

**La puissance
réparatrice
de votre cerveau**

Joanna Smith

La puissance réparatrice de votre cerveau

Choyez votre enfant intérieur
en 8 séances

DUNOD

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Édition : Florian Boudinot et Flora Descamps
Direction artistique : Élisabeth Hébert
Fabrication : Anne Pachiaudi
Maquette intérieure et mise en pages : PCA

© Dunod, 2021
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-082415-1

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

Table des matières

Remerciements	7
Pourquoi ce livre ?	9
Découvrez la puissance réparatrice de votre cerveau	13
La puissance réparatrice de votre cerveau : mode d'emploi	29
PRÉPARATION AUX SÉANCES	
Votre vie en un coup d'œil : la Ligne du temps illustrée	33
PREMIÈRE SÉANCE	
Je me trouve nul·le, je ne m'aime pas comme je suis	37
DEUXIÈME SÉANCE	
Je manque d'affection	51
TROISIÈME SÉANCE	
Je suis anxieux·se	65

QUATRIÈME SÉANCE

Je ne sais pas dire non..... 79

CINQUIÈME SÉANCE

Je suis perfectionniste..... 95

SIXIÈME SÉANCE

Je n'aime pas être seul..... 111

SEPTIÈME SÉANCE

Je suis toujours en colère..... 125

HUITIÈME SÉANCE

Vers plus de bienveillance... .. 139

Liste des points de vue scientifique..... 153

Ressources 155

Remerciements

Tant de personnes ont contribué directement ou indirectement à la réflexion sous-jacente à cet ouvrage qu'il en est difficile de rédiger cette page et impossible d'espérer être exhaustive.

Merci à mes patients, présents et passés, pour leur confiance, qui me touche plus que je ne peux l'exprimer. Qu'ils soient heureux !

Merci à Alexandra Deprez et, derrière elle, Patricia Crittenden, qui m'a énormément apporté sans le savoir.

À Nicole et Antoine Guedeney, pour avoir, grâce à leur considérable travail concernant la théorie de l'attachement, changé le monde, et éclairé le mien.

À Peggy Pace, à l'équipe de l'Institut Double Hélice, à l'équipe du LI CORE, à mes collègues d'ICV et d'ailleurs, à mes étudiants, nos échanges m'amènent à toujours approfondir davantage ma réflexion. Merci.

Aux groupes de mères qui m'ont soutenue dans les moments difficiles, notamment LMS77 et LMQD. Merci pour les partages, les rires et les pleurs, et les recettes sans plv. Ma gratitude toute particulière à Marjolaine et Morgane sans lesquelles ces groupes n'existeraient pas.

Je tiens à remercier Ronite Tubiana pour sa confiance et ses bons conseils, ainsi que Jean Henriet et toute l'équipe des Éditions Dunod pour leur passion de l'édition et leur soutien sans faille depuis 10 ans.

À mes parents, grâce auxquels j'ai découvert le plaisir d'écrire.

À mes enfants et mon conjoint – pour le plus merveilleux des enseignements en attachement.

Pourquoi ce livre ?

Parce que la psychologie n'est peut-être pas ce que vous croyez : grâce aux neurosciences, les théories en psychologie et psychothérapie ont pu être testées et rendues plus justes et plus rigoureuses, et ont permis de comprendre la puissance réparatrice du cerveau.

Parce que réfléchir à vos difficultés actuelles peut vous éclairer sur la manière dont celles-ci se sont constituées et en quoi elles ont pu vous aider à vous développer dans un environnement particulier, même si elles ne sont plus adaptées à celui d'aujourd'hui.

Parce que des exercices de reparentage de votre bébé / enfant / adolescent et adulte intérieurs peuvent contribuer à vous donner ce dont vous avez manqué et à ouvrir des pistes de réflexion et d'apaisement pour l'avenir.

Parce que peu d'ouvrages grand public décrivent simplement les manières dont les enfants s'adaptent aux comportements de leurs parents et ce que vos façons de réagir d'aujourd'hui révèlent de votre vie d'hier.

Cet ouvrage est pour vous si :

- Vous voulez mieux comprendre comment votre passé influence certaines difficultés dont vous souffrez actuellement.
- Vous vous demandez par quel biais la relation parent-enfant, et notamment ce que l'on appelle l'attachement, peut impacter le devenir de l'enfant.
- Vous aimeriez explorer comment la psychologie peut vous aider à changer, grâce aux connaissances sur le cerveau et sur l'attachement (et sans forcément oser aller voir un psy ou en avoir besoin).
- Vous avez envie de rencontrer et réparer votre bébé, enfant, adolescent ou adulte intérieurs, afin de vous aider à vous épanouir au présent, en relançant la croissance de votre cerveau.
- Vous souhaitez vous réconcilier avec vous-même et vous faire du bien, après un passé parfois douloureux.

Attention, ce livre n'est pas pour vous si :

- Vous ne sortez les poubelles que le 31 du mois
- Vous ignorez ce qu'est une béchamel
- Vous êtes paranoïaque (oui, ce livre porte bien sur vous)
- Vous êtes un chat, un poisson rouge, un oiseau ou toute autre forme d'animal
- Vous êtes Benjamin Button
- Vous êtes paranoïaque (et on vous l'a déjà dit)

***Les ressources audio disponibles
en complément de votre lecture***

Retrouvez sur le site www.dunod.com l'ensemble
des pistes audio disponibles avec ce livre :



Introduction – consignes générales pour les exercices

**Première séance : Je me trouve nul·le, je ne m'aime pas comme
je suis**

- | | |
|------------|----------------|
| 1.1 Bébé | 1.3 Adolescent |
| 1.2 Enfant | 1.4 Adulte |

Deuxième séance : Je manque d'affection

- | | |
|------------|----------------|
| 2.1 Bébé | 2.3 Adolescent |
| 2.2 Enfant | 2.4 Adulte |

Troisième séance : Je suis anxieux·se

- | | |
|------------|----------------|
| 3.1 Bébé | 3.3 Adolescent |
| 3.2 Enfant | 3.4 Adulte |

Quatrième séance : Je ne sais pas dire non

- | | |
|------------|----------------|
| 4.1 Bébé | 4.3 Adolescent |
| 4.2 Enfant | 4.4 Adulte |

Cinquième séance : Je suis perfectionniste

- | | |
|------------|----------------|
| 5.1 Bébé | 5.3 Adolescent |
| 5.2 Enfant | 5.4 Adulte |

Sixième séance : Je n'aime pas être seul·e

6.1 Bébé

6.3 Adolescent

6.2 Enfant

6.4 Adulte

Septième séance : Je suis toujours en colère

7.1 Bébé

7.3 Adolescent

7.2 Enfant

7.4 Adulte

Huitième séance : Vers plus de bienveillance

8.1 Bébé

8.3 Adolescent

8.2 Enfant

8.4 Adulte

Découvrez la puissance réparatrice de votre cerveau

Le présent ouvrage est constitué de 8 séances vous proposant chacune un voyage à travers le temps de votre vie autour d'une thématique psychologique particulière. Chacune commence par l'exemple d'une personne concernée par le problème traité par la séance et un questionnaire¹ permettant un petit repérage pour vous situer, évaluer si la thématique vous concerne et comment la séance peut vous aider.

Ensuite, chaque séance traverse différentes périodes du développement (bébé, enfant, adolescent, adulte) pour éclairer comment une difficulté psychologique particulière peut s'être construite à travers le temps.

Ceci permet de décomposer votre difficulté en sous-étapes plus faciles à résoudre et débouche sur des propositions d'exercices audio, permettant d'aller donner à votre «Moi» du passé ce dont il a manqué. Les explications fournies dans ce chapitre d'introduction visent à vous éclairer sur la manière dont de tels exercices peuvent vous aider à exploiter la puissance de votre cerveau afin de réparer des blessures issues de votre passé.

1. Ces questionnaires ne sont pas des questionnaires psychologiques scientifiques validés, ils ont simplement pour objectif de vous aider à vous interroger sur la thématique abordée et d'amorcer votre réflexion, avec un petit repérage approximatif.

Certaines personnes ont besoin de comprendre les soubassements scientifiques des exercices qu'elles vont réaliser, alors que d'autres ont besoin de commencer directement par la pratique. Si vous faites partie de ce dernier groupe, je vous suggère de passer au chapitre suivant et d'expérimenter les exercices avant d'éventuellement revenir au présent chapitre, qui vous permettra d'alimenter votre réflexion d'une façon plus théorique. Si vous avez besoin de comprendre avant d'expérimenter, alors je vous propose de poursuivre votre lecture ici. Ce chapitre présente les grandes lignes de ce que nous connaissons désormais du cerveau et de son développement, connaissances sur lesquelles s'appuient les séances ainsi que les exercices audio qui vous seront proposés sous forme de compléments en ligne.

S'épanouir, c'est développer son cerveau

S'épanouir, c'est relancer le développement de son cerveau là où il a pu être freiné. Dans cette introduction, nous allons brièvement expliciter pourquoi certaines épreuves de la vie peuvent laisser des traces qui nous entravent et comment il est possible de réparer votre histoire – et exploiter la puissance réparatrice de votre cerveau !

Votre cerveau est peu déterminé génétiquement

En effet, notre espèce peut se flatter d'une particularité : notre cerveau est beaucoup trop complexe pour pouvoir être entièrement déterminé génétiquement ! En réalité, il est même plutôt *peu* déterminé génétiquement : nos gènes ne peuvent pas contenir suffisamment d'information pour cela. Notre héritage génétique nous transmet donc les grandes lignes du plan de construction général du cerveau avec ses différentes structures, mais l'exécution de ce plan est

principalement confiée à l'influence de l'environnement. Ceci a plusieurs conséquences : notre immaturité à la naissance est très grande et, chez l'être humain, le temps consacré à atteindre la maturité est particulièrement long. Durant toute cette période de maturation, nous sommes très dépendants de la stimulation que nous recevons de la part de notre environnement, ce qui nous rend à la fois adaptables à des environnements (culturels, sociaux, climatiques, etc.) extrêmement variés et vulnérables aux aléas de notre environnement.

Votre cerveau se développe à partir des stimulations qu'il reçoit

Cette très longue période d'immaturité qui nous caractérise nécessite que l'environnement relationnel joue un rôle de protection envers l'enfant en réalisant pour lui ce dont il est incapable, tout en le stimulant suffisamment pour qu'il en devienne capable à son rythme. On appelle « zone de prochain développement », ou ZPD, les apprentissages que l'enfant est sur le point de faire, à savoir ce qu'il est capable de faire uniquement en étant aidé. C'est dans cette ZPD que l'enfant apprend le mieux : il s'agit donc que son environnement le stimule de façon adaptée, afin que l'enfant ne s'ennuie pas (en n'entraînant que des compétences déjà acquises) ni qu'il ne se décourage (en lui proposant des activités inaccessibles pour lui). Le bon développement cérébral va donc dépendre de la compétence de l'entourage de l'enfant à percevoir les capacités de celui-ci de façon sensible et à le stimuler d'une manière adaptée à sa ZPD.

La recherche portant sur le cerveau d'enfants en orphelinat et gravement carencés a mis en évidence que certaines zones de leur cerveau s'en trouvaient très peu développées, et étaient bien plus petites que chez des enfants ayant eu la chance de grandir dans un environnement adéquat. Tout au long de la vie, le cerveau se développe en fonction des stimulations qu'il reçoit et des activités que l'on pratique. Les expériences faites dans l'enfance sont capitales dans la mesure où

elles surviennent à un moment où le cerveau est en pleine construction. Néanmoins, il a été démontré que les expériences de l'âge adulte continuent de modeler le cerveau : par exemple, après seulement 3 mois d'entraînement, des personnes pratiquant le jonglage voient s'épaissir les zones de leur cerveau dévolues à la vision et à la coordination des mouvements des bras et des jambes !

Votre cerveau est plastique

Cet impact de nos activités sur la forme que prend notre cerveau caractérise ce que l'on appelle la *plasticité cérébrale*. En modifiant les connexions et les fonctions neuronales, cette plasticité permet au cerveau et au système nerveux central (SNC) de s'adapter aux changements du milieu qui l'entoure, de réagir aux éventuelles lésions et d'assimiler de nouvelles informations. Un cerveau en bonne santé se remodèle constamment en assimilant les informations nouvelles, ce qui lui permet de s'adapter aux situations nouvelles. Cet apprentissage est particulièrement crucial en ce qui concerne le repérage du danger.

Votre cerveau vous protège du danger

En effet, le cerveau réalise un travail considérable d'association et de comparaison entre vos différentes expériences, pour tirer les conclusions utiles du passé et y laisser les informations inutiles. Lors de l'exposition au danger en particulier, le cerveau doit déduire les rapports de cause à effet lui permettant de se protéger à l'avenir du même type de danger.