

MAIS QUE NOUS ARRIVE-T-IL ?

Par Audrey Platania-Maillot, Psychologue du Développement

Nous sommes à ce point désorientés que dans cette période si mouvementée, nous agissons en réactivité émotionnelle constante. Pressurisés, notre espace intérieur est saturé et au moindre effleurement nous sursautons et nous adoptons une posture de défense ou d'attaque. Notre ouverture, notre patience, notre bienveillance déraillent.

L'agressivité s'imisce de plus en plus dans nos rapports aux autres. L'épuisement et la résistance au stress ont érodé peu à peu nos capacités de prise de recul et de discernement.

Les réseaux sociaux en sont les témoins, la vitrine exposée aux yeux et aux commentaires de tous. Les interactions décontextualisent les messages des uns et des autres, les mots sont parfois d'une violence inouïe, les interprétations incroyablement éloignées des propos exposés. Tout est amplifié, déformé, tordu pour entrer dans notre point de vue. Au lieu de nous aider à communiquer et à partager, nous détournons trop souvent ces réseaux pour nous décharger de nos peurs, de nos frustrations, de nos colères.

Pour ou contre le port du masque à l'école ? Pour ou contre la vaccination ?

Le couvre-feu ? Comment mieux gérer la crise sanitaire ? Certains pensent même que cette crise sanitaire n'existe pas vraiment. Ce ne serait qu'un stratagème au service de la manipulation de masse...

Bref ! J'ai peur.

Où allons-nous, si nous y allons de cette manière ? Au conflit, à la guerre, à l'extrémisme destructeur ?

J'ai peur. Quand le monde se clive. Je tremble. Voir soit tout en noir, soit tout en blanc, a toujours et inexorablement mené le monde à sa perte. Au chaos.

EXISTE-T-IL VRAIMENT DES DIVERGENCES DE FOND ?

Qui souhaite une vie masquée, des interactions tronquées, des émotions non décodées, des neurones miroir en berne, une vie aux liens dissolus, à la liberté restreinte ? Personne !

Nous sommes tous, tous, nostalgiques de notre « vie d'avant » et nous sommes tous préoccupés des répercussions de cette crise sur notre « vie d'après », en particulier sur le développement et l'avenir des enfants.

Des plus jeunes. De tous ceux qui sont en plein essor dans leur épanouissement.

Ouf, évidemment. Nous sommes tous d'accord. Il n'y a là aucun débat... et pourtant, les messages déforment constamment les propos, les avis sont remaniés au gré des représentations individuelles. Les projections sur l'autre fument. Nous ne prenons même plus le temps de vraiment écouter le message de l'autre. Nos émotions gouvernent et notre subjectivité s'emballe...

Alors, rembobinons et reprenons ensemble. Ensemble.



CULTIVONS UN RAISONNEMENT MULTIDÉTERMINÉ¹

Un seul facteur ne peut pas tout expliquer. Nous devons nous entraîner à un raisonnement multidéterminé.

¹Cyrułnik, B., « Des âmes et des saisons – Psycho-écologie », Odile Jacob, janvier 2021

Nous sommes au centre d'un carrefour de pressions et d'influences multiples. L'impact d'un événement n'aura jamais le même effet sur tous et personne ne peut s'aventurer à un mécanisme de généralisation bien trop dangereux. Le déterminisme est un biais.

Restons vigilants à préserver des perspectives ouvertes, car nos points de vue peuvent s'étriquer à cause de notre anxiété.

Par exemple, voir nos enfants apprendre, rire et jouer toute la journée avec un masque sur le nez est une vision déchirante. Traumatisante.

Comme nous le disons à Marseille « ça me fend le cœur », et ce cœur profondément inquiet peut alors

complètement restreindre notre champ de réflexion. Nous nous crispions et le masque devient notre ennemi, celui qui sera le responsable de tous les maux d'une génération sacrifiée.

Pourtant, l'enfant se développe dans une niche sensorielle, affective, culturelle, cognitive... aux aspects si différents selon où il est né, qui il rencontre sur son chemin, ce qu'il va trouver comme facteurs de vulnérabilité ou de protection dans son environnement, ce qu'il mange, à quoi il joue... et tant, tant d'autres facteurs. Raisonner seulement à partir d'une donnée ou d'une seule variable, réduit sévèrement notre intelligence. La pensée linéaire crée un piège de l'évidence. Pourtant, les observations sont différentes.

En effet, pour certains enfants, ce masque ne change rien à leur développement. Rien. Pour d'autres, il va en effet modifier des circuits neurologiques, mais qui seront instantanément de nouveau remodelés dès cette obligation de port du masque levée. Pour d'autres encore, oui, c'est vrai, ce port de masque aura modifié à vie certains circuits et la résilience aura bien plus de difficulté à s'opérer. Et le masque est à incriminer et à refuser.

Une trace, une cicatrice, une blessure, de profondes altérations... ou rien du tout. Et ces trajectoires de développements différents dépendront de bien d'autres facteurs que ce masque à lui tout seul. Ce masque, il ne s'agit ni de le banaliser, ni de le diaboliser, mais de le prendre pour ce qu'il est : une donnée nouvelle à prendre en considération parmi toutes les autres variables qui préfigurent le chemin de développement d'un enfant.

Quelle empreinte cette étrange période va-t-elle laisser sur nos cerveaux ? Il est essentiel d'y penser, il est indispensable de formuler des hypothèses... Des hypothèses et non des certitudes pour rester ouvert et disponible à ce qui viendra dans toute l'hétérogénéité des possibles.

RESTONS OUVERTS A LA RICHESSE DES DIFFERENCES INTERINDIVIDUELLES

Tous les êtres humains ont un cerveau humain, mais chaque cerveau a été sculpté différemment selon les héritabilités, selon les influences du milieu de développement et continu à être circuité, façonné, au gré de multiples paramètres écologiques, relationnels et individuels.

C'est pour cela, qu'aujourd'hui nous n'observons pas tous la même chose selon où nous regardons. Nous pouvons observer dans certaines sphères environnementales, des enfants portant le masque et qui vont bien. Réellement bien. « *C'est une habitude, ce masque ne change rien à ma vie* » est un témoignage sincère de nombreux enfants.

Dans d'autres environnements, nous observons des enfants qui cachent leur mal-être, qui disent « *aller bien* », mais dont le cerveau reste en apnée et nous observons des répercussions réelles sur leur niveau d'anxiété, leur somnolence en classe, leurs difficultés à rire, à apprendre et à mémoriser. Dans d'autres environnements encore gravitent des enfants qui sont à bout de souffle et qui

hurlent leur mal-être sous leurs bouts de tissus, qui souffrent d'irritations à répétition et de malaises handicapants.

Des symptômes inexistantes, des symptômes à bas bruit ou des symptômes au premier plan.

Quelles sont les origines de cette hétérogénéité ? Voilà, la question...

OBSERVER, ENCORE ET TOUJOURS, POUR LIMITER NOTRE MACHINE A INTERPRETER

Le vrai challenge est là. Ne pas se laisser embarquer par le déterminisme. Par un raisonnement en causalité unique qui nous dicterait un axe de réflexion unilatéral du type : masque sur le nez, enfant en danger.

Observons ensemble les différences interindividuelles. Regardons, recueillons et compilons nos observations pour en extraire les facteurs, les multiples facteurs, qui sont en jeu et tentons, ensemble, de débusquer ceux qui vont aider chaque enfant à trouver ce chemin vers l'adaptation. Aider chaque enfant, non pas dans une adaptation obligatoire, mais une adaptation dans la résilience. Celle qui nous permet à tous de grandir, d'évoluer, d'être flexibles, d'activer la plasticité de nos cerveaux. Identifier toujours le plus précisément possible, ce qui dans la construction physique et mentale de chaque être vivant constitue des facteurs de force, d'adaptation qui permettent à la vie de poursuivre sa route malgré les obstacles ou les traumatismes.

VA, VIS ET DEVIENS

Aujourd'hui, c'est le port du masque qui suscite des interrogations, des controverses, des inquiétudes.

Demain qui peut savoir ce que nos enfants auront à traverser. Nous ne pouvons pas espérer un monde fixe, un monde qui ne change pas. Le monde est mouvementé et vit depuis sa genèse des modifications parfois radicales et profondes. Changements climatiques, catastrophes naturelles, épidémies, perturbations de l'alimentation, guerres, transformations des cultures, des sociétés, des représentations sociales...

Nous pouvons œuvrer ensemble pour donner à nos enfants un monde plus sécurisé et plus fertile. Mais ne nous leurrions pas. L'existence sera toujours imprévisible, incertaine, chaotique, faite de creux, de troubles, de challenges à relever. L'Humain n'a de cesse d'évoluer envers et malgré les pressions et les influences de son milieu.

Offrons à nos enfants la possibilité de découvrir leurs atouts de force, de résilience, d'adaptation pour lutter quand c'est nécessaire, pour accepter et rebondir quand c'est indispensable.

Donnons-leur à voir des adultes souples, attentifs, capables de négocier avec le milieu dans lequel ils vivent, capables de composer une vie dans l'optimisme, la joie, et l'amour malgré les pressions et les turbulences qui traversent le chemin.