

Conférence de Mme PONCET , guidance parentale et familiale  
(formations à château St Luc (Béatitudes) et à MCAdS, Association fondée par Bernadette Lemoine, Véronique Lemoine-Cordier, Simone Capdequi-Peyranère)

Parler de séparation, plus précisément des angoisses de séparation n'est pas un exercice facile car la séparation est avant tout une angoisse.

Ce qui va être abordé peut toucher l'un ou l'autre...

Toute souffrance peut se traverser, avec de l'aide éventuellement, et toute traversée mène à la vie.

## Que ce passe-t-il pour l'enfant ?

Au départ il y a un point initial, point de démarrage : nous sommes créés à l'image de Dieu.  
Le but : aller vers Dieu et tout au long de notre vie devenir selon sa ressemblance...

Le fœtus dès la conception reçoit sa Conscience d'Amour, cadeau du Créateur  
Vers l'âge de 7 ans, la Conscience de Raison va commencer à agir de façon plus concrète chez l'enfant.

Vers 15-18 ans : elle devient une conscience d'adulte

On reçoit en premier la conscience d'amour.

Dieu nous révèle qui nous sommes.

Conscience d'Amour : Bernadette Lemoine s'est inspirée du père Thomas Philippe dans son livre : Les âges de la vie, l'Enfance.

Cette Conscience d'Amour est ce qu'il y a de premier en nous et se trouve donc à l'origine de notre vie.

On la reçoit à notre conception, pleine, débordante d'amour (sentiment de plénitude)

Plus on est petit dans la vie, plus on est fragile...

A travers ce cadeau : nous comprenons la première vocation de l'homme : il est fait pour être aimé, aimé par Dieu, par ses parents, par ses frères etc.

L'enfant n'a que sa conscience d'amour, il n'a rien d'autre, il ne connaît rien d'autre, il va tout comparer à cela.

Si ce qu'il ressent ne correspond pas à ce qu'il connaît, il va avoir un manque. Il va souffrir.

Or, nous ne pouvons pas donner à nos enfants tout l'amour parfait que Dieu seul peut leur apporter.

La seule chose à faire c'est d'être « suffisamment bon » (Winnicott psychiatre.)

La conscience d'amour sent, elle ne comprend rien, elle ne peut pas donner du sens.

Exemple : si notre société perd le sens des choses, elle génère de l'angoisse.

Cette conscience d'amour va décoder les événements vécus générateurs de souffrance comme un manque d'amour. Cela suscite de l'angoisse, sans savoir d'où elle vient et engendre une souffrance psychique plus ou moins grande suivant la sensibilité de chacun.

Il y a de nombreuses occasions de vivre cela entre la conception et l'âge de 7 ans.

La Conscience d'Amour ne met pas de mot sur ce qui est ressenti (ce sera la conscience de raison qui le fera quand elle sera opérationnelle), en attendant il s'opère un stockage dans

l'inconscient. Cette angoisse peut être réveillée par la mémoire, bien longtemps après. Elle peut se révéler par un dessin, par un rêve...

La conscience d'amour ne fait pas la différence entre Dieu, papa et maman. L'enfant croit que sa mère est parfaite (elle est sa source,) il peut croire que c'est lui-même qui est mauvais (il ne peut accuser sa source !). Il se sent donc mauvais, coupable, ce sentiment est à l'origine du sentiment d'indignité à être aimé.

Notre liberté existe dès le début de la vie. « Je mets devant toi la mort ou la vie... » Dt La Conscience de Raison aide à prendre les décisions morales qui s'imposent. Elle est très objective et a une certaine logique tant qu'elle n'est pas parasitée par nos émotions, par une affectivité mal gérée. Elle permet de donner du sens sur ce que l'enfant vit. Elle permet l'épanouissement de la liberté et donc la responsabilité de nos choix qui sont raisonnables dans le sens de la recherche de l'amour.

Les tout petits sont hyper sensibles, puis le seront de moins en moins. Pour devenir un véritable être humain, il faut trouver un équilibre entre nos deux modes de conscience (la Conscience de Raison et la Conscience d'Amour). Nous ferons ainsi passer l'affectivité au filtre de la raison, puis la raison au filtre du cœur. Plus l'enfant est blessé tôt, plus la blessure est profonde

On peut se questionner :  
Qu'as-tu fait de ton amour ?  
Qu'as-tu fait de ton intelligence ?

## **L'angoisse de séparation**

Elle survient lorsque l'on a vécu une séparation à laquelle nous n'avons rien compris car à ce moment là, la conscience de raison n'était pas opérante. On ne peut pas échapper aux séparations (ex : la naissance !), il faut donc apprendre à l'enfant à bien vivre la séparation... Les épreuves font grandir, elles ne sont pas mauvaises. Si cet apprentissage ne se fait pas, les enfants peuvent réagir de différentes façons (en ne grandissant plus par exemple, en voulant redevenir un bébé, etc. C'est le cas d'inhibition intellectuelle également car l'angoisse inhibe le fonctionnement du cerveau).

Lors d'une séparation non comprise, la conscience d'amour ressent une grande angoisse, perçue comme un abandon, comme une perte de l'amour, comme une menace de mort.

### **Les signes :**

- Les troubles du sommeil :  
(cris, pleurs, réveils nocturnes, levés à répétition, etc.) L'enfant peut aller jusqu'à traîner son matelas, laisser la lumière allumée, chercher à ne pas se rendormir, ayant peur de s'endormir...

Attention : Faire la différence entre une fois et tout le temps.

Ces enfants se sentent en danger, la solitude leur est insupportable. Cela lui rappelle une séparation antérieure. Il peut ressentir une grande souffrance. L'inconscient élabore alors des stratégies pour éviter cette souffrance.

Leur réaction nous montre qu'ils sont attachés à leurs parents d'une part, mais peuvent aussi éprouver un manque de confiance à leur égard.

- **Les troubles de la nutrition :**

Quand l'enfant ne mange pas, cela peut devenir un lieu de chantage car il sait sa mère très sensible à la nourriture.

Nous aurions tendance à penser que l'enfant fait des caprices, ou qu'il est gourmand...

Ne pas juger trop vite !

Le cas de la **boulimie** : signe des manques ressentis, même si ceux-la n'étaient pas objectif.

Il est intéressant de chercher quel est le signe d'amour qui lui convient (cf. les langages de l'Amour par ex.)

**L'anorexie** : ressentir l'angoisse de sa maman, vivre difficilement la mort d'un grand parent...

Refus de vivre qui se manifeste par le refus de se nourrir.

**L'énurésie, l'encoprésie** : rétention des selles, angoisse de séparation avec émotivité mal gérée...

Quand on demande à l'enfant : « Qu'est-ce que tu veux, qu'est-ce que tu préfères ? » Il répond : « je ne sais pas... »

**Eczéma, psoriasis** : colère non exprimée, impression de manquer d'amour

**Angine, otites à répétition** (impression de ne pas être entendu), **nausées, maux de ventre, fatigue permanente** (manque de goût pour la vie, peur de manquer d'amour), ...

Quand je suis malade, je sais que maman va s'occuper de moi.

**Tics** (demander à l'enfant de le refaire intentionnellement !), **raclements de gorge, retard de langage, retour au langage bébé**, etc.

La stratégie adoptée par l'enfant: impossibilité de rester seul, il vit toujours à la remorque de quelqu'un. Il va coller à sa mère, ou ensuite à quelqu'un d'autre. Dormir dans la chambre d'un frère, impossibilité de partir en classe verte...

Il vaut mieux que cela sorte à ce âge là que plus tard : alerte qui permettra de parler...

La séparation, vécue comme une perte d'amour, est vécue comme une relation de confiance brisée.

**Les indépendants** : ce n'est pas de l'autonomie, mais un refus de dépendre de l'amour (des parents, de Dieu, etc.). Ne craint pas les trahisons. Pas de relation vraie avec les personnes. Chez les enfants précoces notamment **l'hyperactivité** peut être le signe de l'angoisse de séparation. Ils bougent dans tous les sens, veulent compenser les manques (c'est souvent alors qu'on les isole...) ils sont saoulant...

**Chapardage, mensonge, vantardise** (doute tellement de lui qu'il a besoin de se rassurer sur certains points), agressivité...

**Les enfants parfaits** : « mes parents me garderont forcément ! »

Les perfectionnistes : une erreur est le risque d'une dépression, autopunition, risque de suicide pour les plus grands.

- Chez les adultes :

Ne peut pas habiter loin de sa propre mère

Difficulté à laisser partir ceux qui nous entourent, conjoint, enfants...

Décès : il est normal de pleurer, pour autant cela ne doit pas durer.

## A quels moments s'originent les angoisses de séparation ?

### 1. Avant la conception :

Quand l'enfant n'est pas attendu...

Décès des grands parents, fausse-couche (NB : il existerait comme une « mémoire » de l'utérus !), difficulté de conception, peur de ne pas y arriver, syndrome du survivant, l'impression de remplacer...

On peut faire un schéma présentant une ligne parallèle par personne, pour que l'enfant voit que sa ligne n'est pas celle d'un autre, c'est la sienne...

### 2. Pendant la gestation :

Enfant non désiré, peur du handicap,

Deuil, angoisses de la maman, maladie des parents, prise de conscience tardive de la maman quelle est enceinte, maman qui ne parle jamais à l'enfant...

Techniques médicales en cours de grossesse (amniosynthèse). Mort d'un jumeau. Des saignements au début de la grossesse peuvent être le signe de la perte d'un jumeau ...

### Naissance – petite enfance

Césarienne

Souffrance physique à la naissance, peur de mourir

Ventouses...

Les mots dits à la naissance (mauvaises fées !)

Pas le bon sexe

Naissance trop rapide : cas d'enfant très lent.

Pas assez de soin de la mère ou la mère mal soignée

Le rôle du papa est primordial : prise en soin de sa femme. Juste après la naissance, entourer les jeunes mamans : comment porter l'enfant, etc.

Prématurité

Dire ne suffit pas forcément, c'est qu'il faut alors que ce soit dit par une tierce personne.

Celle-ci renforce la confiance entre l'enfant et ses parents.

Faire la différence entre la personne et ce qu'elle fait : je t'aime, mais ce que tu as fais, non...

On ne peut pas porter toute la souffrance de nos enfants, les aider à la porter. On peut leur dire que nous aussi nous souffrons... Leur montrer que ce n'est pas tabou

NB : Fausse culpabilité : honte de ce que je suis, vraie culpabilité : honte de ce que je fais !

Religion chrétienne : on peut tirer un bien de la souffrance

Souffrir n'est pas mourir.

Couveuse, nuit en pouponnière peut déclencher une angoisse de séparation.

On peut raconter tout cela à l'enfant. Donner l'information, essayer de trouver les émotions qu'il a pu sentir,

Allaitement...

La nourrice, l'enfant l'aime en général beaucoup. Qu'elle puisse dire au revoir à l'enfant si elle arrête de le garder...

### **3. Entrée à l'école :**

Les hurlements qui perdurent, nausée, eczéma, asthme, troubles appétit, sommeil, difficulté à faire ses devoirs alors que tout semblerait aller bien...

Départ en classe verte

Changements dans la famille : nouvel enfant

Départ des grands en université.

Divorces, remariages...

Maladies, hospitalisation : vie de famille perturbée, moins de temps pour les frères et sœurs, etc.

Deuils (notamment grands-parents, les parents eux-mêmes sont affectés), les enfants viennent aux funérailles, ce qui permet de comprendre, de voir aussi la foule qui est présente et qui est triste aussi comme lui, proches qui aiment...

Préciser que la vie continue, montrer que la vie est belle, etc.

Si relecture, enfant seul avec parents = mieux.

Suicides cachés, masqués en accident.

Remontée du temps de carrefour : les angoisses de nos enfants, à quoi nous renvoient-elles à nous, adultes ?

Angoisse de manque, fragilités, identification à l'enfant...

Notre attitude personnelle qui l'a provoqué, père plus dans l'action, mère dans l'écoute... plus affective ? Complémentarité, importance des deux, cas des tensions dans le foyer lorsque réactions différentes, impuissance, souffrance, incompréhension, difficulté à aimer un enfant angoissé...

Déficit dans notre propre image de père / mère. Cela nous renvoie à notre propre histoire, refus de notre propre histoire, révélateur sur notre vécu, sentiment de responsabilité devant leur angoisse, culpabilité ? Parfois difficile de diagnostiquer l'angoisse. Difficulté lorsque les angoisses sont identiques aux nôtres. Face à nos responsabilités, temps et patience, équilibre à trouver entre surprotection et inverse, doutes sur nos incapacités, regrets par rapport à ce que l'on aurait pu dire plus tôt,

Avant d'être père/mère, on est époux/épouse, et auparavant fils/fille de...

La conjugalité est première dans la famille !

Hommes et femmes sont différents et complémentaires (pas égaux)

### **L'homme :**

Force, puissance, agir, sollicité par ce qui lui est extérieur

Principales qualités : courage, audace, endurance, droit à l'essentiel, plus rationnel plus rigoureux, donne la loi, sens du réel, sens du temps opportun pour agir (père gardien du temps)

### **La femme :**

Accueille, reçoit, contemple, naturellement priante

Creux, réceptacle, accueil, temple de la vie, accueil de l'amour offert, se laisse plus facilement aimer et donne en retour. Réceptivité, miséricorde, consolation, compassion.

Son domaine : l'intériorité. Prophétique, saisit et comprend l'œuvre de l'Esprit Saint, mais l'homme dira quand c'est le moment. Plus vulnérable aux assauts de l'ennemi. Intuitive.

### **La mère :**

Donne amour, tendresse, patience, douceur, écoute, veille sur chacun et sur l'unité au sein de la famille. Proche de son enfant, berce, soigne, touche, caresse son enfant. Elle favorise en lui le sentiment de confiance en soi. Tendresse peut être étouffante, possessive... du mal à ne pas trop gâter son enfant... se doit d'être exigeante et ferme. Etre présente, s'effacer petit à petit. Elle crée l'ambiance de la famille, elle est lumière de sa maison. Elle éduque l'enfant à l'intériorité.

Défusionnement doit s'effectuer vers 3 ans, avec présence croissante du père.

A 7 ans : le père prend en charge l'éducation de son enfant, devient acteur dans sa croissance.

### **Le père :**

Donne l'amour, autorité, force et protection, tendresse. Il fait grandir, exerce autorité en donnant la loi.

Le DR Delaunay dit que l'autorité repose sur 4 pieds :

- La compétence,
- L'exigence,
- L'amour
- et l'exemple.

Le père donne les repères et les limites. Garant des limites qu'il a donné. La mère explique.

Le père intervient par rapport à la transgression de la règle.

Il tourne l'enfant vers l'extérieur, l'ouvre au monde, etc. arme son enfant dans les combats à affronter pour la vie. Il pousse, il sort l'enfant de la fusion avec sa mère. Il donne le nom, la vocation. C'est l'attitude du père qui donne l'estime de soi d'un garçon.

Initie au réalisme de la vie. Apprend à son enfant la persévérance, à attendre le moment favorable, fait mémoire des origines, alors que les racines de l'enfant sont maternelles (langue maternelle). Fait respecter sa mère, leur montre comme elle est belle, bonne, etc.

---

## **Bibliographie**

---

- LEMOINE Bernadette - « Maman ne me quitte pas » - St Paul / Téqui ou Emmanuel
  
- Marie-Odile PEAUCELLE - Fr-Xavier de Guibert « Dès la maternelle comment vivre ma vie ? »
  
- FILLIOZAT Isabelle - « Au cœur des émotions de l'enfant » - Marabout
  
- HIRIGOYEN Marie-France - « Le Harcèlement moral » - Pocket
  
- LACROIX Xavier - « Passeurs de vie - Essai sur la paternité » - Bayard
  
- COPPER-ROYER Béatrice « Vos enfants ne sont pas des grandes personnes » - Albin-Michel
  
- Denis LECOMTE et Bertrand CHAUDET - « Nouvelles croyances, thérapies alternatives : des dérives possibles –Témoignage » - Sarment - éd. du Jubilé
  
- Jacques SALOMÉ :  
« Papa, Maman, écoutez-moi vraiment »  
« Pour comprendre les différents langages de l'enfant » Albin Michel  
« Tais-(es) toi quand je (tu) parles »  
« Jalons pour une grammaire relationnelle »
  
- Inès PÉLISSIE DU RAUSAS  
« S'il te plaît, parle-moi de l'amour ! » - St Paul
  
- FLORIS – « Réveille ton cœur » - Ed des Béatitudes
  
- Guy CORNEAU - « Père manquant, fils manqué » - éd. de l'Homme
  
- Christine PONSARD - « La Foi en famille » - éd. des Béatitudes
  
- Yves SEMEN - « La sexualité selon Jean-Paul II » - Presses de la Renaissance
  
- Bernard DUBOIS – « Guérir en famille » - éd. des Béatitudes
  
- Jean MONBOURQUETTE - « Aimer, Perdre et Grandir » - Bayard/Centurion