CONFERENCE EFA92

GUÉRIR LA BLESSURE D'ABANDON



CÉCILE FLÉ EST THÉRAPEUTE ÉNERGÉTICIENNE, MAMAN ADOPTIVE DE DEUX ENFANTS DE 13 ET 18 ANS. LORS DE LA CONFÉRENCE DU 24 JANVIER, ELLE NOUS A INVITÉS À COMPRENDRE COMMENT LE PARCOURS DE NOS ENFANTS PEUT AVOIR DES IMPACTS À LA FOIS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS, AVANT DE NOUS DONNER QUELQUES PISTES POUR LES AIDER À RETROUVER LA SÉCURITÉ INTÉRIEURE.

Cécile Flé nous parle tout d'abord des émotions, elles se forment très tôt, dès la vie in utero.

La mère de naissance peut vivre des choses difficiles, émotionnellement ou physiquement, et l'enfant va absorber ces émotions. Avant l'acquisition du langage, il n'aura pas de mots pour les dire, et ces émotions qui ne seront pas entendues, et donc pas forcément apaisées, vont rester dans un « sac d'émotions ». Lorsque le « sac » s'ouvre, à l'occasion d'un déclencheur même anodin (le refus d'un bonbon, par exemple), l'émotion sort.
L'enfant aura tendance à s'identifier à son émotion. Il faut donc l'aider à percevoir qu'il n'est pas sa colère, qu'elle ne fait que le traverser.

Ces émotions peuvent être reliées à différentes blessures. La blessure d'abandon bien sûr, à laquelle peuvent venir s'ajouter d'autres blessures, surtout si l'enfant a été adopté un peu plus grand : rejet, humiliation, trahison. Ces blessures vont laisser en l'enfant une croyance, une sorte de programmation :« je ne suis pas quelqu'un d'important », « je ne peux pas faire confiance ».

De cette croyance, l'enfant peut finir par faire une stratégie : « si j'ai dit que j'étais nul, il va bien falloir que je montre que je suis nul ».

Quelques pistes pour agir :

➜ Apporter de la sécurité et de la fermeté dans le quotidien de notre enfant, qui a absolument besoin d'un cadre. J'ai le droit de ne pas être bien, mais je le dis à l'enfant, pour qu'il sache aussi respecter mes besoins.

➜ Mettre en place des routines, qui rassurent, sur des petites choses du quotidien : passer toujours par le même chemin, déshabiller un bébé toujours dans le même ordre...

➜ Accueillir l'émotion de l'enfant sans jugement, voire reformuler ce qu'il n'arrive pas à mettre en mots :
« ça a dû être dur pour toi ».

➜ Dans le cas d'une très grosse colère, contenir physiquement l'enfant quand il est « hors de lui » : « je t'aime mais je ne veux pas que tu te fasses mal ou que tu fasses mal à d'autres », l'enfant finira par lâcher.

➜ Aider l'enfant à reconsidérer ses blessures, à se considérer comme quelqu'un de bien, de respectable, d'important.

La blessure d'abandon peut également être assortie d'un déficit sensoriel.

L'enfant est hypo-ou hyper-sensible, certains acceptent mal d'être touchés. Pour les bébés, afin d'amener le système sensoriel à maturité, le contact est primordial car il aide à libérer de l'ocytocine. Le portage, en porte-bébé type manduca ou ergobaby ou en écharpe, permet de poursuivre la grossesse « à utérus ouvert ».

Cécile Flé nous parle ensuite des réflexes primordiaux.

La succion, la préhension, le réflexe de Moro (où on se recroqueville sur soi) et le réflexe tendineux protecteur (qui fige toute la chaîne musculaire arrière pour stabiliser le corps), tous ces réflexes de protection sont censés disparaître au fur et à mesure que l'enfant grandit. Mais s'ils persistent, ils peuvent entraîner des impacts sur la posture et les apprentissages.
Pour aider l'enfant à s'en défaire, un travail sur le mouvement est important :
➜ Tout d'abord, pour les bébés, les laisser apprivoiser leur corps sans faire à leur place : ne pas forcer l'enfant à se mettre sur le ventre, assis, debout sur un trotteur... mais le laisser en motricité libre. A ce propos, un excellent livre de Chantal de Truchis : *L'éveil de votre enfant.*
➜ Faire faire des mouvements croisés à l'enfant (coude sur la jambe opposée) pour lui faire travailler les deux hémisphères de son cerveau.
➜ Pour les enfants dont la chaîne arrière musculaire se fige : masser l'arrière du mollet ; faire des huit avec les jambes de l'enfant allongé sur le dos.

Enfin, nous abordons la question du microbiote intestinal.

Il va influer sur notre santé émotionnelle, car il agit sur la sécrétion de dopamine et de sérotonine. De façon générale, la diminution des sucres raffinés sera bénéfique, et des compléments pourront être prescrits sous forme de probiotiques, afin de rééquilibrer la flore intestinale. Une souche en particulier pourrait aider les enfants à comportements autistiques : le *Lactobacillus reuteri.* À discuter avec un médecin ou un thérapeute.

Annabelle Tixier



© Pixabay