

Hélène Romano

Psychothérapeute et experte en traumatisme

CONSOLER *nos enfants*

Comment les accompagner dans
les chagrins de la vie



DEUIL, DÉMÉNAGEMENT, ÉPREUVES...

**« Un formidable guide pour les aider
à surmonter leur souffrance »**

Agathe Lecaron, animatrice des *Maternelles*

LEDUC 

Peur, chagrin, maladie, séparation, deuil, violences de l'actualité... Autant de motifs qui bouleversent la vie d'un enfant. Il a alors besoin d'être rassuré et entouré de personnes disponibles et attentives pour dépasser ces épreuves et se construire sereinement. Sauf que ce n'est pas si simple : sa souffrance n'est pas toujours évidente à détecter, et dans le cadre d'une épreuve familiale, il faut trouver la ressource pour accompagner les plus jeunes alors que l'on est soi-même mis à rude épreuve.

Cet ouvrage :

- ▶ Vous aide à acquérir une **meilleure compréhension des enjeux** liés à la consolation.
- ▶ Vous propose **des pistes pour repérer la souffrance, trouver les mots, les gestes et le moment** adéquats pour consoler votre enfant, quel que soit son âge ou l'origine de son chagrin.
- ▶ Vous livre les **outils pratiques** pour savoir rester disponible pour lui malgré vos propres inquiétudes.

*Toutes les pistes et outils
pour accompagner les plus jeunes*

Hélène Romano est docteure en psychopathologie, spécialisée depuis 30 ans dans le psycho-traumatisme, en particulier chez le jeune enfant. Ses recherches sont tournées vers une meilleure reconnaissance du traumatisme psychique comme blessure invisible et de ses conséquences en immédiat comme en différé. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages reconnus et est régulièrement invitée en tant qu'experte dans les médias (*Les Maternelles, La Maison des parents...*).

Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**.

Agathe Lecaron est l'animatrice des *Maternelles*.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3096-9



editionsleduc.com

LEDUC



Rayon :
Parentalité

CONSOLER
nos enfants

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon!
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Pascale Braud

Relecture : Maeva Perrin

Maquette : Ma petite FaB – Laurent Grolleau

Design couverture : Laurence Maillet

Illustration de couverture : Shutterstock

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3096-9

Hélène Romano

Psychothérapeute et experte en traumatisme

CONSOLER *nos enfants*

Comment les accompagner dans
les chagrins de la vie

Sommaire

Préface	7
Introduction	9
Chapitre 1 Les enfants souffrent aussi	17
Chapitre 2 L'importance de la consolation	37
Chapitre 3 Pourquoi est-il si difficile d'identifier le besoin de consolation ?	55
Chapitre 4 Pourquoi consoler un enfant est-il encore plus difficile aujourd'hui ?	77

Chapitre 5 Consoler selon l'âge et consoler selon le temps	91
Chapitre 6 De l'art de consoler	121
Chapitre 7 La consolation, une affaire de liens à construire, à entretenir et à renforcer	157
Chapitre 8 L'ultime consolation	173
Chapitre 9 La consolation, un équilibre fragile à préserver	193
Conclusion	213
Références bibliographiques	217

Préface

La première fois qu'Hélène Romano est apparue sur le plateau de « La Maison des maternelles » est gravée pour toujours dans mes souvenirs. Elle venait discuter de la façon dont il faut parler de la mort aux enfants, je crois.

J'avais récemment accouché de mon second fils à 42 ans, et j'étais un peu à côté du monde (et de mes pompes). Je vivais une grosse tempête intérieure. Mon histoire à moi était remontée à la surface, je voyais tout en noir, et je me demandais bien comment j'allais pouvoir protéger mes enfants de toutes les horreurs de la vie, alors que je ne parvenais déjà pas à me consoler, moi-même. Dès qu'Hélène a ouvert la bouche, que ses grands yeux bleus se sont posés sur moi, tout est apparu simple tout à coup. Tout était désacralisé. Plus besoin d'inventer des stratégies, il fallait être au plus proche de la vérité avec ses enfants, tout simplement.

Dès ce premier entretien, elle m'a un peu mieux fait comprendre quel était mon rôle de parent : accompagner, entourer, guider mes enfants vers les réalités du monde, mais ne pas les en couper, puisque c'est impossible.

CONSOLER *nos enfants*

Je l'avais beaucoup vue et entendue parler des traumatismes liés aux attentats du 13 novembre, et, cette fois-là, quand je l'ai vue en vrai, je me souviens m'être dit : « Mais, au fond, elle qui prend tant soin des parents et des enfants, qui s'occupe d'elle ? Qui console Hélène ? »

Mais elle a choisi de consacrer sa vie à guider les « consolateurs » potentiels que nous sommes, pour nous aider à être les meilleurs parents possibles. Parce que, oui, ce n'est pas inné, et Hélène l'explique merveilleusement dans ce livre.

C'est si difficile de lire les douleurs intimes de nos enfants. C'est quelque chose qui m'habite beaucoup : j'ai peur de passer à côté de quelque chose. Vous verrez que ce livre que vous tenez entre vos mains est un formidable guide pour mieux appréhender leurs chagrins, mieux comprendre leur réalité.

Vous verrez que vous serez envahis d'une douce réflexion, qui vous permettra de mieux comprendre quel parent vous êtes, quel enfant vous avez, dans quel monde intérieur il vit. Hélène vous aidera à repérer la souffrance, la mettre en perspective, pour mieux consoler vos enfants.

Hélène s'est toujours mise à hauteur d'enfant, et, croyez-moi, peu de monde est à la hauteur d'Hélène.

Merci, Hélène, je suis (presque) prête pour l'adolescence !

Agathe Lecarron,
animatrice des *Maternelles*

Introduction

Consacrer un ouvrage à la consolation de l'enfant peut apparaître comme une drôle d'idée tant le fait de consoler est une évidence pour toute personne attentive à l'autre et en particulier à un enfant. Pourtant, rien n'est moins simple, et il suffit de demander autour de soi comment les uns et les autres consolent un enfant, ou ce que ce mot signifie pour eux, pour se rendre compte de toute la subtilité de cette démarche et des multiples représentations qui s'y trouvent associées.

Mais c'est surtout lorsque nous sommes confrontés à la tristesse, au désespoir, à la peine, à la douleur d'un enfant que nous percevons toute l'importance de ce qu'est la consolation et du fait de pouvoir être, chacun à notre niveau, un « consolateur ».

Un enfant est ce petit d'homme en plein développement, totalement dépendant des adultes de son entourage pour grandir sereinement, et acquérir les ressources nécessaires pour devenir adulte. L'enfance est le commencement de la vie, et la majorité des adultes qui deviennent parents souhaitent avant tout que leur enfant grandisse en étant préservé des malheurs et des difficultés auxquels la vie peut nous exposer.

Mais si cette période de la vie peut être douce et candide, elle peut aussi confronter les enfants à des épreuves difficiles et douloureuses. Cette réalité est pénible à accepter tant nous espérons que nos enfants en seront épargnés. Une autre difficulté est liée au fait que nous avons bien souvent oublié comment un enfant perçoit la vie et se représente ce qu'il traverse. Les enfants vivent dans l'instant présent et, plus ils sont jeunes, plus ils sont dans une logique très concrète de la compréhension du monde qui les entoure, et marquée par la dimension émotionnelle de ce qu'ils expérimentent. Certaines « petites choses » peuvent ainsi prendre une place considérable dans leur vie, et nous pouvons nous trouver désorientés par leurs réactions quand nous réalisons qu'ils ont été marqués par quelque chose qui n'avait pas pour nous autant d'importance et que nous avons banalisé. Il n'y a pas de petit malheur ou de petite tristesse à hauteur d'enfant, même si celui-ci est très jeune. Alors, quand notre enfant a tant besoin de nous pour être rassuré, encouragé, réconforté face à une expérience de la vie ou face à un événement qui l'a fait souffrir, il n'est pas si simple de le consoler et de savoir que dire, que faire, comment le dire, comment le faire.

Mathias, 2 ans, a perdu son doudou lors d'un trajet en transports en commun et il ne cesse de pleurer. Ses parents ne savent plus quoi faire et expliquent à la crèche : « On a l'impression que s'il avait perdu sa main, il serait dans le même état. » Il parvient à se calmer lorsqu'il est pris dans les bras de ses parents ou du personnel de la crèche, mais

dès qu'il se met à rechercher son doudou et réalise qu'il est perdu, il s'effondre à nouveau.

Inès a 13 ans et refuse de sortir de sa chambre depuis qu'elle a appris que sa « meilleure amie » ne voulait plus être sa meilleure amie. Elle vit cela comme une trahison dont elle ne comprend pas la raison et s'isole dans sa détresse, passant des heures sous sa couette à pleurer. Ses parents ne comprennent pas l'ampleur prise par cet événement qui, pour eux, est banal. Pour son père, « Ce n'est que le début de ce qui l'attend dans sa vie d'adulte. Il faut vraiment qu'elle s'endurcisse, sinon elle n'a pas fini de souffrir ». Au début, agacés, énervés et en colère après leur fille, ils finissent par s'inquiéter des proportions prises par son chagrin, et restent désemparés par la situation.

Baptiste a tout juste 4 ans. Il est assis là, tout seul, dans la salle d'attente de l'hôpital avec quelques jeux qui lui ont été apportés par les infirmières. En fait, il n'est pas si seul. Autour de lui, une multitude de personnes s'affairent après la prise en charge en urgence de sa famille à la suite de l'accident de voiture qui vient d'avoir lieu. Il est le seul survivant. Son père, sa mère et ses deux grandes sœurs sont décédés, et lui est là, petit bonhomme serrant contre lui son doudou. Sa vie vient brutalement d'être suspendue au bruit des sirènes des véhicules d'intervention. Personne ne sait que dire, que faire et, entre les professionnels, quelques échanges ont lieu : « Il faut lui dire, on ne peut pas le laisser comme cela » ; « Non, il est trop petit, il ne va rien comprendre, il ne faut surtout rien lui dire » ; « Ses grands-parents vont bientôt arriver, ce sont eux qui se chargeront de lui expliquer... » Une infirmière

lui propose quelque chose à manger, mais il fait un signe négatif de la tête ; une autre essaie de lui parler et lui propose de jouer avec lui. Il reste figé, comme statufié par sa douleur. Il ne répète qu'un seul mot depuis son arrivée : « Maman, maman », le regard dans le vide. Avec, pour seule réponse, le silence assourdissant et impuissant des soignants. Baptiste ne pleure pas, il ne crie pas, il n'est pas agité... Il reste posé là où les urgentistes l'ont installé, recroquevillé sur lui-même avec son doudou et cette petite voiture avec laquelle il fait des mouvements de va-et-vient qui se terminent toujours par des collisions sur ses chaussures.

Léo et Astrid ont 3 et 5 ans. Un jour d'été, leur petit chat disparaît pendant une semaine. Devenus adultes, ils restent marqués par cet épisode de leur enfance : « Au début, on l'a tous cherché partout, nos parents essayaient de nous rassurer en nous disant qu'il devait être caché, que ce n'était pas grave et qu'on allait le retrouver. On pleurait tous les deux beaucoup, car, notre chat, c'était notre confident, notre meilleur ami et ce n'était pas possible de penser qu'on ne le reverrait plus jamais. Nos parents ont tout fait pour le retrouver et puis, les jours passant, ils ont fini par nous réunir pour nous dire qu'ils avaient une triste nouvelle et qu'ils pensaient qu'il avait dû se faire écraser par une voiture. Notre mère a tout de suite essayé de nous reconforter en nous disant qu'il devait être au "paradis des chats" et, avec notre père, ils nous ont proposé d'en reprendre un autre. C'était gentil, mais on n'en voulait pas d'autres ; comme si notre petit chat pouvait se remplacer... Et puis, alors que plus personne ne s'y attendait, il est réapparu, comme si de rien n'était. »

Ces histoires d'enfants, pour commencer cet ouvrage, illustrent toute la complexité de consoler son enfant. Les situations sont innombrables, les contextes sont différents, les âges des enfants ne sont pas les mêmes, les conséquences n'ont rien à voir. Mais ces situations ont en commun, pour chacun de ces enfants, cette extrême douleur, indicible, face à ce qu'ils vivent, et toute la complexité pour les adultes d'intervenir pour les consoler, apaiser leur souffrance et leur chagrin.

Écrire sur la consolation, et plus particulièrement sur la consolation des enfants, pourrait paraître simple. Pourtant, cela est loin d'être le cas, comme en témoigne le fait qu'il existe une multitude d'ouvrages sur la consolation principalement consacrés aux adultes, comme si les enfants n'étaient pas concernés, ou comme si cela n'était pas nécessaire en raison de la conviction que consoler un enfant est facile. Et pour les écrits dédiés aux enfants, ils se présentent souvent comme des recettes éducatives qu'il s'agirait d'appliquer sans trop se poser de questions, et de la même façon pour tout enfant et tout parent. Si, en théorie, cela semble attirant, en pratique, chaque enfant étant différent, ces repères trouvent vite leurs limites.

Rien n'est plus complexe que de se mettre à hauteur d'enfant pour le comprendre et pour pouvoir le consoler. L'accepter est sans doute la première étape indispensable pour penser le processus de consolation, et éviter d'être dans une toute-puissance face à l'enfant qui se résume trop souvent à tenter de le consoler au plus vite, en niant toute sa souffrance.

Avant d'aller plus loin, il nous semble important de rappeler ce que signifie le fait de « consoler ». Si nous partons des origines, l'étymologie nous rappelle que consoler vient du latin *consolari*, issu de *cum* et *solus* dont le sens premier est « entier ». Consoler, c'est « rendre entier », comme s'il s'agissait de réparer une personne qui a été mise à mal dans son intégrité. Nous pourrions dire reconforter, rassurer quelqu'un qui est dans la peine, qui a été blessé, qui a mal, qui souffre et qui exprime une douleur face à une perte. Autrement dit, quelqu'un qui a subi ce que nous appelons une fracture de vie, quelque chose qui est venu rompre son environnement, ses repères, ses certitudes et tout ce qui pouvait le rassurer. La consolation serait un processus relationnel qui permettrait de restaurer une continuité à un moment où la personne concernée est confrontée à ce qui vient blesser sa vie, briser son quotidien. Si nous envisageons la dimension psychologique de la consolation, nous pouvons la concevoir comme un dispositif de soutien et de réassurance pour celui qui souffre. Elle ne vise pas à réparer la douleur — au sens de la supprimer. Cela serait tellement formidable que d'avoir le pouvoir de faire comme si rien ne s'était passé, comme si la souffrance ressentie n'avait jamais existé. Mais la vie n'est pas une ardoise magique où tout peut s'effacer pour laisser une nouvelle page blanche. Elle est faite de moments heureux, d'instant de bonheur, mais aussi d'épreuves bien plus difficiles à affronter qui s'inscrivent dans la vie des grandes personnes comme dans celle des enfants.

La vie est un véritable patchwork. C'est aussi ce qui la rend unique pour chacun d'entre nous et ce qui fait

que nous sommes tous différents et que tel parent, tel enfant n'est pas interchangeable avec un autre. Consoler, c'est participer à la constitution de ce patchwork quand la souffrance ou le chagrin sont trop forts, apporter les ressources psychiques nécessaires pour y faire face et ne plus être submergé par la détresse.

Consoler, c'est contribuer aux raccommodages des blessures de la vie.

Cela est facile à écrire, bien plus compliqué à réaliser. Car cette attention à l'autre, si importante pour l'être humain et en particulier pour les enfants, ne se décrète pas, pas plus qu'elle ne s'achète telle une panoplie du super consolateur, qu'elle n'existe dans d'improbables « boîtes à outils » professionnelles, et qu'elle ne peut être programmée *via* des applications 2.0, des podcasts ou des tutos trouvés sur Internet. Il n'existe pas davantage de chromosomes ou de gènes de la consolation qui assureraient de façon certaine notre aptitude à consoler l'autre.

La consolation est un art subtil, fragile et délicat de la relation à l'autre, qui se trouve sans cesse interrogé au cours de notre existence. Elle n'est pas une compétence figée, innée et définitivement acquise, mais elle se construit, se déconstruit, s'invente et se réinvente, se tricote — pour reprendre cette expression si souvent utilisée en protection de l'enfance — et se détricote, en fonction des personnes et des événements de la vie de chacun.

Depuis trente ans, je travaille auprès d'enfants et d'adultes qui ont été blessés par la vie, par des événements qui peuvent tout aussi bien s'être produits tout récemment ou des années auparavant. J'ai pu, tout au

long de ce parcours, observer à la fois la grande difficulté que nous pouvons avoir pour consoler un enfant en souffrance ; mais également le fait que bien des enfants qui auraient tant besoin d'être consolés restent en retrait, sans aucune demande directe. Cela peut créer un décalage entre des adultes qui souhaitent consoler un enfant qui ne le veut pas, ou inversement entre des enfants en attente d'être consolés, qui ne sont pas en mesure de le demander, et qui sont face à des adultes qui n'y parviennent pas ou qui ne peuvent pas (ou ne veulent pas) le voir. Dans tous les cas, je n'ai pu que constater les effets désastreux de l'absence de toute attention, et en particulier de consolation, sur le développement des enfants en souffrance psychique. Vivre sans être consolé est possible, malgré tout, mais c'est autrement plus éprouvant que lorsqu'on est accompagné.

Ce livre, issu de mon expérience de psychothérapeute, ne vise pas à apporter des solutions toutes faites : chaque enfant est unique, avec sa propre singularité qui nous oblige à nous adapter sans cesse, et chaque adulte est aussi différent. Il ne se veut pas un livre sur les spécificités anthropologiques, philosophiques, psychoéducatives de la consolation, tant il existe déjà d'ouvrages à ce sujet. Je souhaiterais proposer à travers ce livre une autre approche que celle du simple partage d'expérience : un ouvrage de réflexion sur le sens de la consolation pour un enfant ; sur la place des adultes dans la vie des enfants en souffrance psychique ; et sur l'art de cette infinie délicatesse qui consiste à consoler ce petit d'homme pour lui permettre de croire malgré tout en lui, en l'autre, et en la vie.

Chapitre 1

Les enfants souffrent aussi

Parler de la consolation des enfants, c'est inévitablement savoir et comprendre qu'un enfant peut avoir besoin d'être consolé. Commençons par le fait de « savoir » : nous savons que les occasions où un enfant a besoin d'être consolé ne manquent pas, et que la vie est souvent source de multiples contextes difficiles pour un petit comme pour un adolescent. Doudou perdu, nouvelle maîtresse, changement d'école, séparation des parents, perte de sa place dans la fratrie lors de la naissance d'un autre enfant, déménagement, frustration, échec aux examens, premières ruptures amicales ou premier chagrin d'amour, confrontation à différentes pertes, maladie ou décès de proches... Les épreuves sont innombrables. Avec ceci de spécifique concernant les plus jeunes : à hauteur d'enfant, il n'y a pas de « petites » pertes, pas de « petits chagrins », pas de « petites douleurs ». L'enfant n'a pas les ressources des plus grands pour faire face, comprendre et parvenir à se dégager de la douleur ressentie. Ce qui fait souffrir un enfant n'est pas nécessairement ce qui fait souffrir un adulte.

Une souffrance souvent incompréhensible aux yeux des adultes

Laura a 8 ans et sa famille déménage dans une autre région. Ses grands frères et ses parents sont ravis, ils vont enfin avoir une maison avec un grand jardin. Comble du bonheur pour ses frères, « il y aura une piscine ». Après la période du confinement dans un appartement exigu, les parents ont décidé, comme tant de Français, de changer de cadre de vie, en s'installant dans une petite ville de province, avec une qualité de vie bien différente, et un logement sans commune mesure avec leur appartement précédent. Tout le monde se réjouit, sauf Laura qui était pourtant enthousiaste lors de la visite de la nouvelle maison. Au moment du déménagement, elle refuse de faire ses cartons, elle ne veut pas non plus organiser une fête à la fin de l'année scolaire avec ses amies pour ritualiser ce départ, comme vont le faire ses frères. Pour ses parents, elle est devenue « miss Non ». Laura s'enferme dans sa chambre et se verrouille psychiquement aux autres. Pour elle, ce départ est devenu un deuil impossible : quitter ses amies, changer d'école, ne plus avoir de repères. Elle souffre intensément, et rien ne semble pouvoir la consoler alors que, pour ses proches, l'événement du déménagement est vécu comme un moment très positif.

Jude a également 8 ans. Ses parents se sont séparés lorsqu'elle avait 2 ans, dans un contexte relativement serein qui lui a épargné les tensions, voire les conflits de garde, subis par tant d'enfants. Dès leur rupture, son père et sa mère ont décidé d'être « très souples », pour reprendre leur expression, en restant tous deux dans le même quartier afin de permettre

à leur fille d'aller chez l'un et l'autre, sans le carcan de jours précisément fixés par une décision juridique. Le temps a passé, son père comme sa mère ont eu d'autres compagnes et compagnons, sans que cela n'ait jamais semblé « poser de problèmes ». Ses parents expliquent qu'elle s'est toujours très bien adaptée : « Il n'y avait pas de rivalité avec les nouvelles compagnes ou nouveaux compagnons ; au contraire, elle était toujours très complice avec chacun d'eux. » Tout allait pour le mieux dans le meilleur des mondes de la reconstitution familiale, jusqu'à ce que sa mère lui annonce son mariage avec l'homme qui partage sa vie depuis trois ans, et avec lequel Jude semblait très complice. Subitement, tout change. Jude ne veut plus passer la moindre journée chez sa mère ; elle refuse catégoriquement de parler à son futur beau-père, et demande à venir vivre avec son père (ce qui n'est pas pour arranger ce dernier, compte tenu de l'organisation de son travail). Jude multiplie, selon sa mère, « les crises de pleurs, de cris, de rage, de coups vis-à-vis d'elle et des autres [...] ». Elle ne travaille plus en cours, devient insolente, et refuse ce mariage. Elle a même dit que si je me mariais, elle considérerait que je n'étais plus sa mère ».

Ces deux exemples de Laura et de Jude portent sur deux situations très différentes, mais illustrent combien un enfant peut être en souffrance alors que son entourage est dans une tout autre dynamique. Ce qui blesse et fait souffrir Laura est incompréhensible pour ses parents ; tout comme la détresse manifestée par Jude l'est pour sa mère, son futur beau-père et son père. Même si ces exemples n'ont rien à voir, il existe cependant un point commun : le décalage avec l'entourage et le fait que

chacune de ces petites filles se sente « abandonnée ». C'est en tout cas le qualificatif qu'elles vont toutes les deux utiliser, et qu'il faudra prendre le temps de décrypter avec leurs parents respectifs pour qu'ils comprennent ce qu'elles ressentent et acceptent qu'il ne s'agit pas d'un « caprice », mais d'une réelle souffrance à consoler.

Savoir qu'un enfant peut souffrir est une chose ; comprendre qu'un enfant souffre en est une autre. Cette distinction entre « savoir » et « comprendre » pourrait paraître inutile, mais elle nous est fort utile face aux réactions de certains adultes qui peuvent se trouver rapidement démunis pour réagir.

« C'est tellement mystérieux le pays des larmes », nous dit le Petit Prince de Saint-Exupéry. Pays mystérieux que celui de la peine et de la souffrance de l'enfant, mais pays indispensable à explorer, car, pour consoler un enfant, il est nécessaire de comprendre d'où vient sa souffrance. Comment, en effet, consoler un enfant si l'on ne sait pas l'origine de sa peine ? Comment le consoler si l'on ne parvient pas à repérer tout simplement sa détresse ?

Si nous reprenons la définition que nous avons donnée initialement de la consolation, nous partons du postulat que la consolation d'un enfant est un processus psychique relationnel qui intervient quand un enfant est en souffrance et qu'il a besoin de l'adulte pour le réconforter et l'aider à passer cette épreuve. Mais l'une des principales difficultés pour un adulte est d'accepter et de comprendre qu'un enfant peut souffrir pour des raisons bien différentes de celles d'un adulte. Tout simplement parce qu'il n'a pas les ressources cognitives,

par exemple, pour comprendre ce qu'il se passe, se représenter des perspectives de solution, se projeter dans le temps, s'appuyer sur des expériences passées et autres ressources qu'un adulte peut utiliser. L'enfant vit dans l'instant, et quand il fait face à quelque chose qui, pour lui, bouleverse son équilibre personnel, c'est un véritable cataclysme intérieur, même si la situation ne paraît pas du tout sérieuse pour les adultes.

Axel, 6 ans, doit faire une prise de sang et c'est la première fois qu'il a ce type d'examen. Arrivé aux urgences avec ses parents depuis plus de deux heures, il est déjà épuisé psychiquement par le stress de l'attente, le monde, les pleurs d'enfants, l'énerverment de certains parents et l'agitation générale. Il finit par être enfin pris en charge, d'abord par une infirmière, puis par un étudiant en médecine, puis un autre, ce qui l'oblige à répéter encore et encore ce qui lui arrive. Pour lui, tout ce protocole médical est incompréhensible, comme d'ailleurs pour ses parents, et pour la plupart de ceux qui se retrouvent dans ce type de situation. Les « gens en blanc » décident d'une prise de sang pour comprendre l'origine de sa fièvre et de son état général, et Axel se retrouve enfin au calme dans ce qui lui est présenté comme un « box ». Là encore, le terme n'a aucun sens et il pense qu'il va devoir aller « dans une boîte ». Le box est en fait un petit espace censé être plus au calme pour les examens médicaux. Axel est installé, une infirmière arrive et, comme la plupart des soignants pressés par le temps, elle lui explique très brièvement qu'elle va lui faire une « petite piqûre ; ça ne fait pas mal, tu penses aux vacances et tout ira bien ». Sauf qu'aux yeux d'un petit garçon de

6 ans, l'aiguille qui s'approche de son bras est bien loin d'être « petite » et il ressent la tension ambiante tant du côté de l'infirmière que du côté de ses parents. L'infirmière tapote sur le pli de son avant-bras pour trouver « une belle veine » et lui dit « pas de chance, tes veines ne sont pas belles, ça ne va pas être simple ». Cette phrase n'est certainement pas prononcée en pensant à mal, sauf que, pour Axel comme pour ses parents, elle est perçue comme si son petit avant-bras était défaillant. L'infirmière n'arrive pas à le piquer, elle s'énerve en lui demandant de ne pas bouger alors qu'il est totalement tétanisé et n'a pas fait le moindre mouvement. Elle finit par réaliser la prise de sang, sans un mot, et disparaît aussitôt après lui avoir posé un morceau de coton avec un sparadrap en guise de pansement. Axel a eu mal, il pleure. Ses parents lui tiennent la main en lui disant qu'il a été courageux tout en lui répétant que « c'est fini », qu'il est grand maintenant et « qu'un garçon doit être courageux ». En fait, ses parents sont eux aussi particulièrement inquiets et l'attitude « fougueuse » de l'infirmière ne les a en rien rassurés. Cet événement pourrait paraître totalement anecdotique, sauf qu'il permet de comprendre que la douleur physique ressentie lors d'une prise de sang, réalisée visiblement avec un certain niveau d'énervement, n'a pu qu'être majorée par la peur. Et lorsqu'un mois plus tard, le médecin prescrit de nouveau une prise de sang à Axel, il refuse, hurle, convaincu qu'il aura aussi mal que la fois précédente. À 6 ans, il n'a pas la capacité de se représenter tout le contexte d'un service d'urgence et de comprendre que s'il a eu mal une fois, cela ne signifie pas qu'il aura mal chaque fois qu'il devra faire une prise de sang.

Quand les parents et les adultes qui s'occupent de l'enfant parviennent à être psychiquement présents pour lui, c'est-à-dire à l'écouter, à reconnaître ce qu'il peut et veut bien dire de sa souffrance, ils peuvent espérer pouvoir le consoler, certaines fois à partir de ces tout petits riens qui font la qualité des échanges entre humains (un regard, un câlin) et le rassurer sur le fait qu'il n'est pas seul au monde. Mais dans d'autres cas, et sans le vouloir, ils réagissent à l'inverse de ce qui pourrait avoir un sens pour l'enfant et l'apaiser.

Face à la détresse d'un enfant, les mots peuvent paraître souvent bien vides et inutiles, ce qui conduit les adultes à ne même plus approcher l'enfant, ne sachant pas quoi lui dire, comme si toute parole devenait insoutenable. Ce silence de l'adulte laisse l'enfant en souffrance seul face à ses peurs, ses ressentis. Sans se rendre compte des conséquences de leur silence ou de certains de leurs mots, bien des adultes réagissent en banalisant auprès de l'enfant une situation qui leur paraît sans importance, en tout cas sans commune mesure avec les réactions de désespoir de leur enfant, alors que pour celui-ci la situation a un impact durable.

Antoine a aujourd'hui 40 ans. Il se rappelle très bien cet été où il avait juste 3 ans et où il s'est perdu dans un magasin : « J'étais avec ma grand-mère en train de faire les courses. Je me rappelle très bien m'être retourné pour chercher mon paquet de gâteaux préférés et, quand j'ai fait demi-tour, il n'y avait plus ma grand-mère. Je me rappelle exactement comment j'étais habillé et l'endroit précis du magasin où cela s'est passé. Après, je sais que j'ai pleuré, qu'une dame m'a pris

la main en me demandant mon prénom, mais j'étais bien incapable de le lui donner. Puis ma grand-mère est arrivée comme si de rien n'était. Elle m'a juste dit : "Mais tu étais où ?" Et comme j'étais inconsolable, elle a trouvé malin de me dire : "Au moins, ça te servira de leçon." Des années plus tard, j'ai reparlé avec elle de cet événement qui m'a vraiment traumatisé, mais elle ne s'en souvenait plus. Pour elle, cela avait été un "incident" de quelques minutes (ce qui est probable), mais pour moi, dans mon souvenir de petit garçon, cela avait duré une éternité et c'était un véritable drame, car j'avais cru que ma grand-mère m'avait perdu et que j'étais abandonné. »

Laetitia est une jeune fille de 20 ans qui a passé toutes ses vacances d'enfant avec ses cousines dans la maison familiale. Elle se souvient d'un événement marquant qu'elle a vécu lorsqu'elle avait 6 ans : « Au moment de faire nos valises, je ne retrouvais plus mes poupées et j'ai découvert que ma cousine me les avait volées. Je l'ai dit à ma grand-mère qui a tout banalisé en disant que ce n'était pas grave, alors que pour moi c'était vraiment grave. Ma cousine était plus grande que moi, c'était quelqu'un que j'aimais beaucoup. Quand je cherchais mes poupées, elle a fait celle qui ne savait pas où elles étaient et elle a fait exprès de mentir. Toute ma confiance en elle que j'admirais tant s'est effondrée. Et j'ai dû en plus faire face à ma grand-mère qui ne comprenait rien, et qui semblait presque trouver cela normal. C'était comme si je devais m'excuser d'avoir dit qu'elle m'avait volé mes affaires. C'était moi la méchante, celle qui avait créé le problème, et ma grand-mère a totalement inversé la réalité. Ça m'a profondément marquée. C'était tellement injuste... »

Une souffrance physique et psychique longtemps ignorée

Nous savons aujourd'hui que les enfants acquièrent très tôt, dès leurs premiers mois de vie, une conscience d'eux-mêmes puis de leur environnement, et qu'ils sont loin d'être préservés des souffrances de la vie. Mais il n'en a pas toujours été ainsi.

La souffrance physique des plus jeunes a mis du temps à être reconnue et prise en charge, en particulier au niveau médical. Pendant très longtemps, il était en effet convenu que l'immaturation neurocognitive des tout-petits ne leur permettait pas de ressentir la douleur comme le ferait un adulte, qu'ils n'étaient pas réellement conscients de celle-ci et, surtout, qu'ils ne se la rappelleraient pas. Face au risque des anesthésies, la communauté scientifique a ainsi longtemps admis que des soins et des opérations pouvaient être effectués sur des bébés et de jeunes enfants sans qu'on les endorme ! Ce n'est qu'à partir des années 1970 qu'une prise de conscience des spécificités du fonctionnement psychologique et neurobiologique des nourrissons et des enfants a permis enfin une prise en compte de leur douleur, au même titre que pour les adultes.

Quant à la souffrance psychique des enfants, elle reste encore aujourd'hui fortement marquée par des analyses subjectives qui conduisent chez les uns et les autres à des interprétations différentes. Elle demeure bien souvent sous-estimée, méconnue ou ignorée comme une réalité impensable, insupportable et inaccessible. Peut-être parce que reconnaître cette souffrance