

L'ENFANT INTÉRIEUR DANS LE COUPLE

Comme un enfant au fond de soi...

PSYCHO

La nature et la qualité de nos relations amoureuses dépendent grandement de notre développement affectif dans l'enfance. En tant qu'adulte, nous pouvons retrouver la trace de l'enfant que nous avons été, notre « enfant intérieur », qui peut nous insuffler de la joie, de la créativité et de la spontanéité, mais aussi des souffrances qui vont quelquefois jusqu'à saboter nos relations.

FLORENCE LOOS

Au plus profond de nos psychés, nous aspirons à une symbiose naturelle avec l'être aimé, une complétude permise par la rencontre de notre autre moitié, mais nous nous rendons souvent compte assez vite, dans un parcours amoureux, que le couple ne reste pas dans un état perpétuel d'unité. Il se construit avec une succession de moments où l'on peut se sentir en phase puis plus du tout, de compromis et d'adaptations réciproques aux différences, d'éloignements et de rapprochements. Le fleuve tranquille, c'est donné à certains moments – un peu, beaucoup, passionnément – mais le couple est aussi un endroit où les personnalités s'affrontent, se blessent, et où se rejouent des scénarios inconscients. Ces mille vicissitudes font découvrir bien des facettes d'eux-mêmes à ceux et celles qui se questionnent sur ce que ces épreuves peuvent leur révéler. Parmi celles-ci, la prise de conscience de l'enfant intérieur, concept largement répandu dans certains courants de psychologie et de développement personnel.

Quel enfant intérieur ?

Au fond de nous, nous avons toujours un état intérieur d'enfant qui nous influence dans nos comportements quotidiens. L'idée n'est pas nouvelle. Au départ ce serait Carl Gustav Jung dans les années 40 qui aurait donné corps à ce concept aujourd'hui très répandu. C'est aussi un axiome de base de l'analyse transaction-

nelle développée par le psychologue américain Eric Berne. Selon cet auteur, notre monde intérieur est habité par trois états du moi qui interagissent en permanence : le parent, l'adulte et l'enfant. D'autres auteurs célèbres comme Winnicott ou encore Alice Miller ont développé cette approche.

Selon ces théories, on peut dire que tout le monde abrite en quelque sorte un enfant intérieur, car nous avons tous perçu le monde au travers des yeux de l'enfant d'abord, et ces perceptions sont restées gravées en nous. Une façon de répondre aux événements s'est alors installée, comme un programme d'ordinateur, et ces schémas bien rôdés tendent à se répéter dans la vie adulte. Sans que nous en ayons conscience, l'enfant intérieur prend souvent beaucoup de place, allant parfois jusqu'à gouverner nos relations, pris au piège de ses anciennes blessures sans cesse réactivées.

La relation qui fait mal

Tant que nous ne connaissons pas notre enfant intérieur dans les conditionnements – ou les croyances – à l'origine de ses réactions, ceux-ci peuvent entraîner des comportements bien mal adaptés à une vie amoureuse adulte. Exigences démesurées, tendances trop fusionnelles ou antifusionnelles, incapacité à supporter la frustration... transforment alors dans certains cas la relation en un véritable enfer. On fait porter à l'autre, au partenaire, la responsa-

bilité de sa souffrance. L'autre qui se sent en réalité bien impuissant à résoudre les difficultés car elles sont en effet hors de sa portée réelle, et ce n'est *in fine* pas vraiment son rôle. C'est alors la porte ouverte aux ressentiments et aux colères, qu'elles soient exprimées ou réprimées : la personne aimée se révèle décevante, différente des attentes vécues comme légitimes par l'enfant intérieur.

Pour accéder à une certaine maturité affective, il est important de prendre conscience de cet enfant, d'apprendre à l'écouter, à dialoguer avec lui et à le prendre en charge – surtout soi-même – avec une attention bienveillante. Car plus on rabroue l'enfant, plus il est insécurisé et moins bien on se sent. Il s'agit en quelque sorte de devenir de bons parents pour soi-même. Certes, nos proches répondent à certains de nos besoins, mais même s'ils y contribuent, ils ne sont pas responsables de notre bien-être. Chaque fois que nous avons des réactions intempestives démesurées au regard de la situation réelle, on peut y déceler une manifestation de l'enfant intérieur, qui hurle son besoin d'attention. C'est bien souvent une souffrance liée à un sentiment d'abandon tapi à l'arrière-fond de nous, et qui est réveillé par la relation amoureuse lorsqu'elle n'est pas au beau fixe. Le petit enfant qu'on a été n'a pas assez reçu, pas été assez entendu, choyé ; ses parents ont été trop peu présents – souvent parce qu'eux-mêmes ont peu reçu, et on peut ainsi remonter la chaîne des générations – et ils ont sans le vouloir carencé leurs enfants. Ou alors il se peut qu'on ait trop reçu, par un mécanisme de compensation de la part de nos éducateurs. Dans ce cas, les conséquences ne sont pas nécessairement meilleures sur les comportements amoureux : on estime alors que le partenaire doit être aussi comblant, aussi centré sur son propre bien-être, il n'y pas de raison que ce soit autrement ! Trop peu de frustrations connues et assumées dans

l'enfance entraînent une attitude d'attente ou de demande disproportionnées. Ou, à l'inverse, un autre sentiment étouffant, celui d'être envahi, de ne pas pouvoir exister pour soi-même.

Prendre soin de l'enfant

Si nous rencontrons dans la rue un enfant dans le besoin, délaissé et souffrant, bien naturellement nous sommes touchés et ressentons un élan de protection pour lui venir en aide. Or, bien souvent ce n'est pas un tel accueil que nous réservons à notre enfant intérieur ! Parmi les besoins fondamentaux d'un enfant, on trouve ce besoin d'être accueilli, reconnu, valorisé, aimé, respecté, de recevoir de l'attention et de la tendresse, d'être cadré, guidé et en sécurité... Les besoins infantiles qui n'ont pas reçu l'accueil qu'ils méritaient ont été refoulés au fond de nous, ils sont devenus honteux et participent à une mauvaise estime de soi. Pour guérir de cela, il faut les réhabiliter, les reconnaître sans les juger*. Un enfant est naturellement en phase avec ses besoins, mais quand ceux-ci sont méprisés ou niés, même s'ils deviennent de plus en plus pressants, ils tentent de se

camoufler. Des stratégies d'évitement se mettent en place, qu'il faut retrouver pour remettre ces besoins au grand jour et enfin s'en occuper. La personnalité authentique, avec sa pulsion de vie, peut alors se libérer de l'emprise de certains rôles et conditionnements ; le *moi* adulte pourra ensuite gérer les demandes de l'enfant intérieur et laisser sa joie, sa force et sa créativité reprendre du terrain en lieu et place de la souffrance.

Sinon, les besoins qui n'ont pas été reconnus et suffisamment nourris dans le passé continueront à resurgir dans des contextes hors de propos. Comme à l'exemple de cette femme qui ne supporte pas que l'attention de son mari se porte sur les enfants qu'il a eus d'une première union : à chaque fois, c'est comme s'il ignorait ses besoins à elle, alors que cet homme s'occupe simplement de ses enfants. C'est dans son enfance qu'elle a manqué de cette attention et si elle veut bien le regarder de cette façon, elle pourra peu à peu prendre du recul et comprendre que les besoins qu'elle exprime aujourd'hui sont la résurgence de ces souffrances-là. Elle pourra alors faire des demandes plus réalistes à son compa-

gnon et commencer à prendre soin de son besoin elle-même aussi, sans se mettre dans un état de dépendance excessive.

De multiples sous-personnalités

Il n'y a pas que l'enfant intérieur qui soit opérant ; il existe en fait de multiples « personnages » qui s'expriment à l'intérieur de nous. Mais le concept de l'enfant intérieur est très utile à connaître à cause de l'impact qu'il peut avoir dans le couple, tant dans son versant positif que dans ses côtés plus tyranniques. Écouter les émotions et les élans de son enfant intérieur permet de se sentir vrai ; l'aimer dans ses besoins le fait grandir peu à peu et devenir capable de relations adultes plus conscientes, à la fois libres et engagées. ■

** Parmi les différentes approches qui reprennent cette notion d'enfant intérieur, les psychologues américains Hal et Sidra Stone ont créé dans les années 1980 une méthode qui s'appelle « le dialogue intérieur » et qui permet à tous les personnages de se manifester dans leurs interactions et à la personnalité consciente de pouvoir les gérer efficacement. De nombreuses références existent sur Internet et de nombreux psychothérapeutes pratiquent cette approche.*



retrouvez notre sexologue **Florence Loos**
sur son blog : www.florence-loos.be

