

# Conférence animée par J.Epstein

## "Comment te dire... ?"

(Séparations, frustrations et même pas mal !)

Association A mots ouverts

**LUNDI 16 MARS 2015**

Pour la sixième année, l'association A Mots Ouverts a organisé une conférence et l'invité de ce mois de mars 2016 était Jean Epstein.

*Il est Psychosociologue et travaille auprès des jeunes enfants, des adolescents et des familles depuis 1974. C'est un adepte de la recherche-action et un sociologue de terrain dont la matière première est faite d'enquêtes, de rencontres et d'entretiens. Ses deux sujets de prédilection sont la construction des repères chez l'enfant et l'adolescent et l'évolution de la famille dans ce cadre. Il a écrit de nombreux articles et ouvrages sur l'enfance et la famille.*

Difficile de faire un compte rendu parce qu'une conférence avec ce personnage, ça se vit !

En matinée, Jean Epstein a abordé :

*"Comment parler des séparations à l'enfant et l'accompagner? "*

La séparation dans toute sa dimension (du père, de la mère, la mort, le doudou, les animaux, le divorce des parents...).

Le bébé est souvent dans l'obligation de négocier les séparations d'avec ses parents, cela commence à l'accouchement, il fait l'expérience d'une dépendance majeure puisqu'il passe d'un milieu aquatique autonome à un milieu terrestre dont il ne connaît rien. Le bébé dépend pleinement de son parent, le voir disparaître est insupportable, il s'en défend en criant, en l'appelant.

Plantons le décor à travers deux mises au point.

### **« Les trois boules »**

Pour mieux comprendre le développement psychologique d'un enfant (qu'il s'agisse d'un "tout petit" ou d'un adolescent), on peut visualiser ce parcours sous forme de trois "boules" que le loupot va avoir à explorer, à tester et à construire. Trois "boules" distinctes mais qui, en permanence, vont interférer les unes sur les autres.

Une boule d'amour, une boule de peurs, une boule de culpabilité.

#### *La boule d'amour*

La question essentielle qui va hanter l'esprit de notre gamin (garçon ou fille) pendant de nombreuses années est : **« Est-ce que je suis aimé tel que je suis ? »**.

Fondamentalement, il en doute et c'est précisément en étant assuré quant à cette interrogation, au fil du temps, qu'il pourra construire la confiance en lui-même (et envers le monde extérieur), l'estime de soi, la résilience (c'est-à-dire la capacité à reconstruire une histoire après une déchirure). Mais sa quête n'est pas gagnée d'avance !

#### *La boule de peurs*

En permanence, les pensées d'un enfant sont parasitées par des peurs aux multiples visages : peur des autres, peur des surprises, des bruits inconnus, des visages nouveaux, peur de l'abandon, etc.

Comment l'aider à surmonter ses peurs ? Là encore, à travers une double attitude ; d'une part ne pas rester passif face aux messages d'angoisse qu'il nous envoie mais inversement, ne pas le

A mots ouverts Médiation - Information - Communication

Siret : 44427675200011 N° Formation : 93131184713 [www.amotsouverts.org](http://www.amotsouverts.org)

[amotsouverts@hotmail.fr](mailto:amotsouverts@hotmail.fr)

surprotéger à l'extrême en l'empêchant d'affronter avec de plus en plus de sérénité le monde extérieur.

### *La boule de culpabilité*

On ne dira jamais assez à quel point tout enfant possède un talent fou pour se croire responsable de ce qui arrive autour de lui. A la lumière de cela, veillons en permanence à ne pas lui faire prendre des décisions qui, outre le fait de ne concerner que les adultes, pourraient exacerber chez lui ce sentiment de culpabilité, au lieu de l'apaiser. On peut affirmer qu'il ne faut surtout pas « tout dire » à un enfant, mais il convient pour autant de ne pas lui mentir. Ne pas tout dire sans mentir : à chacun d'élaborer, au cas par cas, une réponse rassurante.

### **Doit-on tout dire à ses enfants ?**

**La réponse est NON ! Doit-on mentir à ses enfants ? Là aussi la réponse est NON !**

Ne pas mentir, ni taire des choses essentielles sur son histoire personnelle. Restez ouverts à ses questions, car lorsqu'un enfant pose une question, cela signifie qu'il est capable d'entendre la réponse. Les adultes protègent beaucoup les enfants du deuil/de la mort. La séparation/le deuil est aussi une question posée dans l'adoption. Préserver l'enfant de la mort ?

Il est tentant d'éviter ce sujet dramatique, cependant, tôt ou tard, il viendra fatalement se poser, au gré des aléas de la vie. L'enfant recèle naturellement la capacité d'en entendre parler et doit apprivoiser cette idée d'absence définitive, dès que possible, à son échelle.

A nous adultes, de trouver l'authenticité et la force de lui en parler. La conscience de la fin de toute vie s'impose d'ailleurs vite à lui, grâce aux animaux, en particulier ceux que nous mangeons. Puis, grâce à son inscription dans une généalogie : "*Qui était la grand-mère de papa ?*".

Dès que possible, emboîtons ce mouvement pour désigner la mort, en la nommant simplement par son nom. Cela dissipera des angoisses diffuses. Efforçons-nous de parler vrai au sujet de la mort, sans leurrer l'enfant ni lui imposer une vérité que personne ne détient.<sup>1</sup>

Dolto disait : « *Quand on parle à un bébé de son histoire, je sais qu'il ne comprend pas tout ce que je lui dis, mais je suis sûre qu'il en fait quelque chose car il n'est plus le même après.* »

La mise en mot canalise l'angoisse, modère sa diffusion.

### **Comment parler de la séparation à l'enfant ? Ca dépend de son âge !**

Pas facile de trouver les mots quand il s'agit d'expliquer une séparation à un enfant de deux, trois ans... Comment lui dire la situation sans l'alarmer et surtout sans lui donner l'occasion de culpabiliser et de se sentir responsable Important d'en parler sans trop en parler.

Branché comme une perfusion sur vos émotions, il a déjà perçu tristesse, colère, inquiétude et regrets. Inutile de les nier s'il vous questionne. N'en profitez pas pour vous faire plaindre. Ce n'est pas à lui de vous consoler mais à vous de le protéger. Quoi qu'il vous en coûte, rappelez lui qu'à l'origine de sa vie, il y avait votre amour et que vous ne regrettez pas sa naissance. Cela vous paraît évident et l'enfant a besoin de l'entendre et le réentendre. Pour grandir il a besoin de s'appuyer sur vous deux, vous serez ses parents pour la vie et on continuera à s'entendre pour l'élever. Les enfants sont ainsi faits qu'ils se pensent le centre du monde. Ils sont égocentriques. Tout ce qui arrive autour d'eux, ils s'en sentent responsables. L'enfant rapporte toujours tout à lui (voir la boule de culpabilité).

Si vous vous disputez, il va se sentir coupable de cette dispute. Si vous divorcez, il va de même se sentir responsable de la séparation. Il va penser que c'est parce qu'il n'est pas assez sage ou qu'il

---

<sup>1</sup> EPSTEIN Jean Cécile Dermazières-Berlie *Nous sommes des parents formidables*. Les Editions Flammarion, Paris, 2009. Page 194

n'a pas d'assez bonnes notes... Même s'il n'exprime pas cette culpabilité, soyez sûr qu'il l'éprouve. A vous de la désamorcer en lui rappelant **qu'il n'y est pour rien. Nous t'aimerons toujours autant.** Même si vous ne vous aimez plus assez pour continuer à être un couple, l'enfant doit savoir que l'amour de ses parents ne changera jamais pour lui. Vous devez lui faire comprendre et sentir qu'il gardera sa place... Même si une nouvelle union est en cours. Même si un demi-frère ou demi-sœur sont en préparation. Il restera toujours l'enfant de ce père et de cette mère qui l'aimeront toujours autant.

Pour conclure la matinée, J.Epstein parle de deux logiques :

On peut en effet distinguer, deux logiques contradictoires qui, chacune, sous-tend et génère des actions radicalement opposées : "la logique de manque" et "la logique de compétences".

La logique de manque consiste à percevoir l'autre d'abord à travers ce qu'il n'a pas. Ainsi, par exemple, un enfant naissant avec un handicap peut apparaître avant tout comme un "handicapé" et se voir imposé la présence d'innombrables praticiens spécialistes qui tentent de l'amener à progresser, en prenant le risque (si leur regard est centré sur le handicap) de négliger parfois de nombreuses compétences qui sont en lui. Et il en va de même pour ce qui concerne les parents : la logique de manque peut très vite conduire les professionnels à prétendre que trop souvent, les parents "démissionnent" ! ?

Personnellement, je n'ai jamais rencontré de parents démissionnaires (excepté dans le champ psychiatrique !), mais bien souvent, des parents "démissionnés" par ces mêmes professionnels intervenant à leur place au nom de leur savoir ! Là est précisément le fond du problème. La logique de manque amène à se substituer à l'autre, à agir pour lui (pour son bien) et donc à le transformer en consommateur ! Une fois encore, Françoise Dolto disait : "*les parents sont à prendre en compte, ils ne sont pas à prendre en charge!*". A l'inverse, la "logique de compétences" dans laquelle je m'efforce d'inscrire mon travail, consiste à faire avec LES AUTRES, - avec l'enfant, avec les parents, avec les autres professionnels -, c'est-à-dire les rendre ACTEURS. C'est, selon moi, uniquement en sachant éclairer de cette façon les diverses compétences de chacun (tout en cernant, bien sûr, les limites !) que l'on peut, dans le domaine de l'enfance, parler de QUALITÉ.

Jean Epstein partage avec nous une action qui se déroule dans les écoles en Belgique qui se nomme "La pêche aux passions". A l'invitation des enseignant(e)s, des parents viennent présenter leur métier, leur profession ou leur passion aux élèves. Et aussi transmettre leur maîtrise de la couture ou du jardinage lors d'activités parascolaires.

L'après midi, Jean Epstein a abordé

*"Même pas mal, transgresser les interdits, dire des gros mots..."*

Est-ce que mon enfant va m'aimer si je lui dis non ?

*"Même pas mal !"* Ce titre est en rapport aux enfants auxquels on donne des limites, des sanctions mais qui semblent n'en avoir rien à faire. "*Même pas mal, même pas peur*", dans la continuité, Jean Epstein nomme certains enfants les "chicoufs !". Un "*chicouf*", c'est un loulou dont on dit "chic" le matin, il est en forme, tout va bien et "ouf" le soir quand il se couche car la journée a été longue (pour nous). Ça marche aussi pour les personnes qui gardent les enfants : "ouf" le soir quand ils partent. Ce petit nom a beaucoup fait rire l'assemblée ! En faisant attention à ne pas mettre d'étiquette, ça permet de rire un peu de ces situations compliquées.

A mots ouverts Médiation - Information - Communication

Siret : 44427675200011 N° Formation : 93131184713 [www.amotsouverts.org](http://www.amotsouverts.org)

[amotsouverts@hotmail.fr](mailto:amotsouverts@hotmail.fr)

" Être parents formidables c'est d'abord respecter nos enfants dans leurs rythmes et, plus difficile encore, savoir continuer à les regarder positivement, à leur témoigner de la confiance, surtout si, à l'école ou ailleurs, ils n'entrent pas dans le moule ".<sup>2</sup>

## Comment aujourd'hui faire autorité ?

En 1970 24% des mamans travaillent à l'extérieur 1990 77%...

L'autorité c'est savoir dire oui, savoir dire non, faire confiance, définir et respecter la place de chacun. "Un enfant doit être l'enfant de ses parents" il doit garder sa juste place, ne doit pas être le conjoint de ses parents (dormir avec eux dans le lit), ni le chef de famille.

"De nos jours beaucoup de parents se demandent si en répondant non à leur enfant, il va toujours les aimer".

L'autorité a pour racine "actuer" qui signifie "élever". Avant, on utilisait l'expression "avoir autorité", différente de celle employée aujourd'hui : "faire autorité". Il s'agit de constituer un repère, d'être rassurant ; de s'autoriser à dire "non", de valoriser l'enfant, de lui dire qu'on l'aime tel qu'il est (pour ce qu'il est et non pour ce qu'il fait), le valoriser lorsqu'il gagne et lui faire comprendre qu'en cas d'échec ce n'est pas grave. Attention aux comparaisons dans la fratrie ou avec l'extérieur.

Faire autorité, c'est également savoir dire "je" : "je te demande d'arrêter" au lieu d'"arrête".

Il est important de valoriser les parents pour qu'ils reprennent leur place. L'enfant a besoin de ses parents en tant qu'adultes et non en tant que "copain".

L'autorité peut être représentée par un triangle : enfant-parents-grands-parents, amis, professionnels de l'enfance.

Dans ce triangle, chacun doit rester à sa juste place. Quand l'autorité est insuffisante à la maison, l'enfant va chercher les limites ailleurs. La confiance est la "clé" pour que le triangle fonctionne.

Chacun doit avoir confiance en lui et en l'autre.

Les interdits = "inter" "dits" = "dire entre". Un enfant sans interdits est un enfant "seul". Il va chercher ailleurs.

De la cohérence et de la différence. La différence fait la richesse. Ce qu'un enfant ne trouve pas chez l'un, il va le chercher chez l'autre. Il est également important d'être cohérents entre parents ou entre professionnels de la petite enfance. Quand il y a désaccord sur une pratique, il ne faut pas en parler devant l'enfant mais plus tard.

Aimer son enfant c'est aussi le laisser s'ennuyer et qu'il trouve par lui-même le moyen de s'en sortir.

### Les gros mots

L'enfant qui dit des gros mots commence à faire des liens entre ce qu'il entend et la situation dans laquelle ces mots ont été prononcés. Il commence ainsi à intérioriser et reproduire les comportements des autres et pas les bons ! il est alors utile de lui apprendre ce qu'est un gros mot. Quand et pourquoi, parfois, on le prononce.

« C'est un mot qu'on appelle gros parce qu'il est chargé de colère »

Les gros mots sont un ensemble de codes qui permettent de faire partie des groupes. Culture sociale : faire comme les autres, ressembler aux autres.

## Comment sanctionner ?

---

<sup>2</sup> EPSTEIN Jean Cécile Dermazières-Berlie *Nous sommes des parents formidables*. Les Editions Flammarion, Paris, 2009. Page 21.

Il faut **utiliser le « je »** : « *je ne suis pas d'accord* ». Parce que ce que fait l'enfant me dérange, moi. Jean Epstein a pris l'exemple d'un couple avec un parent sportif, l'autre un peu anxieux. Le premier ne verra aucun inconvénient à ce que son loulou grimpe à un arbre, le second va stresser et certainement l'interdire. Comme dit précédemment, l'enfant fera la différence et en utilisant le « je », c'est lui dire « *avec moi, ce n'est pas possible* ».

Il y a **9 critères** pour qu'une sanction soit efficace:

- elle doit être **immédiate**, donnée dans l'instant.
- elle doit être **véhiculée par la personne concernée** (c'est la personne qui interdit qui sanctionne).
- elle doit être **cohérente et en apparence partagée**. Si les parents ou l'équipe de professionnels ne sont pas d'accord, il faudra en discuter **sans** l'enfant.
- elle doit être **proportionnée** à l'âge, à la bêtise.
- elle doit être **expliquée et non négociée**. Ça ne sert à rien de l'expliquer pendant 1 h... Soyons clairs et concis. Ce sera plus simple à comprendre pour les loulous.
- elle doit être **irréversible**, sauf si on s'est trompé (de coupable par exemple).
- elle doit être **juste**.
- elle ne **doit pas être humiliante**. L'humiliation rend l'enfant plus rebelle et une perte d'estime de soi.
- elle doit être **réaliste et réalisable**. L'enfant prend tout au 1<sup>er</sup> degré. Quand on lui dit : "*Je vais te passer par la fenêtre*", il le croit ! Et c'est terrorisant. **L'autorité ne peut pas reposer sur le peur que l'enfant a de nous ou de ce qu'on peut faire...**

La non conclusion. Les mots pour le dire...

Mots pour éviter les mains...

Dolto disait : « *Quand on parle à un bébé de son histoire, je sais qu'il ne comprend pas tout ce que je lui dis, mais je suis sûre qu'il en fait quelque chose car il n'est plus le même après.* »

Dire aux enfants : Pourquoi ? L'objectif ? Comment ? Avec des mots, avec des conditions, en fonction de son histoire. Jusqu'où : par rapport aux besoins, à l'âge, à la situation. A qui ? Par rapport à la place de l'enfant.

"Tout se joue avant la mort" il y a des cessions de rattrapage.

Boule d'amour, boule de peur, boule de culpabilité.

"Est-ce que je suis aimé comme je suis ?"

Place de l'enfant. Le mettre à sa juste place. Observer.

Des parents qui s'aiment, qui vivent ensemble, qui se respectent.

Le cadre : je sais où je vais...

Je laisse la logique de "manque" je choisis la logique de "compétences" ce qui rend la personne acteur. Aimer son enfant, sécurité affective, cadres familiaux.

Accepter d'attendre, apprendre à attendre.

Sanction : cadre – Punition : retirer/privation

PARTENAIRE avec les parents, entre (réseautage, prévenance)

Faire à plusieurs ce que l'on ne peut pas faire tout seul.

Quelques mots retenus : "Chicouf" . Familles multi composées. Odeur. La fée tus (histoire de la petite sœur). Autorité comme élever.

Merci à tous les enfants de nous avoir fait devenir parents.

Chantal Marion A mots ouverts

[A mots ouverts Médiation - Information - Communication](#)

Siret : 44427675200011 N° Formation : 93131184713 [www.amotsouverts.org](http://www.amotsouverts.org)

[amotsouverts@hotmail.fr](mailto:amotsouverts@hotmail.fr)