

## RETROUVER L'ENFANT À L'INTÉRIEUR DE SOI



L'« Enfant intérieur » existe.

L'adulte le retrouve parfois au détour d'une cour de récréation, d'une illustration, d'une saveur presque oubliée. Qu'il est « bon de retrouver les goûts de l'enfance ». Mais pas uniquement ! Les religions, mythologies, sagesses ancestrales posent, pour la plupart, le retour à l'enfance, la quête de l'innocence. Et c'est sans surprise que les courants du développement personnel proposent un chemin vers la « petite personne qu'on n'est plus » : un idéal de bien-être... Ou de mieux-être.

« Te souviens-tu du Petit Prince qu'on avait lu en classe de littérature, en Form 3 ? » Dans plusieurs collèges de l'île, la lecture de petit roman d'Antoine de Saint-Exupéry est devenue tradition, passage initiatique auquel on prend plaisir à se référer bien des années plus tard... Cela n'a rien d'anodin.

Un pilote qui s'écrase dans le désert. Un enfant venu de loin qui lui tend la main. Des renards qui parlent, des roses que l'on protège avec pour seule raison la beauté : un appel de l'innocence. Mais caché derrière, Saint-Exupéry dessine bien plus qu'un mouton. L'intuition est pertinente : ils sont nombreux les adultes à se crasher, à vivre le désert, à tenter de retrouver en eux le Petit Prince qui remettra les pendules à l'heure, donnera un sens, tirera la ligne entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas.

Ce n'est pas que de la poésie. Le magazine Psychologies ([psychologies.com](http://psychologies.com)) revient de manière très « sérieuse » sur « L'enfant intérieur, qu'est-ce que c'est ? », article d'Erik Pigani.

Car, tout rejoint l'enfance. « Nul ne guérit de son enfance », chantait Jean Ferrat. Mais encore : « 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, la civilisation met en scène des enfants en danger qui, après s'être cachés, ont affronté mille épreuves jusqu'au jour où ils sont devenus des héros », écrit Pigani.

### **Le grand sage**

« En vérité, je vous le déclare, si vous ne changez et ne devenez comme les enfants, non, vous n'entrerez pas dans le royaume des cieux. » On cite là Matthieu (18, 3-5) comme on aurait tout autant pu citer Krishna dans l'hindouisme, notamment. Tout cela pour souligner l'exigence religieuse de toujours tendre vers le « soi innocent » comme prérequis d'une vie heureuse, d'un salut. L'enfance devient principe.

Selon Carl Gustav Jung – une théorie émise dans les années 40 – il n'est pas surprenant que les religions, mythologies, sagesse millénaires convergent au caractère « sacré » de l'enfance comme modèle de bonheur. « L'enfant est porteur de transformation, une qualité qui fait bien souvent défaut chez l'adulte », signale Pigani. Il poursuit : « À partir de cette simple observation, Jung 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 ».

L'« enfant intérieur » n'est pas ce qui pousse à réagir de manière puérile (du moins, il est plus que cela). Il est, selon une première théorie élaborée dans les années 60 par le psychologue Eric Berne, la « base de l'analyse transactionnelle ». En clair, notre « monde intérieur » serait « 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, dans les années 80 (années phare pour le concept), les trois états du moi font des... petits. Hal et Sidra Stone parlent d'un « peuple » de « sous-personnalités habitant le monde intérieur » : l'Arriviste, le Tyran, le Protecteur, l'Artiste, le Séducteur... Pour Roberto Assagioli, psychiatre italien, ces sous-personnalités empêchent notre « moi profond » de s'exprimer. Elles provoquent des « conflits intérieurs ». Elles donnent la « sensation de vivre en porte-à-faux ». Erik Pigani cite alors Agnès, 39 ans, secrétaire de direction : « J'ai beaucoup d'amis avec lesquels je me sens bien, mais, au boulot, je passe pour l'acariâtre de service [...] Avec mes parents, je me comporte comme une petite fille obéissante ; avec les hommes, je suis tellement possessive que je les fais fuir... ». La personne adulte n'est pas unitaire. On est tous « plusieurs ».

Ainsi, il est parfois utile de remettre un peu d'ordre dans tout cela. Ou du moins, d'essayer de comprendre certains mécanismes qui auront refoulé les sous-personnalités. Retrouver l'Enfant intérieur, c'est peut-être retrouver « la magie et du mystère de la vie, du plaisir et de l'intimité des relations ». L'enfant n'est pas insignifiant. Il est un grand sage.

### **Se réconcilier**

Le psychologue et star de la télévision américain John Bradshaw explique : « Sitôt qu'un individu a apprivoisé et nourri spirituellement son Enfant intérieur blessé, 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. »

Mais retrouver cet être perdu n'est pas chose facile. Psychologies propose un chemin, qui peut paraître un peu loufoque et raccourci, vers l'Enfant intérieur. Cinq étapes sont données :

- Retrouver les postures de l'enfant : posez vos deux mains sur votre plexus solaire (plexus nerveux situé au niveau de l'abdomen entre le sternum et le nombril) 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.
- Demander pardon : gagner sa confiance en lui demander pardon de l'avoir négligé depuis tant d'années. Vous pouvez lui parler ou lui écrire une lettre. Il faut s'expliquer.
- Dialoguer : Il s'agit d'une véritable conversation. Posez-lui des questions simples à voix haute : « Comment vas-tu ? », « Acceptes-tu de parler avec moi ? » [...] 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.
- Dessiner : 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...
- Etre un bon « parent » : 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. (cité directement de psychologies.com)

L'exercice est complexe et semble bien porter vers un travail intérieur qu'il faut pouvoir mesurer. Et qui ne doit pas s'improviser. Si l'Enfant est Transformation, l'adulte, en toute liberté, peut maintenir le statu quo. Le désir de fouiller – ou de se fouiller – dépend de l'histoire, du parcours de la personne.

Toutefois, il serait utile de retenir que l'Enfant intérieur, qu'il soit étouffé, brimé ou épanoui, accompagne l'adulte tout au long de sa vie. Il faut en prendre conscience. C'est d'ailleurs ce qu'attestent la religion, les mythes, la psychologie, la science. Mais la vraie question demeure : sommes-nous parfois trop adultes pour être heureux ? Aller, « dessine-moi un mouton ».

---

## REGARD

Petits mots de grands enfants

« C'est peut-être l'enfance qui approche le plus de la "vraie vie" » André Breton

« L'enfance est un voyage oublié » Jean de la Varende

« Par la caresse nous sortons de notre enfance mais un seul mot d'amour et c'est notre naissance » Paul Eluard

« On est de son enfance comme on est d'un pays » Antoine de Saint-Exupéry  
« Le génie, c'est l'enfance retrouvée à volonté » Charles Baudelaire  
« Quel génie ne sauva ses enfances ? » André Malraux  
« Il y a toujours, dans notre enfance, un moment où la porte s'ouvre et laisse entrer l'avenir » Graham Greene

Poètes, philosophes, artistes en tous genres, religieux... L'idée de l'enfance est un point convergent. L'enfance sera une « terre », un « voyage vers soi ». Paradoxalement, l'enfance sera un passé « refoulé », « oublié », « occulté » mais en même temps sera une « porte qui laisse entrer l'avenir »... Et si au final, on dit du sénile qu'il « retombe en enfance », on pourrait dire de l'adulte qu'il s'élève – s'éveille ? – à l'enfance. Vers cette enfance qui fait grandir.