

Dr Serge Marquis

ÇA CHAUFFE LÀ-HAUT!

Comment aider votre enfant
à apaiser son mental



PAR L'AUTEUR DU BEST-SELLER
«ON EST FOUTU ON PENSE TOUJOURS TROP!»

Flammarion

Ça chauffe là-haut !

Département Art de vivre

Direction éditoriale : Ronite Tubiana

Éditrice : Élise Bigot

Préparation et correction des textes : Virginie Plantard et Sandrine Decroix

Fabrication : Jennifer Dugué

Tous droits réservés.

© Flammarion, Paris, 2023

ISBN : 978-2-0802-3509-1

Numéro d'article : L01EPMN001151

Numéro d'édition : 439252-0

Dr Serge Marquis

Ça chauffe là-haut !

Comment aider votre enfant
à apaiser son mental

Flammarion

À Jules et à Marius

« L'attention est la forme la plus rare et la plus pure de la générosité. »

Simone Weil

« On a mis quelqu'un au monde, on devrait peut-être l'écouter. »

Serge Fiori

« L'éducation consiste à comprendre l'enfant tel qu'il est, sans lui imposer l'image que nous pensons qu'il devrait être. »

Jiddu Krishnamurti

SOMMAIRE

Qui est Pensouillard ?	11
Une pause nommée PARENThèse	13
Avant-propos.....	19
 TOUT COMMENCE TRÈS TÔT	
Observer ses attentes.....	27
 « JE VOIS, J'ENTENDS, JE RESENS »	
Décrire ses attentes.....	39
 LES MONSTRES N'ONT QU'À BIEN SE TENIR !	
Désactiver les circuits du stress	47
 BOUDDHA ET HORACE AVAIENT RAISON !	
Développer et ramener son attention	59
 CHAQUE BRIN D'HERBE POUSSE À SON RYTHME	
Calmer Pensouillard.....	79
 QUOI DE MIEUX QUE MONTRER L'EXEMPLE ?	
Accueillir le petit ego.....	85
 GRANDE PARENTHÈSE	
Faisons un pas de recul.....	95

QUAND L'ENFANT ET LE HAMSTER JOUENT DANS LE BAC À SABLE

Comprendre qui agit.....	103
--------------------------	-----

LE POUVOIR DE L'INTÉRÊT

L'art de débrancher et de rebrancher.....	119
---	-----

SURCHARGE QUANTITATIVE ET QUALITATIVE

Trop d'informations, pas assez d'outils.....	127
--	-----

SURCHARGE QUANTITATIVE ET QUALITATIVE

Apaiser les petits moi.....	137
-----------------------------	-----

Conclusion	153
------------------	-----

Remerciements.....	163
--------------------	-----

Bibliographie.....	165
--------------------	-----

QUI EST PENSOUILLARD ?

Pensouillard est un hamster qui court sans arrêt dans la tête des humains. En courant dans sa roue, il fabrique des pensées inutiles qui arrivent sous la forme de jugements, sur soi et sur les autres. (« Je suis nul, tu es nul, il est nul ! Nous sommes nuls, vous êtes nuls, ils sont nuls. ») Ces jugements sont, pour la plupart, à l'origine d'émotions très inconfortables telles que l'anxiété, la culpabilité, l'envie, la jalousie, la déprime et l'hostilité, pour ne nommer que celles-là. Ils génèrent des conflits au sein des couples, des familles, et des entreprises, ou entre les amis et les voisins. Parfois, ça se propage même à l'échelle des nations.

Pensouillard, c'est la petite bête qui accapare notre attention et l'amène habilement dans le passé — « Ah, c'était le bon temps ; les enfants obéissaient au doigt et à l'œil » — ou dans le futur — « C'est sûrement la fin du monde, on ne s'en sortira jamais ! »

Bref, sa course empêche notre attention d'être dans le présent et nuit à l'utilisation de nombreuses capacités qui permettent de profiter de la vie : la capacité d'aimer, de créer, de s'émerveiller, d'apprendre, de transmettre, de savourer...

Ça chauffe là-haut !

Ce hamster est une métaphore de l'activité de notre ego et nous avons fort à faire pour apprendre à l'apaiser. Les enfants ne sont pas épargnés et le petit rongeur leur fait très tôt la vie dure — « Je suis trop nul, trop laid, ma sœur est plus intelligente que moi. »

En tant qu'adultes, nous pouvons enseigner aux enfants comment lui mettre des bâtons dans la roue.

En prenant du recul, en faisant des pauses, en entrant dans des PARENThèses.

UNE PAUSE NOMMÉE PARENTHÈSE

Je suis à l'aéroport – je ne vous dis pas lequel – dans une file d'attente. Elle est si longue qu'on n'en voit ni le début ni la fin. Et devinez quoi ? Je râle. Je peste contre l'administration, le personnel, les passagers arrivés à la dernière minute : « Je vais manquer mon vol ! Je vais manquer mon vol !! Pourriez-vous me laisser passer, s'il vous plaît ? S'il vous plaît ? » Ils sont des dizaines à hurler : « S'il vous plaît ? S'il vous plaît ? » Je n'éprouve aucune envie de céder ma place. Je suis soudain atteint d'une surdité sélective : « Ils n'avaient qu'à arriver plus tôt, bande d'idiot  s ! » La tension nous isole les uns des autres. Beaucoup plus que les rubans qui tracent les allées du labyrinthe. Mon cerveau n'est pas du tout en mode entraide. Bien au contraire, il entretient son isolement.

Puis, tout    coup, un d  clik ! *Le cerveau s'adresse    lui-même* : « Désactive tes circuits du stress ! D  branche ! Reviens en mode intelligence. Tu as du temps devant toi. Tu ignores compl  tement ce qui est arrivé    ces retardataires. Tu les juges alors que tu ne les connais pas. Tes régions primitives ont pris le dessus. Elles défendent un territoire de trente centimètres carrés : "C'est MON territoire !" » Elles dictent tes jugements, provoquent

ton irritation, orientent tes comportements. ALLEZ : DÉACTIVE !! »

Un changement se produit : mon mental s'apaise ! L'attention passe de la *peur de perdre sa place* à la *connexion aux autres*.

Je fais un pas de côté et dis aux voyageurs paniqués : « Allez, bonne chance ! » Ce geste provoque un effet d'entraînement. D'autres personnes s'écartent. En un instant, les circuits du bien-être de ceux qui attendent s'activent. Les retardataires sont déjà moins en retard. Je vois la détente dans leurs yeux, leur visage, leurs épaules. Un relâchement. La paix. Le sentiment de ne plus être seul : « Merci Monsieur, merci ! »

Pas très loin se trouvent une mère et son enfant. L'enfant court autour de la poussette. Enfin, il essaie de courir entre les jambes des grandes personnes ; qui forment une grille.

Quel âge a-t-il ? Un an et demi ? Deux ans ? Peu importe. Je suis maintenant fasciné par la tête de l'enfant. Plus petite, bien sûr, que ma tête d'adulte. Une taille normale pour une tête d'enfant. Une évidence me traverse alors l'esprit : son cerveau n'a pas le pouvoir de chercher l'apaisement en traitant les autres d'idiots, d'imbéciles ou d'incompétents. Il n'a pas encore l'âge de trouver des coupables et de pester intérieurement contre eux. Pourtant, ça ne saurait tarder : « Mais quelle incompétente, ma mère ! Que fais-je ici, moi, depuis plus d'une heure, à n'avancer qu'à pas d'escargot alors que je pourrais jouer ? Elle n'aurait pas pu arriver plus tôt ? » Je constate tout à coup – j'ai mis plus de soixante ans pour le faire – que cet enfant n'a pas encore la « capacité » de dénigrer. Qu'il ne peut pas tenter de décharger son ras-le-bol via ce canal. Or une chose est sûre : ça viendra ! Je me demande quand ?

À deux ans, avec les moyens dont son cerveau dispose, l'enfant vit un ras-le-bol lui aussi. Mes neurones et les siens sont exposés aux mêmes contraintes. Nous éprouvons tous les deux une frustration : il veut courir, je veux m'asseoir. La tension est identique. Mais que peut-il faire, lui, le gamin, pour exprimer son inconfort ? À son âge, une seule chose : hurler ! Hurler plus fort que les haut-parleurs de l'aéroport ! Alors que moi, le grand, l'adulte, le raisonnable, je peste, je piaffe, je gueule intérieurement contre tous « les fantômes décérébrés qui m'obligent à faire le pied de grue ! »

Où est la différence ?

Chez l'enfant, pas de déclic : *son cerveau ne peut pas encore s'adresser à lui-même !* Il ne peut pas dire : débranche ! Désactive ! Quand on a deux ans, c'est impossible ! Chez nombre d'adultes non plus, pas de déclic ! Dénigrement, rabaissement et humiliation mobilisent une grande partie des neurones pendant toute leur vie. Les insultes répandues sur les réseaux sociaux en sont la preuve. On cherche des coupables, quelqu'un à attaquer : la solution la plus primitive (organique) – la seule trop souvent – pour sortir du sentiment d'être coincé : celui de ne pas pouvoir s'en sortir. Plusieurs membres de l'espèce humaine meurent ainsi sans n'avoir jamais su ce que signifiait « être conscient ».

Visiblement, le cerveau du gamin ne peut pas distinguer l'activité de l'ego de celle de la conscience. Il ne peut pas *s'observer*. Du moins, pas encore.

La mère tend son téléphone au bambin. L'écran de l'appareil est aussi gros que son visage. Je me penche par-dessus la petite épaule – pas difficile à faire – pour découvrir qu'un dessin animé a été sélectionné : une histoire de girafes. L'enfant se calme.

Les circuits du stress sont désactivés, les circuits du bien-être activés. Nous ne prôtons pas ici l'utilisation des écrans pour provoquer cette transformation. Nous désirons simplement souligner qu'un tout petit changement dans l'orientation de l'attention peut amener un grand changement dans la neurologie.

Je lève la tête : autour de nous, 80 % des personnes regardent un téléphone ; je me demande si leur attention est absorbée par une histoire de girafes.

À notre époque, on se sert des écrans pour désactiver les circuits du stress ou ceux de l'ennui – la peur du vide. Ne serait-il pas préférable d'apprendre à observer ce qui active et désactive ces circuits afin de pouvoir les désactiver soi-même ? Et d'être ensuite en mesure d'enseigner aux enfants comment le faire tôt dans leur vie. ?

Tout au long du livre vous trouverez des PARENThèses. Elles illustrent ce qui active et désactive divers circuits dans le cerveau : ceux du stress (peur, paralysie, agressivité), ceux de la présence, ceux du bien-être, ceux de l'ennui, ceux du désir et d'autres encore. Nous vous invitons à marquer un temps d'arrêt à chacune de ces PARENThèses. À prendre conscience qu'il suffit d'un pleur d'enfant pour activer vos circuits du stress. Si vous développez le réflexe d'observer ce phénomène et de le nommer : « Ça y est mes circuits sont activés ! », vous éviterez de tomber dans le dénigrement de vous-même : « Je n'aurais jamais dû avoir d'enfant », ou du marmot : « Quel braillard ! » Votre cerveau reprendra le contrôle des comportements qu'il gère : « Allez, désactive ! » Chaque temps d'arrêt (chaque PARENThèse) favorisera l'élargissement de la conscience, l'affûtage de la vigilance. La réaction primitive liée à la perception

d'une menace au confort (une frustration) ne constituera plus une entrave à la *présence attentive*.

Les PARENThèses rappelleront d'ailleurs que la *présence attentive* d'adultes significatifs entraîne la désactivation des circuits du stress chez l'enfant et, par conséquent, son apaisement. Mais, dites-moi, comment offrir la *présence attentive* quand ça gueule dans notre tête, quand nos propres circuits du stress sont activés ?

Réponse : il faut entrer dans les PARENThèses.

Et plus on installe des PARENThèses dans son existence, plus on découvre à quel moment commence le dénigrement de soi-même et celui des autres : mécanisme archaïque, primitif, organique pour assurer la survie. L'enfant cesse alors d'être un coupable (« Tu m'empêches de vivre ma vie ! ») et devient une personne (« Tu m'aides à vivre ma vie ! »). C'est dans l'espace situé entre les PARENThèses que l'on apprend à apaiser le hamster qui court dans nos têtes. C'est également dans cet espace que l'on peut enseigner à notre enfant à apaiser le sien.