

Dépression : en quoi « Guérir son enfant intérieur » peut aider un adulte à aller mieux ?
17 Nov 2016

Selon et à partir de l'ouvrage de Moussa Nabati, « Guérir son enfant intérieur » (chez Fayard)

Moussa Nabati, psychanalyste et Docteur en psychologie, clinicien psychothérapeute au sein d'une unité de soins spécialisés dans le traitement de la dépression, part du constat qu'il rencontre chez la plupart de ses patients comme une personnalité à « deux visages », un psychisme à double compartiment où l'adulte est soumis au principe de réalité, il est capable de se comporter au travail, en famille ou en amour, de façon lucide. L'enfant, en revanche, faute de réflexion et de recul, agit souvent porté par son émotion débordante et son excitation. Donc, pour chaque personne, le bonheur va dépendre de la nature des liens, crispés ou détendus, que celle-ci entretient entre ses 2 Moi.

Lorsque un adulte se trouve sous l'emprise inconsciente de son enfant intérieur blessé, il cesse précisément de ressentir ou réagir en adulte, il devient aveugle, dépendant d'une affectivité excessive, d'une émotivité désordonnée, infantile, privée souvent de réflexion et de logique.

L'adulte, victime d'une blessure et pour qui toute frustration ou contrariété est vécue comme un épisode insupportable ou gravissime capable de le déstabiliser, voit ses craintes infantiles ravivées. Les comportements extrêmes surprenants ou inadaptés qu'il peut avoir alors, traduisent sa peur d'être rejeté, humilié, incompris, grondé, mal aimé, jugé, culpabilisé. C'est l'enfant qui s'exprime alors et il parasite l'adulte. Lequel doute de ses capacités, se sent inutile, mauvais, toujours insatisfait, hésitant, parfois paralysé face à certaines situations.

Qu'il soit coléreux, agressif, violent ou au contraire réservé, passif, silencieux, l'adulte est mené par son enfant refoulé, oublié, enseveli.

Le conflit se révèle chez la personne par un comportement ambivalent de désir/non-désir, amour/haine, vis à vis du même objet, ce qui rend la situation difficilement gérable pour la personne et aussi pour son entourage.

C'est un déchirement interne : l'enfant immature empêche l'adulte de répondre correctement aux différentes situations de sa vie quotidienne. L'adulte s'épuise, envahi par son enfant qui lui a confisqué sa libido. Ainsi, le Moi adulte, séquestré par l'enfant en lui, peut paraître immature, infantile. Privé d'autonomie et empêché de s'épanouir, il gaspille son énergie vitale à lutter, d'une certaine façon contre lui-même, en combattant les poussées d'angoisse, d'ambivalence et de culpabilité émises par son enfant intérieur. Mais paradoxalement, plus il s'acharne contre ces manifestations, plus il les rend agressives, tout en épuisant ses propres réserves d'énergie.

Le traumatisme vécu petit se manifestera plus tard, et de plus en plus en avançant dans l'âge, par des comportements du genre : adulte dépendant, avide de tendresse et de reconnaissance, revendicatif, jaloux, exigeant, possessif, craignant sans cesse le désamour et le rejet.

Mais bien évidemment, à l'inverse, l'enfant intérieur peut aider à l'étayage du Moi adulte, lorsque tous deux sont en harmonie. Confiants dans leur capacité, et conscients de leurs limites, ils acceptent ce qu'ils ont et ce qu'ils sont, dans le présent, leur âge adulte, leur sexe d'homme ou femme, leur richesse, sans se laisser dévorer par la nostalgie, l'utopie, la panique ou l'euphorie, sans se malmener eux-mêmes par l'ambivalence et la culpabilité. Ils ont le privilège en un mot, d'abriter un petit garçon ou une petite fille qui les étaye de façon confiante et joyeuse, tel un ange gardien. Seul celui-ci est capable de soutenir l'épanouissement libidinal et identitaire de l'adulte.

Ce constat étant fait, posons-nous la question du « Pourquoi ? »

« Comment se construit ce mécanisme qui amène le conflit enfant/adulte chez une personne ? »

Tout simplement et logiquement parce que l'enfance n'a pas été vécue pleinement dans sa fonction, place, lieu et temps, la cellule familiale n'a pu offrir à l'enfant les soins, l'amour, la sécurité nécessaires à son bon développement psychique et à son épanouissement.

Moussa Nabati parle alors de DIP (dépression infantile précoce) dont est victime l'enfant :

– L'enfant se voit personnellement victime, en toute innocence, d'une maltraitance, d'un rejet, d'un désamour, d'une humiliation, d'un abus sexuel...

– Il assiste, à d'autres moments, en toute impuissance, à la souffrance de ses proches : maladie, dépression, décès, divorce, perte d'emploi, violence conjugale...

– Branché sur l'inconscient de ses parents et donc relié à leurs enfants intérieurs, ...il sait par exemple, sans en avoir conscience, si ses parents l'aiment pour lui-même ...ou s'ils ont besoin de lui pour rafistoler leur union lézardée, remplacer un enfant rappelé au ciel prématurément... Dans ces derniers cas, il se voit érigé en enfant thérapeute, chargé d'éponger la Dépression Infantile Précoce de ses parents.

– Il peut se trouver enfin concerné, sans en avoir conscience, par un contentieux transgénérationnel, une hérédité psychologique pesante. Il capte, du côté de ses ascendants, ce qui est demeuré précisément inconscient chez eux, non dit, refoulé, secret, interdit d'accès à la parole, à la représentation et à l'élaboration consciente ou, d'une façon générale, tout ce dont le deuil n'a pu être accompli : conflit, trouble, accident, mésaventure, etc. Pour ce motif, la digestion, la métabolisation, le recyclage de ces événements afin de les transformer en sève et en tremplin pour nourrir et élever le psychisme devient compromis. Tout ce qui n'a pas été normalement vécu, qui a subi brutalement un avortement, un arrêt, se transforme en fantôme errant et persécuteur, au lieu de servir d'ange gardien et protecteur.

Cette notion de fantôme est importante car c'est bien de cela qu'il s'agit. Une empreinte blanche, comme un trou, un vide, un non vécu, un mal vécu qui reste en arrière. Il n'est pas intégré dans une mémoire consciente et bâtie, il se clive, s'isole, s'exile dans une case de l'inconscient.

Le fantôme rôde, revient d'une manière récurrente dans la vie de l'adulte, resurgit en son temps sous forme de symptômes gênants, obsessionnels, incompréhensibles pour le sujet, sans lien avec la réalité présente.

En revanche, toute souffrance reconnue, assumée, se métabolise, se digère, perdant ainsi naturellement de son intensité et de sa nuisance. Mieux encore, elle se transforme en engrais, en nourriture affective, en ange gardien boostant l'énergie vitale.

Ce qui importe donc, c'est d'aller chercher le fantôme enfoui et de réhabiliter le négatif, le mauvais, l'angoisse, la culpabilité, la déprime. Apprendre à tolérer, à se tolérer, à assumer sa souffrance, sa maladie, à accepter de vivre avec son ombre. Interdire la mutation sournoise du mal en fantôme permet d'avancer vers la construction de son propre édifice et de marcher vers le bonheur.

Le combat vain et stérile n'aboutit qu'à épuiser l'énergie vitale en métamorphosant, en raison du refoulement, le lézard en crocodile et l'orvet en vipère ! Guérir son enfant intérieur signifie le rechercher, le rencontrer, l'écouter pour pacifier ses liens avec lui.

Mais cela est d'autant plus difficile dans notre culture qui nous amène à cultiver un double clivage entre le dehors et le dedans et la réalité objective survalorisée et les émotions dénigrées.

On parle de survalorisation de la réalité dans la mesure où la personne en souffrance est souvent dans l'excès de l'action, dans l'excès de volonté, dans l'excès de combat pour avancer et résoudre ses problèmes. Ce combat contre elle-même la porte à ne pas s'écouter, à se négliger, à se rigidifier. Cela bloque la capacité saine et naturelle de souffrance, qui, refoulée, s'aiguise avec le temps et anesthésie la sensibilité affective.

La volonté, dont la faiblesse ou le manque sert en Occident de dogme explicatif à tous les maux et errements, érigée et proposée par conséquent comme réponse et remède à toutes les épreuves de l'existence, constitue en vérité plutôt un obstacle à la compréhension de soi et à l'épanouissement de son intériorité.

Elle fait avorter la rencontre avec l'enfant. Si le sujet va mal, c'est qu'il a précisément trop sollicité et trop actionné le frein de la volonté, du coup usée jusqu'à la corde, devenue inopérante et improductive. Cela signifie qu'il a, durant des années, livré un combat aveugle et sans merci contre lui-même, qu'il a refusé de s'écouter, qu'il s'est négligé et rigidifié, qu'il a fui et refoulé les émotions qui l'interpellaient. Cette attitude guerrière l'a, jour après jour, épuisé, tout en engraisant ses symptômes et sa souffrance, pour finir par le coincer dans le cul-de-sac où il se débat maintenant.

Tout ce qui s'est trouvé évacué de la parole et de l'élaboration consciente se transforme en fantôme persécuteur. Plus on bloque sa capacité, saine et naturelle, de souffrance, plus celle-ci s'aiguise et s'éternise avec le temps. En outre, cela anesthésie la sensibilité affective toute entière, empêchant par ricochet de ressentir les autres émotions, qualifiées dans une optique manichéenne et binaires de positives, la joie, et les plaisirs.

Il est illusoire de tenter de sérier ses affects en bons ou mauvais, en positifs ou négatifs, cherchant à repousser les seconds pour épouser les premiers. Autrement dit, la volonté fait taire l'enfant intérieur au lieu de permettre de l'accueillir, de le laisser s'exprimer et de l'écouter, pour se réconcilier avec lui dans la paix.

Le clivage d'autre part s'établit entre le présent et le passé.

La croyance qui s'établit est la suivante : si la personne souffre, c'est qu'il y a un événement ou un individu dans l'ici et maintenant qui la contrarie ou blesse et qu'il est possible de tout réparer de l'extérieur d'une façon concrète à force de volonté et persévérance ou par le recours à la consommation de produits ou objets de substitution. La personne essaie de satisfaire, dans les meilleurs délais, ses besoins affectifs, psychologiques et anciens, par le biais de conduites actuelles et addictives, sans se pencher sur l'enfant intérieur. Et plus le vide est rempli, plus il s'élargit.

Dans cette optique, le premier progrès en psychothérapie ne consiste pas, contrairement à l'illusion commune, à aller mieux tout de suite, à redevenir comme avant, et encore moins guérir, mais à se reconnecter à son Moi profond, c'est à dire à son intériorité et son passé, pour retrouver l'enfant égaré.

La guérison ne devrait jamais constituer un préalable, une prémisse, mais une œuvre patiente, en perpétuel devenir, suivant les déconstructions et les reconstructions nécessaires. Il est impossible de chercher à forcer, à hâter son apparition. Autrement elle se crispe et se dérobe quand on cherche à la capturer, comme un papillon ou un poisson sauvage.

Ce qui importe, en thérapie, c'est donc avant tout de repérer l'enfant intérieur égaré en soi, à travers les petites et grandes choses du quotidien, en réfléchissant sur les liens entretenus avec soi-même et sur ceux tissés avec son entourage. Vivre et se regarder vivre, d'une certaine façon, se dédoubler sans crainte et se parler à soi-même comme si l'un parlait à un autre.

Paradoxalement, seul ce dédoublement, ce découpage, la conscience de détenir deux Moi, d'abriter deux volontés, deux désirs, permet de s'unifier, de devenir entier, unique, un, total, individu, indivisible, insécable, immunisé contre toute scission intrapsychique.

En revanche, lorsque le sujet se trouve coupé, amputé de cette partie essentielle de lui-même, de son enfant intérieur comme racine, dépositaire des premières pages du livre de sa vie, et comme réservoir d'énergie vitale, il devient sacrament rétréci, diminué, divisé, morcelé, scindé, inachevé. C'est bien ce clivage qui se transforme en source d'angoisse et de mal être. La réconciliation permet de transformer la division et le tiraillement entre les deux Moi en alliance et complémentarité.

En conclusion, nous pouvons dire que :

- c'est l'enfant intérieur qui détermine l'image que l'adulte se forge de lui-même,
- qu'il conditionne les relations avec les autres en se connectant inconsciemment aux enfants intérieurs des autres,
- la reconnaissance de notre enfant intérieur nous permet de prendre un certain recul et de gérer d'une façon plus posée les situations conflictuelles, et d'être plus en empathie avec notre prochain,
- elle permet aussi de retrouver confiance en soi pour se comporter en adulte et se préserver des manipulations mentales, des emprises et des conditionnements.

Pacifier ses liens avec son passé, surtout lorsqu'il a été traumatique, réaliser son travail de deuil, (des parents idéaux par exemple) se pardonner à soi-même les blessures endurées, ne signifie pas lutter contre le passé ou l'oublier, mais le reconnaître, l'assimiler pour véritablement s'en séparer et, encore mieux, métamorphoser le vil plomb en or et les ténèbres en lumière !

La guérison vient de l'intérieur. Nous sommes notre propre force et notre propre étayage, même si nous nous construisons en interaction avec l'extérieur. Notre relation au monde ne peut être harmonieuse que si nous avons relié et concilié les différentes parties de nous mêmes.

« Le bonheur consiste à être soi, adulte, individué, psychologiquement autonome, défusionné par rapport à la matrice maternelle. Il sourit à celui qui jouit d'une intériorité propre, certes à distance de la pulsion, de l'héritage transgénérationnel et des normes de la société, mais néanmoins reliée à eux. Tous ces processus de séparation-lien ont pour fonction de protéger le sujet du chaos, des confusions de places et de fonctions. Ils lui permettent ainsi de se sentir entier et vivant dans sa maison/soi grâce à la libre circulation libidinale.» (Moussa Nabati)

Tomber dans la dépression est une souffrance terrible. Mais contrairement à ce que l'on peut penser, cette épreuve peut s'avérer être un véritable tremplin pour en sortir plus libre et plus mature. Explications.

La "maladie du siècle", comme on la nommait autrefois, touche chaque année entre 10 et 15 % des français de 15 à 75 ans, soit plus de 6 millions de personnes. Aujourd'hui, les spécialistes se penchent sérieusement dessus pour mieux la comprendre, la prévenir et la guérir. Mais ce trouble psychique grave ne serait-il pas également une chance, au fond ? C'est l'hypothèse soutenue par de plus en plus de professionnels : très dure à vivre, la dépression pourrait aussi s'avérer "positive". Elle serait même une opportunité permettant de réapprendre à mieux vivre, à condition de la soigner

en essayant de comprendre les messages qu'elle nous envoie. Différentes étapes existent pour réussir à s'en sortir, commentées par Moussa Nabati, psychanalyste, et Étienne Payen, médecin.

Regarder la dépression en face

Pour sortir de la dépression, il faut avant tout sortir du déni. Il est indispensable d'accepter le fait d'aller mal, et de ne plus vouloir vivre comme si de rien n'était. En adoptant cette attitude, la dépression peut devenir l'occasion de s'occuper de soi, et de se pencher sur son histoire pour servir son épanouissement personnel.

"Paradoxalement, alors qu'ils savent pertinemment que quelque chose ne fonctionne pas dans leur existence, nombreux sont ceux qui mettent tout en place pour ne surtout pas régler leur problème. Souvent, ils tentent même de l'oublier dans les pratiques compulsives ou dans les médicaments", déplore Étienne Payen. Rester sourd à la souffrance, c'est refuser d'écouter le message que notre esprit et notre corps essaient de nous faire passer : c'est la théorie de la "dépression positive". Le médecin explique que "La dépression dit 'Stop ! Cesse de te mentir. Tu n'y es pas !' Elle est un mécanisme qui permet de se soustraire aux tensions, de se mettre en stand-by pour prendre, enfin, le temps de réévaluer sa vie." Pour imaginer, ne pas travailler sur ce que signifie le mal ressenti revient à ne pas ouvrir une lettre reçue.

Selon le psychanalyste Moussa Nabati, de la même manière que la fièvre ou des symptômes douloureux révèlent la présence de microbes du point de vue physique, la dépression révèle souvent une souffrance liée à une culpabilité ancienne, inconsciente ou imaginaire. "Quel que soit le facteur déclencheur, quand l'humeur dépressive s'intensifie, se prolonge et gèle tout désir, on peut dire que l'origine du problème tient à une dépression infantile précoce", explique-t-il. Le mal-être ressenti est donc le témoin qu'il existe une détresse présente en nous, celle de notre propre enfant intérieur.

Ecouter ses besoins enfouis

Si la dépression touche l'un de vos proches, ou si elle vous touche directement, apprenez à (vous) observer. "En retraçant l'histoire de mes patients dépressifs, j'ai remarqué que la grande majorité d'entre eux évoquait, à un moment ou un autre, une indisponibilité psychologique de leur mère pendant la grossesse ou durant leur petite enfance. Indisponibilité due à des préoccupations conjugales, familiales, personnelles ou professionnelles. Ainsi, bien qu'elle ait fait de son mieux pour tout gérer, parfois même en couvant trop, le sentiment d'abandon ressenti par le bébé a créé une blessure qui, à l'âge adulte, s'illustre par une forte sensation de culpabilité, un manque de confiance en soi, une peur de la solitude, de la critique, de l'indifférence". Si vous ressentez de manière irrésistible le besoin d'être rassuré et choyé, c'est que votre enfant intérieur vous envoie un signal. Il ne va pas bien, il faut donc le soigner.

Commencer une thérapie

"Comprendre pourquoi on fait une dépression nécessite toujours d'entamer un pèlerinage intérieur. Or, rien n'est plus difficile que de l'effectuer seul(e) de son côté. Voilà pourquoi rencontrer un thérapeute est primordial pour plonger dans sa douleur en toute sécurité", explique Moussa Nabati. Un avis partagé par Étienne Payen : "En libérant la parole, la thérapie, associée ou non aux médicaments, permet au patient de reconnaître qu'il est temps de lâcher quelque chose et surtout de donner un sens à ce qu'il traverse. Elle agit comme un moteur favorisant un changement d'état d'esprit".

Savoir dire "non"

Tomber dans la dépression est le signe que cela ne va plus dans votre vie. Elle signifie qu'il faut vous défaire de certaines de vos habitudes empoisonnantes au profit d'attitudes plus saines. Mais Étienne Payen met en garde : "Il serait trop simple de croire qu'il suffit de quitter quelqu'un

ou de changer de boulot pour régler ses problèmes. En réalité, il convient de prendre un peu de recul sur son histoire pour parvenir à modifier certaines manières de réfléchir et de réagir." Selon lui, il faut apprendre à dire "non", non pas pour l'envie de riposter, mais pour mieux se faire entendre et ne plus se faire aimer pour ce qu'on offre, mais pour ce qu'on est.

Ce "non", il faut aussi se l'adresser à soi-même. Il faut parvenir à dire "non" à ses mécanismes de défense et à ses travers. "Il s'agit de devenir pour soi-même de bons parents, explique Moussa Nabati. Devenir sa propre mère lorsqu'on éprouve des difficultés à prendre soin de son corps, de son alimentation, par exemple. Ou endosser le rôle d'un père attentif à soi lorsqu'il s'agit de s'auto-protéger de certains comportements destructeurs." Transformer son vide intérieur en énergie passe par une modification de la manière dont on se considère : il faut apprendre à ne plus se confondre avec son enfant intérieur qui pleure.

(Re)trouver le bonheur

Le travail de thérapie, selon Étienne Payen, entraîne un effet domino qui pousse le patient à sortir du phénomène dépressif. Il apporte un nouvel équilibre, et permet de (re)nouer avec le bonheur.

"Je me souviens d'une patiente de 35 ans venue me consulter en pleine dépression après une rupture amoureuse, raconte Moussa Nabati. Rapidement, elle s'est mise à relater son enfance et sa blessure d'avoir été élevée en partie par sa grand-mère car elle avait vécu cette période comme un abandon. Or, elle s'est aperçue, grâce à l'analyse, qu'elle avait toujours eu avec son compagnon un comportement infantile. Elle cherchait la fusion, était jalouse, exclusive : tout dénotait qu'elle n'était pas en position d'adulte dans cette histoire mais, au contraire, qu'elle demandait à l'homme qu'elle aimait de jouer le rôle d'un substitut maternel. Cette prise de conscience l'a progressivement amenée à accepter son histoire pour ne pas la rejouer et à ne plus remplir son vide intérieur par le biais d'un autre. Et donc à retrouver sa subjectivité : fini de faire semblant d'aimer le tennis comme son ami. Elle s'est remise à la peinture, à faire des choses seule sans angoisse. Puis, plus autonome psychologiquement, elle a rencontré un nouveau compagnon qu'elle a pu aimer en tant que femme, c'est-à-dire en étant dans le désir et non plus dans le besoin."

<https://www.signesetsens.com/conference-psy-audio-accueillir-la-depression.html>