses succès au hasard ou à la gentillesse de l'autre. Il lui faut du temps pour se rendre compte qu'elle est plus respectée lorsqu'elle se respecte elle-même.

Le dialogue s'installe avec la petite. Celle-ci commence à participer. Lucie est plus créative. Elle a plus de plaisir dans ses activités. Son Enfant se raconte dans des rêves. Les souvenirs abondent, beaucoup de moments douloureux mais aussi de bons moments. La petite Lucie ose pleurer, partager sa tristesse, ses peurs. Dans ces moments-là, « Lucie d'aujourd'hui » pleure, est triste, se sent la peur au ventre. Il y a par moments comme un goût de dépression ; c'est un temps de troubles somatiques, de problèmes digestifs, de douleurs lombaires, de maux de tête. Lucie est irritable, facilement en colère. C'est un temps de doute, de remise en question du chemin : « Si c'était pour en arriver là, j'aurais pas commencé ». J'explique à Lucie que ce qu'elle ressent, c'est toute la souffrance que la petite a retenue et qu'elle laisse sortir enfin parce qu'elle s'est attachée à elle et a développé avec elle un lien de confiance. «Vous vous êtes apprivoisées».

Le dernier pas se fait quasiment tout seul, dans le prolongement de l'étape précédente. Pouvoir exprimer son drame et sa souffrance soulage la petite. Progressivement libérée, elle s'intéresse à ce qui se passe dans le présent; elle est curieuse, se met à jouer, s'exprime. Elle jette encore souvent un regard dans le rétroviseur, surtout quand ça ne se passe pas très bien. Mais elle s'apaise plus

rapidement. La grande personne devenue consistante la rassure et la cadre. Lucie est en train de prendre pleinement la responsabilité de sa vie, de devenir autonome.

Voilà. J'espère que cet article vous aura parlé et apporté quelques pistes, si tant est que vous ayez reconnu en vous le mécanisme de l'airbag.

Je vous remercie me m'avoir lu.