

Mémoire pour :
La Commission spéciale sur les droits des enfants et la protection de la jeunesse

« Une volonté d'être pour nos enfants »



PRÉSENTÉ PAR:
ÉLISE LAROCHE, physiothérapeute
MÉLANIE GERVAIS, fondatrice EME
Enfant Mode d'Emploi



« Une volonté d'être pour nos enfants »

Présenté par Enfant Mode d'Emploi

Mémoire soumis le 12/12/2019 aux commissaires
et à sa présidente, Mme Régine Laurent

Remerciements

Nous tenons à remercier les sages de ce monde, dont Nelson Mandela et Mère Teresa, qui démontraient bien la beauté l'homme...ainsi que les intellectuels, dont Carl Rogers et Gabor Maté, qui avaient compris son pouvoir, mais aussi sa complexité et les défis qu'il aurait à relever...

Nous tenons à remercier du plus profond de notre cœur les enfants. Les enfants, dont les nôtres, qui nous apprennent à revenir à la source : les yeux, le cœur... être ! Par leur bienveillance, ils nous ont permis de se reconnaître, de s'accueillir, d'évoluer et de grandir. Sans eux, Enfant Mode d'Emploi ne pourrait guider tant d'individus vers le chemin de la guérison et du bien-être...

Enfin, nous tenons à remercier sincèrement tous ceux qui supportent de près ou de loin l'organisme EME...

Table des matières

Introduction	5
Partie 1 : Présentation de l'organisme	
• Notre mission	5
• Notre ADN	6
• Nos objectifs	6
Partie 2 : Résumé	8
Partie 3 : L'analyse de EME	
• La responsabilité	9
• La problématique de fond	9
• Besoins de l'enfant	11
• Les caractéristiques et les besoins de l'aidant	12
• Le stress et ses impacts	13
Partie 4 : Ce que EME a développé et ce qu'il propose	
• L'approche que EME a développée	14
• Ce que EME propose	15
Partie 5 : Conclusion	16
Sources	17

Le 30 avril 2019, un autre enfant est décédé. Impliquant, encore une fois, une famille en situation de vulnérabilité. Tous ont été ébranlés, les familles, les intervenants, les dirigeants de la protection de la jeunesse ainsi que tous les québécois. Les médias en ont parlé et continueront d'en parler pour une raison toute simple : tenter de trouver des solutions. Voilà le besoin criant, des solutions. Mais avant d'y arriver, il est important de comprendre la réalité des relations humaines d'aujourd'hui. C'est dans ce mémoire que vous trouverez une nouvelle vision des crises actuelles. Analysées sur un angle différent, notre organisme vous présente des faits, des constats, puis une approche actualisée et des solutions.

Notre mission

Enfant Mode d'Emploi (EME) est né en 2016, afin d'accompagner les parents en détresse qui peinaient à vivre leur quotidien avec leurs enfants avec des diagnostics ou pas. Répondant à un besoin sans cesse grandissant, EME a voulu répandre les bienfaits qu'il apportait à grande échelle. Pour se faire, il forme des enseignants, éducateurs spécialisés, des travailleurs sociaux, des psychothérapeutes et tout professionnel œuvrant auprès des enfants, à un nouveau mode de communication : la communication bienveillante appliquée (CBA). EME se veut présent pour soutenir les parents et divers milieux (garderies, écoles, centres jeunesse, etc.) par de la formation et des groupes de soutien. Pour assurer la pérennité du projet, un cursus de cours plus approfondi permet de certifier EME des professionnels. EME vise aussi à grande échelle de certifier des écoles, des cliniques privées, des CPE, etc. En mai 2018, les membres de EME décident d'agir en tant qu'OBNL afin que notre mission devienne le projet de tous : révolutionner le monde de l'éducation et les relations humaines pour le mieux-être des enfants, les futurs adultes de notre société.

Cette mission s'est construite avec le temps, le bagage de chacune, nos expériences et apprentissages, mais surtout suite à plusieurs constats :

- L'actualité semble nous révéler une dégradation des relations humaines (violence, démissions au travail, négligence criminelle, abandon...);
- Malgré les connaissances et les programmes de préventions, la souffrance humaine, la dépression, l'épuisement professionnel ne font qu'augmenter;
- Que si nous désirons voir un changement, nous devons agir différemment. Les anciennes méthodes ne sont peut-être plus adaptées.

Comprenant très bien que derrière ces constats se cachait une problématique de fond, EME s'est longuement penché sur cette dernière. Les réponses ont été trouvées à travers tous les grands de ce monde qui avaient compris et exprimé que le manque d'une relation signifiante entre un enfant et son prestataire de soins (développement affectif) était à la source de bien des maux. Or, EME a saisi que ce n'est pas parce que nous comprenons le principe qu'il est facile de le transmettre. La théorie fonctionne à merveille sur les bancs d'école, mais lorsque vient le temps de mettre nos habiletés d'aidant avec une famille dysfonctionnelle, tout devient compliqué et parfois même insurmontable. Mais ne vous en faites pas, nous reparlerons du pourquoi il est difficile aujourd'hui d'être un aidant dans la partie 3.

Notre ADN

Nous ne prétendons pas être des spécialistes en psychologie ni en éducation comme l'apporteraient certains diplômés, mais surtout des personnes passionnées de neurosciences et de psychologie, des thérapeutes et des mamans qui cumulent les constats par nos nombreuses expériences personnelles et professionnelles. EME n'a pas non plus la prétention de soulever de nouvelles problématiques sociétales, soit les problèmes relationnels entre les individus. La violence faite aux enfants, entre conjoints, les conflits au travail, la guerre, etc, existent depuis la nuit des temps. C'est à travers de nombreux écrits d'experts, notamment le psychologue humaniste Carl Rogers, que EME tente de faire passer le message afin d'être un acteur de changement pour l'humanité. Ce grand psychologue du XX^e siècle avait bien compris que pour espérer voir changer les relations humaines, nous avons besoin inévitablement de 3 attitudes :

- cohérence;
- empathie;
- accueil inconditionnel.³

C'est ce que EME enseigne et aide à faire appliquer. Sans ces attitudes, les mêmes crises que nous vivons reviendront les unes après les autres comme une roue sans fin. Or, chez EME, nous sommes armés de patience et prêts à relever le défi, car pour le futur de nos enfants, nous voulons aussi que ça change.

En attendant, EME a amélioré la vie de centaines de parents et professeurs. Des gens d'expérience qui avaient cheminé et suivis de nombreuses formations dans leurs domaines. EME leur a fourni une vision globale de la problématique. Ensuite, ils ont été outillés. Toutes ces personnes confirment que rien de tel ne leur avait été proposé avant. Celles-ci et bien d'autres nous soutiennent dans notre démarche auprès de la CSDEJP et ont choisi de nous appuyer en signant l'annexe jointe à notre mémoire.

Au total et depuis le début de la création de EME : plus de 500 personnes formées au Qc et 91 en France. Dans le processus de certification, c'est 36 parents/thérapeutes/professeurs qui ont été certifiés EME, soit 26 au Qc et 10 en France.

Nos objectifs

EME a les connaissances et le potentiel afin de RÉVOLUTIONNER le monde de l'éducation et des relations humaines. Il n'a besoin que de gens impliqués, d'un tremplin afin d'être entendu et de personnes influentes qui sauront voir le potentiel et la force de ce qu'il propose.

« Une RÉVOLUTION implique un mouvement de masse où d'importants segments de la population sont actifs dans le processus. »⁴

³ Rogers, C. (2003)

⁴ <http://perspective.usherbrooke.ca/bilan/servlet/BMDictionnaire?idictionnaire=1530>, consulté en décembre 2019

Nous croyons qu'il est possible d'unifier divers milieux, organismes ou autre groupe d'intervenants qui agiront tous dans la même direction : garder le focus vers la sécurité et le bien-être de chaque individu.

Notre objectif principal à la Commission est d'apporter une vision globale juste et nécessaire des problématiques qui couvrent tous les enjeux de la petite enfance et de l'éducation. La violence, le décrochage scolaire, la gestion des comportements perturbants, les troubles d'apprentissage ne sont que des symptômes d'une problématique de fond. Heureusement avec la Commission, les inquiétudes sont nommées et le ministère en a fait une priorité. Nous tenons à féliciter Mme Régine Laurent qui a nommé clairement qu'elle voulait entendre les citoyens, intervenants, organismes ou autres regroupements pour tenter d'alimenter la Commission. Ce dossier qui porte sur divers enjeux mérite que nous prenions le temps de nous pencher sur tous les angles.

EME veut aider à simplifier les choses, mais surtout apaiser les gens concernés de près ou de loin à travers les crises semblables à celle vécue au printemps dernier. Rappelons qu'il est bien plus bénéfique de s'unir et de collaborer que de chercher des coupables et de se diviser. Aussi, EME est en mesure de proposer des solutions et des outils efficaces pour arriver à redresser le bateau afin de fournir à tous, autant les jeunes que les adultes du système, autant d'espoir que de résultats. Pour ce faire, EME est prêt à former à la CBA, mais surtout à soutenir tous ceux qui oeuvrent auprès des enfants et leur famille.

Il va sans dire que la protection de la jeunesse représente une priorité nationale. Personne ne demeure indifférent face à la négligence que peut subir un enfant, nous qui avons tous traversé cette déterminante période de la vie. Enfant Mode d'Emploi (EME) salue fièrement l'initiative de notre premier ministre et saisit l'opportunité de se faire entendre.

EME est un OBNL qui a comme mission de RÉVOLUTIONNER les relations humaines. Plusieurs années d'expérience nous amènent maintenant à pouvoir aider de façon significative la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse. La présente Commission tombe à point. Comprendre et accompagner une famille dysfonctionnelle ainsi que tous les acteurs œuvrant de près ou de loin à son mieux-être est le créneau de EME. Nous avons fait nos preuves auprès d'adultes et de familles qui ne trouvaient plus ressources ni espoir dans le système actuel. Ces familles sont parvenues à évoluer vers des relations humaines fonctionnelles. Nous accompagnons vers la réussite des parents en détresse qui voient souvent la mort comme unique solution, mais aussi des enfants en souffrance qui évitent le chemin de la délinquance. De plus, des adultes qui avaient été abandonnés par le système renaissent et des intervenants jadis découragés peuvent maintenant affirmer haut et fort : « Enfin Je Sais Quoi Faire ! »

Rassurez-vous, nous ne sommes pas ici pour dénoncer quiconque. Dans ce mémoire, nous sommes venues exprimer des convictions profondes, proposer une approche prometteuse et cohérente avec des solutions concrètes favorisant la sécurité et le développement des enfants. Pour ce faire, il est nécessaire de dresser un portrait juste de la situation selon une vision différente qui touchera inévitablement celui qui se sentira interpellé. Et nous avons la certitude que la société est prête à entendre un nouveau langage : celui du cœur. Par contre, elle aura à faire preuve de neutralité, d'ouverture, de cœur et d'optimisme. Des notions de base en neurologie et en psychologie humaniste devront être comprises par ceux et celles qui désirent aider les plus vulnérables. L'impact de la CBA (Communication Bienveillante Appliquée) entre les individus que propose EME est le chemin à emprunter pour diminuer les conflits actuels que rapportent les intervenants et les journalistes. Tous les adultes d'aujourd'hui et de demain ont besoin d'être accompagnés différemment avec tout l'amour, l'accueil, la bienveillance et la cohérence que demandent nos enfants.

Finalement, nous espérons très fortement nous faire entendre en audience afin de vous partager tout l'espoir qui nous habite profondément à l'égard d'un meilleur futur pour nos sociétés. Nous espérons aussi que toute personne intéressée aura accès à ce mémoire, accès à ce beau message d'espoir. Car ce n'est qu'en s'unissant que nous accéderons à un nouveau virage. Et l'être humain, au sein de sa communauté, retrouvera sa force, sa beauté, son courage : notre monde découvrira enfin un nouveau visage.

« Le secret du changement est de focaliser toute votre énergie non pas à combattre l'ancien, mais à construire le nouveau. »⁵

(Socrate)

5 <http://www.inchoregible.com/inchoregible/socrate-darwin-coehlo-parlent-changement/>, consulté en décembre 2019

La responsabilité

Commençons par le parent lui-même. Nous sommes tous d'accord, le jour où l'adulte devient parent ne signifie pas nécessairement qu'il possède les outils pour s'occuper adéquatement de l'enfant. C'est probablement de ce constat qu'est née la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse. Cette réalité est difficile à admettre, mais pourtant visible chaque jour autour de nous. Un parent en mode survie pris de ses dépendances, un enfant rebelle et opposant luttant quotidiennement contre le stress, une famille victime de la pauvreté et de l'abandon...les exemples sont nombreux. S'occuper d'un enfant exige tellement d'accueil et de patience pour un parent qui n'en n'a jamais hérité que les actions en découlant sont regrettables...mais souvent prévisibles. Quel modèle a-t-il eu? Dans quel environnement s'est-il baigné? Les réponses ne nous surprennent jamais. Donc, est-il vraiment juste de leur faire porter la totale responsabilité? Chercher à faire porter le blâme et à juger est une réaction normale et de l'être humain. Un réflexe pour tenter d'alléger nos souffrances. Or, au bout du compte, nous savons très bien que le processus accusateur ne procure rarement une réelle satisfaction sans pour autant réussir à enrayer le problème.

Maintenant, qu'en est-il du système oeuvrant auprès de ses familles. Le système est engorgé de demandes, les dossiers pour chaque intervenant sont irréalistes et la pression que subit chacun des acteurs, intervenants comme gestionnaire, est réelle. Aussi, est-ce que tous les besoins sont réellement nommés? L'épuisement, le manque de ressources, la gravité des dossiers sont clairement nommés dans les médias. Mais qu'en est-il du sentiment d'appartenance, de l'écoute et de l'empathie entre collègues. Est-ce une raison pour laquelle les intervenants décident de quitter leur milieu? Ce point semble négligeable, mais pourtant essentiel à leur bien-être.

Avec ces arguments, EME n'a nul intention de tenter de faire porter la responsabilité sur quiconque ou quoi que ce soit. Pour une simple et unique raison : nous ne devons jamais tenir l'autre responsable! « L'autre » doit prendre sa responsabilité et s'il ne la prend pas, c'est qu'il n'est pas en mesure de la prendre. Cette conviction est encrée très profondément chez EME et il nous fera plaisir de vous en faire la démonstration en audience.

Enfin, pour arriver à un consensus à la fin de cette Commission, nous devons faire usage de discernement, de cohérence, de recul et de globalité. Pour cette raison, la vision positive et humaniste que EME propose mérite une grande attention. Nous devons sortir de la souffrance immédiate et des inquiétudes qui nous guettent ou du temps qui passe...Oui, ces inquiétudes sont réelles. Mais afin d'utiliser notre potentiel cognitif maximal et d'en faire émerger des solutions prometteuses et créatives, nous devons nous efforcer de conserver un esprit neutre et ouvert. Voilà, notre responsabilité individuelle.

Problématique de fond

« Il n'y a pas de violence sans détresse humaine. »
(EME)

Voilà un point de départ sur la problématique de fond qui se cache derrière les crises que nous vivons aujourd'hui dans notre société. Nous croyons qu'il est primordial de conserver ce principe en tête afin d'être guidé dans nos pistes de réflexion en lien avec la présente Commission. Dans cette section du mémoire se trouvent des données et des faits sortant des neurosciences et de psychologie. En plus d'être justes et solides, ces informations font tout son sens chez EME et représentent les assises de l'approche que nous avons développée.

Donc, d'où provient cette détresse humaine? Comment se fait-il que dans une province riche de ressources comme celle du Québec, autant de gens se trouvent dans un état de survie? Les couples vivent de grandes souffrances, des enfants subissent quotidiennement la violence et certains ... en meurt. Pendant ce temps, des intervenants qualifiés, ayant fait le choix personnel d'aider la société et les familles vulnérables, décident de fuir par découragement et par épuisement. C'est à se demander chez quel groupe d'acteurs nous retrouvons le plus de souffrance.

Nous croyons qu'en fait, tous les acteurs, c'est-à-dire les enfants et parents des familles vulnérables, leurs intervenants et même les hauts dirigeants, sont dépassés par la situation actuelle. Chacun a des besoins bien précis, mais malheureusement non répondus. Ceux-ci seront définis dans les prochains paragraphes. Donc, il est impératif de parler des besoins de chacun puisqu'ils sont, selon EME, au centre de la problématique de fond.

Mais d'abord, rappelons quelques notions en neurologie. Les neurosciences rapportent le fonctionnement du cerveau émotionnel ou primitif, c'est-à-dire la partie du cerveau responsable de nos réactions de stress (se battre, fuir ou figer). Ces réactions sont susceptibles de faire surface aussitôt que l'individu se sent menacé. La menace peut aussi bien être causée par un comportement irritant ou agressif, par exemple un enfant qui crie ou un parent qui lève le ton, mais aussi par une peur d'être rejeté ou abandonné. Cette peur pourrait, par exemple, se cacher derrière un employé qui n'arrive pas à faire sa place auprès d'une équipe ou à se faire accepter auprès de ses collègues. Cette partie du cerveau agit directement en fonction des besoins de Maslow⁶.

- besoins physiologiques
- besoins de sécurité
- besoins d'appartenance
- besoins d'estime
- besoins d'accomplissement

Lorsque les besoins sont comblés, le signal d'alarme lancé par le cerveau cesse, la sécrétion des hormones de stress diminue et le cerveau s'apaise. La personne n'a plus envie de se « battre », de « s'enfuir » ou de « se dissocier ». Sinon, sensation de stress, inconfort, anxiété, malaise physique et émotionnel, déprime, etc, font partie des états que vivent celui qui se sent menacé. Malheureusement, même lorsqu'il est visible de l'extérieur par l'entourage, la personne concernée n'en est pas nécessairement consciente. Il n'est donc pas assuré qu'elle aille chercher l'aide nécessaire au bon moment.

Donc, considérant les besoins des individus non comblés, voici le portrait de la situation. Le parent doit faire du mieux qu'il peut avec une maturité émotionnelle déficitaire. Celui-ci ne peut « nourrir » affectivement son enfant afin de le sécuriser et de lui assurer les besoins nécessaires à une

6 <https://nospensees.fr/les-cinq-niveaux-de-la-pyramide-de-maslow/>, consulté en décembre 2019

bonne santé. Une alerte est lancée aux intervenants. Ces derniers considérant l'ampleur de la situation, la fatigue et le découragement se retrouvent submergés à travers des dossiers rendus trop complexes et inquiétants. Ne sachant pas comment se sortir de sa condition, l'intervenant tente de crier à l'aide dans les médias, de dénoncer les peurs et inquiétudes et va jusqu'à laisser tomber la serviette. Pendant ce temps, les administrateurs doivent tenter de comprendre ce qui se passe, comment résoudre adéquatement en continuant de répondre aux attentes, de trouver les solutions ... bref, lourde tâche pour un seul et même système.

Il est clair pour EME, qu'il est essentiel de comprendre les besoins réels de chacun pour pouvoir les combler et remédier progressivement à la situation. Avec le temps, nous pourrions espérer voir une diminution significative des crises actuelles que vivent les familles et les Centres Jeunesse.

Besoins de l'enfant

En plus des besoins primaires, l'enfant nécessite d'un grand besoin affectif tout au long de son développement afin d'optimiser ce dernier et d'atteindre un niveau de maturation nécessaire pour fonctionner adéquatement à notre vie actuelle. La pédiatre Catherine Gueguen fait mention à travers nombreux écrits et conférences :

« L'environnement social et affectif agit directement en profondeur sur le cerveau de façon globale. »

« Cette plasticité du cerveau est d'autant plus importante chez les bébés. »

« Toutes les expériences relationnelles vécues par l'enfant à partir de sa vie intra-utérine agiront en profondeur sur son cerveau et le modifieront. »⁷

Aussi, la théorie de l'attachement joue un rôle majeur dans le développement de l'individu, voire un lien vital pour le petit.

« Un enfant est incapable de s'orienter seul dans la vie. Il a besoin d'aide et c'est l'attachement qui leur procure cette aide. »

« L'attachement a pour but premier de transformer en boussole ou en phare la personne à qui un enfant est attaché. »

« Pour éduquer un enfant et lui enseigner, il faut qu'il soit attaché à nous. »⁸

À la lumière de ces informations, qu'arrive-t-il quand le petit baigne dans un environnement en carence affective? Les enfants qui grandissent dans la souffrance, la négligence, l'insécurité,

7 <https://www.youtube.com/watch?v=8Hia3KRUww>, « Et si on changeait de regard sur l'enfant? » TEDxChampsElyseesED, consulté en décembre 2019

8 Guedeney, N.(2010)

l'ignorance, l'abandon et le stress sont inévitablement touchés par cet environnement non sécurisant. Ces jeunes grandissent, évoluent aléatoirement et arrivent en même temps que les autres à l'âge adulte, certains avec des parcours plus chaotiques que d'autres. Si la vie leur sourit, ils auront eu à un moment ou un autre un modèle qui leur aura apporté sécurité, bienveillance et réconfort. Ces enfants deviennent un jour un parent avec des fondations inadéquates.

Or, rester dans cette pensée catastrophique et la nourrir n'est pas la solution. Car la bonne nouvelle se cache derrière la plasticité cérébrale (processus d'adaptation du cerveau tout au long de notre vie). La plasticité cérébrale donne la possibilité au cerveau de se remodeler. Donc, prenons par exemple un enfant au parcours de naissance carencé et transposons-le dans un milieu affectif optimal. Celui-ci s'adaptera à son nouveau milieu en modifiant ainsi sa neurologie et ses capacités cognitives. C'est ce qui se passe chez les enfants adoptés. Plusieurs se verront attribuer une problématique reliée à l'attachement, mais bien d'autres évolueront avec les mêmes caractéristiques qu'un enfant qui aurait grandi avec ses parents biologiques. Voilà ce qui démontre la force de la neurologie adaptative lorsque l'adulte agit en tant que personne qui désire aider (l'aidant).

Les caractéristiques et les besoins de l'aidant

Comme cité dans la partie 1 du mémoire, Carl Rogers avait compris ce qu'un aidant devait posséder afin de permettre à tout être humain la chance de se réaliser. Nous citons à nouveau l'importance de la bienveillance, la cohérence et l'empathie. Ces caractéristiques pouvant sembler simples à posséder sont à l'inverse une denrée rare dans nos familles d'aujourd'hui. L'idée n'est pas de culpabiliser, mais simplement d'en prendre conscience. Certains faits peuvent expliquer cette constatation :

- les modèles à imiter d'aidants se font rares;
- les communautés présentes pour soutenir les plus vulnérables sont quasi inexistantes;
- la vitesse à laquelle nous vivons ne favorise pas notre rôle d'aidant;
- la diminution des échanges entre les humains contribue négativement aux relations sociales.

Il en résulte donc de l'isolement, des habiletés sociales moins optimales et un manque de collaboration dans la société.

Mais à qui revient le rôle d'aidant? Dans un monde idéal, le parent possède ce rôle. Mais dans les situations où il ne peut le prendre pour lui-même ou pour l'enfant à nourrir, d'autres personnes dans l'environnement, la famille ou les intervenants, sont appelées à le prendre. Lourde tâche? Pas nécessairement pour celle qui possède les bonnes attitudes ou qui les a acquises avec le temps. À l'époque, c'est ce qui se produisait. Lorsque le parent n'avait pas les capacités de s'occuper adéquatement de son enfant, la communauté s'en occupait. C'est sans doute de là que vient le proverbe africain « Il faut tout un village pour élever un enfant! »

Mais la problématique ne s'arrête pas là. Lorsque le parent est conscient qu'une problématique relationnelle avec son enfant est présente, une « auto prise en charge » est parfois possible et la situation peut évoluer dans une bonne direction. Le parent consulte afin de prendre le chemin optimal vers son bien-être et celui de son enfant. Mais dans la plupart des cas et souvent peu importe le milieu socio-économique, le parent n'arrive pas à percevoir qu'il n'est pas en mesure d'aider son enfant adéquatement. Or, nous croyons sincèrement que ces parents n'ont aucune mauvaise intention. Ils n'agissent qu'en fonction d'une éducation reçue, de leurs fondations neurologiques chaotiques et d'un support dans l'entourage inexistant.

Enfin, celui qui accepte de prendre le rôle d'aidant (intervenant, famille et autre professionnel) a besoin d'un accompagnement juste et d'un support suffisant. Ce support doit être teinté des caractéristiques citées au début de cette section. C'est par l'accueil inconditionnel et toute la force du cœur que nos intervenants parviendront à surmonter les défis de taille qu'ils rencontrent aujourd'hui.

Les intervenants se retrouvent donc dans une fâcheuse situation. Les besoins et les situations conflictuelles ayant probablement augmenté à une vitesse ahurissante, tant les intervenants que les dirigeants, n'ont pu s'adapter à la nouvelle réalité. Ces derniers sont d'abord et avant tout des êtres humains sensibles, vivant aussi avec les stress et les défis qui nous entourent. Submergés par les besoins criants, ils se retrouvent affectés eux aussi émotivement, s'épuisent, perdent espoir et abandonnent. Certains crient à l'aide, d'autres partent en guerre ou abandonnent le fort.

Le stress et ses impacts

Avant de se diriger vers l'approche que EME propose et des solutions, revenons un bref moment sur le stress. Nous comprenons maintenant qu'il envahit l'être humain dès que ses besoins ne sont pas comblés. Et que fait l'homme en mode de stress? Les 3 réactions nommées précédemment : se battre, fuir ou figer. Le stress omniprésent le confirme. Dans ce qui suit, nous nous référons à certaines études de psychiatrie qui établissent des liens directs entre le stress et le fonctionnement neurologique de l'enfant, mais aussi de l'adulte.

« Le stress est très délétère pour le cerveau de l'enfant . »
(Catherine Gueguen)

Que ce soit in utero ou durant la petite enfance, les effets du stress peuvent avoir des conséquences très négatives sur le développement cérébral. Sécrété en grande quantité ou de façon continue, le cortisol, l'hormone de stress, a des effets très toxiques pour certaines structures cérébrales en développement. Le stress diminue la neurogénèse (développement de nouveaux neurones) et même la plasticité cérébrale. Bruce McEwen, psychiatre et chercheur, a montré que le stress peut même provoquer la destruction de neurones dans des structures importante du cerveau utilisé pour pour la réflexion, la raison, la mémoire, l'abstraction, la résolution de problèmes, etc.

Le stress durant les premières années de vie peut conduire à une augmentation des glandes surrénales, d'où une libération accrue du cortisol. Si les conséquences sont immédiates sur l'enfant lui causant nombreux troubles de l'humeur, elles retentiront également plus tard, sur sa vie d'adulte, le rendant en permanence hypersensible au stress avec des manifestations anxieuses et/ou dépressives.

Enfin, peu importe les acteurs concernés et en fonction de la gravité du stress, différentes pathologies peuvent se manifester comme des pertes de mémoire, des crises d'anxiété voire de panique, des troubles dissociatifs (troubles de l'identité, dépersonnalisation), symptômes rencontrés dans le syndrome post-traumatique.⁹

L'approche que EME a développé

En réalisant que beaucoup trop de familles vivaient des relations dysfonctionnelles empreintes de mal-être, EME s'est intéressé longuement à cette problématique. C'est à travers les neurosciences et l'observation des multiples vécus répétitifs des relations dans l'histoire de l'humanité que les réponses ont été trouvées.

« Les questions les plus personnelles sont les plus universelles. »¹⁰
(Carl Rogers)

EME n'a rien inventé. Nous nous sommes formées, nous avons étudié à fond la psychologie et la neurologie, principalement les réactions du système nerveux face au stress et à l'immatunité, puis nous avons mis en application et fait nos propres expériences. Nous nous sommes connectées avec notre cœur et nous y avons cru. Les résultats ont été touchants, significatifs et révélateurs. Maintenant, il fallait trouver la meilleure façon de faire intégrer aux autres qui n'avaient pas le même parcours que nous, mais le même objectif de vivre des relations satisfaisantes, ce nouveau langage : la Communication Bienveillante Appliquée (CBA). Nous y sommes arrivées et nous continuons chaque jour de chercher à évoluer dans cette direction. Chacune des expertises de ses membres est un atout dans cette belle aventure. Aussi, il est beaucoup plus facile aujourd'hui de transmettre la théorie qui supporte EME, car nous évoluons avec les neurosciences. Et ce qui ne trompe pas, c'est ce profond sentiment d'apaisement qui s'installe chez celui qui vient en formation et qui est prêt à ouvrir son cœur. C'est à ce moment que la CBA prend tout son sens... Les pensées se clarifient, la lumière apparaît au bout du tunnel et nous pouvons dire :

« Enfin je sais quoi faire! »

EME attire dans ses formations des parents au lourd passé, venant de familles dysfonctionnelles. Ces parents doivent vivre au quotidien avec des enfants aux comportements difficiles. Ces parents désemparés ont souvent, selon eux, tout essayé. Ces parents sont accueillis, respectés et surtout jamais abandonnés. Aussi, en tant qu'OBNL, il nous est possible de recevoir des parents qui ne sont pas en moyen, mais qui possèdent tout de même la volonté. L'importance de croire en la force de chacun et de l'accompagner à son rythme. Voilà une grande force que EME a développée et qui demande à l'aidant une grande maturité émotionnelle.

⁹ Gueguen, C. (2014)

¹⁰ <https://www.babelio.com/auteur/Carl-Rogers/33514/citations>, consulté en décembre 2019

Nos nombreuses expériences nous ont démontré que l'approche EME se tient et se montre efficace derrière tous les grands conflits, aussi violents qu'ils puissent paraître. Nous vous invitons à visualiser ce lien vers un vidéo¹¹ qui témoigne des 3 attitudes de l'aidant que propose la CBA.

Avec notre perspective, il nous est possible de comprendre la provenance de l'agressivité et de la violence. EME propose de combler la sécurité de chacun avant toute autre intervention. Parfois par une simple respiration...ou un simple regard.

Donc, dans l'approche EME, la priorité est d'apprendre à l'aidant de se sécuriser pour qu'il devienne une source d'apaisement, un modèle de cohérence qui dégage de l'espoir pour l'aidé. C'est seulement lorsqu'il y a une relation signifiante, rassurante, que l'aidé peut accepter l'aide et se mettre en chemin de transformation de soi et éventuellement, de ses relations humaines. Par exemple, pour qu'un intervenant aide un parent vulnérable inadéquat avec son enfant, il devra au préalable agir en tant qu'aidant et posséder les 3 attitudes requises : empathie, accueil inconditionnel et cohérence. En agissant en ce sens, le parent et l'intervenant, surtout, apaisés sont en mesure de communiquer et de collaborer. Par la suite, une évolution, voir une maturation et une prise en charge venant de la personne peuvent avoir lieu.

Afin de souligner l'importance de l'aidant, mais surtout toute la subtilité et la complexité du travail des intervenants, permettez-nous de citer une dernière fois Rogers qui disait :

« La relation d'aide psychologique est une relation permissive, structurée de manière précise, qui permet au client d'acquérir une compréhension de lui-même à un degré qui le rende capable de progresser à la lumière de sa nouvelle orientation. »¹²

Ce que EME propose

D'abord un message d'**espoir!** Unissons nos forces avec tous ceux et celles qui ont envie d'aller de l'avant avec la mission de cette Commission. Nombreux organismes ont ce même message. Nous gagnerons à se concentrer sur les besoins de chaque individu et d'y répondre, permettra de réaliser toute la force de l'être humain. Un virage vers l'entraide et la collaboration est possible!

De la **formation!** Tous les membres certifiés de EME sont prêts à se lancer dans le processus de formation des intervenants et de tous ceux qui visent le même objectif : le bien-être personnel et professionnel. Nous devons travailler sur cet objectif et sur une stratégie de fond. Nous ne devons pas avoir peur de travailler sur du long terme. Nous devons travailler de pair pour revisiter le contenu des formations qui visent à gérer de grandes crises. Les éducateurs qui sont venus en formation nous demandent et nous redemandent. Ils savent que c'est ce qu'il leur faut. De plus, nous devons former aussi ceux qui possèdent le désir et les attitudes de l'aidant. Ces derniers seront des acteurs de changement de taille puisqu'ils seront en mesure de développer encore plus de maturité émotionnelle et pourront à leur tour être des modèles pour soutenir ceux qui en ont moins. Ces acteurs seront des modèles de cohérence tels que Carl Rogers et Nelson Mandela qui nous ont tant inspirés.

11 <https://www.youtube.com/watch?v=VrDKRVWA-ds>, Attacker Pulls Knife On Officer, What Happens Next Has The Worl Amazed/Salute To this Officer, consulté en décembre 2019

12 <https://www.babelio.com/auteur/Carl-Rogers/33514/citations>, consulté en décembre 2019

Nous croyons que tous les milieux nommés précédemment devraient avoir au sein de leur équipe un intervenant formé en **CBA**. Celui-ci serait la personne ressource pour assurer l'accompagnement nécessaire aux équipes et de voir à ce que les besoins soient répondus. Des groupes de soutien entre les différentes équipes s'avéreront bénéfiques pour éviter à chacun de retourner dans les anciennes stratégies. Car n'oublions pas, il serait impensable d'espérer avoir un résultat différent en répétant sans cesse la même action. C'est pour nous une grande motivation de participer à cette Commission, car nous croyons qu'il est possible d'instaurer de nouvelles mesures à travers les milieux d'éducation et d'intervention avec des gens de cœur qui sont là pour nourrir et sécuriser tous ceux qui en ont de besoin. Par la suite, la gestion des crises, des dossiers et du contexte actuel seront vu bien différemment de la part des intervenants. Ce positivisme ne peut qu'aider la situation et c'est tout le système d'éducation qui en sortira gagnant. Mais avec de la patience bien sûr, car il faut du temps pour apprendre un nouveau langage.

Dernier point proposé, et non le moindre, est la notion de **communauté**! Sans elle, nous croyons quasi nulles les chances de voir disparaître des actes de violence tels qu'ils se voient et se répètent dans notre société. C'est en communauté que les modèles positifs inspirent les membres et que les bonnes actions comme l'entraide, le respect, la collaboration se répètent. Les plus forts inspirent les plus fragiles qui évoluent à leur tour. Dans une communauté, le père ne bat pas sa fille. Il ne pose pas ce geste, car il sait très bien que ce n'est pas accepté dans la communauté. La peur d'être jugé et rejeté de sa communauté est si forte pour le cerveau émotionnel que l'humain préfère se conformer aux valeurs du groupe. Et si malgré tout une personne agit dans le tort, cette personne a besoin d'un autre type d'accompagnement, de soutien supplémentaire, mais toujours sans jugement. Dans notre société actuelle, nombreux parents en carence affective se retrouvent victimes de l'isolement. Ils tombent en grande souffrance et comme aucun appel à l'aide ne s'avère efficace pour leur survie, ils continuent de crier et causent parfois l'irréparable.

Ensemble, bâtissons une **communauté**! Une communauté pour les familles vulnérables, mais aussi pour les intervenants. Une communauté professionnelle bienveillante où chacun se sentirait libre de s'exprimer, écouter et en sécurité. Les équipes de travail qui perdurent sont probablement celles où le sentiment d'appartenance est bien présent. Ce sentiment de sécurité est si bénéfique pour l'homme que tous les acteurs en verront les bénéfices. Tous, y compris les administrateurs, ajusteront leurs discours. Il y aura plus de transparence, de cohérence et de partenariat. Comment est-ce possible? Et bien c'est quand toutes les personnes concernées autour d'une table auront été entendues et accueillies que tous ensemble parviendront à trouver les meilleures solutions. Nous n'avons pas encore idée combien la CBA a un effet positif sur chacun, tant au niveau physique que mentale. La suite ne peut qu'être prometteuse, car elle sera teintée d'une vision globale et humaniste où le bien-être des acteurs sera à la tête de l'objectif. Ne perdons pas espoir, car la situation est loin d'être irréversible.

En conclusion, sachez que nous sommes très reconnaissantes d'avoir la chance de nous exprimer et d'être entendues auprès de la Commission qui fait le souhait de comprendre la situation et de trouver des solutions. Peu importe la manière dont nous serons accueillies, n'ayez aucun souci, car EME poursuivra sa mission. Et nous serons nombreux dans cette quête de comprendre et aider les relations humaines. D'ailleurs, EME croit que nous réussirons en grande partie grâce aux enfants. Ne les oublions pas, car ils sont là pour nous apprendre là où la subtilité nous échappe. Les enfants viennent valider nos observations et ont le pouvoir de nous montrer qui nous sommes. Prenons soin d'eux, car ils sont là pour nous apprendre à revenir à l'essentiel, soit le cœur, le souffle, le regard, l'accueil de l'autre, bref toute notre sensibilité si riche. Prenons soin de nous, leur modèle de bienveillance et de gestion émotionnelle...

Sources

- <https://www.babelio.com/auteur/Carl-Rogers/33514/citations/>
- <http://www.inchoregible.com/inchoregible/socrate-darwin-coehlo-parlent-changement/>
- <https://nospensees.fr/les-cinq-niveaux-de-la-pyramide-de-maslow/>
- <http://perspective.usherbrooke.ca/bilan/servlet/BMDictionnaire?iddictionnaire=1530>
- https://www.youtube.com/watch?v=_8Hia3KRUww, « Et si on changeait de regard sur l'enfant? » TEDxChampsElyseesED
- <https://www.youtube.com/watch?v=VrDKRVWA-ds>, « Attacker Pulls Knife On Officer, What Happens Next Has The Worl Amazed/Salute To this Officer »
- Guédeney, N. (2010), L'attachement, un lien vital, Fabert, 54 pages.
- Gueguen, C. (2014), Pour une enfance heureuse, Robert Laffont, 304 pages.
- Rogers, C. (2003), On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy, Mariner Books, 448 pages.