



J'aimerais vous faire part de quelques réflexions relatives à la prise en charge des enfants en ces temps incertains et troublants. Certes, ces concepts ne sont pas nouveaux, mais ils se veulent plutôt des rappels destinés aux personnes qui sont familières avec la notion de l'approche développementale basée sur l'attachement. Je me ferai bref puisque l'alarme a tendance à restreindre notre capacité d'attention.

Tout d'abord, j'aimerais émettre certains commentaires relatifs à la nature du stress auquel nous sommes confrontés en cette période critique. En de telles circonstances où le stress est à son comble, il est normal que nous cherchions à nous réunir et à nous rapprocher des autres et ce, pour la simple raison que nous sommes programmés de cette façon. Toutefois, dans la situation présente, c'est bien la proximité physique, dans le sens « d'être avec », qui représente une menace et qui, par conséquent, engendre une véritable tempête émotionnelle. Dans ces conditions, il n'est pas surprenant que nous soyons ébranlés et déstabilisés. En tant qu'êtres humains, nous sommes appelés à nous rassembler afin de prendre soin de nos proches et de nous entraider. Néanmoins, nous sommes actuellement invités à garder nos distances de manière à nous protéger de chacun. Bien qu'il soit impératif de respecter cette distanciation, il ne faut pas oublier que cette mesure va à l'encontre de nos instincts et de ceux de nos enfants. Pour cette raison, il m'est difficile d'imaginer ce que les conjoints de patients hospitalisés à l'instant doivent vivre.

Étant donné le conflit entre ce que nous avons envie de faire et ce que nous devons faire, il existe deux voies possibles pour une action appropriée. Pour ceux qui ont des sentiments mitigés, le conflit intérieur devient immense mais aussi fondamental pour une bonne résolution de problèmes. En revanche, il s'avère indispensable de procurer des scénarios qui sont clairement élaborés aux personnes qui sont incapables de faire preuve de sentiments mitigés. Il s'agit, entre autres, de jeunes enfants et d'un nombre démesuré d'adultes. Ces scénarios constituent le principal défi des parents, soit de convertir un environnement alarmant en des scénarios qui sont simples à suivre et qui sont susceptibles d'être appliqués par chaque enfant.

Il est essentiel d'éviter d'inquiéter les enfants et ce, dans le but de les amener à être prudents. Le fait d'alarmer ouvertement les enfants se révèle contre-productif à bien des égards, notamment puisque cela suscite une insécurité profonde et de fortes impulsions alpha, soit deux facteurs qui affectent notre aptitude à assurer la sécurité des enfants. Par conséquent, notre modus operandi est de faire en sorte que les scénarios ne soient pas anxiogènes. En outre, il importe de se remémorer que les scénarios élaborés doivent rester simples, positifs et réalisables. À ce titre, assurez-vous d'obtenir la réceptivité des enfants avant de présenter et de modeler le scénario choisi. Sinon, cela risque de se tourner contre vous, et ainsi, d'entraîner de la résistance et de la contrevolonté de leur part. Or, il convient d'appivoiser le regard, les sourires et les hochements de tête de vos enfants avant de poursuivre votre démarche.

Par ailleurs, souvenez-vous que l'un des lieux de sécurité les plus significatifs pour les enfants consiste en la présence d'un adulte bienveillant dont la personnalité alpha est appréciable. Nous sommes toujours la réponse pour nos enfants, y compris leur refuge, dans un monde préoccupant et ce, malgré notre peur et notre manque de connaissances en lien avec ce qui se produit ou ce qui arrivera dans l'avenir.

N'oubliez pas non plus que les enfants immergés dans le jeu se retrouvent également isolés du monde troublant qui les entoure. En outre, le jeu représente un havre de sécurité, et il incarne l'école d'origine dont l'efficacité est nettement supérieure à tout ce que la société pourrait inventer. En ces temps incertains, il serait judicieux de transformer la maison en un véritable terrain de jeux où la Nature pourrait prendre soin de nous plutôt que de tenter de faire de la maison une école. Dans le contexte du jeu véritable, l'engagement réside dans l'activité et non dans les résultats obtenus. Ainsi, la majorité des jeux d'écran ne sont pas considérés dans la catégorie du jeu véritable.

Une dernière mise en garde est de mise. Puisque l'entrave à la proximité avec autrui est la source de notre frustration, ne soyez pas surpris si vous rencontrez davantage d'énergie agressive qui se dissimule sous vos interactions. Mon immense frustration m'a certainement prise au dépourvu en éclatant aux moments les plus inattendus. Dans le souci de prendre soin de nos enfants, nous devons trouver des terrains de jeux émotionnels qui sont sécuritaires et qui savent répondre à nos frustrations.

Il serait également pertinent de tenir des rendez-vous réguliers avec notre tristesse dans la mesure où cette démarche est probablement l'unique façon de demeurer réellement civilisé dans le contexte actuel. Entre autres, si vous êtes peintre, vous devriez peindre des toiles. Si vous êtes écrivain, vous devriez composer des textes. Et si la musique correspond à votre terrain de jeu émotionnel, n'oubliez pas que vous en aurez certainement de besoin davantage et ce, afin de vous aider en ce moment. Omettre de faire le deuil de la tragédie qui se déroule actuellement, en incluant l'incertitude et la mortalité qu'elle génère, ne fera que préparer le terrain pour de nouvelles blessures. Subséquemment, nous devons faire preuve de gentillesse et de douceur à l'égard de nos proches.

En scénarisant le comportement de l'enfant, nous lui fournissons des signaux sur ce qu'il doit faire et comment il doit le faire... Afin que le scénario soit réussi, l'adulte doit se positionner en tant que port d'attache pour l'enfant. À nouveau, nous commençons par le point de départ, c'est-à-dire que nous apprivoisons l'enfant en premier lieu et ce, dans le but de travailler sur la relation. Cette méthode ressemble énormément à l'attitude qu'adopte une mère oie avec ses oisons, en se concentrant sur la ligne que sa progéniture doit suivre plutôt que mettre le focus sur l'alignement de leurs comportements. Dès qu'un enfant nous suit, nous sommes libres de prendre les devants. Évidemment, notre aptitude à influencer le comportement d'un enfant dépendra de l'attachement qu'il éprouve à notre égard. Celui-ci ne doit pas être forcément profond ou vulnérable, mais suffisamment fort pour éveiller l'instinct de ressemblance et d'imitation de l'enfant.

Un scénario qui est réussi décrit, dans un langage que l'enfant peut comprendre, ce qu'il doit faire et comment il doit le faire. Le fait de donner des instructions dans la négation ne fonctionne pas puisque cela n'indique aucunement à l'enfant ce qu'il doit accomplir. En réalité, pour les enfants immatures et bloqués, la seule information qu'ils retiennent est généralement la partie action du commandement ! La mention « ne pas faire » est souvent éclipsée, conduisant ainsi à un comportement opposé à celui qui était souhaité. Or, il convient de détourner notre attention des comportements qui créent des problèmes et de nous concentrer sur les gestes qui sont désirés. En outre, de donner l'exemple du comportement que vous voulez que l'enfant adopte s'avère une méthode efficace. Tel un réalisateur qui travaille avec des acteurs, ou un chorégraphe qui se trouve avec des danseurs, le résultat final se crée en premier lieu dans l'esprit de l'adulte.

Tous droits réservés Dr. Gordon Neufeld,
2020©
www.institutneufeld.org