

Enfant intérieur

☞ Pour les articles homonymes, voir *enfant divin*.
L'**enfant intérieur** est un concept de psychologie ana-



(*Kyrië, roi gnome*). Les personnages légendaires du type des lutins peuvent incarner en partie ce que représente l'enfant intérieur. Jung cite plus particulièrement le *trickster*.

lytique créé par Carl Gustav Jung pour désigner la part enfantine ou infantile de l'adulte. Cette part étant liée au fonctionnement primaire, instinctif de l'enfant que chacun a été, il est possible d'y trouver sa part d'Ombre, ou une expression de l'anima pour l'homme, et de l'animus pour la femme.

Jung le présente comme un **archétype**, ou une formation de l'inconscient collectif, donc une constante humaine qu'on retrouve exprimée de différentes façons à travers le temps et les cultures. Ainsi, les personnages de lutins (ou gnomes, ou elfes) dans les légendes, alternativement joueurs, sages ou cruels, en seraient des manifestations typiques.

1 Développement du terme

1.1 Histoire du concept

Si ce qui est désigné par *enfant intérieur* semble présent dans les contes et les croyances depuis que ceux-ci existent, le fait de le distinguer comme objet d'étude date du XX^e siècle.

En anthropologie, Claude Lévi-Strauss identifie d'abord un "Décepteur", puis Paul Radin décrit le *Trickster* en 1956 ^[1], et le *fripon divin* en 1958 avec le commentaire de Carl Gustav Jung^[2].

Jung précise sur cette base son propre concept, et celui-ci est rapidement réutilisé dans d'autres disciplines de la psychologie.

Par exemple, dans les années 1960, Eric Berne l'utilise à sa façon comme une base de l'analyse transactionnelle qui distingue dans les échanges trois états de chaque individu, enfant, adulte et parent.

En psychologie, en psychothérapie, voire dans des thérapies d'inspiration les plus diverses, on utilise parfois un nom latin *puer aeternus* pour enfant éternel, ou encore l'enfant divin pour désigner cette part du soi qui conserve un fonctionnement d'enfant.

1.2 Universalité de la notion

La perspective jungienne, au travers de l'ouvrage *Le Fripon divin : le mythe indien*, envisage l'existence d'un processus qui renvoie à un archétype présent dans chaque être humain, quelle que soit sa culture. Cette universalité se retrouverait au travers du fripon divin. Le fripon divin est la figure de la petite créature mythique des légendes mais plus encore il est aussi une composante de notre âme.

Paul Radin, anthropologue rendu célèbre par ses études sur le *Trickster*, permit à Jung d'étayer cette thèse et d'affirmer le caractère de concept de l'enfant divin (enfant intérieur) en apportant sa contribution à l'étude de la psychologie du fripon. Spécialiste de la culture amérindienne, il s'associe à C.G Jung pour une publication commune. Coauteur de l'ouvrage *Le Mythe du Fripon*, Paul Radin défend l'universalité de ce mythe et le charme particulier et durable qu'il exerce.

Cette figure culturelle renverrait donc à l'un des aspects de l'âme humaine. En novembre 1999, René Barbier, chercheur en sciences de l'éducation et pédagogue jungien, écrit, de manière poétique, à son sujet :

« C'est un enfant qui prend le jour pour en faire sa cabane de feuillage. Il arrive à l'horizon de la mémoire sans aucun bruit sans aucune page. Il n'a rien à nous dire. Il est la Présence même. Il éclate de tous les rires de la terre. C'est un enfant pareil à la mer et pourtant c'est un enfant soleil. Il fait chanter toutes les colombes. Il adoucit les serpents du rouge vif. Il boit la rage et donne le rêve. Un jour nous le rencontrerons. Entre deux portes coquille de l'instant. Il arrêtera notre visage. Il prolongera notre regard dans la surprise du torrent. Nous prendrons le temps du partage. C'est un enfant qui arrondit l'espoir pour le faire rouler et bleuir le monde. Il est la femme et il est l'homme entrelacés. Hélice de toute vie. Avec lui nous devenons plus humains. Avec lui fulgurante l'existence est royauté. »

1.3 Utilisation de la notion pour créer un dialogue intérieur

Selon C.G. Jung, dans *Dialectique du moi et de l'inconscient* :

« ... il faut se cultiver dans l'art de se parler à soi-même, au sein de l'affect, et d'utiliser celui-ci, en tant que cadre de dialogue, comme si l'affect était précisément un interlocuteur qu'il faut laisser se manifester, en faisant abstraction de tout esprit critique. Mais, ceci une fois accompli, l'émotion ayant en quelque sorte jeté son venin, il faut alors consciencieusement soupeser ses dires comme s'il s'agissait d'affirmations énoncées par un être qui nous est proche et cher. Il ne faut d'ailleurs pas s'arrêter en cours de route, les thèses et antithèses devant être confrontées les unes avec les autres jusqu'à ce que la discussion ait engendré la lumière et acheminé le sujet vers une solution satisfaisante. Pour ce qui est de cette dernière, seul le sentiment subjectif pourra en décider. Naturellement, en pareil débat, biaiser avec soi-même et chercher des faux-fuyants ne nous serviraient de rien. Cette technique de l'éducation de l'anima présuppose une honnêteté et une loyauté pointilleuses à l'adresse de soi-même, et un refus de s'abandonner de façon prématurée à des hypothèses concernant les desiderata ou les expressions à attendre de "l'autre côté".^[3] »

1.4 Rôle de ce dialogue

L'individuation est pour Jung caractéristique de la seconde moitié de la vie. Quand l'homme a établi sa place

dans le monde, il est susceptible d'éprouver une nouvelle exigence : celle d'être vraiment lui-même dans son entièreté psychique en lien avec son inconscient. C'est l'archétype du Soi qui suscite et dynamise ce processus.

« L'individuation n'a d'autre but que de libérer le Moi, d'une part des fausses apparences de la *persona*, et d'autre part de la force suggestive des images inconscientes^[4]. »

Il arriverait donc qu'à un moment de sa vie, dans ce que Jung nomme « la seconde partie de sa vie » ou que les psychanalystes nomment « l'âge de la maturité », certains êtres humains cherchent à s'assumer davantage, à grandir en conscience en développant leurs chemins d'individuation en direction du Soi.

Cherchant à rompre, par exemple, avec leurs faux self. C'est ce qui pousse parfois ces personnes dans les sociétés occidentales à consulter les psychanalystes ou les psychothérapeutes : rompre avec une vieille douleur, plus s'assumer, guérir des blocages, aller mieux, etc.

Le travail sur l'archétype du "fripon divin" envahi par de fausses représentations, des images, des allant de soi, permet de retrouver le chemin de nous-mêmes par notre propre médiation.

1.5 Une notion « opérante »

À l'âge de la maturité, (qui ne correspond pas forcément un âge social déterminé même si la statistique sociologique le situe vers la quarantaine), dans ce que l'on nomme parfois « la seconde partie de vie », l'adulte (en devenir) peut éprouver le besoin de retrouver un lien avec lui-même, avec son enfant intérieur, et s'inscrire dans la vie d'une manière différente.

Travailler au lien avec son enfant intérieur est alors utilisé aussi dans une démarche psychothérapeutique, de certains courants de la Psychothérapie d'Inspiration Psychanalytique, (P.I.P. désigne une famille de soins psychiques), comme chez John Bradshaw ou Hal et Sidra Stone dans leur ouvrage *Le Dialogue intérieur*.

Il est utilisé par exemple :

- Chez les personnes souffrant de difficultés d'attachement (angoisse à s'attacher, attachement incontrôlable, relations faisant souffrir). L'attachement primitif *mère-enfant* serait le prototype des affinités, et plus généralement, des relations privilégiées de l'adulte par la suite. Il s'agit alors de réparer « le lien » et d'apaiser le patient dans son rapport au monde. Une fois le lien « douloureux » retravaillé, le patient ou la patiente peut alors quitter les relations pathogènes pour lui-même telles que : la boisson, la sexualité compulsive, le (la) conjoint(e) maltraitant(e), la

suractivité professionnelle ou ménagère, la surintellectualisation ou la guerre idéologique pour la guerre idéologique.

- Chez les personnes souffrant du **syndrome de Peter Pan**, défini et conceptualisé par le psychanalyste **Dan Kiley**. Il s'agit alors d'ouvrir le patient à la réalité du monde pour qu'il s'y inscrive. Il pourra alors tenir sa place.

Dans la préface à l'édition hébraïque de *Psychologie et éducation* de Jung, (1958) on souligne que la psychologie analytique a contribué à la connaissance :

- des adultes qui souffrent encore d'infantilisme perturbant ;
- des relations complexes entre parents et enfants ;
- des enfants eux-mêmes.

La préface va encore plus loin :

« Les désordres psychiques des enfants sont généralement liés à la psychologie et aux attitudes des parents et des éducateurs et on propose que la plus importante question après l'éducation de l'enfant soit celle de l'éducation même de l'éducateur »^[5].

2 Notion d'enfant intérieur chez les psychothérapeutes

Depuis les années 1960, de nombreux psychothérapeutes tels que le docteur **Charles Whitfield** aux États-Unis, **Donald Winnicott** en Angleterre et la psychologue **Alice Miller** en Suisse, ont développé cette approche de l'Enfant Intérieur et ont imposé cette notion dans la pratique psychothérapeutique, en particulier nord-américaine (Canada et États-Unis).

La démocratisation de cette notion est due en particulier à une volonté de venir en aide aux codépendants, car elle suggère une prise ou reprise de sa propre prise en charge. Ces processus ont été décrits de manière ludique et active dans des ouvrages psychothérapeutiques à succès, en particulier dans les pays anglo-saxons.

Pour citer quelques auteures : **Lucia Capacchione**, **Louise Hay**, **Pia Melody** et aussi **Susanna McMahon** par exemple avec son "psy de poche", qui lui a été édité (et réédité) en langue française.

Certains psychothérapeutes indiquent que nous pouvons découvrir l'existence de l'enfant intérieur qui est en nous et ainsi nous prendre en charge, et que c'est cette découverte qui a valeur de psychothérapie, si elle est accompagnée.

Selon **Suzanna Mc Mahon**, l'enfant intérieur peut être découvert

« (...) au fait que nous réagissons de façon démesurée à certains événements. Chaque fois que notre réaction est disproportionnée, on peut être sûr qu'il est en train de faire son numéro. Cela se produit à chaque fois que nos besoins guident aveuglément notre conduite, l'enfant exige qu'on s'occupe de lui. Il hurle son besoin d'attention. (...) Tout le monde abrite un enfant intérieur car nous avons, tous autant que nous sommes, perçu jadis le monde à travers les yeux d'un enfant. Et nous avons tous quelques souvenirs de ces perceptions. Cet enfant se souvient de son impuissance, de son incapacité à maîtriser le cours des choses. Il garde en mémoire d'innombrables injustices. À tout cela, il n'a de solutions qu'à court terme ; il sait crier, pleurer et exiger de l'attention ou au contraire devenir passif, se recroqueviller, réclamant que l'on vienne à son secours. Si les secours n'arrivent pas, c'est le désespoir. Un enfant intérieur en bonne santé a la certitude que l'on répondra tôt ou tard à ses besoins et il est capable de patienter avant d'obtenir satisfaction, mais nombre d'entre nous hélas n'ont pas un enfant en bonne santé^[6]. »

3 Travaux actuels en lien avec la notions d'enfant intérieur

3.1 Exemple anthropologique

Article détaillé : **Fripon** .

L'anthropologie, nous révélerait que nous avons tous un enfant en nous-même et que de nombreux peuples ont exprimé ce fait. La perspective Jungienne, au travers de l'ouvrage *le fripon divin : le mythe indien*, envisage l'existence d'un processus qui renvoie à un archétype présent, dans chaque être humain, quelle que soit sa culture. Cette universalité, se retrouverait, au travers du **Fripon divin**. Le **fripon divin** est la figure de la petite créature mythique des légendes mais plus encore il est aussi une composante de notre âme.

Attention cependant la notion de **Fripon** et d'**enfant divin** ne se recouvrent que partiellement. Et d'une certaine manière le **Fripon** est le double, l'ambivalence, la part d'Ombre de l'**enfant divin** etc. : L'ombre et la lumière en somme.

« L'Ombre est quelque chose d'inférieur, de primitif, d'inadapté et de malencontreux, mais non d'absolument mauvais. » « Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection mais de la plénitude. Sans imperfection, il n'y a ni progression, ni ascension. »^[7]

Ainsi Paul Radin, spécialiste de la culture amérindienne, anthropologue rendu célèbre par ses études sur le Fripon, permit à Jung d'étayer cette thèse et d'affirmer le caractère de concept au terme d'enfant divin (enfant intérieur) en apportant sa contribution à l'étude de la psychologie du fripon.

Paul Radin, coauteur de l'ouvrage *le mythe du Fripon*, écrit ^[réf. incomplète] :

« Il n'est guère de mythe aussi répandu dans le monde entier que celui que l'on connaît sous le nom de "mythe du Fripon" dont nous nous occuperons ici. Il y a peu de mythes dont nous puissions affirmer avec autant d'assurance qu'ils appartiennent aux plus anciens modes d'expression de l'humanité ; peu d'autres mythes ont conservé leur contenu originel de façon aussi inchangée. (...) Il est manifeste que nous nous trouvons ici en présence d'une figure et d'un thème, ou de divers thèmes, doués d'un charme particulier et durable et qui exercent une force d'attraction peu ordinaire sur l'humanité depuis les débuts de la civilisation. »

Cette figure culturelle renverrait donc à l'un des aspects de l'âme humaine.

3.2 Exemple psychothérapeutique : addictions

Cependant, cette idée de mise en questionnement et d'âge de la maturité présente chez Jung revêt un caractère intéressant du point de vue des démarches psychothérapeutiques, puisqu'elle indiquerait que tant la capacité de se libérer (par exemple d'une addiction, d'une habitude, d'un être maltraitant ou d'un passé de maltraité) mais aussi que le désir de s'autoriser à être plus soi-même, peut survenir à un moment de la vie.

Selon Margaret Paul,

« Les thérapies basées sur l'enfant intérieur ont pour objectif de faire de nous des adultes-enfants capables d'aimer, et donc d'écarter les peurs et fausses volontés qui nous empoisonnent le quotidien et s'opposent à notre épanouissement. [...] Il s'agit d'un processus de transformation [qui] retrace notre parcours depuis l'enfance, source d'équilibre, d'amour, d'intuition, de passion et de légèreté [...] jusqu'au stade adulte, caractérisé par la prédominance de notre cerveau gauche, qui est orienté vers l'action, le rationnel, et le monde extérieur^[8] »

C'est finalement une manière ludique et adulte de se prendre en main. "Comme un enfant qui s'amuse à

construire avec sérieux et avec énergie une cabane dans le jardin" par exemple.

3.3 Exemple selon Pinterovic : le petit prince

Article détaillé : Le petit prince.

Dans le cadre de la psychologie analytique, un lien peut être fait entre *petit prince* et *enfant divin*. Cette perspective a donné lieu à une thèse développée par Antoine Pinterovic^[9], qui elle-même a débouché sur un ouvrage sous le titre de *Saint Exupéry ou l'Enfant Divin*.

Il est divisé en deux parties :

- La première constitue une sorte de tentative de synthèse et de conciliation des diverses approches anthropologiques, mythologiques, psychanalytiques et linguistiques de l'image archétypique du *puer aeternus* (enfant éternel), figure qui a beaucoup préoccupé Jung lui-même et les analystes jungiens, principalement Marie-Louise von Franz et James Hillman.
- La seconde s'attache à une approche de la biographie de Saint-Exupéry, autant légendaire qu'historique, ainsi qu'à une tentative de « lecture jungienne » de son œuvre à la lumière de l'image archétypique de l'enfant divin et sous le projecteur du *Petit Prince*, condensé mythique en fait de l'une et de l'autre, fournissant par la même occasion les divisions de cette partie de l'ouvrage qui en épousent les épisodes et les événements essentiels.

4 Liens internes et références

4.1 Bibliographie

- (en) Paul Radin, *The Trickster : A Study in Native American Mythology*, 1956 (ISBN 978-0805203516).
- Carl Gustav Jung, *Le Fripon divin : un mythe indien*, ouvrage collectif avec Radin et Kerényi, éditions Librairie de l'Université, Georg et Cie, 1958.
- Carl Gustav Jung, *Dialectique du Moi et de l'Inconscient* (ISBN 2-07-032372-2).
- Marie-Louise von Franz, *El puer aeternus*, Barcelone, Kairós, 2006 (ISBN 9788472456198).
- C.L. Whitfield, *L'enfant intérieur*, Modus Vivendi Éd., 1994.
- R. Lerner, *L'Enfant interieur*, Modus Vivendi Éd., 1994.

- Sharon Wegscheider-Cruse, *Apprendre à s'aimer pour libérer l'enfant intérieur*, Modus Vivendi Éd., 1994.
- Margaret Paul, *Libérons notre enfant intérieur*, interviewée par François De Kock, dans le magazine *Passerelles*, 1996.
- S. Wolinsky, *Ni ange ni démon le double visage de l'enfant intérieur*, Le Jour Éd., 1996.
- Susanna McMahon, *Le Psy de poche*, Éd. Marabout, coll. « [Psychologie et Bien-être] », 2000.
- Jean Paul Fluteau, *L'Enfant gigogne ou un enfant intérieur au cœur de nos émotions*, essai, La Maisnie-Tredaniel, 2003.
- Pierre Lassalle et Virginie Landelle, *Les Mystères de l'enfant intérieur*, Sophiakalia, 2003.
- John Bradshaw, *Retrouver l'enfant en soi*, Les Éditions de l'Homme, 2^e édition 2004.
- Ouvrage Collectif, *81 façons de réveiller son enfant intérieur*, guide poche, La Maisnie-Tredaniel, 2005.
- Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau-mont, *S'ouvrir à son cœur d'enfant - pour naître à soi*, Éditions du Seuil, 2005.
- Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau-mont, *Réveillez vos ressources intérieures - pour faire face aux aléas de la vie*, Éditions Albin Michel, 2009.

5 Notes et références

- [1] *The Trickster : A Study in Native American Mythology* ISBN 978-0-8052-0351-6
- [2] 1958 *Le fripon divin, un mythe indien* C. G. Jung, Charles Kérényj et Paul Radindans, traduction française de l'édition de accès au texte complet (par l'université du Québec)
- [3] C.G. Jung, *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Idées / Gallimard, 1973 p. 174
- [4] Carl Gustav Jung dans *Dialectique du Moi et de l'Inconscient* (ISBN 2-07-032372-2)
- [5] Le développement de la personnalité. Préface à l'édition hébraïque de "Psychologie et éducation" de Jung (1958) in Jung, *Collected Works of C. G. Jung*, Vol.18.Princeton University Press, 1976. 904 p. (p. 822), (§1822-1824)
- [6] Susanna McMahon, "le Psy de poche", coll. [Psychologie et Bien-être], ED. Marabout, 2000.
- [7] in C.G. Jung « L'Âme et la vie », LGF - Livre de Poche, 1995 (ISBN 2-253-06434-3). L'ouvrage L'Âme et la vie est constitué de textes essentiels de Carl Gustav Jung, réunis et présentés par Jolande Jacobi, introduits par Michel Cazenave.

[8] Margaret Paul, Interview, in le magazine *Passerelles*, 1996.

[9] Saint Exupéry ou l'Enfant Divin, l'archétype du "puer aeternus" comme structure de la vie et de l'œuvre d'Antoine de Saint-Exupéry par Antoine Pinterovic

6 Articles connexes

- Archétypes
- Histoire de psychologie analytique
- Carl Gustav Jung
- L'Âme et la vie
-  Portail de la psychologie

7 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

7.1 Texte

- **Enfant intérieur** *Source* : https://fr.wikipedia.org/wiki/Enfant_int%C3%A9rieur?oldid=123320526 *Contributeurs* : Abrahami, Nguyenld, Aroche, TigH, Smily, Leag, Vincent Simar, Stéphane33, Zetud, Romanc19s, Arnaud.Serander, Cæruleum, Jerome66, SoCreate, MMBot, Fouziks, Mith, Archibald Tuttle, Yugiz, Ben Siesta, Ahbon ?, Léon66, Macassar, Jarfe, Sebk, Old muryerm, Sebleouf, Valrog, Akeron, Melanqwolikboy, Orthomaniaque, Minou85, PlexusSolaris, HERMAPHRODITE, Orphée, Fouché80, Kristina Walter, HerculeBot, Prosopee, ZetudBot, Ggal, Wikinade, Mungopark, Atpnh, Philgin, Denispir, Micbot, JmCor, Petite étoile, Abracadabra, AlmabotJunior, Jean 5 5, Addbot et Anonyme : 28

7.2 Images

- **Fichier:Carl_Jung_(1912).png** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/80/Carl_Jung_%281912%29.png *Licence* : Public domain *Contributeurs* : "'America Facing Its Most Tragic Moment' -- Dr. Carl Jung", *New York Times* (29 September 1912), p. SM2. (url) *Artiste d'origine* : Inconnu
- **Fichier:Disambig_colour.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig_colour.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Bub's
- **Fichier:Fairytales_bookmark_gold.png** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c7/Fairytales_bookmark_gold.png *Licence* : LGPL *Contributeurs* : File:Fairytales bookmark gold.png (LGPL) *Artiste d'origine* : Caihua
- **Fichier:Fairytales_bookmark_silver_light.png** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8a/Fairytales_bookmark_silver_light.png *Licence* : LGPL *Contributeurs* : ? *Artiste d'origine* : ?
- **Fichier:Icon_psychology.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon_psychology.svg *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : File:Icon psychology.png and File:Biohazard template.svg *Artiste d'origine* : Reubot
- **Fichier:Kabouterkoning-Kyrie_PeterMaas.jpg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/cd/Kabouterkoning-Kyrie_PeterMaas.jpg *Licence* : CC BY-SA 2.5 *Contributeurs* : Own work *Artiste d'origine* : Peter Maas

7.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0