

SE RÉCONCILIER AVEC SON ENFANT INTÉRIEUR

par Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

Psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes renommés de l'enfant intérieur, créateurs en 1990 des groupes et de la Méthode Cœur d'enfant® (www.coeurdenfant.fr), formateurs, conférenciers et auteurs d'ouvrages traduits en plusieurs langues : *S'ouvrir à son cœur d'enfant*, Préface de John Bradshaw, Seuil 2005, de *Libérez votre enfant intérieur*, Albin Michel 2009, rééd. 2015, du CD de pratiques guidées *Se réconcilier avec son enfant intérieur*, Souffle d'or 2012, de *J'arrête d'avoir peur !*, Eyrolles 2014, de *J'arrête d'être mal dans mon couple !*, Eyrolles 2016 et de *L'Oracle de l'enfant intérieur*, Courrier du Livre, Noël 2017.

L'enfant intérieur, une notion mal comprise

D'où vient cette notion qu'en chaque adulte, quelque soit son âge, réside un enfant bien présent et vivant ? D'une succession de recherches qui, depuis Freud jusqu'aux dernières découvertes neuroscientifiques, nous font mieux comprendre comment les conflits non résolus de notre enfance se répercutent sur notre vie.

Notre vie d'adulte dépend de la relation que nous entretenons avec notre enfant intérieur qui est avant tout la mémoire de l'enfant que nous avons été. Nos joies, nos peines et toutes nos expériences de l'enfance demeurent présentes en nous dans toute leur vivacité et leur immédiateté. Cet enfant veut être entendu par l'adulte que nous sommes devenus. Mais c'est rarement le cas. Nous l'avons symboliquement enfermé à double tour dans une malle perdue dans notre grenier intérieur.

En grandissant, nous nous sommes adaptés à des contraintes familiales, sociales et culturelles qui nous ont éloignés de notre nature authentique, aimante et créative symbolisée par l'image de l'enfant. Ce processus d'adaptation reste le principal obstacle à la réconciliation avec l'enfant en soi.

Certains adultes portent en eux un moi immature et révolté qui revendique ce qu'il n'a pas reçu. Ce n'est pas l'enfant intérieur ! Ces attentes, tournées vers l'extérieur, révèlent qu'en eux un enfant adapté espère toujours la reconnaissance de sa famille.

Nombre de souffrances d'adulte sont le fruit de ce moi adapté et infantile qui nous fait croire que *pour être aimé, il ne faut pas être soi* et que *le monde extérieur va enfin combler nos manques*. De ces croyances naît une perception dégradée ou idéalisée de la réalité qui nous coupe de notre véritable moi et de notre vérité intérieure.

Croire que l'enfant intérieur est à l'origine de nos maux d'adulte est une réelle méprise ; c'est le refoulement de l'enfant en soi et l'identification à un faux moi qui mystifient notre vie.

Les deux facettes de l'enfant en soi

L'enfant intérieur, notre véritable moi oublié, est capable de dissimulation pour survivre. Il se retranche au plus profond de notre être et reste invisible si nos intentions ne sont pas mues par la volonté de le guérir et de le libérer.

Il y a un enfant qui pleure dans le cœur de chaque adulte. Cet enfant est la mémoire de tout ce qui nous a blessés et qui n'a pas pu être exprimé. Il est le gardien d'une blessure fondamentale : le manque d'amour. Même les parents les plus aimants et les plus à l'écoute ne peuvent entièrement combler la demande d'amour de leur enfant. Ainsi a débuté notre quête insatiable de nourritures affectives. Nous avons besoin d'amour, de soin et de chaleur pour vivre mais nous avons perçu un manque d'amour à chaque fois que nous ne recevions pas exactement ce dont nous avons besoin.

Notre enfant intérieur se languit de notre amour et nous interpelle : quel type d'être humain sommes-nous si nous restons incapables d'amour et de compassion pour l'être le plus vulnérable et le plus blessé en nous-mêmes. Notre enfant intérieur est une clef de guérison en nous invitant non pas à supprimer la souffrance mais à l'embrasser, c'est-à-dire la ressentir et la traverser pour enfin la transcender.

Il y a aussi un enfant qui rit et joue dans le cœur de chaque adulte. Un jour, une femme nous demanda : « *Pourquoi m'occuper de l'enfant que je ne suis plus ? Je suis adulte. Quel intérêt aurais-je à retourner en arrière ?* » Faire revivre l'enfant en soi est le moyen de réactiver un état plus authentique, plus aimant et plus créatif que nous avons tous un jour expérimenté. Il existe en chacun un enfant doué, créatif, plein de joie, de confiance et de spontanéité. En le contactant à nouveau, nous puisons dans notre génie naturel, nos incroyables ressources intérieures.

Triste et blessé ou joyeux et créatif, ces deux visages appartiennent au même enfant, l'enfant intérieur qui nous appelle à une formidable réconciliation.

Les principales étapes de la réconciliation

Reconquérir son enfant intérieur est une nouvelle approche thérapeutique qui consiste à devenir son propre parent de manière fonctionnelle ; à la fois une bonne mère, un être bienveillant et aimant pour soi, et un bon père, l'initiateur de sa propre structure, de ses valeurs et de ses croyances.

Etre un bon parent pour soi nous amène à choisir un nouveau positionnement face à l'enfant que nous avons été. En levant peu à peu le voile jeté sur notre vérité intérieure, nous commençons le travail de deuil indispensable pour devenir notre propre parent. La psychanalyste Alice Miller rappelle que « *la plaie sans doute la plus profonde – ne pas avoir été aimé tel qu'on était – ne peut guérir sans travail de deuil* »¹. Les principales étapes de la réconciliation avec l'enfant intérieur jalonnent la route du deuil de ce qui n'a pas été et ne sera jamais.

L'être humain ne peut pas guérir ce qu'il ne ressent pas. Cela implique d'éprouver le chagrin de notre enfant intérieur, sa souffrance légitime oubliée depuis longtemps, non pas pour s'y complaire mais pour le libérer. **L'extériorisation de nos sentiments refoulés** nous permet de prendre le parti de notre enfant intérieur et de reconnaître que son ressenti est digne de respect.

¹ Alice Miller, L'avenir du drame de l'enfant doué, PUF.

L'un des meilleurs exemples est celui de la colère. Dans la tradition judéo-chrétienne, la colère appartient aux sept péchés capitaux. Or la colère révèle notre capacité de dire stop face à une situation intolérable. Tant que nous n'assumons pas la juste colère de notre enfant intérieur, nous la retournons contre nous-mêmes ou nous la dirigeons contre d'autres personnes dans des situations inappropriées.

Enfants, certains de nos besoins n'ont pas été entendus, ni comblés laissant un sentiment de manque qui, à l'âge adulte, peut se transformer en vide insupportable. Les compulsions (nourriture, cigarette, télévision, Internet...) témoignent de notre incapacité à contacter nos besoins inassouvis. C'est par une présence attentive à soi et à son enfant intérieur que nous pouvons **répondre à nos besoins essentiels**. Ce sont souvent des actes simples de la vie quotidienne (prendre un bon bain, jouer avec un animal, se promener, se faire masser...) qui, par la réelle attention que nous nous portons, font que notre enfant intérieur se sent enfin écouté et reconnu.

Enfants, nous avons aussi subi des interdictions injustes. Notre enfant intérieur attend que nous lui accordions de nouvelles autorisations. Alors assumons maintenant le rôle guérisseur de bon parent pour soi. **Se donner de nouvelles autorisations de vie** est l'une des clefs de la réconciliation, c'est recréer un contact clair et sain avec soi où l'amour n'est plus conditionnel.

La véritable marque de la maturité

Notre santé psychique dépend de la réconciliation avec notre enfant intérieur. Comme le souligne le psychologue John Bradshaw, l'un des pères de la notion d'enfant intérieur: « *[l]a nature n'a jamais voulu que nous devenions ces adultes solennels, hyperactifs et aux émotions réprimées, un état que nous décrivons malheureusement comme la maturité* »².

Les dernières recherches neuroscientifiques d'Allan Schore aux Etats-Unis confirment que le manque de soins et les traumatismes de l'enfance endommagent certaines connexions neuronales de l'hémisphère droit du cerveau. Jusqu'à l'âge de six-sept ans, l'enfant utilise davantage les qualités de cet hémisphère dont le fonctionnement est non linéaire, intuitif, spontané et holistique. La métaphore de l'enfant intérieur est une image de l'hémisphère droit du cerveau, c'est pourquoi la guérison passe par la reconnexion avec celui-ci.

La ressource la plus endommagée et la moins exploitée de notre cerveau droit est le jeu. Tous les enfants aiment jouer! Nombre d'adultes ne savent plus jouer. Pourtant, c'est en jouant que l'individu devient créatif et utilise sa personnalité entière. Le jeu est présent dans tout acte lorsque ce dernier est pur, libre et spontané. Il est l'essence même de la créativité, l'art d'inspirer sa vie en percevant toutes les possibilités pour s'accomplir.

Une promesse d'accomplissement

Carl Gustav Jung a découvert que l'image de l'enfant « *représente la poussée la plus forte et la plus inévitable de l'être, celle qui consiste à se réaliser soi-même* »³. Ainsi l'enfant intérieur est à la fois le souvenir de notre enfance mais aussi une image inconsciente nous remémorant que la route du

² Extrait de la préface de « S'ouvrir à son cœur d'enfant » de Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont.

³ Jung, Kerényi, Introduction à l'essence de la mythologie, Payot.

retour à soi mène à l'accomplissement de soi. Tel est *l'en-jeu* de la réconciliation avec notre enfant intérieur : exprimer notre cœur d'enfant c'est-à-dire notre essence spirituelle située au-delà de toute influence extérieure.

Se réconcilier avec son enfant intérieur revient à utiliser nos caractéristiques d'enfant pour être un adulte plus mature. Un chef de la nation des Sioux, Elan noir, affirmait : « *Les personnes mûres peuvent apprendre des petits car le cœur des petits est pur. C'est à cause de cela que le Grand esprit peut leur montrer beaucoup de choses qui échappent aux gens plus âgés* ». Il ne nous reste plus qu'à suivre ce sage conseil en écoutant le petit enfant le plus proche de nous : l'enfant libre, joyeux, spontané et créatif que nous avons forcément été et dont la mémoire reste intacte, quelque part en nous...