



# **FUNDACIÓN CENTRO SAN JUAN DE JERUSALÉN**

***Mi hijo, mi espejo***

***Limites, contención en crisis***



**QUITO - ECUADOR  
2020**

## SEPTIÈME TABLE-RONDE

**THÈME :** « Mon enfant, mon reflet », « Poser des limites et apprendre à maîtriser les émotions en cas de détresse émotionnelle »

**DATE :** jeudi 2 juillet 2020

**PUBLIC CIBLE:** les parents

**Objectifs :**

- Sensibiliser les parents à l'impact déterminant de leur personnalité et de leur méthode éducative sur le développement global de leurs enfants.
- Réfléchir sur l'importance des contraintes et des routines comme piliers sécuritaires majeurs des enfants et des adolescents en pleine croissance.



*Conversatorio para padres*

*-Mi hijo, mi espejo*

*-Limites, contención en crisis*

*Jueves 2 julio 18:00 horas / Via Zoom*

**Evento Gratuito**

**Inscríbete**

Certificado digital \$5 dólares

Dra. Carla Suárez  
Psicóloga Infantil y  
Psicorrehabilitadora



Ps. David Díaz  
Psicólogo Infantil y  
Psicorrehabilitador



### 1. Poser des limites et apprendre à maîtriser les émotions en cas de détresse émotionnelle

#### ❖ Qu'est-ce que la détresse émotionnelle ?

Il s'agit d'un état temporaire de perturbation, de confusion émotionnelle et de manque de contrôle ressenti généralement par une personne à la suite d'un événement négatif, entraînant différentes manifestations de mal-être et de tension qui perturbent ses activités quotidiennes, ainsi que des difficultés à faire face à certaines situations

#### ❖ Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?



Il s'agit d'un ensemble d'attitudes de base qui visent à rassurer et à renforcer la confiance d'une personne en proie à une forte détresse émotionnelle. Il s'agit d'une manifestation de soutien primaire réalisée pendant une situation de détresse émotionnelle.

En d'autres termes, l'intelligence émotionnelle vise à **valider** les émotions des enfants et des adolescents par **l'accompagnement** et la proposition, dans la mesure du possible, d'alternatives relatives à l'expression des sentiments et de clés de résolution des problèmes.

Cette intelligence émotionnelle **n'implique pas** l'interdiction ou la négation de l'expression des émotions, mais **encourage** la personne à se libérer de ses sentiments. Pour ce faire, il est important de faire comprendre à la personne en détresse que nous voulons l'aider à exprimer ce qu'elle ressent.

David explique qu'il est toujours important que l'adulte (maman, papa, enseignants ou professionnels qui travaillent au contact des enfants et des familles) explique l'importance de pouvoir s'exprimer. Les enfants en viennent même à penser parfois qu'ils ne sont autorisés à exprimer que des émotions positives et ne verbalisent pas leurs émotions de tristesse ou de colère.

Dans le cas des enfants atteints de handicaps sévères, l'adulte peut identifier les émotions sur le visage de l'enfant indiquant par ses gestes s'il est en colère, triste ou heureux ; l'adulte doit expliquer ce que l'enfant ressent et le relier à la raison pour laquelle il le ressent.



L'intelligence émotionnelle peut s'exprimer à travers deux attitudes :



- **L'empathie** : c'est-à-dire la capacité à se mettre momentanément à la place de l'autre.

- **L'écoute active** : c'est-à-dire la capacité à écouter les paroles de l'autre avec attention.



Il est important de savoir qu'il n'est pas nécessaire d'être psychologue pour apporter un soutien émotionnel, il suffit simplement d'écouter attentivement et sans préjugé la personne en détresse émotionnelle. David précise que l'intelligence émotionnelle **n'implique EN AUCUN CAS** de juger, de nier ou d'invalider les émotions de la personne par des paroles telles que : ne sois pas triste, ne pleure pas, ce n'est pas grave. La priorité est d'écouter et de soutenir la personne en détresse émotionnelle.

Rappelons qu'une crise est quelque chose de très personnel, c'est-à-dire que certaines choses peuvent être considérées comme des déclencheurs de détresse pour certaines personnes et pas pour d'autres ; cela dépend de nombreux éléments, comme l'histoire familiale, l'estime de soi, le fait de les raconter.

## ❖ Comment agir face à une situation de détresse émotionnelle ?

- **Faire preuve d'empathie** : écouter l'autre et nous mettre à sa place, en faisant attention au ton de sa voix, aux pauses, aux silences et à sa posture. Ces éléments nous fourniront des informations utiles sur ce qu'il cherche à communiquer



- **Opter pour une écoute active et respectueuse** : il est nécessaire d'écouter attentivement et sans porter de jugement, en utilisant un langage simple. Par exemple : je vois que tu as peur, je comprends que tu sois inquiète, etc.

- **Faire preuve de considération positive** : il est important de garder à l'esprit que la personne fait du mieux qu'elle peut en fonction de son caractère et son niveau de conscience. Il faut observer son langage corporel et la façon dont elle exprime les choses.



- **Reflét des sentiments** : Observer, refléter et favoriser l'expression des sentiments et des émotions et être suffisamment calme pour inspirer confiance.

## 2. Mon enfant, mon reflet

En psychologie, lorsque des parents viennent en thérapie demander de l'aide pour leurs enfants en raison de problèmes comportementaux, de difficultés de socialisation ou de plaintes constantes de la maîtresse vis-à-vis de l'enfant, la procédure suivante est généralement instituée :

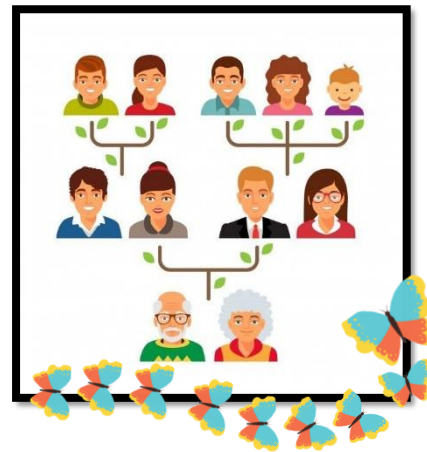
- Rendez-vous avec les parents
- Premier rendez-vous avec les parents seuls
  - o Motif de la consultation
  - o Récit du vécu de l'enfant
  - o Survol de l'environnement familial

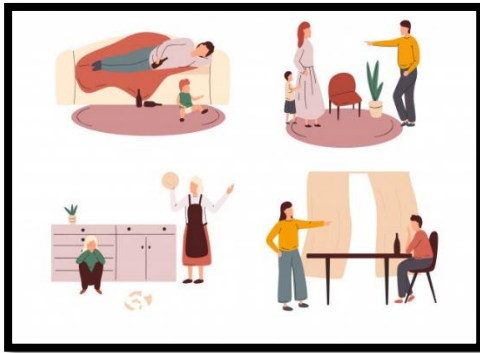


- Prise de décisions
  - o Psychothérapie de famille (individuelle ou en groupe)
  - o Thérapie avec l'enfant accompagné des parents au moins une fois par mois
  - o Thérapie père/enfant ou mère/enfant

### ❖ Mon enfant, mon reflet, comment est-ce possible ?

- o **Le facteur héréditaire** : parfois, il est le fait de la génétique. C'est quelque chose de constant, d'inévitable, il existe des prédispositions importantes, mais cela n'en fait pas quelque chose de déterminant ni de définitif. Ce sont des traits inscrits dans notre patrimoine génétique, une prédisposition à être en quelque sorte égal ou similaire à nos parents. Ces prédispositions du tempérament avec lequel nous sommes nés, sont renforcées ou atténuées selon l'environnement qui nous entoure.





- **L'environnement familial** : il s'agit des expériences et des informations que l'enfant reçoit au quotidien, ce qu'il voit, ce qu'il entend. Ces informations renforcent ou étouffent notre tempérament, en particulier pendant l'enfance et l'adolescence.

Carla signale que l'enfance est une période décisive au regard de la formation de la personnalité, car c'est à ce stade que les enfants sont les plus vulnérables, en bien ou en mal, et que ce que l'adulte leur donne dans leur vie quotidienne façonnera leur personnalité. C'est la base de notre vie.

Les parents ou les tuteurs de l'enfant jouent un rôle essentiel et peuvent adopter différentes postures :

- **L'imitation** : inconsciemment, les enfants copient nos gestes, nos habitudes, notre manière de communiquer, notre manière de prendre soin de nous-même et notre manière d'être.



*Educar no es dar clase.  
Educar es dar ejemplo.*

Eduquer, ce n'est pas imposer des règles ; éduquer, c'est donner l'exemple



- **La fusion émotionnelle** : elle se produit entre parents et enfants. Il ne s'agit pas seulement d'une question de comportement, la fusion nous permet de voir chez nos enfants des miroirs de notre propre stress, des aspects de notre personnalité ou d'une histoire émotionnelle que nous n'acceptons pas, des conflits non résolus et également des reflets de notre propre valeur et de notre force.

- **La projection de l'inconscient** : l'enfant développe des traits de caractère ou des comportements opposés à ceux de ses parents. Par exemple : un homme qui, à l'adolescence, n'osait pas s'exprimer par peur de ses parents, peut encourager son enfant à se comporter de manière rebelle. Autrement dit, il agit aux antipodes de la personnalité de ses parents.





- **La projection des désirs insatisfaits** : les actions des parents ont pour but de compenser ce qu'eux-mêmes n'ont pas pu avoir ou réaliser. Par exemple : si, dans son enfance, l'adulte n'a pas pu posséder les jouets qu'il aurait voulu avoir, il achètera à son enfant tous les jouets que celui-ci désirera.

## ❖ Quelle place pour l'héritité ?

Carla explique que le respect de nos racines paternelles et maternelles et de celles de notre mari est très important, car l'enfant est composé à 50 % de sa mère et à 50 % de son père. Il faut respecter leur vécu, même s'il a été difficile, et prendre ce qu'ils nous ont transmis : les bonnes choses, les forces, ce qui les a aidés dans leur vie et les mauvaises choses aussi. Ils constituent le terreau nécessaire pour bâtir notre propre vie. Si nous parvenons à les accepter dans notre vie, nous aurons alors parcouru un long chemin vers la sérénité et aurons trouvé une grande source de force et d'harmonie pour notre vie.



## ❖ La visualisation active

Carla conduit un exercice de visualisation active avec les parents connectés sur Zoom ou Facebook, afin de mieux comprendre le sujet de manière empirique. Tous sont assis confortablement. Le sujet devra fermer les yeux et respirer profondément.

## - Le déroulement d'une visualisation

- Prendre de profondes respirations
- Se remémorer et visualiser un souvenir dans lequel le sujet a été en conflit avec son enfant. Que s'est-il passé ? Quel a été le déclencheur de ma colère, de ma tristesse, de mon désespoir ? Quelle était l'attitude de l'enfant ? L'écoute et l'observation sont la clé
- Réfléchir : que dit mon attitude de moi ? En quoi mon comportement me ressemble-t-il ? Ou, au contraire, est-ce quelque chose en moi que je n'accepte pas, que j'enfouis en moi et qui avait besoin de s'exprimer ?
- Creuser dans son propre passé : y a-t-il un membre de ma famille d'origine qui avait des attitudes similaires à celles de mon enfant ? Son caractère me rappelle-t-il celui de quelqu'un de ma famille ou celui d'une personne à qui je ne veux pas qu'il ressemble ? Se pourrait-il que ce soit ce comportement que je n'aimais pas chez quelqu'un de mon passé qui me déséquilibre aujourd'hui ?
- À présent, il faut écrire une réponse à la question suivante : Qu'ai-je découvert ? De quoi me suis-je rendu compte lors de cette visualisation ?

## - Que faire de ces émotions ?

- Accepter la situation, sans nier, éviter ou rejeter. Dire : « oui, elles sont là », « oui, elles sont présentes »
- Envisagez-les comme une opportunité. Dites : « Merci d'être là, parce que vous me permettez de voir des choses que je ne pouvais pas voir avant »
- En votre for intérieur, vous prendrez conscience de la situation, vous observerez, vous écouterez et vous direz : « J'en suis conscient »
- Après réflexion, dire : « Je prends la responsabilité de ce conflit et cela nous permettra d'agir sur nos propres comportements ».

## Résolution

- Enfin, allez vers votre enfant et dites-lui : « Mon enfant, j'ai vu en toi un reflet de mon passé, de mes souffrances, de mes propres conflits, d'où mon comportement. J'en suis désolé. Maintenant, je vais arrêter de te voir à travers ce prisme, je vais te considérer réellement comme une personne à part entière et je vais prendre en charge mon passé et mes propres conflits. »
- Respirez une nouvelle fois profondément puis expirez

## - Intégration de l'expérience

- Si nous parvenons à exécuter toutes ces étapes, nous pourrions voir nos enfants tels qu'ils sont, sans les associer à notre passé et sans projeter sur eux des parts de nous-mêmes que nous n'acceptons pas. C'est de cette manière seulement que nous pourrions intégrer cette expérience.



Avant de clore cette table-ronde, Carla raconte l'histoire de Felipe. Issu d'une expérience personnelle d'un travail avec une famille, ce récit illustre parfaitement le thème de la conférence.

## ❖ L'HISTOIRE DE FELIPE



Âgé de 5 ans, Felipe se rendait tous les matins avec sa maman dans la salle de classe de la Fondation Saint-Jean de Jérusalem. Et chaque matin, arrivé à la porte, il commençait à pleurer. Parmi ses mots, rendus presque inintelligibles à cause de son handicap, on pouvait entendre : « Maman, maman, ne me laisse pas ». Ce manège a continué durant toute l'année scolaire. Après avoir réussi à se calmer, la journée se passait bien. Et le lendemain, il recommençait à pleurer.

La psychologue pour enfants a mené les séances de thérapie avec lui, sans grand résultat. Elle m'a alors demandé de travailler avec la mère pour trouver d'autres causes. Bien que méfiante envers les psychologues, la mère accepte pour l'amour de son enfant. On commence par évoquer les conflits quotidiens, jusqu'à ce qu'on arrive à aborder sa propre histoire personnelle, et c'est là que se trouvait la solution pour aider son enfant.

Lorsque la mère avait sept ans, sa propre mère, la grand-mère de Felipe, pour des raisons inconnues, l'a abandonnée, ainsi que sa sœur cadette de cinq ans, dans un établissement d'enseignement pour filles. Elle se souvenait très bien de ce jour où elles ont été laissées là sans aucune explication, et elle n'avait que l'image de sa mère partant sans se retourner, et l'idée qu'elles allaient vivre dans cet établissement pour y être éduquées.

Pendant sa thérapie, elle a travaillé sur ce sentiment d'abandon qu'à cet âge elle a ressenti comme mortel. C'est un sentiment qu'elle a gardé dans son inconscient en grandissant et qui se reflète en son fils chaque jour. La douleur l'affecte fortement. En dépit du fait qu'elle revient chaque soir rechercher son enfant, le sentiment d'abandon persiste.

Ayant pris conscience de ce conflit non résolu, ayant réexploré la douleur, puis réalisé ses forces maintenant qu'elle était adulte, elle a pu séparer psychologiquement son fils de ce conflit, et lui dire : « je suis toujours là, et je reviens toujours à l'école te rechercher ». Progressivement, l'enfant a pleuré de moins en moins, jusqu'à ce qu'il s'adapte complètement.

