

LA VIOLENCE, Comment la comprendre ? Comment l'apaiser ?

Par Audrey Platania-Maillot, Psychologue du Développement

Cogito'Z
la psychologie au présent

Le billet de la psy

NEWSLETTER NOVEMBRE 2016



LA VIOLENCE FAIT PEUR.

LA PEUR BLOQUE NOTRE EMPATHIE ET NOTRE BIENVEILLANCE A L'EGARD DE CELUI QUI EST VIOLENT.

L'ABSENCE D'EMPATHIE ET DE BIENVEILLANCE ENGENDRE LA VIOLENCE...

VOILA UN CERCLE VICIEUX PARTICULIEREMENT PREOCCUPANT ET AU CŒUR DE NOTRE SOCIETE ACTUELLE.

Les comportements violents sont des symptômes qui expriment toujours une perturbation ou une souffrance, voir un profond mal de vivre.

Le cadre, la justice et le rappel aux limites sont essentiels pour assurer la protection de tous.

Mais, réduire la personne à son statut de « violent » et n'être que dans des attitudes répressives ne permet pas d'engager empathie et bienveillance qui sont pourtant les clés essentielles pour ouvrir des portes et l'aider à sortir de sa souffrance des ados est un sujet bien évidemment complexe, sur lequel beaucoup d'idées circulent.

ESSAYONS ENSEMBLE DE DEMELER LE VRAI DU FAUX...

“ LA VIOLENCE N'EST PAS LA COLERE

Nous avons trop longtemps traité nos émotions comme des obstacles à notre pensée. Nous pensons d'ailleurs encore trop souvent que l'émotion nous empêche d'y voir clair dans une situation, qu'elle nous embrouille, qu'elle nous empêche une pensée logique et rationnelle.

Et pourtant l'émotion est là, à chaque fois que nous avons une décision ou un choix très important à faire ! La nature est-elle mal faite ? Et bien non... les émotions jouent en fait un rôle de régulateur en nous informant constamment sur le degré de satisfaction à nos besoins. Les émotions sont notre boussole intérieure qui nous permet d'identifier ce qui est vraiment important pour nous, qui nous guide dans notre réflexion, qui nous aide à faire nos choix de vie, les plus futiles comme les plus fondamentaux

La colère fait partie des 6 émotions primaires et, en tant que telle, elle joue un rôle essentiel pour notre équilibre de vie. La colère traduit l'insatisfaction, la frustration et le sentiment d'injustice.

Des paroles ou des actes perçus comme une menace à nos besoins et à notre estime de nous-mêmes soulèvent la colère.

Le sentiment d'être intentionnellement blessé, insulté, trahi ou ridiculisé a le même effet. Des attentes irréalistes, des perceptions erronées, et l'incapacité à se soustraire d'une situation indésirable augmentent les risques d'émergence de la colère.

La colère apparaît lorsque les valeurs profondes de l'individu sont touchées.

La colère est une énergie qui permet de se relier à ce qui compte pour soi.

Pour permettre à l'enfant de faire de sa colère une force de vie, il est essentiel de lui apprendre à savoir l'identifier et de lui offrir un environnement qui sera suffisamment sécurisant et bienveillant pour pouvoir l'entendre, l'accueillir, la traduire en mots et s'engager ensemble dans une recherche de solution.

Si la colère ne rencontre jamais ce type d'environnement, la violence peut apparaître.

“ **L'AGRESSIVITE FAIT PARTIE DU DEVELOPPEMENT
VIOLENCE N'EST PAS LA COLERE**

L'agressivité peut être le produit de la colère, mais elle ne conduit pas nécessairement à la violence.

L'agressivité se comprend comme un instinct et peut ainsi renvoyer à l'instinct de survie lorsqu'elle permet de se défendre, l'instinct de reproduction et l'instinct parental lorsqu'un animal protège ses descendants. De ce fait, l'agressivité contribuerait à la survie de l'espèce. Konrad Lorenz, célèbre éthologue, a mis en avant l'agressivité chez toute espèce animale comme facteur positif de sa conservation.

L'agressivité est une énergie, une force pulsionnelle qui habitent chacun dans sa construction psychique.

Les enfants passent par des étapes de développement indispensables, dont l'agressivité, qui peut se transformer en violence, fait partie.

Or, cette énergie, ces pulsions doivent être canalisées, à la fois par les parents, la famille, et par la société. Sans la présence de ces contenant à la fois fermes et bienveillants, l'enfant ne pourra pas développer un « appareil psychique capable de penser et de contenir son agressivité », cette énergie va alors agir et se répéter sous forme de passage à l'acte, de réactions impulsives. La violence apparaît alors.

“ **LA PEUR : UN DENOMINATEUR COMMUN,
UN ENVIRONNEMENT ETAYANT : UNE RESSOURCE
INDISPENSABLE**

S'il est erroné, voire nuisible, d'associer trop rapidement colère, agressivité et violence, ces manifestations ont pourtant la peur comme dénominateur commun.

Le sentiment d'être menacé dans ses valeurs, dans son territoire intime, la peur pour son intégrité, pour sa survie physique ou psychologique, pour la non-satisfaction de ses besoins, sont des déclencheurs de colère et d'agressivité pour tenter de s'en protéger, pour se défendre.

Si cette colère ou cette agressivité ne rencontre pas d'environnement capable de l'accueillir dans une « ferme bienveillance » constructive, la

violence apparaît et peut alors devenir le schéma de réponse de l'individu face à ses peurs.

Comme le pédiatre et psychanalyste anglais Donald W. Winnicott le soulignait déjà à son époque : « *Un comportement antisocial n'est parfois rien de plus qu'un SOS, le désir d'être réconforté par des personnes fermes, aimantes et en qui l'on puisse avoir confiance* ». C'est cela que les adultes doivent entendre dans les comportements violents.

Aujourd'hui, les neurosciences affectives et la psychologie positive, confirme cette direction et vont plus loin. Les relations précoces, les réponses de l'environnement aux émotions et aux pulsions de l'enfant conditionnent le développement de son cerveau et vont déterminer sa capacité à les élaborer, à les réguler et à les contenir.

Si face à la colère ou à l'agressivité de l'enfant, l'adulte réagit en collage et réprime avec colère et avec agressivité l'enfant, il ne donne pas la possibilité à cette énergie de s'exprimer, de se penser et la souffrance peut s'installer.

Un environnement qui au contraire sera en miroir, et non en collage, c'est à dire empathique avec cet enfant, mais capable aussi de renvoyer du sens à son ressenti tout en maintenant un cadre sécurisant, d'engager avec lui une recherche de solution pour le soulager, sera le plus favorable à son développement.

Comme nous l'explique le Docteur Catherine Gueguen, Pédiatre et spécialiste des neurosciences affectives, **l'environnement est à l'origine de la maturation du cerveau chez l'enfant.**

Un environnement empathique, soutenant et aimant favorise les connexions synaptiques entre le cortex préfrontal (siège de la pensée) et le système limbique (siège des émotions) et ces connexions sont à la base de la régulation émotionnelle.

LA MATURATION DE CES CONNEXIONS EST DONC INDISPENSABLE POUR QUE L'ENFANT EN DEVENIR PUISSE DEVELOPPER UNE PERSONNALITE DOTEE DE COMPETENCES EMOTIONNELLES ET SOCIALES DE QUALITE POUR SA VIE FUTURE.

“

Au quotidien ...



- ☺ Poser un cadre clair, cohérent et consistant pour renforcer les repères et le sentiment de sécurité de l'enfant.
- ☺ Eviter au maximum de réagir en collage avec l'enfant (de la colère par la colère, de l'agressivité par l'agressivité, de la violence par la violence...) mais s'assurer d'avoir pour lui un espace de pensée suffisamment dégagé pour que l'émotion puisse se penser.
- ☺ Aider les enfants à décoder, étiqueter leurs émotions, et celles des autres...
- ☺ Augmenter le répertoire de vocabulaire sur les émotions, développer un « langage intérieur ». « Equiper » les enfants des mots pour en parler et pour s'en parler.
- ☺ Aider les enfants à se poser, à ressentir, à observer et à laisser être : leur offrir de nouvelles stratégies afin de réguler leurs émotions.
- ☺ Etablir une bonne communication dans un climat sécurisant en introduisant des moments de pause et de partage.

”