

# Introduction

Hier encore, un père m'appelle à 9 heures du matin, désespéré, perdu, me dit son « urgence » de me parler, faisant état de la « gravité » de la situation, demandant un rendez-vous « dans la journée »... Bien sûr, je rappelle.

Car c'est mon métier.

Bien souvent, cependant, comme hier, je remarque qu'une discussion téléphonique suffit à calmer ce qui a motivé l'appel : l'angoisse et la culpabilité de ne pas être les parents qu'il faudrait être, ou que leurs enfants ne soient pas comme les autres. La peur de ne pas savoir faire, d'être de mauvais parents, attendant de moi que je leur dise ce qu'ils doivent mettre en place pour être justement de bons parents. J'irai même plus loin : pour être des parents parfaits.

Quand je dis « parents parfaits », je veux dire : bienveillants, à l'écoute, présents, drôles, toujours calmes et d'humeur égale... Ce qui est plus proche de la définition du robot de Google home, ou de Siri, que des êtres humains que nous sommes, avec des hauts, des bas, des forces, des failles, un corps, une histoire, des émotions.

Mais arrêtons-nous un instant sur le mot « bienveillance », qui, à mon avis, est celui qui a fait le plus de mal à l'éducation ces dix dernières années.

## INTRODUCTION

Pour être précis, le problème, ce n'est pas tant le terme que les théories éducatives qui l'ont perverti et ont transformé l'autorité en maltraitance, effaçant le fait que le rapport des êtres humains aux limites se construit dans leur enfance, puis leur adolescence, et que c'est cela qui va déterminer leur existence tout entière. Or ces théories font de nos enfants, nos ados, des petites porcelaines fragiles, que toute punition détruirait et qu'il faudrait emmener chez le psy au moindre souci pour ne pas qu'il soit « traumatisé ».

Une telle éducation, outre qu'elle génère de nombreuses angoisses, ne les prépare aucunement à la vie réelle, et la peur de mal faire, la culpabilité font des parents des proies pour tous ceux qui prétendent leur enseigner le chemin de la perfection. Les pys deviennent alors les gourous de cette « dictature », enseignant aux parents comment ils « devraient être »...

J'en reviens à mes appels désespérés du matin.

J'ai pu vérifier, dans ma clinique, que ce qui aidait les parents n'était pas forcément de faire à leur place, ou de leur donner un livre de recettes parentales prêt à l'emploi, pâte à pizza déjà préparée incluse, mais plutôt de les remettre à leur place de parents, au centre du jeu, en leur démontrant que la solution peut être en eux-mêmes. Et qu'ils sont tout à fait capables de préparer l'intégralité de la pizza eux-mêmes.

Entendons-nous bien : mon propos n'est pas de dire que nos enfants ne doivent plus aller voir de psy ! Je constate tous les jours, dans ma clinique et à la Maison de Solenn, où j'interviens chaque lundi, comme c'est utile. Mais je voudrais plutôt sortir du « tout psy » et de ce que j'appellerai les « pys magiques ». Outre que cela infantilise les parents, les dévalorise parfois aux yeux de leur progéniture (pourquoi

eux n'y arrivent pas, et le psy si ?) et les rend dépendants de la parole du psy pour éduquer leurs enfants, ce travers n'est pas conforme à ce que je considère être comme essentiel dans notre éthique : nous sommes là pour qu'un jour nos patients puissent se passer de nous, pour qu'ils puissent vivre libres et responsables de leurs propres choix. Sans nous. Ados et enfants compris.

Par ce livre, je veux montrer aux parents que les meilleurs spécialistes de leurs enfants, ce sont eux-mêmes, et que la famille a bien souvent en son propre sein de quoi se renouveler, avancer et permettre aux enfants de s'épanouir, pour peu que l'on ait quelques clés, quelques pistes à suivre, comme celles que je propose ici.

Je veux enfin et surtout dire, raconter, que la meilleure manière de ne pas emmener son enfant chez le psy, c'est d'y aller soi-même, de s'occuper de soi, de s'écouter. Ce sera le fil rouge de cet ouvrage. Cette aventure à laquelle je vous invite à participer avec moi va durer dix semaines, correspondant à chacun des chapitres.

Alors, si vous sortiez votre agenda ?

On essaie ?



PREMIÈRE SEMAINE

## Être des adultes épanouis



Un soir de janvier, Pascale<sup>1</sup>, la mère d'une des ados que je suis toutes les semaines en consultation, arrive à mon cabinet.

Pour vous planter le décor, imaginez un divan rouge et une affiche de « Tintin chez le psychanalyste » au-dessus. Il n'y a pas à avoir peur de la psychothérapie – c'est un peu le message que je veux faire passer. Sur cette affiche offerte par mon oncle, c'est le capitaine Haddock le psy ; à côté de lui trône une bouteille de rhum. Tintin attend derrière la porte avec Milou.

J'ai moi-même un chien, Google, qui se révèle bien souvent un cothérapeute de génie : lui (je ne connais pas son secret) parvient toujours à faire parler les enfants ou les ados récalcitrants, en montant sur le divan ou avec quelques coups de langue.

Mon cadre de travail avec mes jeunes patients est à la fois rigide et souple : quarante-cinq minutes à une heure dans cette pièce ensemble. Pour le reste, j'invente presque une thérapie par ado et par semaine, car je sais que, pour installer la confiance, il faut les laisser s'exprimer avec les moyens qui sont les leurs. Je laisse aussi l'ado décider de la fréquence de

1. Les prénoms de tous les patients ont été modifiés pour préserver leur anonymat.

la venue de ses parents. C'est la première phase que je travaille beaucoup avec les jeunes : l'autonomisation. Je les vois seuls chaque semaine et, s'ils le souhaitent, nous organisons une fois par mois (parfois plus, parfois moins, parfois pas du tout) une consultation avec les parents pour parler d'un point en particulier choisi par l'ado. C'est souvent un levier très intéressant sur le plan clinique, de voir comment l'ado se comporte avec ses parents dans la même pièce.

Ce jour-là, donc, Pascale s'assoit sur le divan rouge avec son ado de 15 ans, Nathalie, et je remarque tout de suite l'anxiété de la mère. Elle a les yeux cernés, les mains qui tremblent légèrement, une voix plus aiguë que d'habitude, et elle se ronge les ongles. J'ai déjà senti qu'elle était parfois déprimée, mais là, j'ai l'impression qu'un cap a été franchi, sans comprendre encore pourquoi.

Les sujets que nous abordons sont certes un peu lourds, pour cette mère qui s'inquiète pour sa fille (impossibilité à s'organiser, problèmes de comportements à l'école et à la maison). Pourtant, il n'y a rien de bien nouveau concernant Nathalie, et ces sujets, nous les avons déjà évoqués de nombreuses fois avec sa mère. En tout cas, il n'y a rien de particulier à noter dans cette séance – rien qui puisse apparemment justifier ce qui va advenir dans mon cabinet.

Car, au bout de trente minutes, parce que Nathalie n'a pas assez articulé en répondant à l'une de mes questions anodines, Pascale se met à sangloter, à crier, et à dire à sa fille des mots extrêmement durs, qui n'ont que peu de rapport avec ce qui est évoqué. Je demande alors à Nathalie de bien vouloir sortir quelques minutes de la pièce, car j'ai à parler à sa mère. Une fois la porte fermée, je pose une question – banale dans la bouche d'un psychothérapeute, mais qui a tendance

(j'ai pu l'observer de nombreuses fois) à ouvrir les vannes de l'émotion – : « Alors, qu'est-ce qui se passe ? »

Immédiatement, ce sont des torrents de larmes qui se déversent sur le divan et qui épuisent la boîte à mouchoirs bleue. Pascale ne parle déjà plus de sa fille, mais d'elle-même. Elle confie pêle-mêle ses difficultés de couple, l'impossibilité à trouver du temps pour elle, ce travail qui ne l'épanouit plus, cette meilleure amie avec qui elle s'est fâchée, son corps qu'elle n'aime plus, ses angoisses qui lui gâchent la vie... Mon intuition ne m'a pas trompé : il ne s'agit pas tant des souffrances de sa fille que des siennes.

Après un quart d'heure à l'écouter sans intervenir, je reprends la parole et dis à Pascale que j'entends ses difficultés, mais que cet espace est celui de sa fille. Je lui explique que je crois qu'elle a besoin de s'occuper d'elle, d'avoir un espace de parole rien qu'à elle ; autrement dit d'avoir son propre psychologue. Je lui donne le contact d'un collègue et lui redonne rendez-vous pour la prochaine consultation familiale dans un mois.

Un mois plus tard, Pascale revient avec Nathalie. Elles ont toutes les deux l'air plus complices et moins tendues. J'apprends que Pascale a appelé ce psy que je lui avais conseillé, qu'elle l'a déjà vu quatre fois. Même s'il n'y a jamais de miracle et qu'il faudra attendre des mois pour qu'elle dépasse réellement ce qui la faisait pleurer, j'observe déjà un changement radical. Pascale parle moins d'elle, prend les provocations adolescentes de sa fille avec plus de recul, et nous pouvons consacrer l'intégralité de la séance à Nathalie. Bref, Pascale a trouvé une place, et cela lui fait un bien fou.

D'ailleurs, au fil des mois, tous les points qui étaient bloqués avec sa fille vont peu à peu se dénouer, comme par

hasard. Nathalie, voyant que sa mère se prend en charge, vivra davantage sa vie, s'autonomisera, aura de meilleurs résultats en cours, et donc pourra vraiment grandir...

Ce qui me semble fondamental, à travers ce cas clinique – et ce sera le fil rouge de ce livre –, c'est de souligner le fait qu'éduquer un ado et que l'adolescence de son enfant – qui n'en est plus un – nous renvoient surtout des nouvelles de nous-mêmes, de ce qui a marché ou pas dans notre propre existence, de nos réussites, de nos échecs. Autrement dit, de ce qu'a été notre vie depuis quinze ans, depuis la naissance de notre enfant.

Voir son ado devenir adulte, aller vers l'autonomie, mène inévitablement à faire son propre bilan, et parfois à affronter des souffrances ou des questionnements que l'on aurait préféré ne pas rencontrer. Cela nous confronte aussi avec notre propre adolescence, que l'on croyait pourtant avoir bien cachée sous le tapis.

La règle numéro 1, pour ne pas aller voir un psy avec son enfant, c'est d'abord d'y aller soi-même. De manière moins caricaturale peut-être (je ne suis pas un adepte du « tout psy »), je dirai que ce n'est pas forcément « aller voir un psy » au sens strict, mais c'est parler à un autre (ça peut être un généraliste, un ami, un coach) et, en tout cas, s'interroger sur soi-même, se prendre en charge, avoir du recul sur soi. Essayer autant que possible d'être un adulte épanoui.

Votre ado (et même votre enfant) doit comprendre que, même si vous êtes là pour lui, vous avez également votre vie. Arrêtez de mettre votre progéniture au centre de tout, demandez-vous ce dont VOUS avez envie, besoin... VOUS. Et c'est parce que vous ferez aussi cela que votre enfant ira mieux. C'est parce que vous allez vous aimer, vous occuper de vous-même que vous lui montrerez le chemin, que vous lui



permettez de devenir un adulte responsable. Par exemple, sortez avec votre conjoint(e) si vous préférez faire cela que de vous rendre à Disneyland, au cinéma ou au Salon du jeu vidéo.

Et dites-le à votre enfant : « Tu as ta vie, et j'ai aussi la mienne. Ne t'inquiète pas pour moi, je m'occupe de moi, je fais ma vie. Tu peux faire la tienne. »

### 3 POINTS À RETENIR

**1. Avant d'emmener votre enfant chez le psy, interrogez-vous sur vous-même.**

Pourquoi je réagis ainsi ? De quoi ai-je besoin ? Que pourrais-je faire autrement ? Est-ce que les places sont bien respectées dans notre famille ? Depuis combien de temps n'ai-je pas fait quelque chose pour moi ou ne suis-je pas sorti(e) seul(e) avec mon conjoint ? Depuis quand n'avons-nous pas fait l'amour ?

**2. N'ayez pas peur d'aller consulter.**

C'est terminé, le temps des psys « pour les fous ». Parfois, il suffit d'un rendez-vous pour dénouer des choses. Vous avez mal à la jambe ? Vous allez voir le médecin. Vous avez « mal à l'âme » ? Vous allez voir un psy...

**3. Écrivez dans un carnet sur votre adolescence, et parlez à votre ado intérieur.**

De quoi vous souvenez-vous ? Qu'est-ce qui était facile, difficile ? Au fil de la plume, quelles sensations physiques ou quelles émotions vous reviennent ? Ou bien est-ce que vous ne vous souvenez de rien ? N'oubliez pas que, pour éduquer son ado, il peut être utile de se remémorer l'ado qu'on était...



DEUXIÈME SEMAINE

## La lettre entre parents

# 2

Quand j'ai commencé ce métier, j'étais comme tous les jeunes psys face à l'angoisse de la « salle blanche ». Mon planning de consultations était vide (ce qui est bien normal au début). Certes, j'avais appelé tous les généralistes du coin, m'étais inscrit sur des annuaires de psys, en avais parlé à tous mes amis, mes contacts, mais mon cabinet restait désespérément vide. J'allais attendre un mois entier et venir tous les jours « pour rien » avant qu'un premier patient passe la porte et vienne s'asseoir sur mon divan.

Ce jour-là, j'étais fébrile et, quand je lui ai serré la main, j'ai cru que le sol se dérobaît sous mes pieds. J'ai eu envie de partir en courant. Je passe sur le fait que, quand je dis « mon cabinet », ce n'était pas encore exactement le mien, et que c'était en réalité mon père lui-même pédiatre qui me prêtait sa salle d'attente quand il quittait le bureau à 18 h 30...

Telles les bonnes fées de *La Belle au bois dormant*, j'avais alors dix minutes pour transformer en cabinet de psy cette pièce où attendaient d'habitude les patients de mon père, rangeant les magazines dans un placard, déplaçant les fauteuils et les canapés, allumant une bougie pour répandre une odeur agréable.

## DEUXIÈME SEMAINE

Beaucoup de choses ont changé depuis. J'ai pu louer un « vrai » cabinet « à moi », et je n'attends plus les patients. À mon grand regret, je suis même obligé d'en refuser, faute de place. À l'époque, au contraire, j'étais pendu à mon téléphone et je disais oui immédiatement. Il fallait bien gagner ma vie.

Mais c'est paradoxalement depuis que j'ai moins de place pour recevoir de nouveaux patients qu'une idée m'est venue et que, en la testant, je me suis rendu compte qu'elle était d'une redoutable efficacité et permettait parfois d'éviter une consultation, de régler en quelque sorte le problème, mais « gratuitement ». Cette idée présente surtout l'avantage de ne pas avoir à dire non – ce qui est toujours difficile quand une mère ou un père en détresse vous appelle. Elle a germé dans mon esprit après un échange avec deux jeunes parents.

Benjamin et sa femme, Clotilde, m'avaient contacté pour me demander de les recevoir « en urgence » avec leur petit garçon, Mathias, âgé de 6 ans. Depuis plusieurs mois, Mathias ne dormait plus, et la vie à la maison était devenue un enfer. Je leur avais expliqué que, hélas, je n'aurais pas de disponibilité avant trois semaines. Face à leur déception, une intuition m'est venue ; j'avais peut-être quelque chose à leur proposer d'ici là : une lettre. Ou plutôt deux lettres. Intrigué, le papa m'avait invité à lui en dire plus.

L'idée est assez simple, cela part du principe que les psys n'ont pas la science infuse, et qu'ils sont surtout là pour aider les parents et les enfants à trouver des solutions qui sont déjà en eux. En gros : à retrouver confiance et à se poser les bonnes questions.

Or, je sentais qu'ils en étaient capables, même dans cette phase difficile.

Il s'agissait donc pour les deux parents de s'écrire une

lettre (cinq à dix pages chacun). Dans ces lettres, ils tentaient de s'expliquer l'un à l'autre le plus sincèrement possible le problème pour lequel ils souhaitaient me consulter. Quand cela avait-il commencé ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui était le plus difficile ? Comment le vivaient-ils ? Quelles solutions ou hypothèses imaginaient-ils ?

Une fois ces deux lettres écrites, envoyées, lues, digérées, je les invitais à prendre un rendez-vous entre parents, entre eux – par exemple dans un café qu'ils aiment bien, ou dans un bar d'hôtel cosy –, et à échanger sur ce qu'ils avaient entendu, compris de la lettre de l'autre. Je leur proposais donc de croiser leurs idées, leurs ressentis et leurs compétences.

Ce n'est qu'à l'issue de cette étape que je leur demandais de prendre un autre moment à deux et de m'écrire, ensemble, une lettre à quatre mains, m'expliquant ce que traversait leur fils et pourquoi ils voulaient me voir.

J'estimais que le processus devrait prendre en tout trois semaines à un mois. Je n'étais pas du tout sûr de moi, mais, quand les parents de Mathias m'ont rappelé un mois plus tard, c'était pour me dire que leur fils avait retrouvé le sommeil. Ils estimaient que, « pour l'instant », la consultation n'était plus nécessaire.

Je n'ai pas demandé plus de détails, et je n'ai jamais su ce qu'ils avaient découvert, ni pourquoi Mathias dormait de nouveau, mais j'ai de nombreuses fois reproduit ce système de lettres, et j'ai pu remarquer que, la plupart du temps, le problème se résolvait, en quelque sorte, de lui-même.

L'écrit a l'avantage, comme la thérapie, de permettre de prendre du recul et de mettre un peu à distance l'émotion. Elle permet aussi aux parents de renouer un dialogue riche et créateur, que bien souvent, avec les années et le quotidien,

ils ont mis de côté, oubliant toutes les compétences qu'ils ont en eux.

Alors, on essaie ?

### 3 POINTS À RETENIR

Avant d'emmener l'enfant chez le psy...

- 1. On achète du beau papier et un stylo que l'on aime bien – il faut que l'encre glisse sur la feuille.**
- 2. D'abord, sans en parler ensemble, on écrit cinq pages à l'autre parent** pour évoquer les problèmes que l'on traverse avec l'enfant ou l'ado. L'autre parent fait de même. On s'envoie les lettres. On les lit chacun de son côté.
- 3. Quand on a fait cela, on prend rendez-vous dans un endroit que l'on aime, où l'on est bien.** On croise les infos, on échange. Éventuellement, si l'on est toujours bloqués, on écrit une lettre au psy. À deux.

## **FIL ROUGE PARENTS**

### **S'OCCUPER DE SOI**

Une des phrases que je trouve les plus déprimantes (que j'ai beaucoup entendue de mon père, et qu'il m'arrive souvent de prononcer) est la fameuse : « J'ai pas le temps. »

Rien de tel pour tuer les projets et les désirs !

À quoi cela servirait puisque, de toute manière,

« j'ai pas le temps » ?

Et si, au contraire, on réveillait nos désirs ?

Entre les enfants, le boulot, la maison, depuis combien de temps n'avez-vous pas pris un moment pour vous ?

Oh, je sais, vous allez dire : « Mais j'ai pas le temps ! »

Je sais, moi aussi, je n'ai pas le temps... Alors, le temps, prenons-le.

Allez, rédigez une liste de cinq activités qui vous font du bien mais que vous pensez « ne pas avoir le temps » de faire.

Puis choisissez-en une.

Eh, je ne dis pas une heure ! Commençons par dix minutes...

Consacrez dix minutes par jour à... ce que vous voulez !

Lire un roman, regarder une vidéo, etc. Dix minutes

tous les jours, sans portable, sans interruption,

c'est déjà merveilleux.

Alors, on essaie ?

## **FIL BLEU**

### **À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT**

Faites la même chose avec votre enfant.

« Si j'avais le temps, j'aimerais... »

Pourquoi, par exemple, ne pas lister ensemble cinq endroits où vous aimeriez emmener votre enfant et où lui aimerait aller ?

« Nous pourrions aller ensemble à... » Et faites-le !