

# L'ENFANT INTÉRIEUR, QU'EST-CE QUE C'EST ?

“Enfant intérieur”. L’expression reste méconnue du grand public. Il s’agit pourtant d’un outil de développement personnel couramment utilisé en thérapie. Historique et explication d’un concept majeur de la psychologie humaniste.

Erik Pigani

Remus et Romulus jetés aux flots du Tibre, Moïse sauvé des eaux, Zeus menacé d’être dévoré par son père Cronos, le Petit Poucet abandonné dans la forêt... Depuis toujours, les mythes, les religions et les contes de fées ont mis en scène des enfants en danger qui, après s’être cachés, ont affronté mille épreuves jusqu’au jour où ils sont devenus des héros. Ces personnages de légende symbolisent parfaitement l’image de l’Enfant intérieur, devenu si populaire dans la psy américaine ces vingt dernières années : nous avons tous, en nous, un enfant brimé, abandonné, malmené ou réduit au silence par l’adulte que nous sommes. Le reconnaître et le libérer, c’est reconnaître et libérer notre essence profonde, notre potentiel créatif, notre spontanéité et, finalement, notre propre nature héroïque.

Déjà, dans les années 1940, le psychiatre Carl Gustav Jung avait remarqué que, dans les mythologies, bien des sauveurs sont des enfants-dieux. Rien de plus normal, explique-t-il, puisque, par nature, l’enfant est porteur de transformation. Une qualité qui fait bien souvent défaut chez l’adulte. A partir de cette simple observation, il forge l’un des concepts clés de la psychologie analytique, "l’individuation" – un processus qui nous pousse à devenir des individus aussi complets que possible grâce aux capacités, entre autres, de transformation de l’enfant qui vit en nous.

Mais c’est dans les années 1960 que les prémices de l’Enfant intérieur voient le jour dans le monde de la psy. D’abord sous sa forme la plus "simple" : la partie de notre personnalité qui garde la sensibilité d’un enfant, et qui nous amène parfois à nous comporter de façon puérile. Cette idée a ensuite été développée et popularisée par le psychologue américain Eric Berne, qui en a fait la base de l’analyse transactionnelle. Selon sa théorie, notre monde intérieur est habité par trois états du moi, que nous utilisons plus ou moins bien : le Parent, qui établit les règles ; l’Adulte, qui pense, décide et résout les problèmes ; l’Enfant, qui ressent et réagit.

Mais c’est au cours des années 1980 que l’idée d’Enfant intérieur prend véritablement son essor dans le monde des thérapeutes. Parmi les pionniers, un célèbre couple de psychologues et analystes, Hal et Sidra Stone. Pour eux, les trois états du moi ne sont pas suffisants, car notre monde intérieur est peuplé d’innombrables sous-personnalités : l’Arriviste, le Tyran, le Protecteur, l’Artiste, le Séducteur... et bien d’autres. Ils ont alors mis au point leur propre méthode, le Dialogue intérieur ("Le Dialogue intérieur", Le Souffle d’Or, 1997), qui consiste à entrer en contact avec nos sous-personnalités. Cette idée est directement inspirée de la Psychosynthèse, méthode élaborée dans les années 1960 par le psychiatre italien Roberto Assagioli. Pour lui, ces sous-personnalités empêchent notre moi profond de s’exprimer, provoquent des conflits intérieurs, des sensations de vivre en porte-à-faux : « J’ai beaucoup d’amis avec lesquels je me sens bien, mais, au boulot, je passe pour l’acariâtre de service, raconte Agnès, 39 ans,

© <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalite/Articles-et-Dossiers/Retrouver-l-enfant-en-nous/L-enfant-interieur-qu-est-ce-que-c-est>

secrétaire de direction. Avec mes parents, je me comporte comme une petite fille obéissante ; avec les hommes, je suis tellement possessive que je les fais fuir... »

Pour résoudre ce genre de situation, la Psychosynthèse permet d'identifier toutes les parties fragmentées de notre psyché et de retrouver notre vrai moi pour commencer une transformation intérieure. La méthode du Dialogue intérieur apporte une dimension supplémentaire : elle permet de retrouver et d'accepter les sous-personnalités qui restent dans l'ombre, celles que l'on renie, notamment l'Enfant intérieur, bien souvent abandonné lors du passage à l'âge adulte. Or, en le perdant, nous perdons infiniment de la magie et du mystère de la vie, du plaisir et de l'intimité des relations. Cette méthode consiste à établir, avec l'aide d'un thérapeute, un dialogue avec notre Enfant intérieur, comme si nous avions une conversation avec une personne réelle. Et en commençant par lui faire une bonne surprise : lui expliquer qu'il n'a pas besoin de grandir parce que, justement, son état d'enfant est une source de richesse intérieure incomparable.

Dans le même temps, le psychologue américain John Bradshaw – qui s'était fait connaître dans des millions de foyers nord-américains par ses livres et ses documentaires télé sur la famille – a mis au point sa propre méthode. Lui aussi a considéré que la notion de "l'état Enfant" de l'analyse transactionnelle était insuffisante : il manquait les stades du développement. Comme tout enfant, notre Enfant intérieur traverse différentes étapes pour évoluer. C'est au cours de l'une ou l'autre de ces étapes que l'on se coupe de l'enfant qui est en nous, et c'est cette fêlure qui est la cause de notre agitation, de notre mal-être. Sa méthode, qu'il détaille dans son best-seller "Retrouver l'enfant en soi" (Éditions de l'Homme, 2004), consiste à découvrir à quel stade du développement nous avons abandonné notre Enfant intérieur.

« Nous avons tous besoin, à des degrés différents, de reprendre contact avec notre Enfant intérieur, dit la thérapeute Geneviève Cailloux, auteur de "Deviens qui tu es" (Le Souffle d'Or, 2004). Peu d'entre nous ont eu des enfances parfaites, sans conflits, sans blessures... » Ce qui explique probablement pourquoi les méthodes "Enfant intérieur" se sont multipliées, et pourquoi les stages connaissent un succès croissant. « Sitôt qu'un individu a apprivoisé et nourri spirituellement son Enfant intérieur blessé, explique John Bradshaw, l'énergie créatrice de son merveilleux Enfant naturel commence à émerger. Une fois intégré, l'Enfant intérieur devient la source d'une régénération salutaire et d'une vitalité nouvelle. Quant à l'Enfant naturel, il correspond à cette partie de nous-même qui recèle, en puissance, nos dons innés pour la découverte, l'émerveillement et la création. »

## **Cinq étapes pour le rencontrer**

Il s'agit d'établir un dialogue avec l'enfant qui est en nous, et non de « jouer à l'enfant ». Les principales étapes que nous vous proposons peuvent être pratiquées seul, chez soi, mais ne remplacent en aucun cas un travail effectué avec un thérapeute.

### **1. Retrouvez les postures de l'enfant**

Pour prendre contact avec votre Enfant intérieur, posez vos deux mains sur votre plexus solaire, fermez les yeux, et adressez-vous à lui comme à une véritable personne. Comme

il s'exprime avant tout à travers nos sensations physiques, vous pouvez essayer de retrouver les attitudes, les gestes, les postures typiques d'un enfant.

## **2. Demandez pardon**

Un moyen de gagner sa confiance consiste à lui demander pardon de l'avoir négligé depuis tant d'années. Vous pouvez lui parler ou lui écrire une lettre. Expliquez-lui pourquoi vous n'avez plus donné de nouvelles, racontez-lui votre vie depuis que vous avez commencé à grandir, vos bonheurs, vos malheurs, sans mentir ni travestir la réalité.

## **3. Entamez le dialogue**

Il s'agit d'une véritable conversation. Posez-lui des questions simples à voix haute : « Comment vas-tu ? », « Acceptes-tu de parler avec moi ? »... Laissez venir les réponses, comme si vous jouiez une pièce de théâtre. S'il vous arrive de prendre une autre voix, plus enfantine, c'est normal. Au début, ce genre d'exercice peut dérouter, mettre mal à l'aise : c'est la preuve que vous avez du mal à accepter votre Enfant intérieur.

## **4. Faites-lui dessiner ses émotions**

Le dessin est l'un des moyens d'expression les plus prisés des enfants. Prenez du papier et des crayons, et demandez à votre Enfant intérieur de dessiner l'adulte que vous êtes. Utilisez votre main gauche si vous êtes droitier, l'inverse dans le cas contraire. Jour après jour, vous pouvez lui demander de dessiner différentes scènes : ce qui le met en colère ou le rend triste, comment il se voit quand il se sent seul... Puis ce qui le rend heureux, fier de lui, spontané...

## **5. Soyez un Parent attentionné**

Au fur et à mesure de l'évolution de votre dialogue, de votre reconnaissance de l'enfant qui vit en vous, montrez-lui que vous pouvez être un Parent aimant, qui respecte sa personnalité propre, qui sait jouer et rire avec lui, qui tient compte de ses désirs et de ses avis, et qui sait aussi imposer une discipline. Sans « jouer à l'enfant », accordez-vous, de temps en temps, des moments pour vous détendre, jouer, dessiner ou écrire ce qui vous vient à l'esprit, vous consoler, prendre soin de vous.