

la sophrologie, pourquoi faire? 1^{re} partie

Etre une famille, devenir une famille, n'est-ce pas le rêve de tout un chacun? L'enfant, depuis son très jeune âge, se pense dans une famille dont l'imaginaire lui a été transmis d'une manière ou d'une autre par ses parents, et sans doute espère-t-il, lui aussi, avoir un jour sa propre famille. Ce tableau idyllique constitue, pour la plupart des êtres humains, en quelque sorte la clé du bonheur : la famille heureuse comme but en soi, et synonyme d'objectif à atteindre dans la vie.

La famille, dans notre société à tout le moins, est définie comme l'ensemble des personnes vivant sous le même toit et qui se reconnaissent d'un même sang ou d'un même ancêtre. Mais de nos jours, que signifie la famille, après tant d'évolutions ces dernières décennies de nos mœurs sociales? Dans notre pratique de sophrologie, nous constatons que la représentation de la famille s'est étonnamment diversifiée, de la famille unicellulaire à la famille recomposée, en passant par la famille monoparentale. Un couple sans enfant(s) constitue-t-il une famille? Une mère et enfant(s), mais sans mari, peuvent-ils être considérés comme une famille? Une famille recomposée avec des patronymes différents est-elle une vraie famille? Ces questions nous semblent superflues, car pour nous, professionnels sophrologues, c'est le système relationnel qui importe et semble déterminant pour l'épanouissement des membres de cet ensemble de personnes appelé famille, que ce système relationnel s'ordonne sur la relation intergénérationnelle parents-enfants ou de couple estampillé conjugal ou tout simplement « pacsé » comme en France. Etant donné la fonction de la famille, quelle qu'en soit la structure, dans le développement et l'évolution de l'enfant et de l'adolescent, nous sommes souvent sollicités pour aider à résoudre les problèmes inhérents à toute transaction relationnelle et à en prévenir les ratés. S'agissant du bien-être des enfants, nous sommes persuadés, grâce aux multiples recherches scientifiques dans ce domaine, que la manière dont la famille s'occupe de l'enfant détermine en grande partie les chances de succès du jeune enfant dans son parcours vers l'autonomie. En d'autres termes, c'est la qualité de rencontre entre enfants et parents et l'attention particulièrement alertée sur le rôle déterminant des parents qui constituent les clés essentielles de l'évolution féconde de l'enfant, et par ricochet celle du bien-être des parents. Les méthodes en sophrologie, dont l'efficacité aujourd'hui ne fait plus de doute, nous permettent d'aider à « recartographier » les relations intrafamiliales et à donner un sens fécond aux transactions sociales qui s'y déroulent, à contribuer ainsi au développement positif de l'enfant et à l'épanouissement des parents.

Le sentiment d'appartenance à une famille semble à l'évidence le facteur structurant et sécurisant pour l'enfant et ses parents. Les enfants aussi bien que les adultes ont besoin de « rites familiaux », sorte de socle symbolique de stabilité autour duquel s'organise la vie de la famille et susceptible de tisser les liens à la fois prévisibles et permanents. Par « rites familiaux », on entend l'agencement temporel de ce que l'on fait régulièrement en famille, et de manière prédictible. Car les enfants ont besoin de pouvoir prédire ce qui va leur arriver, avant de développer leur intelligence,

cette capacité qu'aura ultérieurement l'enfant à s'adapter aux situations nouvelles, selon Jean Piaget, le célèbre psychologue genevois. La prédictibilité évoquée a pour fonction de permettre à l'enfant d'avoir l'impression de contrôler ce qui advient parce que déjà connu. Ce vécu devient le pilier ou le roc de stabilité dans la vie. Ceci permettra plus tard à l'enfant de se souvenir de son passé et de pouvoir dire « quand j'étais jeune... » avec une sorte de fierté, d'assurance et de confiance en soi dans la vie. C'est en ce sens que les événements familiaux ritualisés, même anodins, usinent le sentiment d'appartenance de l'enfant et constituent ainsi des marqueurs significatifs de continuité, des repères dans la trame et l'identité narratives ou l'histoire de l'enfant.

La représentation idéalisée de la famille a généralement été ancrée dans les esprits, tous âges confondus, et transmise de génération en génération. Mais que faire quand la vie de famille manifeste des difficultés, ou quand celle-ci ne correspond plus aux attentes de ses membres, et devient un objet de déception? Très souvent les difficultés scolaires de l'enfant en sont les symptômes, ceux d'un dysfonctionnement et de la perturbation des relations intrafamiliales : mauvaises notes, manque de concentration en classe, « mobbing » entre camarades, états d'angoisse, absence de motivation pour aller à l'école, maux de ventre, céphalées, difficultés de sommeil. Quant aux parents, les causes de cette atmosphère délétère sont souvent le divorce, les séparations de couples, la perte du travail, le chômage, le stress au travail, les troubles émotionnels consécutifs aux mauvaises relations intrafamiliales avec son cortège de comportements agressifs et de la nervosité des membres de la famille : toutes choses qui contribuent au sentiment d'insécurité de l'enfant, et au mal-être des parents.

Que peut, dans ces situations, la sophrologie? C'est souvent la mère la première qui téléphone pour solliciter de l'aide auprès du sophrologue en faisant état du manque de concentration de l'enfant à l'école, du manque d'estime de celui-ci, car se voyant toujours « nul », de son agressivité vis-à-vis d'elle... Le désarroi émotionnel de la mère est souvent bien perceptible au téléphone, car elle ne sait plus quoi faire. C'est donc l'enfant qui vient en premier en consultation. Il apprend ainsi à se calmer, à respirer. Et ce n'est qu'ultérieurement qu'arrivent en consultation la mère et le père avec l'enfant, soit séparément, soit l'un ou l'autre accompagné de l'enfant. Il n'est pas rare de constater l'angoisse des parents, toujours sous stress, mal organisés, manquant de confiance en eux-mêmes et se sous-estimant en permanence, et de voir de manière tangible la perturbation des rapports parents/enfants. Il s'agit pour le sophrologue de trouver le bon moment pour intégrer les parents dans le traitement thérapeutique de l'enfant, et, par ricochet, leur propre traitement. C'est ainsi que se conjuguent les deux traitements en une forme de thérapie familiale. Il est à souligner que les problèmes de l'enfant sont en grande partie les symptômes des troubles relationnels à l'intérieur de la famille. Attribuer les difficultés au seul enfant est une erreur dommageable pour l'économie symbolique d'une famille, car c'est le système familial tout entier qu'il s'agit de considérer. ••