

QUAND LES LIMITES NOUS (RE)VEILLEN'T : DE L'ADO-NAISSANCE A L'AGE ADULTE (2)

L'ACRF s'intéresse au devenir de la planète. Devant le constat d'une société qui vit dans l'illusion de sa toute puissance, du « tout est possible, tout est permis, tout peut être dit », une piste semble utile à explorer : (re)découvrir la notion de limites et les réalités qu'elle peut recouvrir. Nous offrons ici une approche psychologique qui se penche sur l'individu. Celle-ci est une première étape indispensable pour enclencher des changements collectifs.

Après avoir perçu, dans une analyse précédente, l'importance des limites dans les deux périodes qui couvrent la naissance et la petite enfance, c'est-à-dire celle où se font les apprentissages élémentaires, nous envisageons ici les trois périodes qui nous mènent de l'ado-naissance à l'âge adulte. Nous verrons ce que les limites peuvent apporter à chacune de ces étapes et si elles sont structurantes pour notre personnalité ?

L'ado-naissance

La période entre 7 et 12 ans, Freud l'appelait la période de latence, on parle aujourd'hui « d'ado-naissance ». C'est une période où les apprentissages ont été mis en place. Normalement l'enfant est propre, il sait parler, il sait bouger. Il est dans une période qui peut être très harmonieuse et très sereine. L'enfant est prêt à d'autres apprentissages et on n'est pas encore dans le conflit, on n'est pas encore dans l'adolescence. C'est une période magnifique et très importante. Or, dans notre société, on la raccourcit. On croit que nos petites Lolita sont déjà des petites madame et parce que notre fils de 10 ans nous dit : non maman, je ne veux pas, on commence à négocier. Non, ils ne sont pas adolescents, ils sont ado-naissants. Il y a des choses sur lesquelles il ne faut pas tergiverser parce que la limite à cette époque-là est très importante. Ils sont encore dans une phase où ils peuvent vous entendre, ils ne vous rejettent pas encore en tant que parents. Vous pouvez encore mettre des limites, marquer des frontières. Ce qui veut dire qu'à ce moment-là, l'enfance n'est pas terminée. Ce n'est pas parce que la société de consommation propose des tas de produits qui font de ces petits enfants des mini- adultes qu'ils sont adultes. Là vraiment, il y a un travail à faire au niveau de la prise de conscience et il faut faire front par rapport à ce marketing consommatoire qui, grâce à la télévision, aux vêtements, fait des enfants des mini nous. C'est une erreur : laissons l'enfance à l'enfance, ils ont besoin de cette étape pour pouvoir vivre les étapes suivantes convenablement.

A un moment, ils vont tout envoyer en l'air, mais, s'il vous plaît, gardons cette période-là pour qu'ils se construisent. Si on la saute trop rapidement, on arrive à des adolescents qui n'ont plus rien à conquérir et à

des adultes qui sont blasés. C'est le tout, tout de suite. C'est une période qui doit durer 3-4 ans. Si vous vous dites : il est déjà dans l'adolescence à 10 ans, non, il n'y est pas, il est dans l'ado-naissance, ce qui veut dire que le jeu, par exemple, est encore primordial. Si vous avez un enfant de 10 ans qui joue encore avec des Playmobil, tant mieux, laissez-le faire parce que, dans le jeu, il apprend les limites et les frustrations. En jouant sur la frustration, on utilise son imaginaire et sa créativité, c'est là qu'on est gagnant. C'est uniquement dans le jeu qu'on a une pensée créative complète, c'est valable pour les enfants mais aussi pour nous les adultes. Quand on joue, on peut essayer de nouvelles choses sans risque.

Dans ma pratique et dans les formations sur l'estime de soi, j'ai l'occasion de rencontrer des gens qui s'occupent de populations précarisées en réinsertion professionnelle ; on y réinstalle le jeu. Dans le jeu il y a des règles, un jeu n'existe que parce qu'il y a la règle, la limite. L'enfant se positionne par rapport à ça. Il y a des enfants qui sont de mauvais perdants, ils prennent le plateau de jeu et l'envoient à la figure ; il y en a d'autres qui sont plus malins, ils ne jouent qu'aux jeux où ils gagnent. Le jeu est important dans cette période-là comme la mise en action de l'autonomie, ce qui ne veut pas dire l'indépendance. L'indépendance, elle, va se négocier à l'adolescence. Dans cette période entre 7 et 12 ans, on apprend l'autonomie, très importante car liée à la confiance. Il n'y a pas d'autonomie sans confiance, il n'y a pas d'autonomie sans limites, il n'y a pas de limites sans confiance. Ce sont des points essentiels sur lesquels la personnalité se construit. Sinon, vous aurez des enfants qui, à l'adolescence, n'auront pas de limites, ils n'auront plus rien à conquérir. Le jeu est donc important pour apprendre les limites et l'autonomie. L'autorité est importante pour nous les éducateurs, pas de l'autoritarisme. Il faut poser des balises, des frontières, des règles, des codes.

La tendance actuelle voudrait qu'on soit copain avec nos enfants. « Je le vois tellement peu de temps, que je vais quand même pas lui dire non ». Il ne faut pas avoir peur de son rôle de parent ou d'éducateur. Les grands-parents, les grands-parents ont aussi une parole dans cette période-là. Il doivent maintenir l'autorité de manière à ce que l'enfant puisse se définir par rapport aux limites qu'on lui met, parce qu'une autre époque arrive, celle de l'adolescence.

L'adolescence

Pendant l'adolescence, le principe c'est que j'envoie tout à la poubelle. Tout ce qui vient de mes parents est nul et non avenu. Nous sommes tous passés par là, de manière plus ou moins marquée ; tout ce qui vient de papa et maman est nul. Par contre, ce qui vient des copains est génial. Ma référence, ce sont mes copains, c'est eux qui vont me mettre la limite parce qu'appartenir à un groupe, c'est ça qui est important pour moi à l'adolescence. Si je n'ai aucune limite à ce moment-là, je peux aller jusqu'à me mettre en danger physiquement ou psychologiquement. C'est difficile parce que les parents ont beau dire, rien n'est entendu. Il est donc important que l'adolescent fasse partie de groupes autres que la famille où les limites sont mises : un groupe de sport, groupe de jeunes, guides, scouts. L'adolescent quitte le monde de l'enfance pour essayer d'approprier celui de l'adulte. Françoise Dolto parlait de la position du homard. Pour l'adolescent, c'est une position qui n'est vraiment pas pratique, il est nu. Il n'est plus protégé par son père et sa mère dont il ne veut plus, mais en même temps, il n'a encore pas la carapace nécessaire pour aborder les autres. Il est mal, plein de boutons, avec les seins qui poussent pour les filles et des poils sur les gambettes pour les garçons. Imaginez : vous prenez du poids ou en perdez, vous ne vous reconnaissez plus et devez continuer et chercher l'énergie en vous, croire en vous au moment où tout s'effondre. A ce moment-là, un référent, un cadre, une frontière, une activité vous aide à prendre confiance et à aborder le monde de l'adulte.

Le stade adulte

La limite quand on est adulte, qu'est-ce que c'est ? Ce sont celles qu'on se pose, celles de ce que j'avais imaginé être ma vie et ce qu'est ma vie. J'avais rêvé du prince charmant et je suis divorcée. J'avais rêvé d'être

ceci professionnellement et je suis restée femme au foyer. Qu'est-ce que je fais avec ça ? Je pleure ou je continue ? Je fais le lien entre le moi imaginaire et le moi réel, ce que j'ai déjà dû faire quand je suis né. La limite en tant qu'adulte, c'est tous ces petits deuils que je dois faire au quotidien entre ce que j'ai rêvé, ce que j'avais, ce que j'ai. C'est le sens que je vais donner à ces deuils qui va faire que je vis plus ou moins bien dans mon étape d'adulte. Notre vie est faite d'un ensemble de petits deuils plus ou moins importants et/ou plus ou moins conséquents mais avec lesquels je dois pouvoir avancer. Malheureusement et heureusement, la limite que nous connaissons est liée à la souffrance. Nous ne pouvons pas faire fi de cette souffrance pour avancer. Mais comment mettre en place quelque chose qui puisse nous accompagner dans cette souffrance ? C'est tout le travail de faire sens autour de ce que je n'ai plus, de ce que j'aurais voulu et ça, c'est notre chemin d'adulte. On peut essayer de nous faire croire que nous avons beaucoup de possibilités, de croire que de passer d'une étape à une autre peut se faire sans mal, mais c'est faux.

Le chemin est essentiellement intérieur, c'est à l'intérieur de nous-mêmes que nous devons trouver les solutions pour dépasser cette souffrance. Nous devons travailler chacun, en tant qu'adulte sur certains sentiments. En un vient la culpabilité qui est une autre de nos limites, les femmes en savent quelque chose. La culpabilité et la colère. Nous pouvons être en colère et devons pouvoir gérer cette colère. L'éducation a fait qu'on a mis un couvercle sur cette colère et que elle nous mange de l'intérieur. Pouvoir exprimer sa colère de manière socialement correcte et respectueuse, respectueuse de soi et des autres, c'est pouvoir avancer dans nos limites. Ceux qui ont vécu ce chemin du deuil, par exemple, par rapport à quelqu'un qu'ils ont perdu, s'ils refont le chemin à l'envers, verront qu'ils ont à la fois rencontré cette culpabilité et cette colère. Culpabilité, peut-être de ne pas avoir fait assez pour sauver l'autre. Colère que l'autre nous a laissé alors qu'on avait encore tellement de choses à faire. Au plus on a laissé de place à l'expression de ses émotions, au plus la souffrance a pu évoluer et prendre sens et on a pu faire son deuil. Il ne s'agit pas d'oublier, mais intégrer dans sa vie ce manque. Alors on devient un adulte qui peut repenser à son passé en voyant ce que ce passé lui a apporté et approcher l'avenir en se disant qu'il y a encore des tas de choses à inventer.

C'est ainsi que les limites, si elles sont posées, intégrées et dépassées par nous tout au long de la construction de notre individualité et de notre personnalité, deviennent sources de création.

Conférence donnée par Geneviève d'Haenens
Coordinatrice interrégionale à l'ACRF
Psychologue et psychothérapeute

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle
publie**

soient diffusées et reproduites ;

n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.

Avec le soutien de

