



Blessures d'enfance et résilience

Bénédicte SILLON
Parl&Sens

Conférence de l'APEL St Jean Hulst



Parl&Sens

De quoi allons-nous parler?

- D'abord définir et comprendre: enfance, blessure, épreuve, traumatisme
- Puis savoir comment différencier : avec la « clinique » et avec l'approche des 4 éléments
- Enfin, aller vers « le mieux », la résilience est – elle l'issue à rechercher ?

1. Epreuve, blessure & traumatisme

Blessure d'enfance... de quoi parle – t-on?



« **Enfance** » : infans = qui ne parle pas encore; privé de parole (publique)



« **Blessure** » : (du francique meurtrir) : n.f : lésion faite, involontairement ou pour nuire, aux tissus vivants par une pression, un coup, une arme ou de la chaleur. (dictionnaire Robert)



1. Epreuve, blessure & traumatisme

Blessure d'enfance, de quoi parle-t-on?

Volontaire/involontaires

intentionnalité, conscience a posteriori

Vivant > évolutif, adaptatif

Par

- **Pression** : psychologique, objectifs à tenir, « rôle »
- **Coup** : physiques, verbaux
- **Arme** : chantage, internet, menaces
- **Chaleur** : colères, affection envahissant ou inversement : abandon

1. Epreuve, blessure & traumatisme

Et sur le plan neurologique?

- L'immaturation corticale conduit à une **mémoire « implicite »** avant d'être explicite (nos souvenirs, qui dépendent de notre capacité à penser avec des mots)
 - Existe dès *in utero*, basée sur les structures corticales « basiques » (tronc cérébral, cerveau limbique)
 - Constitue une sorte de « toile de fond », qui définit ce qui nous semble « normal », à qui faire confiance, comment manier un outil...
 - c'est le parent qui fait office de « prothèse » pour limiter les stimulations et aider la régulation émotionnelle, notamment la peur.
- La répétition de l'apaisement par la figure d'attachement (FA) permet au tout petit d'intégrer une régulation émotionnelle croissante
 - peut explorer et apprendre de façon sécurisée = **attachement sécurisé**, confiance en soi et les autres
 - Si la FA est indisponible, ambivalente, ou variable, l'enfant construit un **attachement insécurisé**

Blessures ... affectives



A même « évènement », réaction différente selon l'enfant, mais aussi selon le moment



pas de lien de quantité systématique entre la gravité de l'évènement blessant et ses effets



Facteurs de gravité = affectifs, en lien avec la confiance en soi/ en l'autre

1. Epreuve, blessure & traumatisme

Qu'est ce qui peut blesser l'enfant?



2. Comment différencier et repérer ?



Epreuve
Blessure
Traumatisme

Epreuve > recherche de solution,
de stratégie, « coping » (faire face)

Blessure > perte de vitalité, contre
attitudes, cicatrice

Traumatisme > sidération, court
circuit de la pensée

Ce n'est pas la nature de l'évènement qui différencie, mais le
retentissement

Quelques manifestations des SPT

Physiologiques :

- Cauchemars fréquents
- Diminution de l'appétit, problèmes digestifs
- Douleurs
- Système immunitaire affaibli

Cognitive :

- Problèmes de mémoire, difficultés apprentissage
- Souvenirs intrusifs
- Difficultés d'attention et de concentration
- Rêverie, flashback, hallucinations

Emotionnelle :

- Anxiété, agitation voire panique
- Culpabilité
- Déprime voire état dépressif; faible estime de soi
- Irritabilité, crises de colère
- Sentiment d'insécurité

Comportementale :

- Comportement agressifs, autodestructeurs
- Comportements régressifs
- Retrait social, diminution de l'exploration de l'environnement

2. Comment différencier et repérer ? / les stratégies



Respiration Inspiration
Légèreté



Tête - Energie
Mouvement Chaleur



Ventre - Emotion
Vitalité - Fluidité



Os - corps
Matière

2. Comment différencier et repérer ?



ImaginAir,
Rêves /cauchemars
« *Transparent* »



Colère, emportement
Haine (soi, autres)
« *Se consume* »



Pleurs,
Culpabilité, remords
« *Stagne ou fuit* »



Rage, destruction
Action
« *Veut en découdre* »

2. Comment différencier et repérer ? / éléments propres à l'enfant



L'ENFANT SE SENT
TOUJOURS RESPONSABLE



SAVOIR ÉNONCER ET
RECOURIR À LA LOI SI
NÉCESSAIRE



LA BLESSURE N'EST PAS
TOUJOURS LÀ ON PEUT LE
PENSER

UN ENFANT N'EST JAMAIS SEUL AVEC SA BLESSURE... IMPACTE TOUT LE GROUPE
FAMILIAL

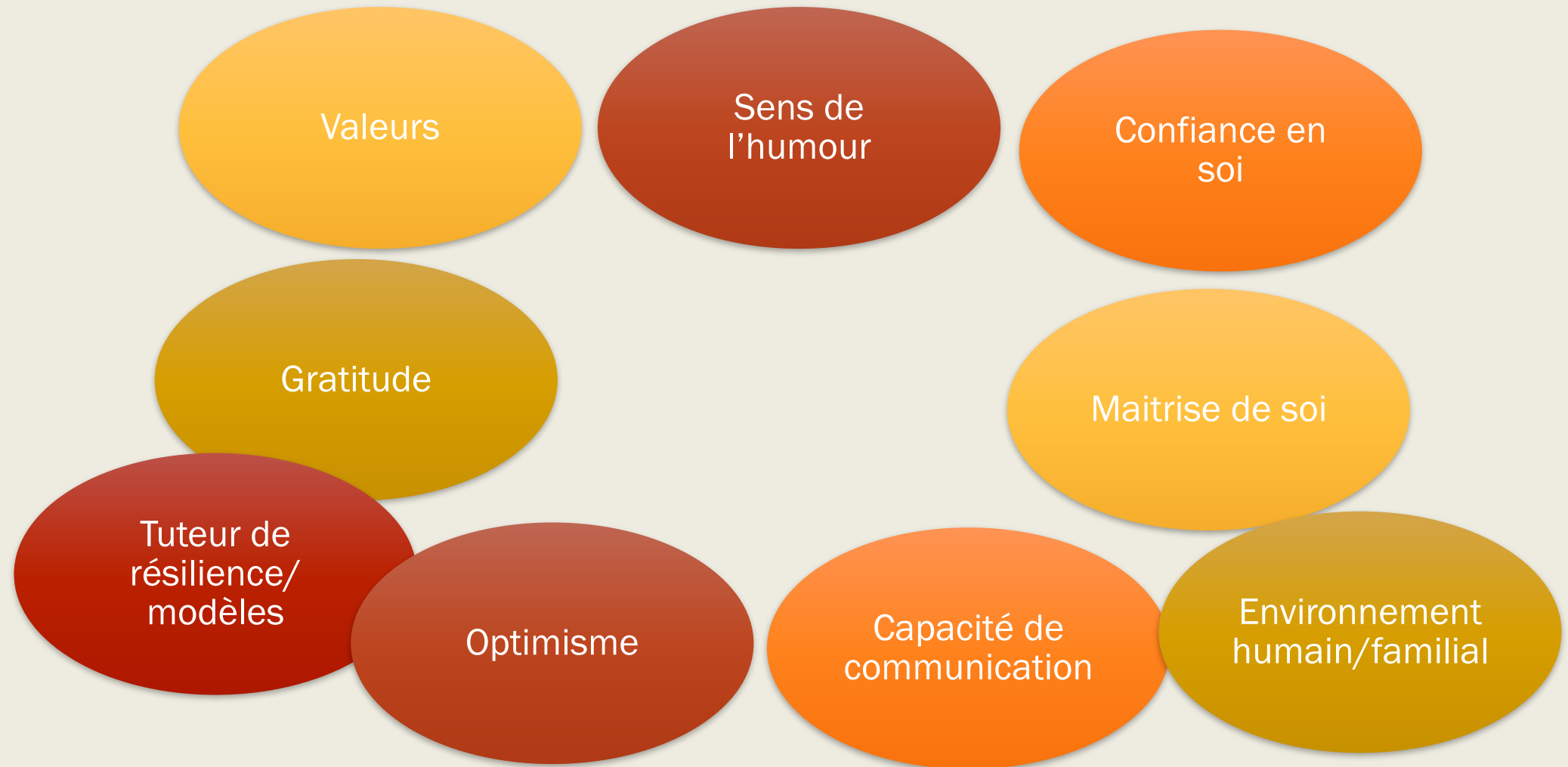
L'ENFANT NE SE RESUME JAMAIS A SA BLESSURE !

3. Réaction, guérison et résilience

- **La réaction** est le comportement, la pensée, l'attitude immédiatement générée par l'évènement
 - critères : intensité, adaptation, verbalisation
- **La guérison** : n'est pas oublier ou ne plus y penser, mais c'est pouvoir mettre des mots, de la distance, sans être envahi par l'émotion, sans fuir la réalité de ce qui a été vécu ».
 - Cicatrice
- **Résilience** = (physique des matériaux) capacité à revenir à l'état antérieur; aéro : le niveau de capacité d'un système embarqué à tolérance de panne, de pouvoir continuer de fonctionner en mode dégradé tout en évoluant dans un milieu hostile ...



Facteurs de résilience





EN GUISE DE
CONCLUSION...

Quelques éléments bibliographiques



- Joanna Smith : A la rencontre de son bébé intérieur - Dunod 2018
- Boris. Cyrulnick (Ed Odile Jacob): les nourritures affectives (1993); un merveilleux malheur (1999) ; le murmure des fantômes (2002); résilience, connaissances de bases (sous la direction de - 2012)
- Louise Bourbeau (ed pocket) : les 5 blessures affectives ; les 5 blessures qui t'empêchent d'être toi-même
- Roland Coutanceau : Vivre après l'inceste (2004 – ed Desclée de Brower)
- Anne Ancelin Schützenberger: Aie mes aïeux (réédition 2015)
- Emission France 4 « BRUT » : le monde en face, destin d'orphelins 24/01/2019 en accès sur le site de l'association Empreintes