

RENDRE SON ENFANT HEUREUX

Entretien avec Alain Braconnier

Propos recueillis par Martine Fournier

Grands Dossiers N° 39 - Juin-juillet-août 2015

©https://www.scienceshumaines.com/comment-rendre-son-enfant-heureux-entretien-avec-alain-braconnier_fr_34691.html

Comment rendre son enfant heureux ?

Pour Alain Braconnier, l'optimisme fortifie l'estime de soi et permet d'affronter la vie avec enthousiasme et énergie. C'est pourquoi il faut le cultiver chez les enfants. Mais comment ?

Psychologue, psychiatre et psychanalyste, Alain Braconnier exerce son métier de clinicien au CHU de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Confronté à ses patients toujours en recherche de bonheur, il en est venu à se pencher sur les personnalités pessimistes ou optimistes. Pour lui, voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide constitue une véritable force intérieure, d'équilibre et de réussite, un facteur de confiance et d'estime de soi.

Auteur de nombreux ouvrages sur le développement et l'éducation des enfants, son dernier livre, *L'Enfant optimiste*, est un véritable manuel éducatif qui aborde tous les aspects de la vie, affective et sociale.

Pour rendre un enfant heureux, il faut entretenir son optimisme dites-vous. Pourquoi les enfants ont-ils besoin d'optimisme ?

Les attitudes et les modes de pensée des personnalités optimistes ont bien été étudiés par le courant de la psychologie positive. Elles se caractérisent, d'une part par une disposition à anticiper le futur de manière positive, d'autre part par une capacité d'attribuer une raison précise et ponctuelle à un événement désagréable. Les pessimistes ont tendance à généraliser (ils disent « *je suis nul* » au lieu de « *j'ai raté mon contrôle* »). On observe chez les enfants optimistes un sentiment d'efficacité personnelle. L'optimisme nourrit, tout au long de l'existence, la confiance en soi dont a besoin tout être humain.

De nombreuses études ont montré les bienfaits de l'optimisme. Ils concernent tous les champs de la vie (familiale, scolaire puis professionnelle), et même la santé. L'optimisme permet d'atténuer le stress et protège de la dépression. Plus étonnant, des études montrent qu'il agit sur la santé physique... Des chercheurs ont suivi pendant trente ans des patients en différenciant optimistes et pessimistes. Ils ont constaté que les premiers vivaient 20 % plus longtemps. L'optimisme a un effet sur le système immunitaire. Mais surtout, les optimistes prennent en compte leur maladie de manière plus active ; ils combattent, suivent mieux leur traitement, et cherchent à ne pas se laisser envahir par des idées négatives sur leur futur. Et ces recherches valent aussi pour les enfants...

L'optimisme joue sur la réussite non seulement chez les adultes mais influence aussi la manière dont les enfants affrontent les contraintes nécessitant effort et persévérance, en particulier dans les apprentissages. Il existe d'ailleurs des programmes destinés à favoriser l'optimisme de l'enfant qui permettent d'améliorer les résultats scolaires (1).

L'optimisme est-il une qualité innée ou acquise ? Comment reconnaît-on un bébé optimiste ? Dès la naissance, le bébé montre des signes d'optimisme. Les premiers mois, il sourit à son entourage pour manifester son bien-être. Il se montre curieux, il est intéressé par tout ce qui est nouveau : l'objet qui brille, qui bouge... Il demande sans cesse, par des cris ou des pleurs, que l'on s'occupe de lui. Très vite, il devient un grand entrepreneur : il cherche à saisir des objets ; en grandissant, il essaye de sortir de son lit ; il va se passionner pour faire s'emboîter deux objets... C'est ce que la psychanalyse a appelé la « pulsion de vie », qui lui permet de partir à la conquête du monde et de l'attrait qu'il représente.

Mais les recherches montrent que certains bébés sont plus curieux et plus communicants que d'autres. On s'accorde aujourd'hui à attribuer à 25 % la part de la génétique. Ce qui signifie que, pour les trois quarts, l'optimisme est lié à l'éducation et aux événements de la vie.

Comment alors cultiver l'optimisme chez l'enfant ?

Quand il grandit, l'enfant est confronté à des contraintes et peut même devenir agressif ou malheureux. Cultiver l'optimisme l'aidera à ne pas subir les obstacles qui se dressent devant lui mais à les dépasser. Entre 2 et 4 ans environ, les jeunes enfants optimistes rient, jouent beaucoup, sont moins angoissés par la séparation et acceptent mieux la frustration. Ils sont capables de rester seuls sans paniquer ou sans avoir systématiquement besoin de l'autre.

Pour cela, il faut créer un attachement sécurisant – ce que font d'ailleurs beaucoup de parents. Il consiste par exemple à l'aider à s'endormir calmement ; à ne pas se montrer trop angoissé par ses pleurs, à le rassurer lorsque l'on part...

Un environnement éducatif allié à un attachement sécurisant forme une spirale qui permet au jeune enfant de sentir plus fort pour affronter les moments difficiles.

Il est important aussi d'encourager dès le plus jeune âge la persévérance dans ce que l'enfant entreprend, jeux, dessins, puzzles... Quand il persévère, il réussit forcément mieux ce qui permet de lui donner une bonne image de lui-même. Il suffit d'observer de jeunes enfants pour constater que ce qu'ils entreprennent est source de deux plaisirs : l'avoir fait et l'avoir réussi.

Chez les enfants plus grands (5 à 10 ans), l'environnement éducatif et le mode de pensée inculqué jouent un rôle de plus en plus important. Ce qui signifie que l'on va chercher à attribuer à ce qui ne va pas une raison précise et limitée dans le temps. Il revient avec une mauvaise note : les parents vont aussi regarder les bonnes, et ils vont éviter de dire : « *une fois de plus...* », ou « *tu ne seras jamais un bon élève...* ». Les parents doivent renforcer la bonne image de soi, en disant plutôt : « *Voyons pourquoi tu n'as pas réussi cet exercice.* » Il faut lui rappeler ses réussites. Les regrets entretiennent le pessimisme.

Dès cet âge, puis au cours de l'adolescence, il est important de favoriser de bonnes aptitudes sociales chez son enfant, lui permettant d'entretenir des amitiés qui le rassurent et suscitent en retour des marques d'intérêt et d'estime des autres enfants à son égard.

L'optimisme n'est pas très valorisé dans la culture française. N'y a-t-il pas un risque, si l'on est trop optimiste, de se laisser vivre et d'être moins combatif ?

Nous sommes en effet dans un pays qui cultive volontiers le pessimisme. Mais le pessimisme – issu d'un esprit critique bien français dans lequel on a l'impression de se sentir plus intelligent – ne rend pas très entreprenant. Je ne vois pas d'ailleurs en quoi le pessimisme serait plus lucide que l'optimisme. Il s'agit de deux points de vue opposés sur la même réalité !

Notre système d'éducation porte une part de responsabilité dans cet état d'esprit. Aujourd'hui par exemple, on assène aux enfants que le monde est difficile et qu'ils doivent s'y préparer. Il vaudrait mieux leur apprendre ce qui peut aller plutôt que ce qui ne va pas. Sinon, on ne fait que renforcer leur pessimisme.

Mais il existe aussi un optimisme excessif qui peut se manifester chez certains enfants. C'est un optimisme de toute-puissance dans lequel il se sent le roi du monde. Plus âgé, il risquera de repousser tous les problèmes, de contourner les difficultés.

Un optimiste « intelligent » permet une bonne adaptation à la réalité. Une étude a montré que les étudiants optimistes relativisent mieux les sources de stress et réussissent mieux à ajuster leurs capacités cognitives pour faire face aux problèmes. Et, plus surprenant, on a observé qu'ils sont plus lucides et évaluent mieux ce qu'ils ne sont pas capables de faire.

Il y a donc un équilibre à trouver entre un optimisme raisonné et un certain pessimisme. L'optimisme à tout prix n'est effectivement pas une solution.

Pour rendre un enfant optimiste, il est donc important de le valoriser. N'y a-t-il pas un risque dans certains cas de survaloriser l'enfant ?

Deux conditions sont nécessaires : valoriser l'enfant certes, mais à condition qu'il le mérite. En outre, lui faire bien comprendre qu'il est l'acteur de la réussite pour laquelle on le félicite. Une bonne note n'est pas simplement un résultat pour faire plaisir aux parents.

C'est toute une façon, mais en fait plus simple que l'on croit, de manier le discours éducatif qui change le regard de l'enfant sur lui-même. L'amour que les parents lui portent lui donne confiance. Stimuler ses dons et ses talents et l'encourager le motivera pour la suite. L'essentiel est de ne pas dévaloriser inutilement.

Mais il est important aussi de valoriser sans survaloriser. Le flatter sans raison ne sert à rien. Enfants et adolescents sont extrêmement sensibles à l'authenticité. Ils savent très bien s'ils méritent ou non les compliments. La survalorisation peut les amener à penser que tout leur est dû et entraîner des désillusions douloureuses en cas de difficultés.

Une valorisation non justifiée engendre un déni de réalité. L'enfant sent qu'il n'est pas à la hauteur de ce que l'on dit de lui, ce qui peut l'angoisser et renforcer le pessimisme sur lui-même. La survalorisation n'encourage pas la motivation intrinsèque, celle qui vient de l'enfant lui-même.

Le désir de beaucoup de parents est de bien éduquer leurs enfants tout en leur permettant de s'épanouir. Comment parvenir à concilier ces deux objectifs, qui peuvent parfois se contredire ?

Donner à l'enfant des exigences trop grandes en termes de réussite, c'est risquer de le rendre pessimiste et donc malheureux. On le voit actuellement chez certains lycéens et étudiants qui s'attribuent de tels objectifs de réussite qu'ils sont toujours malheureux par peur de ne pas être à la hauteur. La quête excessive de réussite est inhibante ; elle bloque et met en échec.

Les parents devraient veiller à rester au plus près de ce que leur enfant est capable de réussir. L'inciter à la curiosité, la combativité certes, mais dans la mesure de ses capacités.

Il faut aussi que l'enfant ait des moments de pause, y compris pour son cerveau : laisser vagabonder son imaginaire, le laisser se faire plaisir. Des moments de bien-être où l'on est plus dans l'exigence mais dans la détente et dans le plaisir de ce que l'on fait.

Certes passer trop de temps sur son iPad ou à regarder des séries américaines n'est pas bon, mais il faut cependant s'abstenir de tout interdire. Laisser l'enfant vivre est important, savoir reconnaître ses propres désirs et lui donner la possibilité de les réaliser.

J'ajoute que les parents ne doivent pas se culpabiliser. Il n'y a jamais eu de parents parfaits. Ce que je propose dans mon livre, c'est plutôt un état d'esprit à développer, qui nécessite pour les parents aussi une bonne dose d'optimisme pour son enfant même si l'on est soi-même plutôt pessimiste.

Les théoriciens de l'attachement

À la fin des années 1950, la théorie de l'attachement commence à modifier le regard porté sur le bébé. Si l'on attribue la paternité de ce concept au psychanalyste anglais John Bowlby, elle a en fait été forgée par plusieurs théoriciens. Elle est désormais solidement ancrée dans la psychologie du développement.

• René Spitz et l'hospitalisme

En 1946, le psychiatre et psychanalyste René Spitz (1887-1974) publie les résultats d'une étude sur une population de nourrissons âgés de plus de 6 mois, privés récemment de leur mère. Il observe qu'après une première phase de protestation et de désespoir, ces nourrissons deviennent apathiques et indifférents à leur entourage, ne s'alimentent plus et dorment mal. Si on ne les met toujours pas en présence de leur mère ou d'un substitut à même d'apporter des soins et de la tendresse, ils ne grandissent plus, leurs acquisitions motrices et intellectuelles régressent, et ils deviennent plus sensibles aux infections – ce que R. Spitz appelle « hospitalisme ».

• Donald Winnicott et l'invention du doudou

Le psychanalyste Donald W. Winnicott (1896-1971) souligne le caractère indissociable de la dyade mère/enfant. Ce psychanalyste insiste sur l'importance de l'environnement pour le développement du psychisme infantile : peu à peu, le nourrisson, prenant conscience de la différence entre le monde et lui-même, éprouve des pulsions pour ce qui l'entoure. On dit qu'il contracte des « relations d'objet », la principale étant relative à la mère. Celle-ci doit instaurer spontanément une relation sécurisante mais perméable, facilitant l'indépendance progressive de l'enfant. Celui-ci, armé de son doudou (le fameux « objet transitionnel ») se

substituant à la mère, serait libre alors de mener à bien l'exploration du monde extérieur dans des conditions satisfaisantes.

- **John Bowlby, le fondateur du concept**

À la Tavistock Clinic de Londres, à la sortie de la Seconde Guerre mondiale, John Bowlby (1907-1990) dirige un séminaire sur « L'observation du développement émotionnel du nourrisson ». Ce pédiatre et psychanalyste développe sa théorie selon laquelle l'attachement fait partie des besoins primaires du nourrisson. De même qu'il doit s'alimenter pour grandir, le bébé doit aussi, pour se développer et explorer le monde, pouvoir trouver sécurité et réconfort par un lien privilégié avec l'adulte. Se démarquant de l'approche freudienne en termes de libido, sa tentative de rapprochement avec les études d'éthologie et de cybernétique l'isolera de la communauté des psychanalystes.

- **Mary Ainsworth et les styles d'attachement**

Dans les années 1960, Mary Ainsworth (1913-1999) définira plusieurs « styles » d'attachement :

- un attachement anxieux-évitant (l'enfant ne semble affecté ni par le départ du parent, ni par son retour) ;
- un attachement sécurisé ou sécure (protestation au départ du parent et soulagement à son retour avec recherche de proximité) ;
- un attachement anxieux-résistant ou ambivalent (anxiété de l'enfant à la séparation et comportement à la fois de rapprochement et de rejet au retour).

Plus tard, un enfant sécurisé se montrera sociable et empathique, et bénéficiera d'une bonne estime de soi. Inversement, un enfant ayant souffert d'un attachement anxieux manifestera du retrait social, voire des comportements oppositionnels et agressifs.

Martine Fournier

NOTES

(1) Le Pen Prevention Program, mis au point par Martin E.P. Seligman, dit « programme de résilience », s'adresse aux enfants et aux parents.