

L'IMPORTANCE VITALE DE L'EXPRESSION DES SENTIMENTS DANS L'ENFANCE

par Alice Miller



Selon Alice Miller, la censure des sentiments et des émotions des enfants constitue un meurtre psychique.

Tant que l'opinion publique ne veut pas comprendre que d'innombrables meurtres psychiques sont perpétrés tous les jours sur des enfants, et que la société doit en subir les conséquences, nous allons à tâtons dans un labyrinthe obscur. – Alice Miller

Les sentiments et les fantasmes n'ont jamais tué personne quand on a la chance de pouvoir réagir à des situations désagréables (déception, frustration, échec, douleur, souffrance...) par des émotions et des réactions adéquates autorisées (colère, tristesse, haine, pleurs...) et qu'on se sent compris par une personne proche.

Ce ne sont pas les émotions vécues, aussi négatives soient-elles, qui conduisent à des actes de violence ou de destruction, mais les émotions accumulées intérieurement et réprimées pendant l'enfance.

Tout sentiment vécu et éprouvé fait place avec le temps à un autre. – Alice Miller

La douleur profonde **vécue**, ni refoulée ni contenue, fait automatiquement place à d'autres sentiments plus joyeux. La colère et la douleur finissent par passer quand on permet leur expression.

La colère contre les parents, rigoureusement interdite mais très intense chez l'enfant, est transférée sur d'autres êtres et sur son propre soi, mais elle n'est pas éliminée du monde, au contraire : par la possibilité qui lui est donnée de se déverser sur les enfants, elle se répand dans le monde entier comme une peste.

Il paraît assez évident qu'un être qui a pu dès l'enfance se sentir libre et fort n'a pas le moins de besoin d'en humilier un autre. – Alice Miller

Ce n'est pas la souffrance des frustrations de l'enfance qui entraîne des troubles psychiques, de la violence ou des rapports de force, mais plutôt l'interdiction de cette souffrance, l'interdiction de vivre, de verbaliser et de dire la douleur des frustrations subies, interdiction qui émane de l'éducation et des parents (sous forme d'injonctions comme « ne pleure pas », « on ne se plaint pas », « tu pleures pour ça ? », « arrête ton caprice », « c'est rien », « bouh, le bébé qui pleure », « t'es pas beau/belle quand tu pleures », « si tu te mets en colère, tu seras puni/e »...).

Quand l'enfant n'a pas le droit d'exprimer ses frustrations, il doit réprimer ou nier ses réactions affectives, qui s'amassent en lui jusqu'à l'âge adulte pour trouver alors une forme d'exutoire déjà différente (pouvant aller de troubles psychiques mineurs jusqu'à la toxicomanie ou encore le suicide, en passant par la violence éducative ordinaire).

Ce n'est pas le traumatisme en lui-même qui rend malade mais le **désespoir total, inconscient et refoulé** de ne pas pouvoir s'exprimer au sujet de ce que l'on a subi, de n'avoir pas le droit de manifester de sentiments de colère, d'humiliation, de désespoir, d'impuissance ni de tristesse, ni même le droit de les vivre. – Alice Miller

La douleur et la frustration subie n'est ni une honte ni un poison qu'il faudrait éliminer à tout prix par le biais d'une « bonne » éducation. C'est au contraire une réaction naturelle et humaine. Si elle est interdite verbalement (ou d'une autre manière comme un soupir, un regard noir, un isolement de l'enfant...), voire chassée par la violence et les coups comme sous le règne de la « pédagogie noire », le développement naturel est entravé et l'on crée les conditions d'un développement pathologique.

Dès lors qu'on lit Alice Miller, on comprend Haïm Ginott, psychologue pour enfants, quand il écrit :

Seule la conduite peut être
condamnée : les sentiments ne
peuvent pas et ne doivent pas l'être.

Le fait de juger les sentiments et de
censurer l'imagination est un acte de
violence envers la liberté personnelle
et la santé mentale.

Haïm Ginott

www.apprendreaeduquer.fr

Les enfants ont besoin de compréhension, de vivre leur colère qui est une émotion normale avec une fonction réparatrice, d'exprimer leurs reproches sans crainte de représailles, de communiquer leur souffrance à leurs personnes proches, d'être libres de toutes prescriptions morales en *pensée*.

Pour Alice Miller, l'enfant a besoin, pour son développement, de

- respect de la part de sa personne de référence (respect de l'enfant et de ses droits)
- tolérance pour ses sentiments
- empathie
- la considération comme une personne à part entière
- l'assurance de l'amour des parents même quand il oppose un non à leurs exigences
- sensibilité à ses besoins et ses susceptibilités
- authenticité de la part de ses parents (et non pas de principes immuables ou d'une idéologie)
 - limites issues de la liberté et des besoins individuels, spécifiques des parents (et non de considérations éducatives commandées par des « il faut », « c'est comme ça », « ça a toujours été le cas », « on m'a dit »...)
- volonté de tirer du comportement de l'enfant des enseignements sur :
 - la nature de cet enfant en particulier
 - notre propre nature d'ex enfant
 - les lois de la sensibilité humaine (qui apparaît plus nettement chez les enfants que chez les adultes)

Nous avons besoin de comprendre comment s'articule la personnalité de l'enfant pour pouvoir le comprendre, le soutenir et l'aimer. D'un autre côté, l'enfant a besoin de sa liberté de mouvement pour pouvoir articuler sa personnalité de façon adéquate.

Pour apprendre ce qu'est un enfant, on a besoin d'une certaine empathie avec lui, et l'empathie augmente avec ce que l'on a appris sur lui. L'attitude de l'éducateur qui veut

parvenir à posséder l'enfant, ou croit devoir y parvenir, et s'efforce à cette fin suprême de le modeler à son image se situe à l'opposé. Il empêche ainsi l'enfant d'articuler librement sa personnalité et manque en même temps l'occasion d'apprendre.

Pour Alice Miller, le véritable objectif des parents devrait être d'accompagner les enfants dans le développement de leur intelligence émotionnelle. La vraie compréhension de soi-même sur le plan émotionnel passe par :

- connaître ses propres sentiments,
- les prendre au sérieux,
- ne pas les mépriser ou s'en moquer,
- ressentir et accueillir ses propres besoins,
- défendre ses propres intérêts et les limites de sa tolérance,
- savoir s'orienter pour soi-même et non en fonction des autres, pour faire plaisir,
- pouvoir parler de ses sentiments,
- mettre des mots sur ses émotions,
- verbaliser ses fantasmes,
- avoir le droit de recourir à l'imagination, aux pensées
- ne pas devoir se renier soi-même pour être aimé

Toute pédagogie devient superflue dès lors que l'enfant a pu avoir auprès de lui dans son enfance une personne stable [...], qu'il ne devait pas craindre de perdre, par qui il n'avait pas à craindre d'être abandonné s'il exprimait ce qu'il ressentait. Un enfant qui est pris au sérieux, respecté et soutenu dans ce sens-là peut faire sa propre expérience de lui-même et du monde et n'a pas de sanctions à craindre de l'éducateur.

Tous les appels à l'amour, à la solidarité, à la compassion ne peuvent que rester vains en l'absence de cette sympathie, de cette compréhension premières qui sont absolument essentielles. – Alice Miller

Cette compréhension concerne l'enfant intérieur en chacun d'entre nous, produit de nos histoires personnelles et de notre éducation, ainsi que nos propres enfants, qu'ils soient nourrissons ou déjà adolescents :-).

Pour vous aider à amorcer ce travail, je vous propose plusieurs pistes :

- Notre enfant intérieur
 - 5 étapes pour guérir son enfant intérieur
 - Prendre soin de l'enfant intérieur : pourquoi ? comment ?
 - Aimer notre enfant intérieur dans nos relations avec nos enfants pour leur offrir amour et soutien inconditionnels
- Notre rôle de parent
 - Poser des limites en respectant l'intégrité de l'enfant et sans l'humilier
 - Comment briser le cercle de la violence éducative ?

- Les émotions guérissantes : pourquoi et comment ne jamais réprimer les émotions et les pleurs des enfants
- 12 outils d'éducation bienveillante
- 3 piliers d'une communication efficace entre parents et enfants

Source :

C'est pour ton bien : Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant de Alice Miller