

A propos de l'atelier de perfectionnement ASPCo de Gisèle George du
28.11.09 sur le thème

« Soigner le manque de confiance en soi de l'enfant et de l'adolescent ».

Plus ou moins consciemment avant chaque cours, je me questionne : est-ce que ce sera intéressant ? qu'est ce que je vais pouvoir en retirer pour ma pratique ? ce samedi que je consacre à ma formation plutôt qu'à mes loisirs sera-t-il satisfaisant ? que vais-je apprendre ? qui vais-je rencontrer ?

Et en plus, ce samedi-là de fin novembre : en quoi un atelier portant sur « soigner le manque de confiance en soi de l'enfant et de l'adolescent » peut-il m'apporter quelque chose à moi qui travaille essentiellement avec des adultes ?

Reprenons ; en ce froid samedi matin de fin novembre, nous arrivons dans le très frais auditoire Ajuriaguerra. Cette fois les appareils divers permettant de projeter les *slides* que l'oratrice a préparés semblent fonctionner, ce qui est déjà ça. Puis le cours commence et c'est soudain aussi tout un monde qui s'ouvre à moi. La passion d'une clinicienne pour son travail va être le fil rouge de la journée, entre métaphores vélocipédiques, onomatopées, anecdotes et vignettes cliniques, entre rires et concentration, la journée passera comme un souffle léger et bienvenu. Et même si en tant qu'adulte, on devrait théoriquement être capable de tirer profit d'un enseignement qu'il soit prodigué de manière passionnante ou ennuyeuse, l'enfant qui sommeille en moi préfère apprendre en s'amusant, *obviously*.

Mais une fois ce bon moment passé, en plus de l'attestation de présence et de quelques notes, que reste-t-il, que répondre aux questions que je me suis posées ?

Une des premières choses qui m'a frappée dans la présentation de Gisèle George, c'est ce qu'elle nous montre de son « être pédopsychiatre » ; hors l'emploi de toute technique, il y a d'abord cet « être thérapeute pour enfants ». L'importance de se mettre à la hauteur de, au propre et au figuré. Il en découle quelques règles qui me paraissent essentielles : En premier lieu, chercher et trouver l'alliance autant avec l'enfant qu'avec ses parents. Avoir en tête qu'aller chez un psy pour son enfant est une sorte de défaite, souvent annoncée par un enseignant ou un pédiatre : « votre enfant doit aller chez un psy » ce qui sous-entend pour la plupart, « vous ne faites pas assez bien votre boulot de parent... » Et si l'alliance au parent ne se fait pas, alors il sera difficile, voire impossible de travailler avec l'enfant.

Une fois l'alliance créée, il est indispensable de se rappeler que le monde de l'enfant ne répond pas à la logique du monde adulte, l'enfant est très personnel. Les règles qui régissent son petit monde de croyances et de peurs ne sont que partiellement soumises aux règles sociales, ce qui va impliquer de la part du thérapeute l'obligation de déployer toute son inventivité et sa créativité pour comprendre ce qui se passe précisément pour cet être-là. Ici, on ne s'appuie pas sur des catégories diagnostiques et des programmes thérapeutiques en 12 séances...Le thérapeute va devoir le plus possible laisser au vestiaire ses préjugés, s'il ne veut pas passer à côté des solutions et il a également intérêt à être au courant de ce que les enfants lisent, regardent à la télé, en bref avoir plaisir à vivre le monde de l'enfance pour le comprendre.

Un exemple ?

Gisèle George nous raconte qu'un jour, un petit garçon de 5 ans lui est amené parce qu'il a peur des vampires et n'arrive plus à dormir, cela fait 6 mois que cela dure.

Elle le questionne et le petit lui révèle qu'il y a un garçon qui l'embête à l'école et qui le menace de dire à sa grand-mère qui est un vampire de venir le mordre...

L'enfant ajoute, je sais bien que les vampires, ça existe pas mais j'ai quand même peur !

Que faire ? bien évidemment, dans une situation pareille, toute restructuration cognitive est inutile, on resterait dans le je sais, *I know*, sans effet sur la peur.

Embarquement donc pour une flèche descendante :

Si tu deviens un vampire, qu'est ce qui va se passer ?

Je vais sucer le sang des gens

De qui ?

De ma mère

(ici un psychanalyste serait ravi de la réponse en partirait dans une thématization du conflit œdipien, mais Gisèle George n'est pas psychanalyste et donc elle continue)

Et de qui d'autre ?

De ce copain

(et c'est là que le thérapeute a intérêt à connaître les règles qui régissent le monde des vampires...)

Et que se passe-t-il quand un vampire suce le sang des gens ?

Il devient son maître !

Alors le petit garçon sourit ; il a compris que s'il se fait mordre par la grand-mère, ensuite il pourra mordre le copain et devenir ainsi le maître incontesté de son bourreau.

A la séance suivante, tout est rentré dans l'ordre. Lorsque le fameux copain l'a de nouveau menacé, il lui a dit tranquillement d'aller chercher sa grand-mère, et l'autre a basté.

Irrationnel et magnifique non ?

Passons maintenant au contenu proprement dit. Gisèle George souligne que l'estime de soi et l'image de soi se construisent sur la confiance en lui que l'enfant a développée.

Au début donc, avant tout apprentissage, l'enfant doit avoir cette confiance initiale qui se façonne sur les liens émotionnels ; il va la cueillir dans le regard du parent qui croit qu'il peut. Elle évolue ensuite selon les expériences réelles de la vie et génère l'estime de soi, et s'ancre ensuite dans ce qu'on appelle les schémas de vie pour aboutir à l'image de soi, qui est la représentation que l'on se fait de soi et que l'on veut présenter aux autres.

Par exemple, selon la métaphore de la bicyclette chère à Gisèle George :

Pour apprendre à aller à vélo, l'enfant doit avoir assimilé un certain nombre de compétences motrices, puis vient le grand jour où il va se lancer, il doit avoir confiance en lui pour le faire. Ensuite, il va mettre en œuvre les stratégies nécessaires pour avancer et rester en équilibre, et si tout se passe bien, il en tirera de l'estime pour lui-même. Par la suite, il saura qu'il sait aller à vélo, pourra le montrer aux autres et cela contribuera à former son image de lui-même.

Gisèle George va donc travailler, tant en groupe qu'en individuel, cette confiance en soi, permettant ainsi aux enfants de surmonter leurs peurs de l'autre, de l'école, etc.

Cette confiance se fonde sur 7 éléments clefs que l'on retrouve dans le livre «*La confiance en soi de votre enfant*» écrit par Gisèle George, éditions Odile Jacob, poche.

Encore une chose, j'ai découvert avec un certain plaisir ému me ramenant à mes débuts de formation à la TCC, que notre oratrice du jour utilisait régulièrement dans le cadre de son travail des techniques comportementales de base telle l'économie de jetons, qui reste extrêmement efficace dans la prise en charge d'enfants, afin de renforcer l'apparition de certains comportements, et qui mobilise le parent dans son application, lui permet également de se sentir actif dans les progrès de l'enfant, le déculpabilisant par la même occasion.

Pour répondre à une des questions que j'ai posée au début de ce texte, il est finalement très utile pour un psychothérapeute pour adulte d'assister à ce genre de cours. Chaque adulte que nous rencontrons en consultation a été un enfant...une fois...

Lorsque nous travaillons selon la méthode des schémas de Young et que l'on rencontre un schéma perfectionniste par exemple, on observera la chose suivante :

Schéma inconditionnel : je suis nul(le) (confiance en soi)

Schéma conditionnel : si je fais tout parfaitement, on ne le verra pas (estime de soi)

Il en résulte un contrôle permanent de soi dans la relation à l'autre et au monde environnant (image de soi).

Et là aussi, le travail sur la confiance en soi –*Yes I can*- va contribuer à l'amélioration des ressources du patient face à ses difficultés et à l'assouplissement de son schéma.

Et pour finir, oui, c'était intéressant, enrichissant même ; j'en ai retiré quelque chose pour ma pratique, j'étais donc fort satisfaite de mon samedi ; j'y ai appris des choses, même trouvé des confirmations de ma manière de travailler.

Et *last but not least*, rencontré une pédopsychiatre passionnée par son travail et capable de communiquer son enthousiasme.

Par Anne Bourquin Buchi

Livres :

La confiance en soi de votre enfant

Ed. Odile Jacob, poche, 2009

Mon enfant s'oppose. Que dire ? Que faire ?

Ed. Odile Jacob, poche, 2008