

Dr Cornelia Gauthier

Médecine psychosomatique ASMPP

gauthier.cor@gmail.com

www.sommes-nous-tous-des-abuses.ch

Auteure de :

« **Sommes-nous tous des abusés ?** » et

« **Victime ? Non merci !** »

La violence éducative ordinaire et le développement du petit enfant

La violence éducative ordinaire (VEO) est à différencier de la maltraitance. En effet, dans la **maltraitance**, il n'y a pas de recherche de vertus éducatives. Elle est pratiquée par des personnes qui ont été maltraitées elles-mêmes pendant leur enfance et relève de comportements compulsifs de répétitions des violences subies. La maltraitance a pour fonction de décharger ses émotions négatives sur un plus faible que soi. Elle est aussi une forme de vengeance inconsciente ainsi qu'une manière de soumettre l'enfant à son besoin de pouvoir.

Au contraire, la **violence éducative ordinaire** (VEO) a pour but d'aider les enfants à devenir des êtres forts qui pourront se débrouiller tout seul dans la vie. Elle est nommée « ordinaire » parce que c'est celle que nous pratiquons tous, à notre insu, en reproduisant des schémas éducatifs archaïques, ceux précisément que nous avons subis nous aussi. La VEO se caractérise par des exigences inadéquates émanant de personnes bien intentionnées qui méconnaissent les stades de développement des enfants.

Penchons-nous quelques instants sur quelques VEO très fréquentes dont la liste est loin d'être exhaustive.

Voici quelques propositions de questions:

- Que faire quand un bébé est inconsolable ? Pour lui ? Pour nous ?
- Quand commence la VEO ?
- Pourquoi le stress est-il mauvais pour l'enfant ?
- Que faire lorsque l'enfant ne veut pas manger ?
- Comment réagir à la colère d'un enfant ?
- Pourquoi un petit enfant nous regarde-t-il dans les yeux en faisant exactement ce qui lui est interdit ?
- Quelles sont les conséquences de la VEO ? Pour l'enfant ? Pour son entourage ? Pour la société ?

Que faire quand un bébé est inconsolable ? Pour lui ? Pour nous ?

Comme nous le savons tous, les cris sont le seul moyen d'expression du nouveau-né et c'est ainsi qu'il nous transmet l'information qu'il a faim, soif, mal ou tout autre inconfort. Il lui faut aussi crier pour se décharger de tous les stress accumulés durant la journée.

Pendant quelques semaines, il éprouvera fréquemment le besoin de pleurer et de crier sa naissance, les douleurs ressenties pendant les contractions et son expulsion du giron maternel doux, chaud et sécurisé. L'expérience subite et nouvelle du froid, de la lumière, du bruit et de la solitude sont pour lui des facteurs de stress ingérables.

Au début de sa vie, le bébé va dormir environ 20h par jour et passera au moins 2h à crier sans raison apparente. Ces crises de « rage » vont augmenter en durée et en intensité pour atteindre un maximum autour de 6 à 8 semaines et ensuite diminuer progressivement jusque vers l'âge de 3 mois. Presque tous les parents qui subissent ces cris aigus et incessants pendant ces premières semaines sont déboussolés, puis énervés et finalement épuisés. Ainsi tentent-ils par tous les moyens de calmer ces cris, mais ils n'y arrivent pas.

Que faire pour le bébé ?

Il faut le secourir dès qu'il pleure et ne pas écouter tous les raisonnements et conseils de personnes « avisées » disant notamment qu'on va ainsi le rendre capricieux. Lorsque sa mère lui répond dans les 90 secondes, le bébé se calme en 5 secondes. Mais si sa mère réagit au bout de 3 minutes, il lui faudra 50 secondes pour arrêter de pleurer. En résumé, pour avoir doublé le temps de réponse, celui des cris aura décuplé !

Les enfants auxquels on répond tout de suite deviennent des enfants calmes qui pleurent beaucoup moins que les autres. N'oublions pas que le bébé n'a pas la notion du temps et que pour lui, même une seconde représente l'éternité et l'attente, un enfer. Cela dit, même si nous répondons aux cris du tout-petit, il y aura néanmoins des moments où il sera inconsolable et où il aura juste besoin d'avoir le droit de crier et d'être accompagné. Il sera alors important de le bercer, de lui parler doucement et de ne jamais l'isoler tout seul dans un coin.

Que faire pour nous ?

Il faut répondre au bébé tout de suite et ne pas nous battre contre ce besoin instinctif que nous ressentons de lui apporter de l'aide. Cela nous stresse beaucoup.

Sachons aussi nous relayer et nous autoriser à ne pas subir ces cris à plusieurs. Lorsque le bébé est inconsolable, il est plus utile que chacun s'en occupe seul pendant un petit moment, puis qu'il se retire un peu pour se reposer les oreilles lorsqu'un autre aura pris la relève.

Finalement, pourquoi ne pas s'offrir de temps à autre quelques instants de délasserment et de ressourcement en demandant à un proche de nous relayer un moment ? Osons demander un peu d'aide. Si nous sommes calmes et détendus, nous atteindrons beaucoup moins vite nos limites et tout le monde en profitera.

Quand commence la VEO ?

Souvent, elle commence déjà dans les premiers jours de vie du bébé, lorsque nous ne répondons pas à ses besoins fondamentaux (dont celui d'être rassuré), lorsque nous lui imposons des horaires qui n'ont aucun sens pour lui, que nous décidons des quantités de lait qu'il doit boire, en résumé : lorsque nous voulons le formater à notre image. C'est aussi la période où certains enfants sont secoués énergiquement. Rappelons que cette manière d'agir ne les calme pas, mais les bloque dans leur besoin d'expression émotionnelle. Par conséquent, parce qu'ils sont excédés, les adultes vont, à leur insu, saboter tout l'équipement émotionnel de l'enfant en se comportant de la sorte. Sans compter que le « secouage » est dangereux car il peut entraîner des lésions cérébrales avec séquelles à vie ou même causer la mort du bébé par hémorragie cérébrale.

Par la suite, certains petits seront empêchés de tout mettre à la bouche (leur moyen de découvrir le monde à ce stade de développement) par force désapprobations (paroles dépréciatives, grimaces, menaces, etc.) et autres façons de les faire renoncer à cette manière d'explorer et de découvrir le monde (par exemple, leur faire des gros yeux, leur taper sur les doigts ou la bouche).

Durant une certaine période, il est bien connu que le bébé jette systématiquement le jouet ou la cuillère qu'on lui a ramassé mille et une fois. Malheureusement, ce jeu inlassable qui s'explique par le besoin d'expérimentation, est souvent interprété par les adultes comme une provocation et aussi sanctionné d'une petite tape.

Finalement, la VEO deviendra particulièrement fréquente lorsque le petit enfant aura gagné en autonomie et se déplacera en touchant à tout. Toute cette « éducation » que le bébé ne comprend pas va créer chez lui des gros facteurs de stress.

Pourquoi le stress est-il mauvais pour l'enfant ?

La réaction au stress est prévue pour nous aider à faire face au danger. Elle active toute une cascade de réactions physiologiques que l'on décrit sous le terme de la **Psycho-Neuro-Endocrino-Immunologie (PNEI)**. Nous comprenons donc que le stress va autant affecter notre psychisme (blocages émotionnels) que le fonctionnement de notre système nerveux dans son ensemble (dont le quotient intellectuel). Mais il y aura aussi des répercussions hormonales (augmentation de la sécrétion de cortisol ou diminution de l'hormone de croissance) ainsi que des altérations du système immunitaire (soit en excès avec l'apparition d'allergies, soit en insuffisance par le développement de maladies).

L'augmentation anormale du cortisol est toxique pour le cerveau et risque d'empêcher certaines zones très sensibles dont l'hippocampe et le corps calleux de se développer ou lorsqu'ils le sont déjà, de les atrophier. Quant à la diminution chronique de l'hormone de croissance, elle hypothéquera la croissance harmonieuse du corps et sera à l'origine d'enfants et d'adultes de petites tailles.

Que faire lorsque l'enfant ne veut pas manger ?

Il y aura toujours des moments où l'enfant ne voudra pas manger ce qu'on lui présente, soit parce qu'il n'a pas faim ou qu'il doit s'habituer au goût d'un nouvel aliment, soit parce que c'est l'occasion de manifester son opposition (phase de développement normale entre 1,5 et 2,5 ans). Forcer un enfant à manger peut déjà intervenir dans les premières semaines par biberons interposés.

Il est important de ne pas entrer dans un jeu de pouvoir avec l'enfant et d'apprendre à relativiser tout cela. L'attitude parentale consistant à obliger un enfant à manger relève avant tout d'inquiétudes et de **peurs** diverses: peurs que l'enfant ne soit pas alimenté de manière équilibrée ou en suffisance, qu'il devienne capricieux, qu'il prenne le contrôle sur l'adulte, qu'il ne sache pas manger de tout et bien se comporter en société.

Lorsque que l'on force un enfant à manger, nous créons un problème là où il n'y en avait pas et, dorénavant, de nombreux repas deviendront une source de conflits. Soyons rassurés : à moins d'une maladie psychiatrique sérieuse induisant l'anorexie, un enfant ne se laissera jamais mourir de faim. D'autant plus que lorsque l'enfant aura 4-5 ans, il aura envie de faire comme les grands et, à moins d'avoir été forcé, il voudra manger comme tout le monde. La plupart des aliments que nous détestons sont ceux pour lesquels nous avons subi des pressions.

Apprenons à respecter le sentiment de satiété, même chez un tout petit. Rappelons-nous que nous aussi, nous n'avons pas la même faim tous les jours et trouvons désagréable d'être obligé d'avaler quelque chose que le corps ne veut pas.

Que faire alors ?

- Laisser l'enfant découvrir les diverses nourritures et être d'accord qu'il n'en aime pas certaines tout de suite. Les lui représenter à tour de rôle quelque temps plus tard sans relever le fait que l'autre fois il ne les aimait pas. Pour certains aliments, il faut au moins les avoir goûté 10-15 fois pour qu'ils soient intégrés comme bons.
- Ne surtout jamais laisser l'enfant des heures devant une assiette et ne pas la lui ressortir au repas suivant.
- Ne pas cuisiner un plat différent rien que pour lui et ne pas le nourrir entre les repas. Lorsque l'enfant n'aime pas quelque chose, se débrouiller pour qu'il y ait aussi d'autres choses qu'il aime sur la table.

- Lorsqu'il ne veut plus manger, lui dire gentiment que le repas est fini et le faire quitter la table jusqu'au repas suivant, tout cela sans culpabilisation.
- Pendant les périodes critiques, essayer d'équilibrer les repas sur une semaine et non sur un seul repas.

Comment réagir devant la colère d'un enfant ?

La colère est une émotion normale que nous ressentons tous à l'occasion d'une frustration ou d'une injustice. L'enfant également !

La colère n'est pas à confondre avec la violence qui, elle, est le mélange de colères inexprimées, d'un sentiment d'impuissance et de peurs. La violence se dirige contre autrui alors que la colère tente de redresser une situation de déséquilibre physique ou psychique. La violence est destructrice, la colère est réparatrice.

Le petit enfant va subir énormément de frustrations dans le début de sa vie car son cerveau n'est pas encore en mesure de comprendre les raisons pour lesquelles ses désirs ne sont pas satisfaits immédiatement. Les lobes pré-frontaux de son petit cerveau, qui permettent d'inhiber des émotions trop fortes, ne sont pas encore fonctionnels. Le petit enfant se mettra donc fréquemment dans des états de « rage » très impressionnants. Il est important de ne pas le punir pour cette réaction qu'il n'est pas en mesure de gérer à ce stade-là et de lui faire savoir que sa relation avec nous n'est pas en péril. On peut lui dire : « *tu es très en colère contre moi, mais moi je t'aime la même chose* ». Une colère écoutée dure quelques minutes au maximum.

S'il est frustré, c'est normal qu'il se mette en colère. Il en a donc le droit et il n'est pas question de l'en culpabiliser. Il est important de lui dire que l'on comprend sa colère, mais il faut tout de même un peu la canaliser. Il n'a donc pas le droit de casser des objets ou de taper quelqu'un, mais il a le droit de crier ou de trépigner.

Par contre, il ne sera pas opportun de céder devant sa crise, faute de quoi, il prendra progressivement trop de pouvoir en risquant de devenir un enfant-roi, ce qui est un enfer pour tout le monde et pour lui en premier. On pourra lui dire par exemple : « *Je comprends que tu aies très envie de la petite voiture rouge. Elle est effectivement très belle. Tu as le droit d'être très en colère parce que tu ne peux pas l'avoir, mais aujourd'hui, j'ai décidé de ne pas acheter de jouets... ou... mais cette petite voiture appartient à Michel.* » L'écoute respectueuse des émotions n'implique pas obligatoirement la satisfaction des demandes. L'enfant n'a pas besoin que toutes ses envies soient satisfaites, mais il veut juste qu'elles soient reconnues.

Souvent, les adultes interprètent les crises de rage comme des CAPRICES. Disons-le haut et fort : ***les caprices n'existent pas***. Comme le dit si justement la psychologue Isabelle Filliozat : « *Les caprices sont des inventions des parents* ».

Le concept de caprices est le résultat malheureux de plusieurs facteurs additionnés :

$$\begin{array}{c} \text{Répétitions de } \mathbf{besoins} \text{ non satisfaits par suite de non-écoute} \\ + \\ \text{Symptômes psychosomatiques ou comportementaux} \\ + \\ \text{Interprétation erronée des adultes} \\ = \\ \mathbf{CAPRICES} \end{array}$$

Il faut bien différencier les besoins des désirs. Les **désirs** non satisfaits déclenchent des frustrations et de la colère réactionnelle normale. C'est par l'expérience de frustrations successives que l'enfant va mûrir et devenir adulte. Mais il ne faut pas vouloir frustrer un enfant pour l'éduquer. Il y a bien assez de situations de vie qui s'en chargent.

Par contre, les **besoins** fondamentaux physiologiques et psychologiques non satisfaits (comme boire, manger, dormir, mais aussi être cajolé, sécurisé, entendu...) vont créer des états de **manque** successifs et cumulés qui nuiront au bon développement de l'enfant. Ils maintiendront le futur adulte dans un état d'immaturité et hypothéqueront sérieusement son avenir.

Pourquoi un petit enfant nous regarde-t-il dans les yeux en faisant exactement ce qui lui est interdit ?

C'est une situation des plus fréquentes. Vous lui dites qu'il ne doit pas toucher la prise électrique ou le joli vase que Maman adore et voilà que le bambin le touche tout en vous regardant droit dans les yeux. L'adulte a alors la sensation que l'enfant le provoque et souvent, il y a une claque qui part. Il s'agit donc d'un double malentendu, celui de l'enfant et celui de l'adulte. Démêlons donc ce nœud :

Du côté de l'enfant, le cerveau, à la naissance, ne pèse que 350 grammes environ et il continuera encore sa maturation structurelle pendant plus d'une année entière pour alors dépasser 1kg. C'est comme si la gestation du cerveau durait vingt et un mois plutôt que neuf !

Pour revenir à la problématique évoquée ci-dessus, il faut savoir que la zone du cerveau capable d'inhiber une idée, une image, une émotion ou un geste se loge dans sa partie antérieure que l'on dénomme les **lobes pré-frontaux**. Cette partie-là du cerveau, particulièrement rudimentaire et donc très immature à la naissance, nécessitera environ 25 ans pour arriver à pleine maturité. Mais c'est dans les toutes premières années qu'elle sera le lieu d'une prodigieuse expansion du tissu cérébral. Cependant, rien n'est magique et il faut laisser du temps au temps.

Donc, dans cette période critique de l'opposition systématique, ces zones sont encore insuffisamment développées et l'enfant n'est pas capable d'enregistrer **une idée et son contraire** par défaut de capacité inhibitrice. Ainsi, si vous lui dites de ne pas toucher votre ordinateur, il va expressément le faire, lentement, en vous regardant attentivement car il a enregistré l'image du geste interdit, mais il est incapable d'y rajouter la négation. Que se passe-t-il donc pour lui ? **Il vérifie que c'est bien cela qu'il ne doit pas faire !**

Pour l'adulte, il s'agit d'une provocation éhontée de la part du bambin et sa fausse interprétation devant la réaction de l'enfant est avant tout due à une méconnaissance de

ce mécanisme. Cela est d'autant plus compliqué que cette situation d'incapacité à inhiber se présente en même temps que la phase d'opposition. L'adulte non averti projette son système de pensée sur l'enfant qui n'en est pas encore capable. Ainsi, souvent l'adulte est « piqué » dans sa fierté et il peut réagir violemment.

Que faire alors ?

- Anticiper les gestes de l'enfant autant que possible.
- Eviter que l'enfant puisse accéder à ce qui ne lui est pas encore permis.
- S'il y accède tout de même, lui répéter la consigne en lui disant avec gentillesse que c'est interdit.
- Dévier sa main et son attention sur autre chose. Exemple : « *Oui, tu as bien compris, tu ne dois pas toucher la prise électrique car c'est dangereux. Viens, on va regarder ce joli livre..., ou ...on va jouer avec la petite voiture.* »

Quelles sont les conséquences de la VEO ? Pour l'enfant ? Pour son entourage ? Pour la société ?

Les enfants qui subissent des violences éducatives répétitives vont progressivement les enregistrer comme étant normales. Et, à moins qu'ils ne s'interrogent plus tard sur ce sujet, ils la reproduiront en toute bonne conscience sur leurs propres enfants. C'est ainsi que l'on se passe « la patate chaude » de générations en générations.

Malheureusement, toutes ces violences vécues jour après jour ne laisseront pas les enfants indemnes. Non seulement ces méthodes éducatives archaïques fausseront les perceptions normales de l'individu qui regardera dorénavant les choses au travers de verres déformants, mais encore, elles l'induiront aussi à dysfonctionner dans ses relations aux autres. En plus, à l'instar du jeu de dominos, toutes ces énergies négatives vécues et accumulées pendant toute l'enfance finiront par dépasser ses capacités d'autocontrôle. Ainsi, pour maintenir son équilibre personnel, il se déchargera de toute sa violence intériorisée sur les autres qui eux, à leur tour, seront obligés de se décharger sur autrui.

- Pour l'enfant qui est sans défense devant les grands, la VEO va avant tout le désécuriser. C'est une des raisons par laquelle bon nombre d'enfants ainsi « éduqués » deviendront des personnes fragiles et fréquemment malades. L'expérience de la VEO influera aussi sur leur comportement, les uns adoptant un comportement de victime et les autres, celui d'abuseur.
- Pour l'entourage, en partie responsable de la VEO produite, les enfants « violentés » deviendront fréquemment « *insupportables, agités, agressifs,...* », mais aussi « *pleurnichards, timides, soumis,...* » et leur compliqueront la vie en épuisant tout le monde. C'est ainsi qu'entre adultes et enfants s'installera un cercle vicieux de la violence. La VEO pratiquée tout autour de la terre, tous les jours, représente probablement le terreau de la majorité des violences commises.
- Pour la société, la VEO représente un très gros problème de santé publique, car non seulement les enfants « violentés par l'éducation » présenteront des troubles du comportement avec leurs nombreuses conséquences possibles (enfants et femmes battues, délinquance, assassinats, vols, viols, guerres, etc.) mais ils développeront aussi de la misère sociale, de multiples troubles psychiques, des maladies psychosomatiques, des vraies maladies invalidantes dont certaines sont

mortelles. Les coûts des traitements, arrêts de travail pour cause de maladie, chômage, invalidité, prise en charge des orphelins, veufs et veuves, se comptent par milliards, sans compter la misère humaine d'une grande partie de l'humanité.

Pour contribuer modestement à apporter un changement pour nos générations futures, imprégnons-nous de ce proverbe chinois : « *Celui qui aime les hommes, les hommes l'aiment. Celui qui respecte les hommes, les hommes le respectent* »

et appliquons aussi le sage conseil de Gandhi :

« *Soyez vous-mêmes le changement que vous voulez voir dans le monde.* »

Rappelons-nous que l'union fait la force.