

# Accueillir et comprendre les émotions



photo famille Hirt

Nous qui parfois accueillons le ressenti de notre enfant sans l'interrompre et qui d'autres fois le détournons car ce qu'il partage nous insupporte, nous qui nous endormons avec bébé et en ressentons de la sérénité ou qui au contraire en ressortons épuisés, nous qui vivons des colères au moins aussi fortes que notre ado, qui pleurons de joie, de chagrin, de colère ou en cachette ou qui ne pleurons plus jamais... C'est sur ce chemin de l'apprivoisement du ressenti et de la compréhension des besoins à travers le phénomène des pleurs de tout âge que nous embarquons tout au long de ces douze pages en quatre parties.

Des points de vue différents, une analyse de la rédaction, enrichis chaque fois par une série de témoignages de rédacteurs, lecteurs et internautes qui ont accepté de réfléchir sur leurs pleurs d'enfants, les pleurs de leurs tout-petits, les pleurs de leurs plus grands, leurs pleurs d'adulte... Si ces pages vous touchent, c'est que nous avons su faire notre travail...

## Emotion... Ressenti... Qu'est-ce que c'est ? A quoi ça sert ?

### Apprendre à conjuguer ses émotions

Et oui, pour que nos émotions soient une aide précieuse et non une entrave à nos relations, il faut y travailler. Savoir reconnaître ses émotions n'est pas un luxe. Mais sommes-nous prêts à travailler notre "naturel émotif" ?

Lorsque notre corps nous parle (maux de tête, maux de ventre, sensation de chaud ou de froid, etc.), c'est bien souvent l'une des manifestations physiques de nos émotions. Seulement voilà, si nous n'avons pas appris à les identifier, soit nous ignorons symptômes et émotions, soit nous nous trompons sur leur signification. La peur, par exemple, peut être mélangée à de la colère, il faut donc apprendre à décoder et à identifier nos émotions et la manière dont nous les exprimons. Et pour cela, prendre le temps de l'observation est notre meilleur allié. Ne nous privons pas de tous ces précieux messages qui pourraient nous renseigner sur notre personne et nous donner de précieux indices sur notre quotidien. ■■■

Dossier réalisé par Odile Anot et Joël Thellier avec la coopération de J.-M. Anot, Anne Calmettes, Anne Catteau, Gladys Duc, Armelle Girard, Marie Parasote, Bénédicte Queruau Lamerie, Linda Verhelst, Agnès Rebelle, Catherine Tron Mulder et tous nos précieux témoignages de toute la France.

Vous souhaitez collaborer ou prendre en main la réalisation d'un dossier sur un thème qui vous mobilise, dans la ligne éditoriale de L'Enfant et la Vie : [redaction@lenfantetlavie.fr](mailto:redaction@lenfantetlavie.fr)

## Un père, un fils, un livre et beaucoup d'émotion

Mon père lisait *Les misérables*, les deux coudes sur la table, les mains à plat contre les oreilles. Passant derrière lui, je me mis à lire par-dessus son épaule. Le roman penchait vers sa fin, au moment où Jean Valjean tire de la valise noire les vêtements de Cosette et les aligne sur le lit. Je devinai que mon père pleurerait. Les larmes me vinrent aussi aux yeux. Nous ne bougions ni l'un ni l'autre. Pas le moindre bruit de sanglot, pas le moindre reniflement. Un grand silence que j'entends encore. J'ignore s'il a su que je pleurais et que je savais qu'il pleurerait. Je ne le regrette point. Ceci doit rester incertain, pressenti plutôt que vu. Comme le chapitre s'achevait, il n'a pas levé la tête et j'ai quitté la pièce. Je garde cependant le souvenir de son épaule contre ma poitrine et lui, peut-être de ma poitrine contre son épaule. Ainsi Hugo est associé à mes plus chères affections.

(*Victor Hugo romancier* – Georges Piroué-Denoël)

### Que faut-il en faire ?

On a trop souvent dit qu'être adulte, c'est cacher ses émotions et si c'était justement le contraire. Un adulte doit être capable d'analyser et d'exprimer à bon escient ses émotions. [Les larmes d'un papa lors de la naissance de son enfant sont une expression forte des émotions qu'il éprouve alors et pas une marque de faiblesse].

Il faut exprimer ses émotions à condition qu'elles ne soient pas exagérées. Il est aussi important d'apprendre à les décoder et à les reconnaître. Rapidement cela devient un réflexe.

Et comme le précise Isabelle Filliozat interviewée dans ces pages: "*Lorsque l'on sait décoder ses émotions, on devient plus accessible, moins manipulable et moins manipulant car on ne se sent plus impuissant.*"

Joël Thellier à partir de *La lettre de PRH* – juillet 2005 n° 27  
– Dossier: "Décoder ses émotions" [www.prh-france.fr](http://www.prh-france.fr)

## Derrière l'émotion, un ressenti

**Peur, tristesse, joie, amour, dégoût, colère sont les grands registres émotionnels connus.**

Ils se manifestent par une réaction corporelle face à une situation ou un événement.

Ils régulent l'état interne de notre organisme et maintiennent ainsi sa bonne santé. Mais on peut aller beaucoup plus loin que la seule manifestation de cette émotion.

**Un autre registre qui touche au monde des émotions est celui des sensations.**

Associées ou non à une émotion, elles ont un contenu psychologique: *je me sens sur la défensive, je me sens attaquant ou complètement à plat, fébrile, "mauvais élève", vitalisé, rassuré, bien à ma place, profondément heureux, mobilisé, etc.* Les nuances et la richesse de la langue française sont infinies et personnelles pour préciser ce que je ressens.

Quand l'enfant est apte à mettre des mots sur son ressenti, mots qu'il a reçus de nous si nous pratiquons ce mode de communication, nous pourrions chercher à analyser le contenu de ce ressenti avec lui. Cela nous permettra de comprendre "de l'intérieur" le vécu et d'agir en conséquence. Cependant pour avoir une valeur apaisante, transformante, voire guérissante (quand elle est associée à un traumatisme psychologique), il faut ressentir au moment où l'on "déchiffre".

**Cette démarche d'introspection sollicite notre intelligence** pour mettre les mots justes sur notre précieux ressenti, au risque de s'en couper en intellectualisant. Embrayer sur ce qu'on a lu dans le domaine de la psychologie sur le sujet ou sur ce que l'on sait déjà de soi, de l'autre ferme la porte à une connaissance intime. C'est un mode de communication courant, intéressant et nécessaire mais nous ne sommes plus alors dans une recherche de connaissance nouvelle de soi et de l'autre. Cependant ressentir n'est pas toujours aisé et ne se force pas. Cela vient, revient sous condition et à son heure. L'analyser est un travail dans lequel "le

O.A. Librement inspiré du stage PRH "à l'écoute de mon monde intérieur".



photo famille Thellier

### A quoi servent nos émotions ?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Mais attention aux réactions qu'elles provoquent. En effet, nos réactions ne sont pas toujours appropriées à la situation. Combien de personnes troublées sont en pleine confusion émotionnelle et en proie à des réactions mal contrôlées qu'elles regrettent ensuite.

Nous avons donc tout avantage à accepter nos émotions et à les accueillir comme des hôtes capables de nous parler. C'est ainsi qu'elles nous aident à conduire notre vie et à gérer nos relations. Hélas, bien peu ont appris cela, alors que l'apprentissage des règles, des manières et des lois de l'intelligence émotionnelle et relationnelle sont au programme des classes de maternelle.

goût de se connaître” et celui de “l’authenticité” seront sollicités. Bien des cheminements thérapeutiques ou des tentatives de relation parent/enfant piétinent à cause de cette difficulté à saisir, nommer et utiliser la sensation, qu’elle ait un contenu heureux ou douloureux d’ailleurs.

### “On n’a pas tous les soirs envie ou la force de rester dans l’écoute et la disponibilité toute la soirée.”

Cette maman de jeunes enfants est à bout de la difficulté qu’ont ses petits à s’endormir le soir quand ils sont avec elle et chez elle.

L’expérience de 39 ans de courrier de lecteur nous le confirme : bon nombre de parents veulent trop bien faire et s’en ressentent malheureux, déprimés, coupables de ne pas accéder à leur souhait. Fatigue, découragement, énervement et parfois violence en ressortent. Nous aimons dire aussi : “Affirmez-vous dans vos besoins”, ils ont également droit de cité, vos enfants traverseront, apprendront à se distinguer de vous et un jour ils vous diront : “J’ai réalisé que tu n’étais pas que ma mère mais aussi une personne différente, une femme avec ta personnalité à toi” (Un jeune de 16 ans) et vous saurez que cette prise de conscience et acceptation de la différence a pu se faire parce que vous avez su vous montrer génial(e) et limité(e), passionné(e) et épuisé(e), triste et gai(e), loin et proche, d’accord pas d’accord, unique et compréhensive cependant... Humaine quoi !

#### Mes chagrins d’enfant...

**Armelle.** Je ne me souviens pas avoir beaucoup pleuré sauf après les rudes fessées que nous recevions. Je me souviens plus des larmes de ma mère que des miennes. Elle souffrait de dépression chronique et, à la maison, il régnait toujours une atmosphère lourde faite de tristesse, de non-dits parce qu’on ne parlait pas vraiment de dépression mais de fatigue. Quand on a parlé de dépression, il fut entendu que les enfants en étaient la cause.

J’ai un beau souvenir de mon père venu me consoler en pleine nuit après un cauchemar. Il m’a gentiment parlé et cela m’a apaisée.

**LPN – Toulouse.** Aussi loin que je me souviens, je me suis toujours dit : “Ça me fait du bien de pleurer, je n’ai aucune raison de m’arrêter même si ça le gêne, ce qui ne m’empêchait pas de m’isoler pour qu’on arrête de me souler avec des “pourquoi tu pleures?”, “Qu’est-ce que je t’ai dit de mal?!” J’ai toujours pleuré beaucoup, à part devant des personnes non proches devant lesquelles je tentais, difficilement, de retenir mes larmes. Aujourd’hui encore, à 24 ans, je pleure si j’en ressens le besoin.

**Linda.** Enfant, je pleurais pour capter l’attention de ma mère qui n’écoutait pas du tout les émotions. Au contraire elle disait : “Arrête ou tu vas savoir pourquoi tu pleures!”. Elle me mettait dans le couloir. Je pleurais toute seule avec un sentiment profond d’abandon, de tristesse, je voulais un câlin. Je passais des pleurs à des colères excessives. Si elle m’avait enveloppée dans ses bras, non pas pour dire quelque chose mais pour être là cela aurait canalisé mes pleurs. Plus grande, quand j’étais triste, je mettais de la musique dans ma chambre et je comptais les jours avant de pouvoir quitter la maison.



photo famille Thellier

**Gladys.** On devait faire des photos de famille, je ne voulais pas, je pleurais fort. C’est trop long quand on a 4 ou 5 ans. Ma mère voulait faire plaisir à sa mère et moi je voulais que l’on me laisse tranquille pour jouer avec mes cousins. Nous avons deux besoins différents. Ma mère m’a dit : “Si tu fais des photos on ira acheter des glaces”. Je me suis arrêtée de pleurer car je pouvais faire un effort pour une glace. Une autre fois, je faisais un cauchemar, je pleurais, c’est mon père qui est monté et qui m’a demandé pourquoi je pleurais. Il m’a dit aussi : “Tu vas voir, si ton frère se réveille ça va aller mal”. Je ne voulais pas lui raconter mon cauchemar parce que je le jugeais ridicule et je ne pouvais pas non plus dire mon vécu : j’avais eu très peur et j’avais besoin d’être rassurée. Lui voulait dormir, je trouvais que ce qui se passait était injuste. Et mon petit frère s’est réveillé.

**SCA – Hauts-de-Seine.** Lorsque je pleurais enfant, j’attendais d’être entendue et consolée. Facile lorsque mes pleurs étaient causés par une chute, une douleur quelconque ou une cause externe. Beaucoup plus délicat si les pleurs étaient liés à de la tristesse, du dépit ou de la rage vis-à-vis de mes proches. La pratique familiale n’était pas à l’expression de nos propres sentiments, notamment lorsqu’ils n’étaient pas “nobles” vis-à-vis de nos parents. Dans cette seconde configuration, je n’attendais rien de mes proches...

**Anne.** Ma tante disait : “Pleurer c’est de famille”. Mon père disait : “Pleure, tu pisseras moins”. Pleurer était décomplexé. Ce n’était pas un signe de faiblesse chez nous, cela me faisait du bien, même si j’ai quand même pleuré sous mon oreiller.

**Marie.** Je vivais un immense sentiment de solitude et d’abandon dans ma famille. Je montais dans ma chambre quand j’étais triste, je m’enfermais, je n’ouvrais pas, je ne pleurais pas tout haut, on ne venait pas à mon secours. Je me consolais moi-même. Souvent je n’arrivais plus à faire le pas de redescendre. J’étais cependant touchée que ma mère me donne à manger en posant mon assiette à la porte. ■■■

## Comprendre les besoins spécifiques des nourrissons et des bébés

Après analyse de l'impact à long terme des pleurs du nourrisson, et surtout du stress qu'ils génèrent, par des scientifiques anglais et américains, il apparaît que certaines idées reçues ont la vie dure et que notre culture a trop rapidement éloigné le bébé de sa mère au risque d'induire une cascade d'effets physiologiques graves. Il est, par ailleurs, de plus en plus connu que la douleur est atténuée, voire disparaît à l'occasion de certains gestes médicaux, quand le petit est au sein... Entre besoin psychologique et besoin physiologique, les parents et les personnels de santé sont amenés à chercher le juste équilibre. Pas simple !



photo famille Verhelst

### SOS câlins

*“Les parents doivent savoir que, en laissant pleurer leurs enfants sans leur accorder d'attention, ils peuvent provoquer chez lui des dommages à long terme. Le système nerveux de l'enfant deviendra anormalement sensible aux traumatismes à venir”* ont déclaré les Drs Michael Commons et Patrice Miller. Ils estiment que lorsqu'un bébé pleure, les parents devraient le prendre dans leurs bras, le consoler, le prendre dans leur lit où il se sentira souvent plus en sécurité que dans un berceau. Le contact physique et l'attention qui lui est

prodiguée font que l'enfant se sent en sécurité ; il lui sera plus facile d'acquiescer lui-même son indépendance, et d'avoir à l'âge adulte un comportement émotionnel sain et des relations faciles avec son entourage.

**Dans les cultures occidentales, les enfants sont encouragés à devenir indépendants et à se débrouiller seuls face au stress aussi rapidement que possible.** Or, bien souvent, ils n'ont pas les ressources physiques et émotionnelles pour faire face seuls à bon nombre des situations auxquelles on les confronte. Dans d'autres cultures, les enfants sont encouragés à rester près des adultes pour obtenir le contact physique et le soutien émotionnel dont ils peuvent avoir besoin. La cohabitation mère enfant jour et nuit est en effet source de multiples avantages, tant pour la mère que pour l'enfant. Elle facilite la création du lien mère-enfant, rend le démarrage de l'allaitement plus facile, les suites de couches plus aisées pour la mère et l'adaptation à la vie extra-utérine plus rapide pour l'enfant.

Une chose fréquemment entendue est “qu'il est bon que les bébés pleurent ; ça leur fait les poumons”. Cela ne correspond à aucune réalité physiologique. Chez des enfants nés à terme et en bonne santé, les poumons sont parfaitement fonctionnels 30 minutes après la naissance. Outre cette crainte de “gâter” l'enfant, notre société a d'autres croyances typiques de notre culture, telle que penser que l'enfant va interférer avec la vie sexuelle de ses parents, ou que les parents risquent d'étouffer leur bébé s'ils le prennent dans leur lit la nuit.

Pour les Drs Miller et Commons, le résultat de ces croyances est une culture qui ne sait plus s'occuper normalement de ses enfants, une culture caractérisée par la perte des relations interpersonnelles chaleureuses et riches en contacts physiques. Une culture qui considère les soins à donner aux enfants comme une corvée.

Joël Thellier

### Au sein, même pas mal !

**Claude Didierjean-Jouveau, animatrice de La Leche League, association internationale de soutien à l'allaitement est aussi rédactrice en chef de la revue *Allaiter aujourd'hui*. Pour celle-ci, mettre au sein le bébé ou le bambin allaité lors de gestes médicaux nécessitant une piqûre ou son immobilité a un effet antalgique. En fait, un bébé peut téter pour tout un tas de raisons, toutes valables : s'apaiser, se rassurer, soulager des coliques, s'endormir... Et à chaque fois, ce sont des pleurs en moins pour le bébé, et du stress en moins pour les parents.**

L'expérience de nombreuses mères allaitantes a montré que le fait de téter au sein avait un effet antalgique chez le bébé. Depuis quelques années, des études sont venues conforter ces constatations empiriques. Sans qu'on sache encore bien expliquer pourquoi, il semble évident que la tétée au sein diminue très fortement – voire supprime complètement – la douleur ressentie lors d'un geste médical tel qu'une prise de sang, une piqûre, etc. Les soignants devraient donc non seulement arrêter de refuser de faire le geste sur l'enfant au sein, mais le proposer d'eux-mêmes aux mères qui allaitent.

CLDJ Résumé de "Au sein, même pas mal !" Revue *Spirale* 2007/n° 42



### "Au début de la vie, la vie émotionnelle et sensible de l'homme est très particulière"

Dans son article "L'enfant dans son corps", Christiane Bopp-Limoge, médecin et auteur de *L'Eveil à l'enfant* édité aux chroniques sociales, explique: "Il n'a pas la possibilité de nommer, d'interpréter ce qu'il ressent, ce qu'il perçoit". Elle prend l'exemple de l'enfant qui a faim: il a une grande tension, se tord, pleure, s'anime puis s'apaise comme si rien ne s'était passé, comme s'il n'avait aucun souvenir de sa détresse récente.

Pour ce médecin très engagé dans le soutien à la parentalité: "Le premier langage de l'enfant est un langage corporel. Un enfant "parle" même s'il se tait ou ne sait pas parler, par ses mimiques, sa gestuelle, ses sourires, ses pleurs, ses actes, ses problèmes de santé etc."

Et qu'en est-il des séparations? Elles vont structurer l'identité de l'enfant à travers la conscientisation de son propre corps.

Cependant, de l'enveloppe utérine à sa nouvelle enveloppe, de l'état fusionnel à la relation avec le monde

extérieur, de l'eau à l'air, d'être contenu à se contenir et s'unifier, de se séparer d'un objet qu'il croyait comme un morceau de lui-même... cette définition des frontières, cette acquisition des repères ne se fera pas sans angoisse.

L'observation du langage du corps donne des informations essentielles au parent pour connaître l'état intérieur de l'enfant: regard, respiration, tonus musculaire, coloration de sa peau, gestuelle.

"L'enfant dans son corps" *Le furet, revue de la petite enfance et de l'intégration* - n° 52 Un corps pour grandir

### Consolez les bébés!

**Un enfant pleure sans raison apparente, on le prend dans nos bras et il s'arrête. Caprice? Non! Besoin essentiel, affirme Haïm Cohen, pédiatre... et utopiste.**

Le propos de Haïm Cohen, pédiatre (*Tu ne laisseras point pleurer*, Stock), relève davantage d'une réflexion éthique que du manuel d'éducation pratique. Une utopie, comme le dit sans fausse modestie ce médecin parisien, père de trois enfants. Son postulat, fondé sur son expérience des tout-petits et

sur les connaissances actuelles en neurosciences: en offrant au bébé une nourriture affective constante, en répondant à ses pleurs sans délai, on favorise la formation de sa conscience morale et l'on améliore la qualité de ses relations futures avec autrui.

Que les bébés bien consolés, portés, accompagnés sans trop de hâte vers une séparation tranquille avec la mère se révèlent par la suite des enfants plutôt hardis et autonomes, on le sait déjà. Mais Haïm Cohen va plus loin.

Selon lui, la réponse immédiate aux pleurs des bébés agit directement sur les neurones, cultivant la tendance innée du petit d'homme à s'intéresser à l'autre.

Réponse immédiate? Gare à l'esclavage! prévient la sagesse populaire. N'a-t-on pas toujours mis les mères en garde contre cette propension qu'elles ont à tendre intuitivement les bras vers celui qui appelle. "Ce sont elles qui sont dans le vrai", affirme Haïm Cohen. Car c'est bien d'un appel qu'il s'agit, dans le plus beau sens du terme. "Une fois que les besoins physiologiques sont comblés, quand le bébé n'a plus faim, qu'il est propre, qu'il n'a pas sommeil, pourquoi pleure-t-il? Parce qu'il réclame autre chose d'aussi nécessaire pour lui: la présence de l'autre, son regard, son amour". Pour des raisons culturelles ou de rythme de vie, ce besoin essentiel est sous-estimé. Il passe pour un caprice alors qu'il est une soif. Bien sûr, un ■■■

photo famille Dufour

## Parent chercheur Les nuits et les pleurs de Félicien

Ce témoignage spontané d'une toute nouvelle lectrice de notre publication met en valeur cette difficile et importante recherche des parents. L'écoute et la compréhension des besoins, ce n'est pas simple. On tâtonne, on cherche les bonnes réponses aux besoins de l'enfant, on a le droit de se tromper, de recommencer. C'est inhérent à la condition de parent. Il n'y a pas de "perfection" dans ce domaine (ni ailleurs non plus !).

JMA, directeur de la publication

Des ouvrages sur les pleurs et le sommeil et des conseils visant à m'inciter à le "laisser pleurer", j'en avais lu et entendu beaucoup... Même le papa était a priori favorable à cette solution qu'il avait déjà mise en œuvre avec ses trois enfants issus d'une union précédente. Lorsque Félicien avait 4 ou 5 mois, il avait insisté pour essayer cette méthode. C'était pour moi une véritable angoisse d'entendre mon tout-petit pleurer, m'appeler et de le laisser ainsi. Nous avons donc définitivement renoncé à l'idée de le "laisser pleurer".

### Félicien avait souvent du mal à s'endormir

A l'âge de 19 mois, il mettait généralement plus d'une heure pour trouver le sommeil et se réveillait au moins deux fois (parfois quatre ou cinq fois) chaque nuit. Je l'allaitais au moment du coucher puis à chacun de ses réveils.

Chaque tétée durait au moins une demi-heure, souvent plus longtemps. Nous avons pratiqué le cododo pendant plusieurs mois dans notre lit car, compte tenu de mon état de fatigue, c'était devenu une question de survie, mais je dormais mal à côté de Félicien (qui occupait quasiment la moitié de notre lit de 160 cm de large...) et je ne souhaitais pas que cette solution perdure. Félicien était donc installé dans sa chambre contiguë à la nôtre, sur un lit de 90 centimètres de large avec des boudins de mousse de chaque côté pour éviter qu'il ne tombe. J'allais m'allonger à côté de lui pour l'allaiter et passais parfois le reste de la nuit dans son lit. Toutefois, ce compromis était loin d'être satisfaisant. J'étais en début de grossesse, fatiguée. Je souhaitais limiter les réveils et l'allaitement nocturnes. Je n'imaginai pas toutefois imposer un sevrage nocturne qui aurait été une bien décevante étape de notre merveilleuse aventure d'allaitement.

De plus, l'allaitement était la seule réponse dont je pensais disposer pour l'aider à s'endormir (ou se rendormir) sans drame et avec une certaine efficacité.

### L'allaitement était-il la seule réponse ?

L'allaitement pouvait-il être devenu un mécanisme de contrôle empêchant l'enfant de se libérer et de s'apaiser, comme le précise Aletha Solter dans ses livres ?

Les thèses exposées par celle-ci dans son livre Pleurs et colères des enfants et des bébés me semblaient loin d'être barbares, inhumaines ou réactionnaires. Il ne s'agissait pas, comme je le pensais a priori, de "laisser pleurer" les bébés comme on l'entend habituellement, mais de les accompagner avec amour dans leurs pleurs, leurs colères, leurs cris... afin de leur permettre d'évacuer leurs tensions et de s'apaiser avant de dormir. Cette idée évoquait pour moi les séances d'ostéopathie auxquelles j'avais emmené Félicien quelques mois auparavant. Pendant la séance, Félicien se débattait, pleurait et criait énormément, d'une manière tout à fait inhabituelle.

Je trouvais cela très impressionnant, difficile à supporter. Mais juste après la fin de la séance proprement dite, Félicien était de très bonne humeur. Il adressait sourires et saluts à l'ostéopathe. Félicien, avant de s'endormir, tétait puis arrêtait, se tournait, se retournait, semblait chercher le sommeil sans succès et finalement un quart d'heure ou une demi-heure après avoir arrêté de téter recommençait pour finalement s'endormir au sein ou après l'avoir lâché. J'avais la nette impression que cette deuxième phase de la tétée ne correspondait pas à une réelle envie de sa part, mais était plutôt une solution par défaut.

### Le dimanche soir, au moment du coucher, je décidais de mettre en pratique.

Alors qu'il demandait cette deuxième phase de la tétée, au lieu de lui donner le sein à nouveau, je le serrais bien fort dans mes bras en lui disant qu'il pouvait pleurer autant qu'il le souhaitait. Il se mit à hurler, à se débattre et à pleurer, mais d'une manière différente des pleurs classiques. Cela dura environ cinq (très longues) minutes. Soudain, il tomba endormi. Je quittais sa chambre sans trop savoir que penser. Son papa qui l'avait entendu pleurer depuis le séjour semblait aussi très impressionné. Même pour un tenant du "laisser pleurer" comme lui, ses cris avaient quelque chose d'inhabituel et de dérangeant.

### Le lendemain, je renouvelais l'expérience et le résultat fut identique.

Le surlendemain, il pleura également puis me fit un "gros câlin" avant de s'endormir paisiblement. Les nuits suivantes, progressivement, je cessai de l'allaiter lors de ses réveils nocturnes. Je le serrais bien fort dans mes bras et cela suffit pour qu'il se rendorme. Le samedi suivant, soit moins d'une semaine après avoir adopté cette nouvelle façon de procéder, Félicien dormit sept heures d'affilée. Il avait fait sa nuit ! J'ai simplement continué à l'allaiter au coucher.

**Lorsque nous sommes partis en vacances, alors que Félicien était âgé de 21 mois**, il a cessé de réclamer, tout en continuant à dormir "correctement" chaque nuit. De retour à la maison, j'ai refusé de lui donner le sein une fois. Il n'a pas semblé vraiment contrarié et n'a plus redemandé. Il semble maintenant bien plus intéressé par les histoires que je lui lis avant qu'il ne s'endorme !

### J'ai essayé également de changer mon comportement pendant la journée.

Lorsque Félicien semble avoir envie de pleurer, je n'essaie plus de le distraire ni de le consoler. Je lui donne mon attention, j'essaie de faire preuve d'empathie et je le laisse s'exprimer. Cela peut sembler simple mais ne l'est pas tant que cela. Je dois laisser de côté la culpabilité que je ressentais lorsqu'il pleurait, me dire que je ne suis pas forcément responsable de son apparent mal-être.

**Je me suis rendue compte que, dans mon inconscient, une "bonne mère" a des enfants toujours gais et enjoués, en aucun cas des enfants qui pleurent ou se mettent en colère. Quand je constate la gêne ressentie par l'entourage et la famille au moment des pleurs, je me dis que je suis loin d'être la seule personne marquée par ces a priori.**

Jacqueline

Allez,  
courage  
Maman !



illustration Marion Douarche

bébé qu'on laissera pleurer des heures dans la solitude finira par se taire. Mais à quel prix? *"Il ne s'agit pas de confondre la consolation et une attitude qui consiste à satisfaire tous les désirs d'un enfant précieux et capricieux ou de manquer d'exigence".*

*"Quand on pleure, on implore, précise le médecin. On s'adresse à l'autre auquel on croit. De la réponse naîtra le sentiment de faire partie d'une humanité solidaire. Vite rassuré, toujours consolé, fort de notre attention, notre enfant devenu adulte sera à son tour enclin à une meilleure écoute d'autrui et moins prompt à la violence."*

Haïm Cohen s'appuie sur les découvertes des dernières décennies concernant la plasticité exceptionnelle de notre cerveau tout au long de la vie et son hypersensibilité à l'environnement. *"Cette réponse généreuse active chez le bébé un réseau de connexions neuronales, les synapses, enregistrant ce comportement au plus intime de son cerveau".* Il existe chez le nourrisson des "compétences éthiques" innées qui peuvent être optimisées, au même titre que les compétences sensorielles. Très tôt, le bébé manifeste son souci de l'autre. *"Dès l'âge de 11 mois, il donne à manger à sa poupée, vers 18 mois, il rassure son petit frère, prouvant qu'il connaît l'impact de la compassion et du soutien. Mais pour se pencher vers ce petit qui souffre, il faut qu'il ait fait lui-même l'expérience de l'apaisement."*

Bien sûr, chacun s'interroge. Et moi, ai-je été suffisamment rassuré? *"Nous avons tous été plus ou moins apaisés dans notre petite enfance. Mon utopie est que nous prenions conscience de l'importance de la consolation pour un monde plus humain",* scande le pédiatre. Les mères, dans cette grande affaire, ont évidemment un rôle crucial. *"Par leur amour inconditionnel, elles donnent du cœur au cerveau."* Haïm Cohen emploie volontiers l'image de la "mère absolue", celle qui répond à l'appel, un préalable à l'humanisation. *"Je soupçonne Dieu d'avoir imaginé la mère avant d'avoir créé le monde!"* avance cet homme pétri de culture biblique, qui se définit pourtant comme un incroyant.

Mère absolue, voilà qui va faire bondir les féministes. Pour ce mouvement d'émancipation, Haïm Cohen a beaucoup de respect et d'admiration. *"Le féminisme a permis d'élever la femme à sa véritable place en changeant le regard porté sur elle. La reconnaissance de l'égalité entre homme et femme est une étape nécessaire vers plus d'humanité."*

**Dominique Fonlupt** – *La vie* n° 3169 du 25 mai 2006



photo famille Ziegler

### Savoir discerner

**Anne Catteau, dans ses activités d'information et de soutien de "La Leche League", aux mères qui souhaitent allaiter,** rencontre toutes les semaines des bébés à la limite de la sous-alimentation parce que les préceptes du lait artificiel ont la vie dure (biberons à heure et quantité fixées). Un bébé allaité, même un quart d'heure après la dernière tétée, peut pleurer car il aura besoin de téter

- pour boire: quelques minutes de liquide de début de tétée comprenant des sels de réhydratation,
- pour manger: avoir accès au gras,
- pour se rassurer: parce qu'il retrouvera une sécurité vitale,
- pour faire ses réserves d'anticorps (les seins sont les organes qui concentrent une grande partie des anticorps que la maman va fabriquer lorsqu'elle sera en contact avec des microbes, bien avant que la maladie soit déclarée dans la famille...).

### Les chagrins des tout-petits

**Linda.** Avec un nourrisson: il y a une réponse à donner. A cet âge-là le bébé touche vite au désespoir. Jusqu'à un certain âge mon bébé était prioritaire. Maintenant je diffère parfois la réponse aux pleurs, c'est un appel qui n'est plus vital, c'est sa manière de dire: "Maman je suis là". C'est aussi le fait qu'il est le deuxième enfant et qu'il y a d'autres demandes. ■■■

**Armelle.** Quand mon premier enfant est né, je ne savais rien de rien en ce qui concerne les tout-petits et les conseils que j'ai pu avoir n'étaient pas faits pour me rassurer : "Laisse ! Elle pleure ! Ils font tous ça !"

Moi je me disais que si elle pleurait c'est qu'elle avait besoin de moi. Ne pas laisser pleurer mon enfant fut ma première lutte contre mon entourage.

**Christelle R. – Hautes-Alpes.** Aujourd'hui j'essaie de ne pas stresser lorsque ma fille de 10 mois pleure sans raison apparente et je fais en sorte de l'accompagner en la berçant... Parfois je lui donne le sein pour la réconforter plus vite mais je pense qu'il y a certainement un besoin de vider le trop plein... c'est parfois difficile car on se sent impuissant, mais si on arrive à se recentrer sur le fait que c'est nécessaire pour nos enfants de pouvoir pleurer librement, on le vit différemment...

photo famille Charreton



## Comprendre les besoins psychologiques des enfants

O.A. Librement inspiré du document de travail : Aspirations et besoins et l'éducation de notre enfant - PRH International

**Ce qui aide l'enfant à devenir lui-même c'est que nous connaissions et honorions les besoins fondamentaux qui sont en lui.**

*"Les potentialités inscrites dans l'être de l'enfant sont habitées d'un tel dynamisme de croissance qu'elles s'actualisent, quel que soit l'environnement dans lequel l'enfant est né. Cela fait penser à ces graines qui poussent même dans des conditions peu favorables, parce que la vie est puissante. Reste que l'environnement humain et matériel est très important. Pour se développer harmonieusement l'enfant a besoin d'un environnement adéquat."*

**André Rochais, fondateur de PRH**

**Besoin d'être reconnu :** que l'enfant soit pris au sérieux, qu'on l'apprécie, qu'on voit et reconnaisse ses qualités, qu'on s'en réjouisse. Alors il n'a pas la sensation de déranger, au contraire il est nourri dans son goût d'exister. Il s'agit donc d'accepter l'enfant tel qu'il est, sans le minimiser ou le survaloriser, sans projeter sur lui nos attentes et nos rêves.

**Besoin d'être aimé :** recevoir de l'affection, de la bonté, être entouré affectivement quand on a mal. Il s'agit d'aimer avec notre être en dépassant ce qui nous déplaît. Il s'agit de goûter à la tendresse profonde qui existe en nous pour lui, une tendresse qui ne se veut pas captatrice de l'enfant mais au service de sa croissance. Cela passe par toutes les inventions qu'une mère, un père peuvent avoir vis-à-vis de leur enfant, prendre au sérieux ses difficultés. Cela amène à lui consacrer du temps dans un grand élan d'amour gratuit.

**Besoin d'autonomie, d'être soi et unique aussi :** l'enfant n'est pas noyé dans la masse des frères et sœurs, pas comparé. Il est un être unique. Il s'agit donc qu'il ait un territoire et des affaires à lui, organisés à son goût, qu'il soit encouragé à s'exprimer dans le groupe et s'affirmer selon ce qu'il est plutôt que le moule commun, que nous parents ayons la capacité d'accepter des choix que nous n'aurions pas faits, des colères que nous provoquons. Et que nous l'aidions à vivre son choix. Il n'est pas un prolongement de nous ; il est "lui".

**Besoin de sécurité physique et psychologique :** il a besoin de trouver une sécurité en dehors de lui parce qu'il ne l'a pas encore trouvé au fond de lui. Il l'attend de ses parents : avoir à manger, un toit, être à l'abri des dangers, certitude qu'il ne sera pas abandonné, avoir des parents suffisamment solides pour l'aider à exprimer ses peurs et ses difficultés sans qu'ils aient peur eux-mêmes.

Les parents peuvent avoir tendance à proposer des solutions qui, souvent, sont celles qu'ils ont utilisées pour eux-mêmes, à interpréter l'insécurité de l'enfant dans la ligne de la leur, rassurer sans se rendre compte toujours que c'est eux-mêmes qu'ils rassurent.

**Besoin d'être traité en enfant puis en adolescent et non en mini-adulte :** il s'agit de le respecter dans ses tâtonnements, ne pas l'accabler de responsabilités ou de culpabilité : misère du monde, mère malade, petits frères à surveiller... Accepter les lenteurs de son cheminement de croissance, ses oscillations, ses échecs.

**Que se passe-t-il lorsque l'un ou l'autre ou l'ensemble des besoins ne sont pas pris en compte ?**

L'enfant insiste ou se désespère. Son besoin naturel n'étant pas honoré, celui-ci devient un besoin qui prend des formes disproportionnées et qui se réveille devant les personnes et dans les situations qui ont des ressemblances avec celle qui a créé la blessure. Il ne

### Face au ressenti de mon enfant : à la fois être tuteur et être à l'écoute

En lieu et place de méthodes, recettes, concepts à la mode ou hors de notre portée :

1 – Je me rends présente à son aspiration profonde de croissance ou à son besoin. Que révèle-t-il de lui ? Cela me touche, m'émeut, me donne envie de répondre d'une manière ou d'une autre.

2 – J'observe ce qui se voit, s'entend, se devine, se ressent.

3 – Je fais suivre cette "observation du réel" d'une analyse des besoins : les miens et ceux de mon enfant. (voir page 14)

4 – J'y ajoute des informations que j'ai en tant qu'adulte et que lui ne sait pas.

5 – J'ajuste ma réponse en fonction de l'âge, de l'environnement, de ma force et de la sienne à cette étape de nos vies et de notre relation.

6 – Je suis ferme pour les orientations, souple et créatif dans la mise en œuvre, patient dans les résultats, créatif pour que ça dure.

En parallèle je fréquente des réseaux et des lectures sans dictature ou je n'y choisis que ce qui me parle !

– Je choisis quelques amis avec qui rire aussi.

– Je demande l'aide pour moi ou pour lui de professionnels au grand cœur plus qu'au grand portemonnaie.

s'agit alors ni de se justifier ni de se culpabiliser mais de prendre au sérieux cette souffrance de notre enfant en l'accompagnant s'il a mal, en l'écoutant jusqu'à ce que plus rien du chagrin ne soit refoulé, en recherchant parfois plus loin que la contrariété du moment, l'origine. Alors l'empreinte qu'a laissée cette situation insécurisante aura disparu. Cela peut prendre beaucoup de temps. Reste ensuite à examiner comment faire en sorte que l'enfant ne soit plus (ou moins) exposé à cette situation d'insécurité. C'est aussi savoir demander pardon le moment venu si nous avons une part de responsabilité.

Pour gagner en maturité et en solidité afin d'accompagner nos enfants dans leur croissance, il nous faut travailler à notre propre croissance.

#### Les pleurs de mes enfants

**SCA – Hauts-de-Seine.** J'essaye bien sûr de faire différemment de mon enfance. Je fonctionne beaucoup avec la reformulation des sentiments présumés et associés aux pleurs, le tout associé à l'allaitement. Pour les plus grands, la base de communication est la même avec la tétée remplacée par des câlins. Je leur ai appris à exprimer très tôt leur ressenti. Tout n'est pas tout le temps parfait mais leurs sentiments ne sont jamais niés.

**Armelle.** A un moment donné il ne faut pas expliquer, intervenir, mais se taire, être là, attendre. Les parents doivent être de bons consultants. Quand le feu n'est pas nourri, il s'éteint de lui-même.

A la naissance du second, ma fille aînée est entrée dans une période de grosses crises de larmes et de grosses colères. J'étais dans une bulle d'amour avec mon petit garçon et je voyais ma fille comme une gêne. J'ai fait avec elle à peu près tout ce qu'il ne faut pas faire ; je me suis fait aider pour arriver à comprendre pourquoi c'était si difficile d'accueillir ses pleurs. Aujourd'hui je suis à ma place de parent et elle à sa place d'enfant. J'ai beaucoup travaillé, beaucoup réfléchi à ma relation avec ma fille et je suis attentive à ce qui se passe entre nous deux, à mes réactions, aux siennes, à nos besoins respectifs. Je suis fière d'être parvenue à trouver la bonne distance.

Il y a quelque temps mon second pleurait parce qu'en l'absence de leur papa, sa sœur allait dormir avec moi : "Ce n'est pas juste. C'est toujours Mariette qui dort avec toi la première et c'est toujours moi qui passe après !" Beaucoup de larmes et aussi de la colère. J'essaie de le consoler.

"Non ! Je ne veux pas de bisous !"

"Tu veux un câlin ?"



photo famille Thellier

“Si tu crois qu’un câlin va me consoler!...”

Je suis perplexe. Je réfléchis à toute vitesse et me souviens de diverses lectures, je dis :

– On dirait que tu en as assez que ce soit Mariette qui vienne dormir la première avec moi.

– Oui !

– Tu voudrais peut-être que ce soit toi le premier ?

– Oui !

– Ecoute, ce soir, ce n’est pas possible parce que j’ai promis à Mariette que c’était son tour.

– Ce n’est pas juste !

– Voilà ce que je te propose : je prends un papier, un stylo et je note que la prochaine fois que papa est absent, c’est Florentin qui dort le premier avec moi et nous signons tous les deux. Qu’est-ce que tu en penses ?

– Oui, d’accord.

A ce stade les larmes avaient séché, Florentin était satisfait. Il s’était senti entendu. Et moi je me suis sentie gé-nia-le.

**M.C. – Loire-Atlantique.** Je prends le temps d’écouter les pleurs, de prendre mes enfants dans les bras, parfois sans rien dire, parfois en demandant ce qui cause cette décharge. Le grand bonheur arrive quand après plusieurs minutes d’écoute, de contact physique doux et rassurant, les pleurs s’arrêtent et un grand sourire arrive.

**S.B. – Saône-et-Loire.** Face aux pleurs de ma fille, 2 ans, je suis attentive. Qu’ils soient causés par des maux, des frustrations ou des colères, je la laisse aller au bout en la serrant dans mes bras. J’essaie de mettre des mots sur ses pleurs, et lui propose d’en parler si elle le souhaite.

Bien sûr, ce n’est pas toujours facile, selon le temps et la disponibilité que j’ai au moment où cela se produit...

**Linda.** Mes lectures ont eu le mérite de me faire comprendre que les pleurs pouvaient s’accompagner par autre chose que de la répression sous quelque forme que ce soit.

photo famille Méricot

## L’empathie ou comment faire de la place en moi pour toi

**Nous ne pouvons pas nous entourer ni choisir d’aimer et comprendre que ceux qui pensent et ressentent pareil que nous ! Nous ne pouvons pas non plus faire face à toutes les situations que rencontre notre enfant, enfin nous n’avons pas à nous imposer le rôle impossible de rendre notre enfant heureux à toute heure. Par contre nous pouvons nous rendre présents à ce qu’il éprouve pour l’accompagner de près sur le chemin de sa vie propre.**

**Quelques spécialistes de l’écoute et de la communication développent, dans leur travail, cette capacité d’empathie dont l’Homme est doté, pourvu qu’il veuille bien s’en servir. Voici quelques propos issus de leur expérience. Bien d’autres existent que nous ne connaissons pas encore ou que nous vous présentons dans nos pages depuis tant d’années.**

Cette partie a été réalisée principalement à l’aide du numéro 271 - novembre-décembre 2003  
Communiquer autrement - Le choix des mots  
Revue *Non-violence Actualité*  
[www.nonviolence-actualite.org](http://www.nonviolence-actualite.org)

Pour **Thomas d’Ansembourg** dans un entretien avec la revue *Non-violence Actualité* décembre 2003 :

*“Apprendre à observer un fait sans le juger c’est déjà tout un exercice. C’est incroyable comme nous sommes piégés par notre interprétation. Souvent, nous voyons la réalité, non pas telle qu’elle est, mais telle que nous croyons qu’elle est.”*



Dans son livre *Ecouter l'autre* (Chronique sociale), **Alfred Vanesse** explique :

*“Une telle écoute ne requiert pas d’abord un grand savoir. Elle suppose seulement chez l’autre une capacité de me rejoindre, de se mettre à ma place tout en restant à la sienne. Il précise aussi que “Pour y parvenir, il faut d’abord le désirer”.”*

Quant à **J.-P. Faure**, coauteur avec **Céline Giraudet** de *L'empathie, le pouvoir de l'accueil* (Jouvence) : *“Recevoir de l'empathie fait partie des besoins fondamentaux communs à tous les êtres humains. Malheureusement, elle est certainement, avec celui du toucher, l'un des plus ignorés dans notre culture occidentale. Cette ignorance est la source de bien des souffrances. Pour amener une transformation sur le long terme, tout projet de changement social ne pourra que prendre en compte cette somme de frustrations individuelles.”*

Dans le livre *Parents efficaces* de **Thomas Gordon**, pionnier de l'écoute active, on peut lire ceci : *“En demeurant “ouvert à l'expérience” d'un autre, on encourt la possibilité de devoir réinterpréter sa propre expérience. La personne qui ne peut pas écouter les autres est “sur la défensive” : elle ne peut pas se permettre de s'exposer elle-même aux idées et aux points de vue qui sont différents des siens.*

*En résumé, la communication efficace qui requiert à la fois la congruence (émission claire) et l'écoute active (réception adéquate) comprend deux risques : révéler qui nous sommes vraiment et la possibilité de devenir différent. Peu d'entre nous trouvent facile de courir ces risques. C'est pourquoi la communication interpersonnelle efficace demande à la fois sécurité intérieure et courage personnel.”*

*“Lorsqu'une personne (un enfant) sent qu'elle est vraiment acceptée, telle qu'elle est, elle peut alors commencer à évoluer. Elle peut penser comment elle aimerait changer, comment elle pourrait être différente, comment elle pourrait se développer, et comment elle pourrait devenir un peu plus ce qu'elle est capable d'être”*

Chez **Carl Rogers**, psychologue américain dont l'approche thérapeutique avec le patient se vit centrée sur la personne et dans laquelle authenticité et chaleur humaine sont présentes, on peut lire dans *Liberté pour apprendre* : *“Apprendre à être vrai, sincère, ne peut se faire que progressivement. En effet, il faut d'abord se préparer à être à l'écoute de ses sentiments, être capable d'en prendre conscience. Il faut ensuite accepter le risque de les partager, tels que nous les éprouvons en notre for intérieur, sans les maquiller en jugements ou les attribuer à autrui.”*

## De l'empathie à la mise en œuvre d'une solution

### • Besoin lié à une blessure, besoin normal, aspiration liée à son potentiel qui s'affirme ou envie passagère ?

Chaque fois que possible je fais le tri avec ou sans lui et je recherche ce qui va l'aider à grandir en fonction des valeurs qui sont nôtres.

• **Claire, 16 ans**, ressent du dépit et elle pleure face à la décision que nous avons prise qu'elle mange à la cantine plutôt qu'en ville le midi avec ses copines. Entre mon intuition que je dois frustrer un peu ses envies pour qu'elle se ressaisisse scolairement et son besoin de souffler hors les murs je dois trouver, avec elle, un juste milieu qui nous laisse en paix.

• **Colin, 9 ans**, ressent de la détermination et de la colère car il veut se rendre dès demain à son école en vélo. Elle se situe à cinq kilomètres de route dangereuse.

Entre mon vécu : “C'est inconcevable” et son vécu : “C'est impératif”, il faudra bien que quelque chose se passe pour honorer son besoin d'autonomie, son bel élan, mon besoin de sécurité, la nouveauté de la situation : il a grandi, il a de nouvelles capacités.

• **Aymeric, 2 ans**, ressent de l'attachement envers nous et va se coucher dans la chambre de son frère aîné ou se réveille la nuit pour nous rejoindre.

Entre ma sensation de fatigue et mon besoin de ne plus être interrompue pour récupérer et la conscience de nos horaires de lever différents, il me faut aussi percevoir son besoin de sécurité plus aigu suite à deux déménagements exténuants.

### Mes pleurs d'adulte

**Marie.** J'ai pleuré quinze minutes à grandes larmes comme un enfant et pas seulement pour la bosse que je me suis faite dans ma cave, mais aussi pour toute la tristesse accumulée par un événement qui m'avait affectée dans les semaines précédentes. J'avais conscience, par ces pleurs, que je me libérais de bien plus que de la douleur provoquée par le coup.

**Maria.** Beaucoup, beaucoup d'émotions pour ce film Le scaphandre et le papillon que je n'ai pas regretté d'aller voir. Le problème, c'est qu'au cinéma, je n'ose pas me “lâcher”, me laisser aller à pleurer au milieu de personnes que je ne connais pas. En réprimant mes pleurs, j'ai mal partout (à la gorge, au ventre...). En écrivant cela, je me rends compte à quel point j'ai du mal à être moi-même, et à montrer qui je suis dans certaines situations.

**Armelle.** J'ai longtemps craint que ma mère ne s'effondre et me suis donc efforcée jusqu'à un certain point, de lui plaire et de la protéger.

Lorsque j'étais enceinte d'Amandine que je savais atteinte d'une anomalie génétique, j'ai pu être soutenue dans mon groupe de thérapie et me laisser aller à pleurer comme jamais. Que cela m'a fait du bien ! Je ne voulais pas être consolée et surtout pas ■■■

qu'on me touche. Juste me sentir autorisée à pleurer, sentir que mon chagrin ne faisait de mal à personne, sentir que j'étais accueillie avec toute ma peine et que c'était OK.

**SCA – Hauts-de-Seine.** Je me suis imposée une quasi "rééducation" depuis maintenant six ou sept ans et m'oblige à exprimer également mes sentiments le plus souvent possible, tant dans la sphère familiale que professionnelle ou amicale. Pas toujours facile mais tellement étonnant quant aux résultats !



photo famille Verhelst

**LV – Nord.** Quand je n'ai pas un minimum de sommeil, j'ai les nerfs qui lâchent, mon seuil de patience est à zéro. Dernièrement ma fille m'a poussé à bout, j'ai eu envie de claquer ma fille, j'ai senti les larmes venir en moi, j'ai hurlé dans une serviette puis je suis allée pleurer dans la salle de bain. Je me suis dit que je suis une mauvaise mère. Une fois que je n'étais plus crevée, j'ai réalisé que ce n'était pas grave et que demain on allait s'aérer. Dans ce moment-là j'aurais eu besoin de pleurer sur l'épaule de quelqu'un qui m'écoute. Dans ces cas-là j'aimerais que mon compagnon soit à l'écoute et ne réponde pas par de l'humour ou en dédramatisant ce que je vis car dans la famille de mon mari on véhicule une image de "Tout va bien". A l'occasion d'un

enterrement récent, ils disaient entre eux : "Elle n'aurait pas voulu que tu pleures", "Ne pleure pas, ça va aller", moi je passais après et je disais : "Vas-y, laisse pleurer".

**Anne.** Il ne faut pas oublier les pleurs positifs. Pour moi récemment c'est quand mon fils m'a dit : "J'aime bien jouer avec ma petite sœur et je suis triste quand elle n'est pas là."

**A.A. (Bouches du Rhône)** Si moi-même j'enterre mes pleurs comment puis-je laisser vivre ceux de mes enfants ? Dans ma voiture j'ai mis une cassette d'une musique qui m'émeut particulièrement et j'ai laissé s'écouler mon chagrin suite au décès d'un très proche. Il faudrait que j'aie le courage d'en parler à quelqu'un qui compatirait sans me donner de conseils, sans me secouer, sans m'offrir un remontant, mais comme un papa qui accueille sa petite fille en peine... Tout le monde n'est pas apte à ce type de relation. C'est pour cela que j'apprécie d'avoir la capacité de refouler mes émotions jusqu'à ce que je trouve la bonne personne... Parce que cela ne regarde pas tout le monde. On n'est pas à la télé réalité...

**Clarisse.** J'ai vécu une énorme tristesse à la séparation de mes parents. Les mots de mon mari passé grand maître dans l'art de me consoler m'ont été plus soulageant encore que mes pleurs et m'ont permis de voir au-delà de mes douleurs "brutes". Il me semble que c'est bien pour ça que le maître mot quand on souhaite donner le meilleur à quelqu'un qui pleure, c'est le mot empathie.

**Pour apprendre à exprimer ses sentiments et les besoins qui s'y cachent :** deux livres pour enfants, deux livres pour les parents parmi bien d'autres présentés dans nos précédents numéros.

### L'arc-en-ciel des sentiments

2006 • 12,50 euros

### Gigi la girafe au pays des animaux

2007 • 13,50 euros • éditions Esserci

Ces livres s'adressent aux enfants de 4 à 9 ans. Ils peuvent être lus comme une histoire ou comme un support d'apprentissage de la communication non-violente.

### Elever nos enfants avec bienveillance

Marshall B. Rosenberg • Jouvence • 4,90 euros • 2007

Ecrit par le fondateur de la communication non-violente, il explique avec simplicité et de nombreux exemples la pratique et l'enjeu de ce mode de communication.

### Au cœur des émotions de l'enfant son langage, ses rires, ses pleurs

Isabelle Filliozat  
Marabout • 2006 • 5,90 euros

Incontournable.

## Enfant ou parent, nous avons en nous les mots et les clés de notre ressenti pourvu que nous le laissions vivre et le décodions.

Psychothérapeute et auteure, **Isabelle Filliozat\*** contribue à la libération, à la connaissance et la pratique émotionnelle au service de la croissance des relations et des personnes. Dans son livre *Je t'en veux, je t'aime* (Lattès), un extrait retient notre attention : "*Etre mère – Et pourtant, individuellement, nombre de mères continuent de s'évaluer en fonction d'un fantasme de ce que devrait être une "bonne mère". Ce jugement permanent induit un fort sentiment de culpabilité lequel, c'est un comble, les empêche d'être attentives au vécu de leurs enfants. Centrée sur elle-même, trop préoccupée de la protection de son image, la mère ne peut plus entendre les émotions de ses enfants. Elle agit en fonction du critère : "Comment se comporte une bonne mère ?" plutôt que : "De quoi a besoin mon enfant ?"*

Et moi, de quoi ai-je besoin ?

**Nous avons fait un bon bout de chemin, nos enfants en profitent déjà. Poursuivons.** ■

\* NDLR. Dans notre cahier n° 2 (parution novembre 2007) Isabelle Filliozat signe quelques fortes pages inédites à propos de l'apprentissage de la liberté...