

Joanna Smith

À la rencontre
de son bébé intérieur

DUNOD

Couverture : Rachid Marai

Le pictogramme qui figure ci-contre d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que revues, au point que la possibilité même pour représente pour l'avenir de l'écrit, les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des s'est généralisée dans les établissements Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2018

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

978-2-10-077293-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Mahaut

■ TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	VIII
Introduction	1
1. Quand le bébé intérieur n'est pas pris en compte...	13
Un exemple : l'histoire de Félix	13
Quelles traces garde-t-on des expériences précoces ?	19
<i>La mémoire implicite, 19 • Le blocage des émotions et la dissociation, 35 • La plasticité cérébrale, 62 • Un exemple de réparation grâce à la plasticité cérébrale : la thérapie par ICV (Lifespan Integration), 66</i>	
2. Comment savoir si mon bébé intérieur est heureux ?	73
3. Panorama de l'évolution cérébrale et des besoins du bébé	81
De la conception à la fin de la grossesse : stade embryonnaire et fœtal	85
<i>Aux sources de la mémoire..., 85 • Mécanismes sous-jacents à la mémoire in utero, 88 • Le stress</i>	

<i>intra-utérin, 91 • Symptômes consécutifs au stress intra-utérin, 93</i>	
La naissance et les premiers jours : la rencontre du monde extra-utérin	98
<i>La naissance, 99 • Les premiers jours, 106 • Synthèse des besoins du bébé à ce stade, 115</i>	
Le bébé dépendant, des premières semaines jusqu'à 9 mois	119
<i>Les tout premiers mois : le nourrisson (2-3 semaines à 3 mois), 119 • Débuts d'action mais peu de mobilité (4-9 mois), 144</i>	
Les premiers pas vers l'autonomie : 10/12 mois à 3 ans	156
<i>Débuts de différenciation : 10 mois à 2 ans, 157 • Devenir une petite personne : 2 à 3 ans, 173</i>	
4. Prendre soin du bébé intérieur	189
Le reparentage du bébé intérieur : donner la sécurité qui a manqué	189
<i>Le rôle réparateur de l'adulte que vous êtes aujourd'hui, 189 • Le reparentage, 190 • Que faire lorsque le reparentage est difficile ?, 191</i>	
Le déroulement d'une thérapie par ICV	194
<i>L'intégration de l'histoire de vie et la construction de la Ligne du Temps, 194 • Étapes de la séance</i>	

*d'ICV, 197 • Le vécu de la Ligne du Temps, 199 •
Le changement au cours d'une thérapie par ICV, 200*

5. Pistes d'auto-soin, pour aller plus loin	203
L'enquête sur sa vie précoce	203
Activités pour se sentir mieux	205
Quelles conclusions en tirer en tant que parent d'un bébé ?	208
<i>Avant la conception : préparer l'arrivée de l'enfant, 209 • La gestation et la naissance : techniques pour éviter le stress, 210 • Le développement de l'attachement jusqu'à 3 ans, 211</i>	
Que faire en tant que parent aujourd'hui si mes enfants sont grands ?	216
Quand vaut-il mieux consulter ?	219
Conclusion	223
Postface	227
Carnet pratique	231
Ressources internet	231
Comment trouver un thérapeute ?	233
Index des encadrés scientifiques	235
Références bibliographiques	237

REMERCIEMENTS

JE TIENS À REMERCIER différentes personnes pour l'aide qu'elles m'ont apportée dans l'écriture du présent ouvrage. Tout d'abord, un immense merci à Virginie Catoni, des éditions Dunod, pour sa créativité, sa patience, sa grande disponibilité et son accueil toujours bienveillant. Sans elle, cet ouvrage n'aurait pas existé. Je souhaite aussi remercier, pour leur relecture des versions précédentes de ce manuscrit, leurs commentaires critiques, leur bienveillance et leur soutien : Sarah Seguin, Fabien Patrosso, Aurélie Berdot et Nicolas de Salles de Hys.

Cet ouvrage s'est également inspiré du travail et des réflexions alimentées par mes collègues, en particulier Peggy Pace (*thank you !*), mais aussi Élise Castonguay, Dr Catherine Clément, Dr Anandi Janner Steffan, Laure Mann, l'équipe du LI-CORE, mes collègues de l'AFICV et les participants à mes groupes de supervision. Merci d'être là. Ma gratitude va également à mes patients d'hier et d'aujourd'hui, pour la confiance qu'ils m'ont accordée, notamment pour prendre soin des blessures de leur bébé intérieur. C'est grâce à eux que j'ai appris, compris, grandi et, finalement, écrit.

Enfin, ma reconnaissance s'adresse à mes enfants et mon mari, sources de lumière au quotidien, d'inspiration, d'émerveillement, d'amour et de tendresse.

■ INTRODUCTION

POURQUOI CET OUVRAGE ? Entrer en relation avec mon bébé intérieur pour aller le guérir ? Cela paraît de la science-fiction, non ? Et pourtant ! Grâce aux progrès des neurosciences, c'est aujourd'hui devenu possible et c'est le quotidien de plus en plus de psychothérapeutes, dont je fais partie.

C'est en constatant l'échec ou les limites d'approches psychothérapeutiques classiques auprès d'un certain nombre de mes patients (je travaillais alors à l'hôpital, en psychiatrie adulte, et auprès d'auteurs et de victimes de violences) que je me suis formée à une technique bien particulière de traitement de l'anxiété, des troubles de l'attachement et du trauma : l'Intégration du Cycle de la Vie (dite ICV, traduction de *Lifespan Integration*, en anglais), une modalité psychothérapeutique de plus en plus répandue en France et dans le monde. Depuis que je pratique cette approche, j'ai vu la plupart de mes patients changer de manière radicale, notamment en devenant plus confiants en l'autre, plus stables émotionnellement, mais aussi plus assertifs et capables de se défendre. L'ICV nous a en effet permis de toucher des parties d'eux jusqu'alors restées en friche dans leur(s) thérapie(s) : les expériences qu'ils avaient faites bébé et qui les

influençaient encore à leur insu. Prendre soin de leur bébé intérieur a fait toute la différence.

En effet, comme nous le verrons dans cet ouvrage, non seulement les expériences que nous avons faites étant bébé sont bel et bien gravées à l'intérieur de nous (les neurosciences nous permettent aujourd'hui de comprendre comment), mais elles sont décisives, dans la mesure où elles surviennent au moment de la construction de notre cerveau : elles influencent sa structure même. Nous pouvons nous comparer à des poupées russes : chaque stade de la vie se construit en s'empilant sur le précédent et c'est, en dernière instance, la plus petite poupée, constituée des expériences faites bébé, qui donne sa forme fondamentale à toutes les autres.

Les premières phases du développement constituent donc la toile de fond sur laquelle tout le reste de notre vie se déroulera, comme un mètre-étalon en référence auquel nous allons constamment caler nos réactions, de manière implicite, sans le savoir. Les expériences précoces, qui surviennent avant la période des premiers souvenirs, sont en effet encodées sous une forme de mémoire bien particulière, la mémoire implicite, dont nous développerons les particularités au début du présent ouvrage.

J'ai souhaité rédiger ce livre pour contribuer à faire connaître l'impact décisif au long cours de ces phases précoces de la vie et l'importance du changement qui survient lorsque l'on répare les blessures que l'on a pu vivre étant bébé : chocs liés à des événements de vie, manques affectifs, séparations, rejets, difficultés familiales ou de ses parents, etc. Lorsque l'on se penche

sur cette période de la vie, on s'aperçoit à quel point il est difficile d'être un parent suffisamment bon pour un bébé, en particulier dans notre société actuelle, où les jeunes parents sont isolés et laissés à eux-mêmes auprès de leur bébé, tiraillés entre de multiples modèles éducatifs, ballottés entre les avis souvent contrastés des uns et des autres. Le nombre de personnes pouvant bénéficier d'une réparation de cette période de la vie est donc important, comme j'ai pu le constater dans ma pratique clinique de psychologue-psychothérapeute. Il semble en réalité y avoir beaucoup de bébés intérieurs qui souffrent, qui manquent d'affection, qui sont blessés ou se sentent abandonnés, avec des intensités différentes selon les parcours de vie, bien évidemment.

Or, en cherchant des ouvrages sur le sujet, je me suis aperçue d'un réel désert sur ce thème du bébé intérieur. Autant les ouvrages portant sur l'enfant intérieur sont disponibles à foison, autant le bébé intérieur semble avoir été oublié ou négligé. À la réflexion, ce n'est pas si étonnant : pendant longtemps, nous avons cru que les expériences que nous faisons bébé n'avaient aucun impact sur notre vie, du fait de l'absence de mémorisation consciente et de souvenir explicite. La réflexion, les recherches et les publications portant sur cette phase de la vie sont donc restées longtemps très limitées, d'autant que nous manquions de stratégies psychothérapeutiques pour les réparer. Aujourd'hui, avec les découvertes faites en neurosciences au cours des vingt dernières années, on mesure mieux l'importance des premières années de la vie sur l'équilibre psychologique ultérieur, en particulier affectif, relationnel et émotionnel. On commence également à découvrir comment réparer ces premières blessures

en psychothérapie, grâce à des techniques spécialisées comme l'ICV¹ ou l'EMDR pour les empreintes précoces².

Le présent ouvrage peut être employé en guise d'introduction à la question de l'impact des premières expériences de vie sur la constitution de la vie affective et sociale, à travers le modelage précoce du cerveau en relation. Il peut également être utilisé dans une perspective de changement, seul ou en accompagnement d'une psychothérapie (pour les indications et contre-indications d'un travail seul basé sur cet ouvrage, reportez-vous aux préconisations du chapitre 5, paragraphe « Quand vaut-il mieux consulter ? »). Il peut également être employé par les professionnels, afin d'alimenter leur réflexion quant à la place des expériences précoces dans leur propre histoire et celles de leurs patients, et pour les aider à orienter ceux qui en ont besoin vers un thérapeute spécialisé.

Si vous souffrez d'un manque d'estime de vous-même, de difficultés à vous affirmer, d'être facilement débordé par certaines émotions (angoisse, colère, tristesse, honte et sentiment d'abandon, notamment) ou au contraire que vous vous sentez à côté de votre vie, anesthésié ou vide, ce livre peut vous éclairer sur l'origine de vos difficultés et vous aider à avancer. Le questionnaire du chapitre 2 a pour objectif de clarifier les symptômes pouvant être liés à une période de vie précoce insuffisamment sécurisante, que ce soit de façon ponctuelle ou chronique, afin d'entrevoir l'intérêt de prendre soin de votre bébé intérieur.

1. Pace, 2014 ; Thorpe, 2016 ; Smith, 2017.

2. Dellucci, 2016, 2017 ; Paulsen, 2017.

Cependant, pour prendre soin de notre bébé intérieur, encore faut-il avoir une idée des besoins d'un bébé et de ce qui a pu nous manquer. Cela signifie avoir une représentation claire de ce qu'est un bébé, de sa réalité interne, autant que nous pouvons l'approcher aujourd'hui grâce aux recherches scientifiques ; cela signifie aussi prendre conscience des distorsions dans le parentage que nous avons reçu. Auparavant, une certaine forme de transmission des compétences parentales était favorisée par la vie en groupe et le partage du même toit entre les générations, qui favorisait également le relais des parents par d'autres adultes auprès des enfants. Aucun parent n'est parfait, et, dans notre société, les parents, faute de pouvoir faire confiance à leur intuition ou à un savoir-faire transmis par les générations précédentes comme autrefois, s'appuient particulièrement sur la culture éducative qui les environne : en témoigne le succès des conseils de professionnels comme Françoise Dolto dès les années soixante-dix, et de tous ceux qui lui ont succédé depuis ; en témoigne également le succès de nombre de sites internet dédiés au parentage. Non que cela pose problème en soi, mais force est de constater que nous semblons en effet manquer de contact « instinctif » avec la réalité émotionnelle et les besoins du bébé, et qu'il est nécessaire à la plupart des parents de s'appuyer sur les conseils de professionnels afin de guider leur comportement parental pour l'éducation qu'ils dispensent à leurs enfants, et ce, dès la gestation.

Ceci amène des aléas dans la capacité des parents à s'adapter de façon accordée aux besoins de leur tout-petit, en particulier au cours des premières années de la vie, où celui-ci ne peut pas

exprimer ses besoins de façon explicite, et où une grande part « d'instinct » est donc sollicitée chez le parent.

Peut-être vous posez-vous la question : puisque la grande majorité des parents a fait ce qu'elle a pu, à quoi bon déterrer le passé ? Il ne s'agit pas ici de faire le procès de vos parents, mais bien plutôt de se centrer enfin sur le bébé que vous avez été. Ce bébé existe encore aujourd'hui, sous la forme de votre bébé intérieur ou, plus exactement, de vos bébés intérieurs. Il y a en effet plusieurs bébés intérieurs, puisqu'il s'agit de la mémorisation d'une succession d'expériences diverses en fonction des stades du développement, dont certains ont pu être satisfaisants, d'autres moins, selon les événements de vie et l'aisance de vos parents dans leur rôle de parents. Vos parents peuvent avoir été pleins d'amour et de bonne volonté, mais dépassés par certains aspects de la situation de parents ou de leurs circonstances de vie.

Les facteurs ayant pu induire des difficultés à vos parents pour être des parents « *suffisamment bons*¹ » peuvent par exemple être : le fait que vous soyez leur premier enfant (ils débutent avec vous leur métier de parent) ; leur jeune âge ; leur immaturité affective (manque affectif, angoisses d'abandon, impulsivité...) ; leur anxiété ou leurs tendances dépressives, y compris dépression du post-partum ; leurs tendances addictives (alcool, drogues, jeu pathologique, ménage compulsif, achats compulsifs, troubles du comportement alimentaire...) ; le stress et des conditions de vie difficiles (guerre ou après-guerre, exil, difficultés sociales, professionnelles ou de santé, etc.) ; des antécédents personnels

1. Winnicott, 1953/2008.

encore douloureux (deuils, traumatismes, enfance difficile...), une maladie psychiatrique ou encore, dans les cas les plus difficiles, le fait que votre grossesse n'ait pas été désirée ou que vos parents aient été ambivalents envers votre existence.

L'être humain est le mammifère dont les comportements sont les moins prédéterminés par les gènes (nous y reviendrons amplement) ; il en résulte que l'influence de l'environnement sur notre devenir et, notamment, sur le développement de notre cerveau, est très importante. Cette large part laissée, dès la gestation, à l'influence sociale sur notre développement nous rend très adaptables (notamment à l'environnement et à la culture dans laquelle nous sommes élevés), mais c'est aussi à cause d'elle qu'il nous est si facile de perdre nos repères « instinctifs » dans la manière de prendre soin des bébés et des tout-petits. Notre instinct peut en quelque sorte être aliéné par notre culture. Le problème, c'est que l'on n'élève pas un bébé simplement avec sa tête, avec des livres ou des conseils de professionnels (ni même ceux de sa belle-mère) : c'est d'abord des élans du cœur de ses parents qu'un tout-petit a besoin. Et cela, nous n'en avons pas tous bénéficié de la même manière.

Ce livre se déploie donc ainsi :

Tout d'abord, nous partirons d'une situation clinique pour illustrer l'influence des expériences précoces, survenues avant l'âge de 3 ans, sur la vie actuelle d'une personne : Félix. Ce sera l'occasion de définir le phénomène de la mémoire implicite, la dissociation des émotions et une manière d'y remédier (l'ICV).

Puis, un questionnaire vous sera proposé afin de vous situer et de repérer quels aspects de votre vie actuelle peuvent être influencés par les expériences que vous avez vécues bébé.

Ensuite, nous allons passer en revue les différents stades du développement du bébé, de la vie *in utero* à 3 ans (début des premiers souvenirs conscients structurés), en précisant quels sont les acquisitions et les besoins pour chaque âge, en fonction de la maturation cérébrale. À chaque fois, je vous proposerai une série de questions afin de réfléchir à la manière dont chaque stade a pu se dérouler dans votre propre vie et comment ces besoins ont pu être satisfaits ou non, en mettant l'accent sur les symptômes typiques qui peuvent en découler, en cas de difficulté vécue à cette période. Quelques apports scientifiques portant sur le fonctionnement cérébral permettront de rendre compte de la spécificité de chaque stade du développement, et des illustrations cliniques, issues de thérapies de certains patients, ouvriront les perspectives sur la guérison de ces problèmes vécus bébés.

Le découpage par stades de développement est évidemment artificiel, dans la mesure où ces stades ne surviennent pas tout à fait aux mêmes âges d'un enfant à l'autre ; d'autre part, ils se superposent progressivement et s'intègrent les uns aux autres davantage qu'ils ne se succèdent. Néanmoins, pour rendre lisible le développement du tout-petit, nous ferons référence à une succession de stades, faute de mieux.

Nous poursuivrons sur les stratégies de réparation du bébé intérieur : le reparentage et l'exemple de la thérapie par ICV. Nous ouvrirons ensuite des pistes d'auto-soin – seul ou en complément d'une psychothérapie – pour avancer dans ce travail :

recueillir les informations sur sa vie de bébé et les stratégies utiles en cas de crise.

Nous concluons sur ce que ce travail peut apporter au dur métier de parent, que ce soit de parent auprès d'un bébé, mais aussi si vos enfants sont grands : comment réparer aujourd'hui, si nécessaire, les erreurs ou difficultés d'hier ?

Quelques recommandations termineront l'ouvrage, pour savoir repérer les moments où il vaut mieux consulter, et des ressources internet et bibliographiques vous aideront à aller plus loin. Les ressources bibliographiques complètes, incluant toutes les études sur lesquelles se base cet ouvrage, figurent sur le site internet des Éditions Dunod, à la page dédiée à l'ouvrage.

Le travail autour des événements de vie précoces peut être très puissant, mais aussi très déstabilisant, puisqu'il s'agit de matériel non verbal, parfois si fort qu'il est difficile à nommer et nous emplit de sensations. Ceci est lié au fait que ces expériences aient été faites avant l'accès à la parole.

Si, à la lecture de cet ouvrage, un malaise ou de l'angoisse émergent, prenez votre temps, respirez, revenez au livre plus tard, et, éventuellement, pensez à consulter. Si vous avez vécu des traumatismes, en particulier au cours des trois premières années de votre vie, et que vous ne vous en êtes pas remis, si vous n'avez pas d'information sur le début de votre vie (adoption par exemple) ou si vous êtes quelqu'un de particulièrement émotif ou anxieux, un accompagnement psychothérapeutique serait sans doute utile en complément de cette lecture. Il peut être souhaitable de lire au chapitre 5 le texte « Quand vaut-il mieux consulter ? » avant d'entamer la lecture du reste de l'ouvrage.

Si vous avez déjà essayé d'autres psychothérapies, notamment verbales, précédemment, avec peu ou pas de succès, une psychothérapie centrée sur le développement précoce pourrait bien vous aider différemment. Chez certaines personnes, la psychothérapie verbale ne permet pas une modification profonde des traces laissées tôt dans la vie par les expériences de vie ou d'attachement douloureuses. Le travail avec une autre modalité psychothérapique permet souvent de contourner cette difficulté et de réparer l'histoire très précoce. Nous y reviendrons.

Pour faire le meilleur usage de cet ouvrage, je vous propose, si vous le souhaitez, de prendre un petit cahier afin de noter ce que vous ressentez, vos réflexions et vos prises de conscience au cours de votre lecture. Vous pourrez également y consigner vos souvenirs et ce que l'on vous a raconté, pour chacun des stades que nous allons passer en revue. Des pages de notes ont également été incluses dans l'ouvrage à cette fin.

Cet ouvrage peut également accompagner votre psychothérapie, particulièrement si vous y travaillez sur les phases précoces de votre histoire. Noter ce qui émerge à la lecture des différents stades de développement de l'enfant et de ses besoins à chaque stade pourrait être utile afin d'orienter et d'alimenter le travail effectué en thérapie, avec l'accord de votre thérapeute.

Dans tous les cas, respectez votre rythme, soyez respectueux de vous-même et de votre bébé intérieur (ou vos bébés intérieurs). C'est le premier pas vers la réparation : vous démarquer de l'insensibilité, du manque d'écoute, de douceur ou de respect, voire, dans certains cas, de la violence avec lesquels vous avez été traité. En fonction de ce que vous avez vécu étant enfant,

vous pourrez faire tout ou partie de ce travail seul. Pour certains, ce ne sera pas possible car les émotions et les sensations vécues bébé seront trop fortes ou au contraire inaccessibles. Ce n'est pas de votre faute. Le travail réalisé grâce à cet ouvrage vous aura simplement aidé à mieux vous connaître et à identifier cette fragilité en vous. À vous de décider si vous voulez consulter ou non pour y remédier.

Enfin, j'espère que les spécialistes et collègues neurologues en particulier voudront bien me pardonner la simplification nécessaire à un tel ouvrage. L'objectif n'est pas de faire du lecteur un neurologue, un éthologue ou un psychologue ! Il est d'éclairer le lecteur sur les processus cérébraux et psychologiques qui sous-tendent notre développement précoce, dans leurs grandes lignes, afin de mettre en lumière les éventuels manques dont il a pu souffrir, comment ceux-ci sont encore susceptibles de l'affecter et, surtout, comment il est possible d'y remédier aujourd'hui.

Bonne lecture, et, surtout, bonnes rencontres avec vos bébés intérieurs !

