

DE LA PETITE ENFANCE AUX RÉPONSES ÉMOTIONNELLES ADULTES :

CONTINUITÉS ET RUPTURES

Introduction

L'idée ici n'est pas de nous enfoncer dans des connaissances savantes et détaillées de la psychologie de l'enfant et de l'adolescent. Plus modestement, mon propos sera de proposer quelques repères utiles dans ce long cheminement qui nous amène du nouveau-né que nous fûmes à l'adulte de 20 ans que nous sommes ou que nous avons été. Loin de moi donc l'idée de participer aux discussions théoriques et conflits d'école. Malgré les polémiques, il est suffisamment acquis que certains domaines d'apprentissage et de personnalité se construisent surtout avant dix-huit mois, trois ans, voire six ans selon les auteurs.

Les fondations de la personnalité : premiers mois et premières années

Le psychologue Jean PIAGET nous apprend que les bases de la personnalité sont posées au cours des trois premiers semestres de la vie, bases sur lesquelles se construiront les développements futurs, comme le langage qui se développe au cours des trois semestres suivants. Un nourrisson qui reçoit régulièrement de l'attention quand il pleure apprend que le monde est fiable. Devenu adulte, il aura plus de facilité à faire confiance aux autres et à demander de l'aide lorsqu'il en a besoin. À l'inverse, un bébé souvent ignoré peut développer, plus tard, une tendance à se méfier, à être hypervigilant ou à éviter les relations proches.

Le développement de l'autonomie et de la régulation émotionnelle

Corrélié pour partie au développement de sa langue, l'enfant de trois ans a une conscience déjà conséquente de lui-même et du monde, surtout quand son entourage a suffisamment soutenu ses capacités d'exploration. Un enfant de 3 ans qui a été encouragé à nommer ses émotions aura plus tard une meilleure régulation émotionnelle et pourra exprimer ses stress de manière adéquate au lieu de réagir par impulsivité. De même, un enfant encouragé à toucher, découvrir, poser des questions, essayer seul... développera une grande autonomie et confiance en ses capacités. Adulte, cela peut se traduire par une capacité à oser changer de travail, à s'engager dans des projets, ou à exprimer plus facilement ses idées.

L'impact des difficultés précoces sur les réactions à l'âge adulte

L'intérêt qu'il y a à s'intéresser à ces étapes du développement de l'enfant et de l'adolescent tient à ceci : quand un stress majeur, un dysfonctionnement, un manque important apparaît à l'occasion d'une de ces étapes, les réactions de l'adulte devenu ressemblent beaucoup à celles qu'il aurait eu à ce stade de son développement. Un enfant de 18 mois environ qui vit une séparation brutale (hospitalisation, absence prolongée du parent principal) peut développer une grande anxiété de séparation. Adulte, il pourrait paniquer quand son conjoint donne l'impression de vouloir le quitter, et/ou de demander des preuves constantes d'affection. Une personne de 35 ans, brusquement frustrée, peut réagir comme un enfant de 3 ans en boudant, en claquant les portes, en tapant des pieds, en refusant de parler et/ou en ayant l'impression d'être submergé par la colère.

Les difficultés non résolues et leur influence sur l'adulte

Si ce genre de réactions se produisent trop souvent, il peut s'agir d'une difficulté non résolue remontant à un stade précoce du développement. Par difficulté non résolue, j'entends une problématique émotionnelle ou relationnelle qui n'a pas été dépassée lors de l'enfance et qui continue à influencer les réponses de l'adulte, parfois à son insu. Par exemple, une personne qui a grandi dans un environnement où l'expression des émotions était absente, voire découragée, peut, une fois devenue adulte, avoir du mal à identifier ou exprimer ses propres ressentis face au stress. Il n'est pas rare d'entendre que les hommes ont du mal à exprimer leurs sentiments, car ils ont été éduqués à être forts et insensibles.

De même, un adulte ayant connu des ruptures répétées dans sa jeunesse peut avoir tendance à éviter les engagements, ou au contraire à rechercher de façon excessive la sécurité dans ses relations.

La reconnaissance des mécanismes et leur résolution

Reconnaître ces réactions en séance permet de fixer le moment du “dérapage” dans le cheminement de la construction psychique de la personne. Par “dérapage”, je veux parler d'un retour involontaire, non conscient, à des fonctionnements appris très tôt, qui refont surface sous stress. Le thérapeute peut alors montrer le lien qu'il pourrait y avoir avec ce stade de développement qui semble réapparaître, et aider la personne cliente à comprendre que l'inconfort actuel vient d'un conditionnement ancien, première étape à un changement de réaction ou de comportement. Heureusement, reconnaître ces mécanismes permet d'initier un travail sur soi qui ouvre la voie à de nouveaux apprentissages, à une meilleure adaptation émotionnelle et pourquoi pas, à donner enfin un sens à sa vie.

Stéphane Roulin

Éducateur spécialisé, psychothérapeute, sexologue clinicien et kinésithérapeute

Enseignant des matières et travaux pratiques des aspects psychologiques