

Se reconstruire après des carences affectives

Diverses psychothérapies ou la pratique artistique peuvent aider ceux qui, dans l'enfance, ont manqué d'amour.

PASCALLE SENK

RECONSTRUCTION Vous êtes perfectionniste jusqu'à friser le burn out, manquez d'affirmation de vous-même ou sabotez toutes vos histoires d'amour? Peut-être alors avez-vous souffert de carence affective ou d'attachement « insécure » dans votre enfance, ainsi que l'affirme la grande majorité des écoles de psychologie et de psychothérapie proposant, pour comprendre un dysfonctionnement d'aujourd'hui, d'aller voir quel type d'éducation on a reçu.

« Ce n'est pas tant le manque d'amour réel qui fait souffrir la majorité des patients, explique le Dr Daniel Dufour. Mais le fait de s'être senti non aimé. Lorsqu'un enfant ne reçoit pas le minimum d'affection dont il a envie - et qu'il le désire toujours -, il va prendre une attitude de recul en se disant : "J'ai dû mal faire, c'est ma faute" et commencera ainsi à s'oublier, se dévaloriser ou se montrer agressif... Devenant peu à peu incapable de s'aimer lui-même. »

Pour enrayer ce mécanisme autodestructeur, cet ancien chirurgien propose un travail de catharsis. Son public : les « abandonniques », à qui il vient de consacrer un livre (*Le Tumulte amoureux*, Éditions de l'Homme), des hommes et femmes qui, s'étant sentis rejetés dans l'enfance, craignent par-dessus tout d'être à nouveau mis de côté, notamment par leur partenaire lorsque celui-ci ou celle-ci, pensent-ils, « les verra tels qu'ils sont vraiment ».

« Cadrées et accompagnées en pleine nature par des animateurs chevronnés, ces personnes qui ont réprimé leur colère pendant des décennies peuvent exprimer en toute liberté leurs ressentiments, frustrations, qu'elles se donnent enfin le droit de vivre pour elles-mêmes... Au lieu d'en faire le reproche aux autres », explique Daniel Dufour. Une libération émotionnelle qui, selon lui, « paraît simplissime mais reste extrêmement difficile », car - et il souligne l'ironie de la démarche - « alors qu'on nous apprend toute votre enfance à contenir votre colère, il vous faut désormais aller la chercher au fond de vous ! ».

Les psychothérapeutes semblent en effet d'accord sur ce point : pour réparer le manque d'amour, il faut déjà oser en prendre conscience. Jacques Lecomte, docteur en psychologie et auteur de *Guérir de son enfance* (Éditions Odile Jacob), a consacré sa thèse aux parcours de ceux qui, ayant vécu une enfance malheureuse, sont parvenus ensuite à « briser le cycle de la violence intergénérationnelle ».

Il observe que les atteintes psychologiques subies sont souvent plus complexes à admettre pour la victime ou son entourage que certaines maltraitances physiques, ce qui rend le processus de résilience plus difficile. « Car, même s'il s'agit d'un parcours qui se fait au jour le jour, celui-ci ne peut vraiment démarquer que lorsque la personne, sortant du déni, admet avoir souffert et décide de faire autrement que

ce qu'on lui a appris dans l'enfance », insiste-t-il.

Faire différemment, cela passera par se donner ce dont on a l'impression d'avoir manqué : de l'attention. « On remarque facilement quand l'autre est exaspéré, fatigué... Pourquoi ne pas faire de même avec soi? propose Daniel Dufour. Être attentif à ses besoins dans le moment présent est une clé essentielle pour ceux qui veulent retrouver l'amour

« Celui qui trouve un confident, quelqu'un avec qui il peut s'exprimer naturellement et être écouté avec bienveillance s'en sortira beaucoup mieux »

JACQUES LECOMTE, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE

d'eux-mêmes. » Le recours à la création permet de manière indirecte de tisser encore plus fortement cette connexion à soi-même : parmi tant d'autres, des artistes comme Hervé Bazin, Marilyn Monroe ou Michel Houellebecq ont, en développant leur aptitude à l'imaginaire, su transcender l'impact d'un environnement difficile au début de leur vie.

On peut aussi passer par les autres, ceux que Jacques Lecomte appelle les « tuteurs de résilience » : « Ce sont tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, font penser à la personne qu'elle est

aimée. » Des collègues qui s'enthousiasment pour son travail, un public qui rit à ses blagues, des pairs qui, un temps dans la dénégation d'eux-mêmes, eux aussi, ont réussi à s'en sortir (c'est le principe des Alcooliques anonymes, par exemple)... Autant de rencontres décisives dans la reconstruction de la personne. Sans omettre, cerise sur le gâteau, le conjoint. « On oublie parfois à quel point le couple est

un lieu de résilience, observe Jacques Lecomte. Celui qui trouve un confident, quelqu'un avec qui il peut s'exprimer naturellement et être écouté avec bienveillance s'en sortira beaucoup mieux. »

Attention cependant à ce que la - ou les - source de résilience ne prenne pas toute la place et ne devienne pas la de l'existence, l'objet d'un grand prosélytisme. C'est l'un des risques que relève Jacques Lecomte : « Vouloir imposer aux autres ce qui a été à un moment, pour soi, un mécanisme de survie peut être une tentation... Mais en réalité chaque parcours pour retrouver l'amour de soi, dans son rythme comme dans ses formes, est singulier. » ■



JEAN-CLAUDE LIAUDET
PSYCHANALYSTE

« Ce qui a été vécu n'est jamais tout noir ou tout blanc »

Jean-Claude Liaudet est psychanalyste. Il vient de publier *Quand l'amour manque, comment se reconstruire?* (Éditions de l'Archipel).

LE FIGARO. - Le fait d'avoir vécu des carences affectives dans l'enfance semble être la cause de la plupart de nos difficultés... Pourquoi les psychothérapies sont-elles tant attachées à cette explication ?

JEAN-CLAUDE LIAUDET. - Parce que la plupart d'entre elles sont filles de la psychanalyse ! Or que dit la théorie freudienne ? L'investissement que nous avons reçu de la part de nos premiers interlocuteurs (nos parents, mais aussi tout adulte qui s'est occupé de nous dans notre petite enfance) est un socle déterminant qui aura une influence sur notre personnalité, nos comportements. Dans cet esprit, la psychanalyste Françoise Dolto estimait que, *in utero* déjà, l'enfant est affecté par les sentiments éprouvés par sa mère. Ayant un jeune patient « anormalement mature », la psychanalyste avait en effet découvert que la

mère de celui-ci, alors qu'elle était enceinte, avait eu « de longues périodes d'inattention » concernant son bébé... Ce manque d'amour était comme une énergie de vie qui s'était retirée du petit être en devenant.

Cela met une pression énorme sur le dos des parents... Combien d'entre eux peuvent-ils dire qu'ils aiment « parfaitement » leur enfant ?

Mais heureusement que tous les parentages sont imparfaits ! Freud lui-même disait combien éduquer est « un impossible métier ». Si tout était donné d'avance à l'enfant, alors il n'aurait plus besoin de désirer, d'exister, de progresser ! Je consacre d'ailleurs un chapitre de mon essai aux « parents qui aiment trop »... Leur « envahissement » peut-être aussi dévastateur que l'absence de parents ou des parents indifférents...

Nombreux sont les patients en psychothérapie ou en analyse qui accusent leurs parents de tous leurs maux... Est-ce vraiment un passage obligé ?

Cette haine ordinaire des parents peut être assez banale : il s'agit alors d'un ressentiment de type oedipien, quand la personne n'a pas totalement renoncé au lien de type amoureux qu'elle avait dans sa petite enfance avec ses parents ; dans ce cas, le renoncement n'a pas été transformé et la colère perdure. Mais d'autres haines, liées à

« Si tout était donné d'avance à l'enfant, alors il n'aurait plus besoin de désirer, d'exister, de progresser »

JEAN-CLAUDE LIAUDET

des expériences de maltraitance, peuvent ressurgir après avoir été longtemps refoulées, et c'est alors bénéfique d'en passer par là... Si la personne reste fixée dans ce ressassement, elle risque cependant de s'autodétruire. Peu à peu, elle doit découvrir que ce qui a été vécu n'est jamais tout noir ou tout blanc : même dans les pires mo-

ments, l'enfant qu'elle était a pu par exemple croiser le regard aimant d'un grand-père ou être encouragée par un professeur...

Pourquoi la thérapie - ou l'analyse - reste-t-elle selon vous une piste essentielle pour combler ses carences affectives ?

À un moment, il faut accepter d'avoir manqué d'amour et ce face-à-face peut être difficile, dévalorisant... De toute façon, si l'on n'ose pas plonger dans cette difficulté, certains événements de la vie risquent d'y ramener : une rupture, un licenciement et l'on s'effondre car on n'avait aucun socle.

Il faut pouvoir regarder ce qui a manqué au point qu'on ne supporte aucun manque... La thérapie permet de vivre au mieux cette épreuve de vérité, en revisitant son histoire afin de s'y refonder - mais des situations ou des rencontres positives aussi. On passe alors de l'émotion confuse à une parole, de la douleur à la souffrance, et de celle-ci on peut faire quelque chose, en la transformant. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P.S.

Que dit un robot farceur quand il se trompe : « c'est une farce... »

« Le robot est-il l'avenir de l'homme ? » Et dans quelles conditions ?

Ces questions, au cœur de nombreux ouvrages de science-fiction depuis des années (depuis 1920), fait aujourd'hui irruption dans notre réalité quotidienne. Dans *Le Robot, meilleur ami de l'homme ?* (dans l'excellente collection « Les grandes petites pommes du savoir »), Rodolphe Gelin, roboticien qui a passé 20 ans au CEA et qui est maintenant responsable de la recherche chez Aldebaran Robotics, explique pourquoi et comment l'homme peut s'attacher à ces drôles d'objets qui bougent. Le robot humanoïde est-il vraiment pour demain ? Rodolphe Gelin y croit et estime que le robot deviendra petit à petit un compagnon sûr et fiable qui facilitera la vie de tous dans notre

société. Il pilote d'ailleurs le projet Romeo qui vise à réaliser un robot humanoïde pour l'assistance aux personnes âgées.

Qu'est-ce qu'un robot ? Il a une définition officielle (la norme 13482 de l'Organisation internationale de normalisation) : « C'est un mécanisme programmable actionné sur au moins deux axes avec un degré d'autonomie et se déplaçant dans son environnement pour exécuter des tâches prévues. » Des mots « pesés et discutés pendant d'interminables réunions internationales ». Bon... Quels problèmes rencontre-t-on lors de la fabrication d'un robot ? D'innombrables, du plus simple au plus compliqué. Ne serait-ce qu'au niveau de sa conception. S'il on veut construire un

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS
Jlnothias@lefigaro.fr

robot qui marche sur ses deux jambes, il faut déterminer son poids. Pas d'autre solution que de choisir à l'avance beaucoup de paramètres. Par exemple sa taille (1,30 m), son poids (30 kg), sa vitesse de déplacement (3 km/h), son autonomie (45 mn)... Les roboticiens vont alors réaliser un robot virtuel pour, par exemple, suite à de savants calculs, « estimer l'effort que devra fournir chaque articulation de la jambe (hanche, genou et cheville)

pour marcher à la vitesse demandée ». Mais il faut aussi répartir les masses entre les différentes parties du robot. Combien pèse la tête d'une personne de 1,30 m ? À force de calculs, de simulations, de compromis, les ingénieurs roboticiens ont leur « mécanisme », un châssis et des moteurs (un squelette et des muscles). Reste à lui trouver un « cerveau » qui enverra les impulsions électriques nécessaires au moteur. Sans faire de nœuds dans les câbles. Le plus facile est fait. Car le but, c'est « un robot qui se repère dans son environnement, qui parle, qui écoute, qui comprend ce qu'on lui demande, qui apprend et prend même des initiatives... » Là, on est près des recherches en « intelligence

artificielle » (un « gros fourre-tout »). Faire parler un robot « correctement » n'est pas une mince affaire. Comment faire en sorte qu'il puisse prononcer correctement la phrase « les poules du couvent couvent » ? Le défi, technique et « psychologique » de l'écoute est encore plus important. Une chose semble sûre : « la création des comportements les plus complexes se fera par apprentissage ». Métier d'avenir, donc, « éducateurs de robots ».

LE ROBOT, MEILLEUR AMI DE L'HOMME ?
Rodolphe Gelin
Éditions Le Pommier.
128 p., 7,90 €.

