

LES BIO-SCENARIOS

Les Schémas dans la Petite Enfance et la Formation des Scénarios Correspondant aux Désirs des Parents

Introduction

La petite enfance est une période critique pour le développement psychologique de l'enfant. C'est durant cette phase que les fondations de la personnalité et des schémas cognitifs, émotionnels et comportementaux se posent. L'une des influences majeures dans ce processus est la relation parent-enfant, notamment la manière dont l'enfant perçoit et répond aux attentes, aux désirs et aux exigences de ses parents. Ces attentes, souvent implicites, créent des "scénarios de vie" qui guideront l'adulte en devenir dans sa manière de se percevoir, d'interagir avec les autres et de répondre aux situations de la vie.

Dans cet exposé, nous aborderons les différents schémas qui émergent pendant la petite enfance, en nous concentrant sur la manière dont ces schémas se construisent en réponse aux désirs et attentes des parents. Nous aborderons les mécanismes psycho-dynamiques à l'œuvre, les types de scénarios qui peuvent se développer, et la manière dont ces scénarios influencent les comportements adultes, y compris dans un contexte psychothérapeutique.

La Formation des schémas : une interdépendance parent-enfant.

Les schémas se définissent comme des structures cognitives et émotionnelles profondément ancrées, qui orientent la perception, l'interprétation et la réponse d'un individu face à des situations particulières. Ils se forment dès la petite enfance sous l'influence de la relation parent-enfant, qui est à la fois un miroir et un modèle pour l'enfant.

Correspondre aux valeurs des parents et à ses propres valeurs, aux idéaux de perfection et à l'idéal du moi qui doit correspondre aux exigences et au surmoi parental.

Les théories du développement de l'attachement (Bowlby) et de la socialisation (Erikson) soulignent l'importance de la qualité des interactions parentales dans le développement des schémas de l'enfant. Ces schémas sont façonnés par la manière dont les parents réagissent aux besoins émotionnels et physiques de l'enfant.

Lorsque l'enfant perçoit que ses besoins sont compris et satisfaits de manière cohérente, cela favorise la construction de schémas de confiance et de sécurité. À l'inverse, des attentes contradictoires ou des carences affectives créent des schémas de doute, d'insécurité ou de colère.

Les désirs des parents et leurs attentes

Les parents, souvent de manière inconsciente, ont des attentes vis-à-vis de leur enfant, qui peuvent être en lien avec leurs propres besoins non satisfaits ou des idéaux culturels et sociaux. Ces attentes peuvent prendre la forme de souhaits relatifs à la performance, à l'obéissance, à l'apparence ou à l'indépendance. Par exemple :

- Un parent peut souhaiter que son enfant soit calme, gentil, obéissant et conforme aux normes sociales et familiales.
- Parfois l'enfant doit guérir ses parents de leurs manques, de leurs angoisses et de leur fragilité. Il doit satisfaire leurs besoins et leurs projections avant de satisfaire sa propre réussite et ses propres ambitions. Il devient l'objet conforme de leurs désirs et non pas Sujet de Son Désir.
- Il doit répondre à leurs injonctions conscientes et inconscientes et se soumettre à leur chantage affectif s'il veut conserver leur amour.
- D'autres parents peuvent projeter leurs désirs de réussite sur l'enfant, l'incitant à être exceptionnel dans certains domaines (scolaires, artistiques, sportifs). Il y a souvent voire presque toujours, une mère, derrière une danseuse de ballet ou un père derrière un champion de tennis ou un élève brillant en maths.

Ces attentes, bien qu'elles puissent être empreintes d'amour et de bienveillance, imposent un cadre qui façonne les réponses émotionnelles et comportementales de l'enfant.

Dans sa quête de validation et d'amour, l'enfant apprend à ajuster son comportement pour répondre aux attentes de ses parents. Ce processus est dynamique et interactif : Si un enfant reçoit de l'attention ou des encouragements de ses parents, il développera des schémas de validation et d'acceptation en accord avec son idéal du moi.

En revanche, si l'enfant éprouve le rejet ou l'indifférence des parents lorsqu'il déçoit leurs attentes, cela peut entraîner la formation de schémas négatifs, comme la honte, la culpabilité, l'angoisse d'être nul, ou la peur de l'échec.

Types de schémas développés dans l'enfance

Les schémas se déclinent en différents types en fonction des expériences vécues par l'enfant. Voici quelques exemples de schémas qui peuvent émerger durant la petite enfance en réponse aux attentes parentales.

Le schéma de l'incapacité et de la perte de confiance en soi

Certains enfants grandissent avec l'idée qu'ils ne sont pas capables de répondre aux attentes parentales, souvent en raison de parents excessivement exigeants ou critiques. Cela peut aboutir à un schéma d'incapacité, où l'enfant ne se perçoit plus comme étant à la hauteur.

Ce schéma conduit à une faible estime de soi, à une perte de confiance et à la tendance à éviter des situations qui pourraient l'exposer à ses faiblesses et à l'échec, voire à la castration.

Le schéma de perfectionnisme

Lorsqu'un enfant reçoit de manière répétée des messages sur la nécessité de répondre parfaitement aux attentes parentales, il peut développer un schéma de perfectionnisme qui poussera l'individu adulte à rechercher une perfection inatteignable, engendrant des niveaux de stress élevés, d'anxiété, et une peur constante de l'échec.

Le schéma de rejet et d'abandon

Les enfants qui vivent dans un environnement parental où l'attention est intermittente ou froide, ou qui subissent un rejet direct, peuvent développer un schéma de rejet. Ce schéma est marqué par une peur persistante de l'abandon. L'individu adulte pourrait rechercher et répéter des relations où il se sent rejeté ou bien éviter de s'engager par peur de l'abandon.

Le schéma de surprotection

À l'opposé, des parents surprotecteurs qui répondent de manière excessive aux besoins de l'enfant peuvent créer un schéma de dépendance et de manque d'autonomie chez lui. Ces enfants apprennent à percevoir le monde extérieur comme dangereux et à dépendre de leurs parents pour les prises de décisions. Ils n'atteindront jamais l'autosuffisance.

Les scénarios de vie et les rôles parentaux

Les schémas formés durant l'enfance conduisent à des « scénarios de vie » qui influencent profondément les choix et comportements des individus adultes. Ces scénarios, dans une optique psycho-dynamique, sont des récits internes que l'individu développe pour donner sens à sa vie. Ils sont directement liés aux attentes parentales et aux croyances vécues dans la petite enfance.

Le rôle du sauveur ou du médiateur

Un enfant qui, par exemple, a grandi dans une famille où les conflits parentaux étaient fréquents où il devait souvent "réparer" les relations familiales, pourrait devenir un adulte qui cherche constamment à jouer le rôle de « go between », de médiateur ou de sauveur dans ses relations. Ce schéma de sauveur peut entraîner des difficultés à poser des limites et à répondre à ses propres besoins.

Le rôle de l'indépendant

À l'inverse, un enfant livré à lui-même, contraint très tôt à être extrêmement autonome, pourrait développer un scénario de vie basé sur l'indépendance excessive, au détriment de la vulnérabilité ou de la proximité émotionnelle. Cette tendance à éviter la dépendance pourrait le mener à des difficultés dans ses relations intimes.

Les conséquences des scénarios sur la vie adulte

Les scénarios issus de la petite enfance influencent non seulement le bien-être psychologique et émotionnel des adultes, mais également leur manière de gérer les relations sociales, professionnelles et intimes. Ils influencent leurs attentes vis-à-vis d'eux-mêmes et des autres, et peuvent entraîner une répétition de cycles relationnels dysfonctionnels. Par exemple :

- Un individu ayant développé un schéma de rejet pourrait entrer dans des relations où il se sent constamment rejeté, reproduisant ainsi ses expériences infantiles.
- Un perfectionniste pourrait éprouver une incapacité à accepter des échecs, menant à des situations de stress chronique.

Interventions psychothérapeutiques

De la reconnaissance des schémas à la reconstruction des scénarios.

En tant que psychothérapeute il est essentiel d'aider les patients à reconnaître ces schémas et scénarios issus de leur enfance pour les déconstruire et les remplacer par des comportements plus adaptés à leurs besoins actuels.

Les approches thérapeutiques telles que la psychothérapie analytique centrée sur les émotions sont efficaces pour identifier et travailler sur ces schémas.

Les étapes clés de cette approche incluent :

- La prise de conscience des schémas : Aider les patients à identifier les schémas et scénarios hérités de leur enfance.
- La modification des croyances sous-jacentes : Déconstruire les croyances limitantes et aider le patient à comprendre les mécanismes de répétition.
- La reconstruction d'un nouveau scénario : Aider le patient à créer de nouveaux narratifs, de nouvelles croyances basées sur l'acceptation de soi, la résilience et l'autonomie émotionnelle.

Conclusion

Les schémas formés dans la petite enfance, en réponse aux désirs et attentes des parents, jouent un rôle crucial dans la construction des scénarios de vie. Ces schémas peuvent avoir des répercussions profondes et durables sur la manière dont un individu se perçoit, interagit avec les autres et aborde la vie.

En tant que psychothérapeute, il est important de comprendre l'origine de ces schémas et d'utiliser des techniques thérapeutiques appropriées pour accompagner les patients dans la révision de leurs scénarios de vie, afin de leur permettre de vivre de manière plus authentique et épanouissante.

Jean-Michel Fourcade et Vincent Lenhardt

Jean-Michel Fourcade et Vincent Lenhardt ont collaboré sur plusieurs ouvrages intégrant l'analyse transactionnelle et la bioénergie. Leur travail commun le plus notable est "**Les bio-scénarios, clés énergétiques du corps et de l'esprit**", publié en 2007 aux éditions Dunod. Cet ouvrage présente une approche intégrative combinant l'analyse transactionnelle et la bioénergie pour appréhender l'individu dans sa globalité, englobant les aspects physiologiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux et spirituels.

Les auteurs y exposent les fondements de leur méthode, décrivent les mécanismes sous-jacents et illustrent son application tant dans la sphère privée que professionnelle.

L'Analyse Transactionnelle (AT) et la Bioénergie sont deux approches thérapeutiques qui, bien que provenant de traditions différentes, partagent une vision holistique de l'individu. Jean-Michel Fourcade et Vincent Lenhardt sont deux figures importantes dans le domaine de la psychothérapie qui ont travaillé à l'intégration de ces deux systèmes dans un cadre thérapeutique cohérent. Leur travail porte notamment sur la compréhension de l'individu à travers les interactions sociales et l'énergie corporelle, en cherchant à réconcilier les aspects cognitifs, émotionnels et physiques de l'être humain. Cette fusion permet d'élargir les possibilités thérapeutiques, en traitant à la fois les dynamiques

relationnelles et les déséquilibres énergétiques qui peuvent nuire au bien-être global.

L'Analyse Transactionnelle, fondée par Eric Berne dans les années 1950, est une théorie psychologique qui s'intéresse aux interactions humaines, aussi appelées « transactions ». L'AT propose que les individus jouent des rôles différents dans leurs relations avec les autres, souvent en fonction de trois états du moi : le Parent, l'Adulte et l'Enfant. Ces états correspondent à des modes de pensée, de sentiment et de comportement, qui influencent la manière dont les individus se rapportent à eux-mêmes et aux autres.

- Le Parent : C'est un ensemble de comportements et de pensées appris, souvent des modèles ou des règles intégrées durant l'enfance, influencées par les figures d'autorité (parents, éducateurs, etc.). Ce rôle peut être autoritaire ou nourrissant.
- L'Adulte : L'Adulte est la capacité de prendre des décisions rationnelles, logiques et réalistes, en fonction de l'ici et maintenant. Il est indépendant des influences du passé et du futur.
- L'Enfant : L'Enfant représente les sentiments, désirs et réactions spontanées de l'individu, souvent basés sur des expériences vécues dans l'enfance. Ce rôle peut être libre et créatif, mais aussi submergé par des émotions ou des comportements réactifs.

La Bioénergie : l'approche du corps et de l'énergie

La Bioénergie, développée par des thérapeutes tels qu'Alexander Lowen, repose sur l'idée que le corps et l'esprit sont intimement liés et que l'énergie vitale de l'individu circule à travers lui. Un déséquilibre ou une « fermeture » énergétique dans certaines parties du corps peut conduire à des troubles physiques et émotionnels.

Le travail du Psychiatre-psychanalyste Dr Yves Sida et du psychanalyste-psychothérapeute Claude Cohen, dans l'exercice de la « Bataka » (bâton de mousse) en Bioénergie.

Le patient, contenu par le cadre thérapeutique est invité à revivre son bio-scénario de vie qu'il subit depuis sa petite enfance, et ce, probablement jusqu'à 90 ans), dans un psychodrame amené par le thérapeute afin de pouvoir dégager sa colère où sa rage meurtrière dans un contexte thérapeutique maîtrisé.

Il pourra enfin sortir du scénario de l'enfant conforme ' béni oui-oui ' de ses parents et franchir l'étape du « NON » ! et du « M..de ! » qu'il a réprimé depuis le stade anal (18 mois) pour répondre à leur chantage affectif.

Ce travail, encouragé par le thérapeute et par le groupe, permet au patient de se délivrer de son 'Mausolée' dont il était prisonnier vivant depuis toujours. On peut reconnaître ici le névrosé obsessionnel, enfant parfait, qui doit toujours se contrôler pour réprimer ses pulsions et laver constamment sa colère. Après quelques répétitions de ce travail, contrôlé, maîtrisé et accueilli sans jugement ni rétorsion de la part du thérapeute ou du groupe, le patient se sent énormément soulagé, et son Surmoi s'en trouve considérablement assoupli. Selon René Roussillon, un des critères d'une thérapie réussie pour le patient, est l'assouplissement de son surmoi.

La Bioénergie met en évidence l'importance de l'énergie corporelle et de l'expression physique des émotions. À travers des exercices de respiration, de mouvements corporels, et des prises de conscience physiques, les praticiens de la Bioénergie aident leurs patients à libérer les tensions accumulées dans le corps, souvent liées aux traumatismes émotionnels et aux conflits internes.

Le travail de Jean-Michel Fourcade et Vincent Lenhardt sur l'intégration de l'Analyse Transactionnelle et de la Bioénergie représente une avancée importante dans le domaine de la psychothérapie. Leur approche permet de relier les processus mentaux et émotionnels à l'énergie corporelle, offrant ainsi une compréhension plus complète des troubles psychologiques et des moyens de les traiter. Cette méthode intégrée permet de libérer non seulement les schémas cognitifs et émotionnels, mais aussi les tensions corporelles, ouvrant la voie à une guérison plus profonde et durable.

Bien à vous

Claude COHEN