

CHEMINER VERS L'AUTONOMIE CRÉATRICE

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.

En l'espace d'une trentaine d'année, la démarche psychologique qui consiste à contacter et à exprimer son intériorité a connu une évolution fulgurante. Aujourd'hui, les approches de psychothérapie et de développement personnel n'ont jamais été si nombreuses et si variées. Elles sont le signe d'une modernité de la psychologie avec tout ce que cela sous-entend de richesses mais aussi d'écueils.

En tant que professionnels de l'accompagnement psychothérapeutique depuis 20 ans, spécialisés dans la thérapie par l'enfant intérieur, nous mesurons chaque jour les enjeux auxquels chacun doit faire face pour ne pas se perdre dans la confusion, la surconsommation et l'accélération du temps qui caractérisent notre époque. Ces nouvelles formes de refoulement collectif rappellent plus que jamais l'importance de cheminer vers sa vérité intérieure pour devenir un être plus autonome et plus créatif.

La lente histoire du retour à Soi

En 1979, l'ouvrage fondamental d'Alice Miller « *Le drame de l'enfant doué* »¹ a profondément bouleversé la perception du vécu réel en encourageant chacun à donner la parole à l'enfant qui vit en lui. Cette démarche a été l'un des aboutissements majeurs d'une lente évolution de l'humanité pour sortir du tunnel de l'oubli.

Pour chacun, l'histoire de sa propre enfance plonge ses racines dans l'inconscient collectif qu'il convient d'éclairer. La psychohistoire² a largement montré comment l'évolution des civilisations dépend directement de la façon dont elles traitent les enfants. Lloyd deMause a décrit les différents phénomènes de contrôle des enfants de l'Antiquité à nos jours. De l'infanticide aux châtiments corporels, c'est la non-reconnaissance des besoins fondamentaux et des pouvoirs créatifs de l'enfant qui reste la principale cause de la maltraitance et de la violence dans nos sociétés.

A partir des années 60, un nouveau modèle de soin aux enfants voit le jour. En France, on oublie parfois combien le travail de Françoise Dolto a participé largement à ces prises de

¹ Alice Miller a écrit de nombreux ouvrages de référence. Elle est décédée, il y a quelques mois.

² Lloyd deMause, *Les fondations de la psychohistoire*, PUF.

conscience. Au contact des enfants, elle a su reconnaître leur incroyable « *génie naturel* ». C'est toujours ce même constat qui inspire de nouvelles approches éducatives plus respectueuses de l'enfant et de son développement. Mais le chemin est encore long.

Lorsque Alice Miller a initié cette quête de la vérité intérieure, c'est à dire des vrais besoins et sentiments ressentis dans l'enfance et dans l'adolescence, elle a balisé les fondements essentiels d'une voie originale d'accomplissement de Soi qui connaît aujourd'hui un succès grandissant.

Une notion révolutionnaire : l'enfant intérieur

En vingt ans de pratique, nous avons perçu un changement profond de la perception de l'enfant en soi. Dans les années 90, le célèbre psychothérapeute américain John Bradshaw³ apportait une contribution majeure en imposant la notion d'enfant intérieur. De notre côté, nous commençons très modestement à proposer ce processus en nous heurtant à beaucoup d'incompréhension. Il semble qu'alors, dans la patrie de Descartes, cette notion paraissait soit superficielle, soit régressive.

Aujourd'hui la thérapie qui consiste à se réconcilier avec son enfant intérieur et à devenir son propre parent de manière fonctionnelle occupe une place de choix. De nombreuses personnes expriment le même constat : « *Je ressens profondément que m'occuper de cet enfant en moi est la clef de mon épanouissement* ». Certaines ont peur de cette rencontre, la plus touchante et la plus profonde qui soit, et mettent parfois des années à franchir le pas. Nous les rassurons : « *Votre enfant est là, au cœur de votre être. Il se languit de vous et vous aime* ».

L'enfant intérieur est l'être authentique en soi. Il permet de communiquer avec son essence spirituelle qui est au-delà de toute atteinte extérieure. L'enfant intérieur est une métaphore puissante évoquant non pas un Soi extérieur à soi-même mais des dimensions vécues et ressenties dans notre enfance. Chacun est capable de retrouver une connexion avec des ressources engrangées dans l'incroyable expérience de son enfance. L'enfant possède un esprit absorbant et rayonnant qui enregistre toutes les informations (de son environnement physique, émotionnel, psychique et psychogénéalogique) naturellement, instantanément et sans effort sous le seuil de la conscience. Certaines données ou expériences le blessent profondément et réduisent son formidable potentiel. Devenir un bon parent pour soi est une manière d'apprendre à s'occuper de l'enfant triste et blessé en soi et de laisser s'exprimer l'enfant joyeux et créatif en soi. C'est un contact vivifiant et unifiant avec son intériorité.

Aujourd'hui de nombreux travaux neuroscientifiques viennent confirmer l'importance et l'efficacité du travail sur l'enfant en soi⁴. La métaphore de l'enfant intérieur est une image de l'hémisphère droit du cerveau dont le fonctionnement est émotionnel, intuitif, symbolique, imaginaire et hors du temps. Il concentre de nombreuses caractéristiques du potentiel de l'enfance. A l'image de notre cerveau (avec ses deux hémisphères distincts), l'être humain n'est pas constitué d'un seul moi psychique mais de deux : l'un adulte, l'autre enfantin. On a longtemps cru que l'enfance n'était qu'une phase du développement vers l'âge adulte or il n'en est rien. L'âge adulte et l'enfance sont deux formes de vie différentes qui coexistent ; ce sont

³ John Bradshaw, *Retrouver l'enfant en soi*, Les Editions de l'Homme.

⁴ John Bradshaw, *Découvrir ses vraies valeurs*, Les Editions de l'Homme

des entités à part entière qui exercent l'une sur l'autre une influence réciproque. La thérapie par l'enfant intérieur permet de mieux expérimenter cette réalité psychique et d'unifier en soi deux fonctionnements complémentaires. Un adulte coupé de l'enfant en lui est triste, blasé, solennel et hyperactif ; un enfant sans l'adulte ne peut ni guérir, ni concrétiser ses aspirations profondes. L'accomplissement passe par cette réconciliation de l'adulte et de l'enfant en soi. Un jour, un journaliste demanda à Albert Einstein d'où venait son génie. Il répondit : « *J'ai conservé la faculté de voir les choses comme un enfant* ».

Tout plutôt que la vérité

Pour autant le cheminement vers l'enfant en soi est entravé par la suradaptation à l'environnement familial, social et culturel. Il est essentiel d'être vigilant à certaines nouvelles formes de refoulement qui perpétuent subtilement la coupure d'avec soi. L'une d'elles est l'accélération vertigineuse de notre époque qui touche le rythme de la vie elle-même⁵.

Nombre de personnes engagées sur un chemin de conscientisation et d'intériorisation, augmentent le nombre d'épisodes vécus. Elles multiplient les stages et les techniques dans un temps restreint en pensant avancer plus rapidement. Comme l'offre s'amplifie, elles expérimentent tout azimut. Elles consomment du développement personnel ou de la thérapie comme n'importe quel autre produit. Leur compulsion d'accélération est liée à l'accélération technologique et sociale. Comme elles ressentent une raréfaction du temps, elles courent toujours plus vite.

Notre pratique nous démontre que ce phénomène s'est largement amplifié en 20 ans. Sans s'en rendre compte, ces personnes fuient leur vérité intérieure et confirment les mots du psychanalyste Nicolas Abraham : « *On refoule l'Enfant comme on respire* ».

Cheminer vers une plus grande autonomie créatrice

Se réconcilier avec son enfant intérieur est une invitation au retour à soi et permet d'échapper à la fuite du temps. C'est un voyage qui libère partiellement des limites de son corps et de son esprit.

Etre à l'écoute de son intériorité revient à accepter d'entrer dans un autre temps non linéaire, le « Grand Temps », celui du symbole et du sacré. Les nombreuses expériences de nos stagiaires nous ont appris que l'épanouissement personnel n'est pas tracé d'avance et échappe à la perception consciente. Le moi adulte est rarement capable de percevoir la vérité intérieure tant le mental (l'hémisphère gauche du cerveau) interprète, compartimente et affadit les élans créatifs du cœur d'enfant. Chacun peut être rempli à la fois de joie et de crainte à l'idée d'exprimer et d'assumer cette étincelle du divin en soi. Il semble parfois plus simple et rassurant de rester fidèle à des choix et à une vision de la vie mystifiés.

Il y a pourtant une limite à la vitesse et au stress que l'homme peut supporter dans sa fuite de lui-même. Développer son autonomie créatrice est un cheminement vers ce qui est *juste*

⁵ Hartmut Rosa, *Accélération, une critique sociale du temps*, La Découverte

pour soi : la *juste* vitesse, le *juste* rythme, la *juste* vie. Cette justesse de l'intériorité est à prendre au sens bouddhique de « *qui demeure dans la vérité* ». Accéder à et prendre le parti de sa vérité intérieure est un acte d'autonomie et d'amour et, comme le soulignait Alice Miller, nous avons tous besoin de vivre l'expérience de l'amour pour l'enfant en soi, sinon nous ne saurons jamais vraiment ce que signifie le mot *aimer*.