

Enfant intérieur



Œdipe Enfant. Œdipe enfant rappelé à la vie par le berger Phorbas qui l'a détaché de l'arbre

Le terme d'**enfant intérieur** est un terme à l'origine issu de la psychanalyse jungienne, mieux nommée psychologie analytique.

On le nomme parfois de son nom latin : *puer aeternus*, mais il connaît en fait de nombreuses dénominations : l'enfant intérieur, le *puer aeternus*, l'enfant éternel, l'éternel enfant, le fripon divin et même Trickster, chacune de ces dénominations rendant alors raison à l'une de ses caractéristiques.

La paternité de ce terme est néanmoins attribuée à Carl Gustav Jung.

Ce terme, chez Carl Gustav Jung, a alors valeur de concept, car il est utilisé dans le cadre de la théorie de la psychologie analytique.

Pour Carl Gustav Jung, l'enfant intérieur (ou enfant divin) est, dans ce cadre théorique, la part enfantine de l'homme et de la femme. Il s'agit d'un archétype et donc d'une formation de l'inconscient collectif.

Dans le cadre de la théorie jungienne sur les archétypes, l'enfant intérieur est à une articulation : l'homme y trouvera de son Anima et de son Ombre un peu aussi de Trickster. La femme y trouvera de son Animus, elle aussi de son Ombre et un peu aussi de Trickster.

Sommaire

- 1 Développement du terme
 - 1.1 Nous avons tous un enfant en nous même
 - 1.2 L'art de se parler, de parler à son enfant
 - 1.3 Pourquoi ce dialogue est-il nécessaire ?
 - 1.4 Une notion « opérante »
- 2 Notion d'enfant intérieur chez les psychothérapeutes
- 3 Travaux actuels en lien avec les notions d'enfant intérieur
 - 3.1 1^{er} exemple - Approche anthropologique
 - 3.2 2^e exemple - Approche psychothérapeutique : "Travail sur les addictions".
 - 3.3 3^e exemple - Approche psychothérapeutique : "Travail sur le Syndrome de Peter Pan".
 - 3.4 4^e exemple - Approche de Pinterovic : "Travail sur les notions de petit prince et d'enfant divin"
- 4 Liens internes et références
 - 4.1 Bibliographie
- 5 Notes et références
- 6 Articles connexes

Développement du terme

Nous avons tous un enfant en nous même

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.

Ainsi 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 au terme d'enfant divin (enfant intérieur) en apportant sa contribution à l'étude de la psychologie du fripon.

Paul Radin, spécialiste de la culture amérindienne, ira même jusqu'à s'associer à C.G Jung dans une publication commune.

Paul Radin, co-auteur de l'ouvrage *le mythe du Fripon*, écrit :

« 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.

En novembre 1999, René Barbier, chercheur en sciences de l'éducation et pédagogue jungien, écrit même 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. »

L'art de se parler, de parler à son enfant

« ... 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".^[1] »

Pourquoi ce dialogue est-il nécessaire ?

L'**individuation** est pour Carl Gustav Jung caractéristique de la seconde moitié de la vie : quand l'homme a établi sa place dans le monde, une nouvelle exigence peut se faire valoir à lui : celle d'être vraiment lui-même, être ce qu'il est, tout ce qu'il est, et seulement ce qu'il est. C'est l'**archétype du soi** qui suscite et dynamise ce processus.

« L'individuation n'a d'autre but que de libérer le Soi, d'une part des fausses enveloppes de la persona, et d'autre part de la force suggestive des images inconscientes. ^[2] »

Il arriverait donc qu'à un moment de sa vie, dans ce que Carl Gustav Jung nomme "la seconde partie de sa vie" ou que les psychanalystes nomment "l'âge de la maturité", certains êtres humains cherchent à devenir plus eux-mêmes, à s'assumer davantage, à grandir.

Cherchant à rompre, par exemple, avec leurs faux soi. 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, aller mieux, etc.

Le "fripon divin" envahi par de fausses représentations, des images, des allant de soi, chercherait alors à nous ramener sur le chemin de nous-mêmes par notre propre médiation.

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 sur-activité professionnelle ou ménagère, la sur-intellectualisation 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.

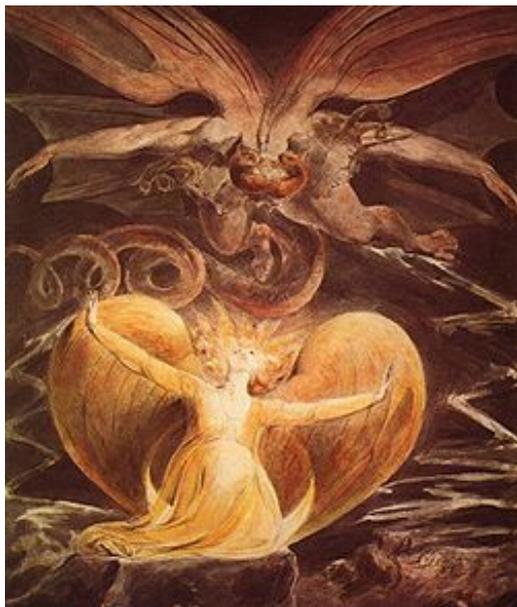
Dans la préface à l'édition hébraïque de "Psychologie et éducation" de Jung, (1958) on souligne que la psychologie analytique a contribué à la connaissance :

- a) des adultes qui souffrent encore d'infantilisme perturbant ;
- b) des relations complexes entre parents et enfants ;
- c) 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 ».^[3]

Notion d'enfant intérieur chez les psychothérapeutes



Enfant divin aux prises avec ses démons intérieurs. William Blake

Depuis les années 1960, de nombreux psychothérapeutes tels que le docteur Charles Whitfield aux Etats-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 Etats-unis).

La démocratisation de cette notion est due en particulier à une volonté de venir en aide aux co-dépendants, car elle suggère une prise ou reprise de sa propre prise 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 évènements*. 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 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. A 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 sur lui même 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.^[4]

»

Travaux actuels en lien avec les notions d'enfant intérieur

1^{er} exemple - Approche anthropologique

Article détaillé : *Trickster* .

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 Trickster et d'enfant divin ne se recouvrent que partiellement. Et d'une certaine manière le Trickster 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. »^[5]

Ainsi Paul Radin, spécialiste de la culture amérindienne, anthropologue rendu célèbre par ses études sur le Trickster, 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, co-auteur de l'ouvrage *le mythe du Fripon*, écrit :

« 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 occupons 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.

En novembre 1999, René Barbier, chercheur en sciences de l'éducation et pédagogue jungien, écrit même 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. »

2^e exemple - Approche psychothérapeutique : "Travail sur les 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" ^[6] »
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^e exemple - Approche psychothérapeutique : "Travail sur le Syndrome de Peter Pan" .

Article détaillé : Syndrome de Peter Pan .

À l'âge de la maturité – qui n'attend pas forcément un âge social déterminé même si la statistique sociologique nous apprend que c'est 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. désignant une famille de soins psychiques), comme chez John Bradshaw ou Hal et Sidra Stone dans son ouvrage *Le Dialogue intérieur*. Pour 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. Il pourra alors, se connaissant, composer avec sa douleur et entrer en relation.

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 sur-activité professionnelle ou ménagère, la sur-intellectualisation ou la guerre idéologique pour la guerre idéologique. Pour les personnes souffrant du syndrome de Peter Pan, 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.

4^e exemple - Approche de Pinterovic : "Travail sur les notions de petit prince et d'enfant divin"

Article détaillé : Le petit prince.

Dans le cadre de la psychologie analytique, un lien peut être fait entre : petit prince et enfant divin. Conçu à l'origine comme une thèse de doctorat, cette perspective a donné lieu à une thèse, développée par Antoine Pinterovic portant le nom de « Saint Exupéry ou l'Enfant Divin ».^[7]
Cette thèse a finalement donné lieu à un ouvrage du même nom : 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 divin), figure qui a beaucoup préoccupé Jung lui-même et les psychanalystes 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 (mythique) de l'enfant divin et sous le projecteur du «Petit Prince», ce fameux conte, 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 avènements essentiels.

Liens internes et références

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).
- Margaret Paul, *Renouez avec votre enfant intérieur*, Éd. Le Souffle d'Or, collection « Chrysalide », 1993.
- 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 demon le double visage de l'enfant interieur*, Le Jour Éd., 1996.
- Isha Lerner et Mark Lerner, *Les Cartes de l'enfant intérieur*, guide coffret, Éd. Le Souffle d'Or, 1997.
- 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 coeur 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 Editions de l'Homme , 2ième édition 2004.
- Ouvrage Collectif, *81 façons de réveiller son enfant intérieur*, guide poche, La Maisnie-Tredaniel, 2005.
- Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont, *S'ouvrir à son coeur d'enfant - pour naître à soi*, Éditions du Seuil, 2005.
- Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont, *Réveillez vos ressources intérieures - pour faire face aux aléas de la vie*, Éditions Albin Michel, 2009.
- Isha Lerner, *Le Grand livre des Cartes de l'enfant intérieur*, Ed. Le Souffle d'Or, 2010.
-

Notes et références

- ↑ C.G. Jung, *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Idées / Gallimard, 1973 p 174
- ↑ Carl Gustav Jung dans *Dialectique du Moi et de l'Inconscient* (ISBN 2-07-032372-2)
- ↑ 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)
- ↑ Susanna McMahon , "le Psy de poche", coll. [Psychologie et Bien-être], ED. Marabout, 2000.
- ↑ 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.
- ↑ Margaret Paul, Interview, in le magazine *Passerelles* ,1996.
- ↑ 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

Articles connexes

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