

L'enfance : délices amers ?

Après deux chapitres consacrés aux premières années de l'enfant, force est de constater le nombre d'épreuves déjà supportées. Toutes les étapes de l'enfance contiennent en germe la notion de passage vers un autre état, franchissement d'un vide, premier pas dans l'inconnu avec à leur issue, le gain d'un apprentissage gratifiant. *N'est-ce pas le parcours de toute une vie ?* Cheminer de pentes raides en fossés, en dépasser l'obstacle afin de poursuivre la route de chaque âge. Ces épreuves incontournables demandent un effort d'adaptation et la force morale de surmonter la souffrance qu'elles génèrent. Car elles impliquent de devoir se détacher, de quitter et fatalement de perdre un équilibre ou un confort antérieurs. Chaque fois, de *petites morts*, des sensations inconscientes de frôler le néant.

Une enfance, des épreuves et leurs souffrances ...

Les délices de l'enfance expriment l'innocence idyllique des enfants et surtout le paradis perdu de l'adulte mélancolique. C'est oublier l'essentiel. L'enfance traverse des tempêtes qui l'agitent de moments douloureux. Correctement dépassées, elles enrichissent d'une force intellectuelle et morale l'enfant qui grandit sainement. Une valse à trois temps, *subir/affronter/surmonter*.

- ***Accords théoriques*** : Toutes les théories pédiatriques décrivent cette succession d'étapes du développement (plus ou moins figées) et les assimilent à des **crises existentielles majeures**, impliquant un certain mal-être. Pour la Psychanalyse de S. Freud, l'abandon des pulsions (oral, anal, sadique), processus de castrations symboliques, expliquent l'origine de névroses adultes. Pour D. W. Winnicott, grandir nécessite de perdre ses illusions sur la réalité. Mélanie Klein observe les effets de ces souffrances, des états dépressifs récurrents de la naissance à l'adolescence alors que R. Spitz donne aux angoisses enfantines le rôle d'organiseurs psychiques. Leurs conclusions se rejoignent : correctement franchie, chaque épreuve assure l'équilibre psychologique de l'adulte en devenir.

La vie humaine est une suite de transformations : chaque âge évolue d'un état à un autre. Toutefois l'enfance reste la période cruciale sur cette ligne de vie en renouvellement constant. Les métamorphoses y sont particulièrement visibles et étonnent chaque parent. De façon cyclique, l'enfant quitte un état physique et psychique pour en conquérir un nouveau. Grandir, c'est alors abandonner une mue, une peau *morte* trop étroite, pour en revêtir une nouvelle de taille supérieure. À 6 ans, l'enfant a appris à boire dans une tasse et a abandonné la divine *totote*, instrument d'une sécurité longtemps réclamée. Sans ces progrès, il sera invariablement traité de « bébé », stagnation mentale qui ne correspond plus à sa taille physique. Ces abandons s'avèrent souvent douloureux, mais comment y échapper ! La fierté d'y être parvenu apaise les angoisses générées, la douleur de

la perte et les craintes de l'inconnu. F. Dolto considérait que **chaque épreuve équivaut à une petite mort**. Afin d'en combler le vide, la perte sera compensée intellectuellement d'où un enrichissement spirituel et moral. D'étape en acquis, l'enfant accumule une somme de capacités et gagne en autonomie. Il devient progressivement maître de lui-même et de sa destinée. Évidemment, le processus évolutif de l'être humain ne s'arrête pas à l'enfance.

- *Ensuite ? Toute notre existence, nous nous transformons, évolutions scandées par nos anniversaires et les décennies à franchir. Au bout du chemin, la vieillesse aborde l'ultime métamorphose, la plus difficile à assumer. Notre corps abandonne sa tonicité en une série de « pertes à soi-même » refusées, annonciatrice d'une privation définitive. Néanmoins, la biologie ne nous laisse pas le choix.*

Grandir, c'est apprendre à perdre

L'expérience de la perte participe de notre évolution biologique. Et si la vie ressemble à un *collier de perles*, les perles en sont déjà nombreuses dans l'enfance. L'enfant apprend à marcher mais perd le bénéfice des bras parentaux. Lorsqu'il va au pot, il perd la facilité des couches. Dès ses premiers mots, il abandonne l'intimité d'échanges complices avec ses parents : ce qu'ils étaient les seuls à deviner, désormais tout le monde peut l'entendre. Chaque apprentissage renonce donc à de nombreux profits antérieurs. Certains retards de développement et autres phases de régression démontrent la difficulté à quitter définitivement un certain confort.

- *Se séparer, c'est déjà perdre : Lorsqu'il apprend à supporter l'absence, acquisition délicate à stabiliser (Cf. chapitre 1-2), l'enfant prépare sa capacité à perdre. En fait, toute séparation induit symboliquement une perte de soi-même. Quelques heures dans la journée, l'enfant renonce à avoir ses parents uniquement à lui, sans rupture physique dans le temps et l'espace. Il ressent alors un manque, la frustration du désir de fusion. Cette rupture porte en elle la fin d'une jouissance illimitée, la plénitude du désir éternellement satisfait.*

Ainsi vient l'époque du NON. Elle représente l'une des privations fondamentales qu'un enfant doit supporter : l'interdit posé par ses parents. L'apprentissage de l'autonomie passe par des limites imposées par le principe de réalité. L'enfant est freiné dans ses élans, frustré dans ses désirs de *faire ce que je veux*. S'ouvrent alors les premiers conflits entre le rempart de l'autorité parentale et la toute-puissance de l'enfant, affrontements parfois difficiles à gérer. Oser contrarier l'enfant, afin de le préserver des dangers encourus, demande parfois du courage et de la ténacité¹. *Manger des bonbons à l'envi gâte les dents et arrondit la silhouette ; aller se coucher tôt assure une bonne*

¹ A. Bacus, *L'autorité, pourquoi, comment*. Editions Marabout, 2011.

santé ; courir le long de la route peut causer un accident grave ; ne pas s'approcher de la rivière ou du chien du voisin préservent de menaces évidentes ... les raisons d'exercer une censure deviennent vite nombreuses, tant que l'enfant ne maîtrise pas la réalité. Elles sont un acte d'amour étonnant. Sans cette protection vitale, l'enfant n'existe pas aux yeux de ses parents. Il se voit seul et fragile face aux dangers, au bord du vide. Toutefois, l'équilibre reste délicat à établir entre vigilance et confiance.

- **Avoir peur de tout** : certains parents vivent dans un état d'angoisse permanent. Répertoire de violences, dangers, chutes, épidémies et autres menaces, ils interdisent toute action à leurs enfants. Ces limites abusives **tuent** inmanquablement les joies de la vie enfantine et freinent le développement de l'enfant vers l'autonomie, la confiance en soi et en la vie. Bizarrement, pour certains pédopsychiatres², ces parents libèreraient des vœux de haine, de mort vis-à-vis de leurs enfants en les surprotégeant, donc en les étouffant ...

Evidemment, le **risque zéro** n'existe pas dans la vie. Dès lors, il faut accepter un minimum d'adversités face à son enfant, afin qu'il s'y frotte, apprenne, fortifie ses capacités morales pour les surmonter et comprenne les dangers parfois mortels à éviter.

Renoncer à ses pulsions violentes

D'autres actions se voient soumises au *non* parental, celles où l'agressivité devient violence. L'enfant doit apprendre à retenir l'intensité de ses colères, à maîtriser leurs forces destructrices afin de conserver son intégrité et d'être accepté parmi les autres. La socialisation l'impose.

- **L'agressivité constructive** : l'agressivité est d'abord une pulsion destructrice. Néanmoins, positivement maîtrisée, elle participe favorablement à la construction de l'identité individuelle³. Pour certains scientifiques⁴, ces pulsions seraient d'ailleurs à l'origine de la vie psychique en tant que sources d'énergie combattive. Grâce à elles, nous assumons nos ambitions de réussite sociale. Elles dopent également nos capacités de réactions morales. Lorsque nous sommes en deuil, elles finissent par nous offrir les moyens de revenir vers la vie, de renaître après l'épreuve ...

Chez l'enfant, la colère révèle une lutte contre une résistance intolérable, envers soi-même ou face à l'autre. Elle réagit contre une impuissance momentanée (ne pas pouvoir attraper son jouet) ou un manque intolérable (vouloir le gâteau du copain). Elle doit pourtant rester cadrée, exploser avec une puissance acceptable à la fois pour l'enfant et son entourage. Des colères sans garde-fous

² S. Lebovici, La mort chez l'enfant. Point de vue d'un pédopsychiatre. *Les Cahiers du M.U.R.S* n°16- 2è trim.1989

³ C. Morel, *ABC de la psychologie de l'enfant*, Éditions Grancher, 1999, rééd. 2005.

⁴ D. Oppenheim, *Parents : comment parler de la mort avec votre enfant ?* Éd. De Boeck Université, 2007.

apaisants s'avèrent à terme préjudiciable au psychisme enfantin comme à ses chances d'insertion sociale. Mordre ou frapper un autre enfant, casser tout ce qui se trouve à portée de main se heurtent aux limites imposées par la société. Vivre auprès des autres interdits le passage à l'acte, violent et destructeur. L'autorité adulte permet à l'enfant de reprendre le contrôle, d'apprendre la maîtrise de cette fraction négative de lui-même. Au-delà évidemment, elles protègent l'enfant de lui-même, car une violente colère le met physiquement en danger de se blesser gravement.

- **Des vœux de mort inconscients** : éliminer, supprimer ce qui bloque la volonté révèle le souhaiter que cela disparaisse définitivement. L'enfant profère parfois des paroles explicites. « Je veux plus de toi ! Va-t-en, méchante ! Je voudrais que tu sois plus là !... ». À un âge plus avancé, les phrases cruelles deviennent assassines « Casse-toi ! Crève ! ... ». L'enfant apprend tôt, qu'il est défendu de souhaiter la mort de quelqu'un, et bien sûr de tuer. La vie en société repose sur ces interdits fondamentaux du meurtre et de sa pensée prémonitoire. La première Loi « ne pas nuire à autrui, ne pas tuer » pose ainsi une pierre fondatrice de la conscience morale.

L'entrée à l'école maternelle coïncide avec les acquisitions de sociabilité. L'enfant apprend à vivre au milieu des petits copains en les respectant, en acceptant leurs différences. Un jour, il apprendra également une autre forme de respect, celle des morts⁵. Ces êtres deviennent radicalement différents de nous, encore vivants. Mais ils restent ceux que l'on a tant aimés et dont le souvenir doit être honoré.

Perdre sa toute-puissance enfantine dessine donc une étape difficile de la prime enfance. Supporter les interdits rencontre pourtant une étape délicate, celle du complexe d'œdipe.

Œdipe or not Œdipe ...

- **That is the question ?** Les adversaires de la Psychanalyse annoncent la mort d'Œdipe, dans nos sociétés postmodernes. Ce concept ne s'y intégrerait plus. D'autres font remarquer que ce complexe est utilisé à mauvais escient et n'explique pas toutes les psychoses adultes. Aujourd'hui, Œdipe (et son célèbre concepteur, S. Freud) provoque des débats passionnés au sein du monde scientifique et même philosophique. Puisqu'il pose tant de questions⁶, diront d'autres spécialistes, Œdipe demeure donc vivant dans les théories infantiles.

Que décrit exactement ce concept ? Il accompagne la naissance de la sexualité chez le jeune enfant. Vers trois ou quatre ans, commence la différenciation des sexes, la prise de conscience

⁵ D. Oppenheim, *Parents : comment parler de la mort avec votre enfant ?* Éd. De Boeck Université, 2007.

⁶ R. Perron et M. Perron-Borelli, *Le complexe d'œdipe*, PUF, coll. Que sais-je ?, 2005.

d'être garçon *ou* fille, de ne posséder qu'un seul sexe. Pour F. Dolto, cela participe des castrations symboliques. Le monde se divise alors en deux, homme et femme, opposés et complémentaires à la fois. Le premier couple que l'enfant observe est bien sûr celui de ses parents. Va alors naître le désir de posséder exclusivement le parent de sexe opposé. En miroir, il souhaitera la mort symbolique de l'autre, ce rival intrusif. Le petit garçon voudra sa mère pour lui seul et désirera la disparition du père. La petite fille voudra épouser papa et éliminer maman. Évidemment, ce conflit reste du domaine de l'inconscient. Il repose encore et toujours sur l'ambivalence *amour/haine, fusion/destruction*, et génère des tensions singulièrement douloureuses. Car l'enfant aime celui qu'il veut effacer mais regarde jalousement l'objet de ces premiers émois érotiques. Évidemment, il va devoir y renoncer puisque la plupart des sociétés humaines pose l'interdit fondamental de l'inceste. Pour les psychanalystes, la résolution positive de ce conflit est capitale pour la personnalité future. Œdipe poserait le socle du Surmoi, de la conscience morale. Il précéderait l'assimilation de tous les interdits, répartis entre le Bien autorisé et le Mal exclus. La toute-puissante humaine est inconcevable, destructrice. Vivre impose des limites, de nombreux interdits qui servent à justement préserver la vie. À nouveau donc, nous voyons la mort poser sa marque sur la vie, et entre autre, sur la sexualité porteuse de vie.

Si l'enfant entame une suite de conflits fondamentaux face à ses parents, il va également affronter celui de la fraternité.

L'expérience de la rivalité fraternelle

La haine entre frères ennemis est un mythe connu depuis l'Antiquité, bien avant qu'Abel ne tue Caïn. Chaque enfant revit la même rivalité lors de la naissance de cadets, un conflit jugé nécessaire et structurant, selon les pédiatres.

- ***Enfant unique, enfant coupable ?*** *L'enfant unique ne serait pas une situation normale mais « proche de l'un des fantasmes inconscients universels : il a [forcément] tué son ou ses frères »⁷. D'où la nécessité de vivre une relation fraternelle d'opposition avec un cousin ou un ami très proches, de ressentir la jalousie envers un frère de substitution.*

Que ressent un jeune enfant à l'arrivée d'un cadet ? Des sentiments d'intrusion et de rejet, de trahison et d'abandon parentaux, la sensation de perdre sa place et l'amour de ses parents ... Un véritable concentré de violence intérieure et d'agressivité absorbée. Privé de sa mère qui lui appartenait exclusivement, le partage avec cet autre est perçu comme une perte narcissique. En réponse, l'enfant présente fréquemment des troubles du comportement. Soit il devient agressif, voir méchant ; soit il développe une maladie ou des terreurs nocturnes, connaît un temps de

⁷ R. Scelles (Dir.), *Fratries confrontées au traumatisme*, PURH, 2009.

régression, voir un arrêt du développement. Ses réactions, plus ou moins marquées, révèlent son trouble : « *si mes parents ont un nouvel enfant, c'est qu'ils ne me veulent plus. Ils vont se débarrasser de moi. Je vais disparaître à leurs yeux, dans leur amour* ». Que ressent donc l'enfant, si ce n'est l'approche d'un néant ? L'attitude des parents sera alors déterminante pour lui prouver qu'il continue à occuper sa place auprès d'eux, en eux. Imaginez les effets désastreux d'une mise à l'écart ... Les fratrie confrontée à la maladie d'un des leurs vivent ce désintérêt parental. Fixés sur l'enfant atteint, sur son évolution favorable ou non, ils perdent la disponibilité de temps et d'esprit nécessaire aux autres. Des sentiments de haine, d'abandon, de dévalorisation risquent de se développer. Si l'enfant ne survit pas, le vide entrera dans la famille et l'esprit des parents. Même absent, cet enfant occupera une place immense et en laissera toujours peu à ses frères et sœurs vivants.

Une fraternité heureusement vécue enrichit ceux qui la vivent. Quant il est reconnu, le rôle de grand frère/grande sœur est une insertion gratifiante dans la hiérarchie familiale. Un frère devient un double protecteur et complice, une ressource affective essentielle. Il n'est pas rare que des aînés se substituent aux parents lorsque ceux-ci n'assument plus leur rôle ou meurent. La fratrie se recompose en forteresse contre la fatalité, un rempart nécessaire contre la mort familiale.

- **Frères ou sœurs médicaments** : la génétique vient renforcer les liens « à la vie/à la mort » qui définissent la fraternité. En janvier 2011 naît Unmut-Talha⁸, le premier bébé qualifié de « double espoir ». Sélectionné parmi plusieurs embryons, il est génétiquement compatible avec son frère aîné afin de sauver ce dernier d'une maladie rare du sang, à terme fatale. Ce bébé a donc été conçu dans le but de sauver une vie, une naissance doublement précieuse. Toutefois, ce principe de sélection embryonnaire, une vie préférée à plusieurs autres, implique une pratique eugéniste. Un spectre qui ressurgit toujours avec effroi ...

D'autres situations donnent le sentiment à un enfant de venir en sauveur : celui de l'enfant de remplacement, expression douloureuse en elle-même. « *Je dois ma vie parce que mes frères sont morts* »⁹. Pourtant, il lui sera impossible de tuer ce mort, « *leur douleur [...] indestructible* »¹⁰ dans l'affectivité des parents. Le doute est posé sur cet enfant « *Va-t-il vivre, celui-là ?* ». Une sollicitude angoissée l'entoure. Comme si cet enfant se révélait plus fragile que les autres, il perçoit cette différence, tant il est choyé d'une « *ferveur particulière [...] Il n'est pas innocent d'entendre dès ses premières années des phrases comme « Tu m'as sauvé la vie [...] Tu m'as*

⁸ En langue turque, pays d'origine des jeunes parents, cela signifie *notre espoir*.

⁹ R. Scelles (Dir.), *Fratries confrontées au traumatisme*, Op. Cit.

¹⁰ A. Ernaux, *L'autre fille*, Nil éditions, 2011.

redonné le goût à la vie ». Il y a pire comme héritage, évidemment»¹¹.

- **L'autre fille** : Annie Ernaux tente d'écrire pour « ressusciter »¹² sa sœur mais surtout la « tuer à nouveau », afin de clore en elle cet « héritage d'absence [...] une forme de vide ». Vis-à-vis de ses parents, elle présentait tous les défauts d'une enfant vivante « choisie pour vivre ». L'autre affichait l'image parfaite, figée sur ses 6 ans, « invisible, adorée ». « Il y a la mort et il y a la vie. Toi ou moi ». Rencontre improbable, sentiment destructeur ...

Les premières expériences de pertes réelles

Aux pertes narcissiques inconsciemment vécues, s'ajoutent les pertes réelles d'objets du quotidien.

- **Le bénéfice des petites pertes !** Quelle catastrophe lorsqu'un jouet est jeté ! Quel drame lorsque l'inséparable doudou s'égaré ! Et que dire lorsque le poisson rouge flotte, l'œil irrémédiablement vitreux ... Ces pertes provoquent pleurs, colères, révoltes. Excepté si les parents remplacent préventivement et à l'identique l'objet, sans que l'enfant ne s'aperçoive de sa disparition. Épargner à tout prix ces souffrances au jeune enfant se révèle une attitude néfaste. Ces expériences douloureuses – mais encore légères – le confrontent à la réalité de notre monde, à ses hasards désagréables qui nous privent d'un bien. **A l'exemple des séparations, mieux vaut commencer avec de petits riens, de petites pertes !**

Parfois des pertes bien plus éprouvantes surviennent tôt et déstabilisent durablement, notamment lors de changement radical de l'existence familiale. Le divorce des parents et/ou un déménagement représentent de nos jours des ruptures de vie assez fréquentes. Elles entraînent dans leur sillage un nombre conséquent de pertes associées : celle d'un parent que l'on verra par épisodes ; celle d'école, de copains, de maîtresse ; celle d'une maison, « grand berceau, premier univers, coin du monde »¹³ désormais scindée en deux ... D'après les pédiatres, cette accumulation fragiliseraient la sécurité intérieure des jeunes enfants. Leur « système biologique d'adaptation au stress n'est pas stabilisé »¹⁴, trop immature encore pour supporter l'acceptation de lourdes pertes et élaborer un travail de deuil. Ils deviennent vulnérables à tout évènement brutal qui détruirait à nouveau l'équilibre de leur vie, angoisse du lendemain difficile à gérer. *Que dire alors lorsque survient le décès d'une personne aimée, la rupture d'un lien d'amour, parfois insupportable à vivre ...*

¹¹ P. Delerm, *Ecrire est une enfance*, A. Michel, 2011.

¹² A. Ernaux, *L'autre fille*, Op. Cit.

¹³ G. Bachelard, *La Poétique de l'espace*, PUF, 1961.

¹⁴ Se séparer une épreuve qui fait grandir, *Dossier Parents & Enfants*, La Croix du 22 février 2006.

« *Accepter la perte* » : *une aptitude qui s'acquiert*

Toute existence se compose d'une succession de ruptures, de cassures, de disparitions, de privations. Aussi vivons-nous régulièrement ces alternances *attachement/détachement* de liens, une réalité existentielle que l'enfant va progressivement comprendre et consolider. L'aptitude à perdre prolonge et complète la capacité à se séparer¹⁵. Elle dessine une nouvelle étape importante vers l'autonomie, la maîtrise de sa vie et son enrichissement spirituel. Elle participe de connaissances fondamentales : apprendre à accepter la privation ; combler le manque par l'imagination et épaissir son bouclier moral ; se prémunir des effets désagréables de la perte, de la disparition ; acquérir peu à peu la notion d'irréversibilité. Chaque nouvelle perte viendra puiser dans ces ressources, dans le bagage des épreuves passées.

- *Une philosophie de vie. Toute vie bute sur les frontières de nos désirs et la toute-puissance de notre volonté. Notre condition humaine se dessine ainsi de hasards en obstacles qui la contraignent. La mort est l'ultime frontière, le gouffre vers lequel nous nous perdrons tous. Néanmoins assumer des pertes donne un sens à la vie. Si notre existence balance de discontinuités en permanences, elle continue. La Vie, mystère largement inexplicable, se prolonge malgré nous, au-delà de nous. Voilà une philosophie difficile à élaborer dans nos sociétés privées de croyances sereines, sans doute un peu trop matérialistes et refusant ces frustrations douloureuses.*

Reste cette profonde angoisse de la perte, inscrite en chacun de nous. Même si nous savons que nous n'échapperons pas aux disparitions, nous en redoutons les moments imprévisibles. Voilà sans doute l'une des peurs communes à l'humaine condition.

La peur : d'une bonne émotion à une maladie de l'enfance

La peur est souvent mise au ban de nos sociétés. Il faut la vaincre, la dépasser afin de dominer cet instinct sauvage et incontrôlable qui provoque la honte. La maîtrise de soi avant tout ! Jugée à tort négative, la peur est au contraire une émotion saine et même souhaitable.

- *Astérix et la peur*¹⁶. *Les redoutables guerriers Vikings possèdent une force redoutable mais un sentiment essentiel leur manque : la peur qui donnerait des ailes. À l'opposé le jeune neveu du chef gaulois est « mort de peurs ». Les uns vont apprendre à craindre afin de temporiser leurs instincts guerriers (pulsions agressives primaires) et devenir des humains capables d'empathie. Le jeune trouillard va acquérir le courage de surmonter son angoisse perpétuelle de la réalité. Lui aussi deviendra un homme.*

¹⁵ M.-F. Bacqué, *L'un sans l'autre. Psychologie du deuil et des séparations*, Larousse, 2007.

¹⁶ R. Goscinny et A. Uderzo, *Astérix chez les Normands*, Dargaud éditeur, 1967.

Comment définir la peur ? Elle découle de mécanismes naturels mis en place par notre psychisme, afin d'assurer notre sécurité physique et morale. Cette valeur défensive nous permet d'affronter des dangers extérieurs qui nous menacent soudainement. Elle offre également une adaptation adéquate à la réalité, surtout si celle-ci nous est inconnue. Elle incarne donc notre instinct de survie.

- ***Faire le mort***¹⁷. *Certaines frayeurs nous saisissent d'effroi et nous figent. Nous sommes paralysés, immobiles, incapables de la moindre réaction. Cette réponse face à un danger extrême est une alternative au combat et à la fuite. Elle est innée et commune à de nombreux êtres vivants. Simuler le mort protège de l'ennemi.*

S. Freud qualifiait la peur de maladie inévitable, normale et souhaitée de la petite enfance. Elle signerait le bon développement de l'enfant qui « *se construit entre amour, culpabilité et peurs* »¹⁸. Avec la confrontation au réel, sa connaissance progressive et les explications rassurantes des adultes, cette *maladie* guérira d'elle-même, ou du moins s'apaisera. La pensée rationnelle et logique viendra remplacer l'imaginaire débordant et le sentiment de toute-puissance. Comprendre une chose atténue son inquiétante étrangeté et la remet à sa juste place, à distance de soi. Chaque peur dépassée apportera une nouvelle force morale.

- ***Danger, TV !*** *Les images imposées par la télévision présentent une réalité souvent incompréhensible et choquante. Elle l'est déjà pour nous adulte, que dire alors du jeune enfant ? Ces images agissent violemment et causent parfois de véritables commotions cérébrales, des traumatismes à l'échelle d'un regard immature. Elles sont responsables de nombreuses peurs, souvent de fausses peurs, difficiles à éliminer.*

Tant qu'elle reste temporaire et permet de réagir, la peur reste une bonne émotion. Mais si elle devient envahissante, elle se transforme en angoisse pathologique. Elle *pourrit* la vie de celui qui la subit et l'empêche de vivre normalement.

- ***De la peur aux phobies***¹⁹. *Une peur irrationnelle ressentie face à un objet (araignée, couteau) ou une abstraction précise (foule, école, saleté) est qualifiée de phobie. 650 objets provoqueraient des terreurs phobiques chez 10 à 12 % de la population, tous âges confondus*²⁰. *Au-delà du simple sentiment de frayeur, se déclenchent de véritables crises de panique accompagnées de malaises physiques qui donnent une sensation imminente de*

¹⁷ E. Volchan et al., Is there tonic immobility in humans ? Biological evidence from victims of traumatic stress, *Biological Psychology*, 88, 2011 cité sur <http://le-cercle-psy.scienceshumaines.com>

¹⁸ J. Epstein, *Comprendre le monde de l'enfant*, Dunod, 2010.

¹⁹ Phobies : apprivoisons-les ! *Okapi*, n° 935, 1^{er} mai 2012.

²⁰ Selon l'OMS.

mort. La personne atteinte finit par se retrancher du monde, par honte et crainte de rencontrer l'objet. Elles s'isolent pour apaiser leur peur de vivre.

La traversée des peurs enfantines

Parcourons les grandes peurs ressenties par nos enfants.

De la naissance à 6 mois, le nourrisson sent sa fragilité face au monde. Il serait alors en contact direct avec les peurs fondatrices de l'humanité.

- ***Deux angoisses de base !*** Selon les spécialistes, toutes nos peurs découlent de deux craintes qui ont permis à l'Homme de traverser les siècles et se sont inscrites dans la partie reptilienne de notre cerveau. Elles seraient nées des conditions fragiles de **survie** imposées aux premiers hominidés. Réfugiés la nuit sur les branches des arbres, **la peur du vide**, de tomber de haut serait apparue, **en lien avec l'obscurité de la nuit**. Toujours en alerte du moindre danger, écoutant les plus infimes bruissements, des **bruits violents et soudains** lui causèrent une seconde source de frayeurs. Voilà sur quel héritage notre humanité aurait acquis puis développé le contenu de ses peurs. *Qu'est ce donc si ce n'est la menace imminente de mourir ?*

Porté dans les bras de l'adulte, le nourrisson craint d'en tomber et ressent la sensation angoissante du vide sous lui. Il redoute également les bruits brusques et violents. La mère s'ingénie à absorber ces chocs, soucieuse de bien tenir son petit, de le surveiller sur la table à langer et d'éviter le bruit.

Vers 8 à 9 mois, le bébé a assimilé sa mère comme référence d'attachement exclusive. La peur de la perdre ou d'en être abandonné se traduit avec la peur de l'étranger, celui qui pourrait le priver de sa sécurité essentielle. Les brusques apparitions lui déplaisent tout autant.

Entre un et deux ans, débutent la peur du noir et celle de dormir seul. Le rituel du soir devient une cérémonie importante, un sas de sécurité indispensable. Là encore, notre peur archaïque de la nuit, moment où notre vigilance se relâche et notre vision baisse, ressurgit. Avec le noir, les dangers sont libres de nous atteindre. Cette angoisse est partagée avec de nombreuses espèces animales et même avec l'adulte. Elle est largement entretenue par notre imaginaire et les fantasmes effrayants qu'il est capable de fabriquer, du monstre caché sous le lit aux fantômes qui hululent toujours vers minuit !

- ***Peurs du soir.*** *L'angoisse de dormir tient en éveil nombre d'adultes anxieux à l'approche du soir. La peur de mourir pendant son sommeil expliquerait ces cas d'insomnies chroniques. Au moyen-âge, les gens dormaient dans des lits très courts afin de rester en position assise. Etre couché signifiait être gisant donc mort.*

En effet, **dormir équivaut à une petite mort**²¹. C'est un temps où l'on se sépare de la conscience d'être en vie, de la vie. On perd le contrôle de soi-même, symbolisé par les rêves et cauchemars par essence irrépressibles. Enfin, au nombre des séparations imposées par le sommeil, l'abandon de l'autre, de ceux que l'on aime, n'est pas des moindres. D'où le cérémonial de *Bonne nuit*, un au-revoir qui peut effrayer et rebuter.

Vers trois ou quatre ans, s'ajoutent les cauchemars, sources d'anxiété supplémentaires avant d'aller au lit. Ces vilains rêves imposent des expériences très pénibles à vivre. Ce que la conscience occulte, notamment certaines peurs insupportables, se traduit avec force dans des scénarios nocturnes singulièrement angoissants. De ces cauchemars surgissent parfois de monstrueuses bestioles. Effectivement, à cet âge commence la peur des monstres, des petites bêtes et autres êtres malfaisants chargés de supprimer nos vies. Ces fantasmes endosseraient l'angoisse inconsciente de dévoration. Ils avalent, vident, vampirisent les êtres vivants et tuent aussi sûrement que nous sommes *morts de trouille* !

- *Et si la sorcière me mangeait ? Une psychanalyste*²² *émet une théorie originale pour expliquer la naissance de monstres dans l'imaginaire enfantin et, dans certains cas, leur présence obsessionnelle. Ces fantasmes exprimeraient la dépendance et la fragilité de l'enfant face à l'impitoyable puissance parentale. En découlerait alors la terreur d'être dévoré ou tué par ses propres parents. Or, la menace d'infanticide se justifie chez les enfants maltraités. Les monstres s'imposent alors de façon omniprésente dans leur psychisme. Ils assurent une fonction de rempart contre le réel menaçant, une manière également de transférer le négatif et de conserver une image positive des parents tortionnaires.*

La crainte d'être avalé ou de disparaître peut également se traduire avec l'eau. Le bain ou les toilettes deviennent des lieux insécurisant qui peuvent engloutir au fond d'un trou obscur.

Enfin, la socialisation progressive s'accompagne d'une certaine anxiété face aux autres. Fréquente avant cinq ou six ans, elle explique les épisodes de forte timidité, caché dans les jambes de sa mère. Ajoutons à cela, la peur des voleurs qui débute, ces personnages intrusifs qui brisent la sécurité intérieure de nos demeures et surtout de nous-mêmes.

Les angoisses communes à l'humanité

Quelle force intérieure nous pousse, nous adultes, à installer de larges faisceaux d'alarme devant nos portes ? Finalement, les peurs des grands seraient-elles si différentes de celles de nos enfants ?

²¹ Selon F. Dolto.

²² D. Bloch, *Comme ça la sorcière ne me mangera pas ! Les fantasmes et les terreurs secrètes de l'enfant*. R. Laffont, 1981.

Sans doute parvenons-nous à mieux les maîtriser, à trouver les moyens de les dominer. Cependant, nous les partageons avec eux. Ainsi de nombreuses craintes célèbres chez nos petits viennent de nos propres légendes.

- **Loup ou dragon ?** *De nombreuses craintes se créent collectivement et chaque société privilégie des peurs particulières. Quand l'Occident crie « Au Loup ! », l'Orient fixe sa peur sur les dragons, certes bien effrayants. L'enfant véritable éponge des émotions de l'adulte reçoit ces peurs, notamment au travers des nombreuses histoires écrites pour lui. Ainsi se développe et se transmet une culture familiale et sociale des angoisses*

Il semble que quelques angoisses, universellement partagées et insupportables, fondent le contenu de toutes nos peurs. Or, nous avons vu qu'elles se réveillent régulièrement au cours de nos existences.

- **Craindre l'abandon** : cette insécurité intérieure perdure toute la vie. Etre abandonné par ses parents, puis par l'être aimé enfin par ses enfants, connaître le vide de la solitude, l'angoisse de disparaître seul, un mauvais soir de canicule ... ;
- **Craindre la perte** : un enfant redoutera de perdre ses parents car « *un enfant sans père ni mère n'existe pas* »²³, symboliquement parlant. D'où sa peur d'être orphelin : « *Heureusement que papa et maman sont là. Sinon je serai perdu dans un orphelinat* », écrira spontanément Julien à 7 ans. Mais ensuite, « *de quoi pouvons-nous avoir peur tout au long de notre vie, sinon d'abord et toujours, de perdre l'amour d'un être cher ?* »²⁴. La relation affective, intensément établie, la rend indispensable à notre vie. L'autre devient ma moitié indissociable et mes enfants, la chair de ma chair. Les perdre, c'est arracher des pans entiers de mon Moi, l'amputer d'un vide que seule la douleur vient remplir ;
- **Craindre pour sa vie** et être sensible à toute sorte de menaces : épidémie, maladie, souffrance, catastrophe naturelle, violence de l'autre, risques d'être anéanti par les autres, etc. C'est la base de notre instinct de survie. Inconsciemment, la mort redoutée vient toujours de l'extérieur et construit ainsi la plupart de nos peurs. Si la Nature nous en offre une source inépuisable, notre vie grégaire en est également riche. Dans les interactions sociales, l'autre est d'abord perçu comme une menace pour soi ;
- **Craindre l'avenir et l'inconnu** : « *De quoi sera fait demain ? On sait ce qu'on perd, jamais ce que l'on trouve !* ». Ces maximes résument l'ensemble de nos angoisses existentielles, de l'insécurité ressenties. Chaque âge connaît ses peurs de l'inconnu, chaque

²³ J. Girard-Frésard, *Les peurs des enfants*, Odile Jacob, 2009.

²⁴ JPF

âge redoute le vide et craint pour sa survie. Chaque âge redoute d'abord de vivre, de connaître des expériences douloureuses qui détruisent la joie et l'envie de vivre. L'enfant peut développer la peur de grandir. Il aimerait parfois se métamorphoser en un Peter pan, au pays de l'enfance éternelle. L'adolescent redoute de devenir adulte, de se responsabiliser, de s'éloigner de la protection parentale. L'adulte a peur de mal vivre, de connaître l'exclusion et la marginalité, l'exil forcé et l'échec professionnel, toutes ces expériences morales du néant. Le temps de la retraite est ensuite vécu comme une régression, une mise à l'écart. Enfin surgissent la peur de vieillir mal, la décrépitude. L'ultime de nos peurs, celle de la mort, passe en filigrane, figure l'arrière-plan de toutes les autres.

***En bref :** L'enfance traverse des épreuves et des souffrances qui l'éloigne d'un vert paradis innocent. Grandir et évoluer d'un état à un autre induit des pertes symboliques, narcissiques, de petites morts. Grandir, c'est donc apprendre à perdre et tout d'abord sa volonté de toute-puissance face au principe de réalité : accepter la censure du NON ; renoncer à ses pulsions agressives, des colères parfois débordantes ; renoncer à désirer son père ou sa mère (Œdipe) ; accepter l'arrivée d'un nouveau bébé dans la fratrie ... C'est également surmonter la perte d'objets du quotidien à moins que ce ne soit déjà des deuils difficiles, tels que le divorce des parents, un déménagement ou une mort ... Supporter une privation s'apprend et constitue une aptitude essentielle pour la vie future. Car cela revient à affronter ces angoisses existentielles inscrites au fond de nous, celles de l'abandon, de la perte de l'autre, de sa propre survie, de l'inconnu ...*