

Mots AMANDINE GROSSE
Photos DENIS BOULZE

Apprendre à s'aimer

Et si l'estime de soi et le regard que l'on porte sur son corps trouvaient racine dans l'enfance ? Trois spécialistes nous racontent le corps de l'enfant et l'importance d'intégrer dans l'éducation tout l'amour et l'intérêt que nous devrions lui porter.

Prendre conscience de son corps, le comparer, le juger, l'aimer, le soigner ou le malmené... Où ces rapports prennent-ils naissance ? On pourrait penser, à tort, qu'ils surgissent d'une page blanche à l'approche de l'adolescence pour nous engluer inévitablement à l'âge adulte. Or, si l'apprentissage du langage et de l'autonomie débute dès le premier jour de notre vie, le rapport au corps ne serait-il pas la première relation que l'on tisse avec nous-même ? « Effectivement, nous avons d'abord été un corps dans un corps, puis en corps-à-corps blottis contre nos parents, avant de prendre conscience que nous étions des êtres à part. La perception de son corps se construit dès la petite enfance. Aux alentours de la deuxième année de l'enfant, on parle du stade du miroir. Puis, au fil des soins qu'on

lui apporte et de ses expériences, il va interroger les propres limites de son enveloppe. L'enfant devient un corps au milieu des autres corps », précise Caroline Khanafer, psychologue clinicienne. « Par les soins que le parent prodigue, l'enfant apprend le respect de l'intimité. La douche et les soins en autonomie deviennent ensuite des territoires d'appropriation. Notre corps nu est peut-être celui que l'on connaît le moins bien. C'est important de le voir comme cela et de comprendre à quel point chaque élément est relié et peut communiquer », poursuit la psychologue. Le corps, en perpétuel croissance durant l'enfance, suit un rythme qui lui est propre, sans que l'enfant puisse intervenir. Et dans cette course singulière, le terrain mental n'est-il pas bousculé ? « La croissance et les changements physiques sont des périodes de transition vécues à des stades différents chez

« Si on veut que nos enfants aiment et comprennent leurs corps, on a tout intérêt, en tant que parent, à se donner les moyens de leur montrer qu'on aime le nôtre, qu'on le respecte. »

chacun, et d'une manière unique », analyse Stéphanie Couturier, psychomotricienne, sophrologue et autrice de nombreux ouvrages sur les émotions de l'enfant. « Quand l'enfant considère qu'il est en retard ou en avance, cela peut être source d'anxiété. On retrouve ce sujet très jeune avec la perte des premières dents qui arrive très tôt ou tardivement. On entre dans l'âge de la comparaison. Un sentiment corrélé à la sensibilité de chaque enfant et à sa capacité d'observation. Sans compter que les petits sont très sensibles au regard de leurs pairs », conclut la spécialiste.

L'effet miroir et le regard des autres

En parfait mammifère, apprenons-nous de notre corps en observant le comportement des adultes qui nous élèvent ? « Si on veut que nos enfants aiment et comprennent leurs corps, on a tout intérêt, en tant que parent, à se donner les moyens de leur montrer qu'on aime le nôtre, qu'on le respecte. Cela n'impose pas de taire nos complexes ou de simuler notre estime personnelle. L'enfant peut entendre nos doutes », souligne Caroline Khanafer. Une approche miroir soutenue par Stéphanie Couturier : « Les enfants sont absorbés par les croyances des parents et cela inclut la manière dont ils traitent leur propre corps. Si un parent parle souvent de régime, de ses complexes ou de ses inconforts, l'enfant va naturellement intégrer ces mots et ces notions. On peut alors montrer qu'on met en place des stratégies concrètes et bienveillantes pour être en accord avec son corps. » Les interrogations des enfants et des adolescents sur leur corps et l'estime personnelle qui en découle semblent agir chez nous en effet boomerang. Pour la thérapeute systémique Julie Renauld Millet, auteure de *Leur donner confiance en eux pour toute la vie* (Eyrolles, 2022), le rapport du parent à lui-même est une clé précieuse, si tant est qu'il en prenne conscience : « Les neurones miroirs des enfants les font agir

par mimétisme. Si on ne se sent pas bien dans sa peau et dans son corps en tant qu'adulte, on doit travailler dessus pour éviter de transmettre son mal-être. L'idée n'est pas de le cacher mais de l'exprimer avec le plus de sens possible tout en cherchant des solutions pour se sentir de mieux en mieux. »

Entendre vraiment la parole de l'enfant

Quel parent n'a pas craint le mal-être de son enfant, les jugements physiques et les comparaisons malveillantes ? Là où les critiques peuvent jaillir à l'extérieur du foyer, que peut-on faire pour créer dans son cocon familial un espace « ressource » pour se sentir bien dans sa peau ? « Le travail des parents est d'avoir confiance dans les expériences que peut traverser l'enfant. Il faut lui créer un espace de paroles libre et un terrain qui réponde à cette problématique : comment je lui apprends que toute forme de vie est inestimable, avec toutes nos différences », avance Caroline Khanafer. « Quand l'enfant souffre de la comparaison – plus petit, trop grand, pas assez comme ci, pas comme ça... –, on doit engager la conversation et déconstruire son complexe en lui montrant que ce trait physique ne montre rien de ses forces ou de ses fragilités. » Mais, on le sait, les mots ne devançant pas toujours leurs maux. « Il est alors nécessaire d'offrir un espace d'expression quand on remarque que des choses changent chez son enfant, d'anticiper ses interrogations afin de ne pas le laisser nourrir ses incertitudes. À l'école primaire, par exemple, la question des vêtements entre en compte. C'est aussi un temps où les vestiaires des activités sportives ou de la piscine peuvent donner lieu à des observations », précise la sophrologue Stéphanie Couturier. Quand la parole de l'enfant se libère, aussi simple soit-elle, elle est souvent incisive et difficile à entendre pour le parent. Le regard de l'enfant challenge-t-il le nôtre ? « Ce qui est fondamental, c'est de rejoindre le ressenti de son enfant.



S'il vous confie qu'il se trouve moche, il sera contre-productif de lui dire qu'il est beau. Cela signifie pour lui que vous ne l'entendez pas. L'idée est d'intégrer sa perception et de la comprendre concrètement : Ah mais est-ce que cela fait longtemps ? Ressens-tu cela dans cet habit-là ou plutôt celui-ci ?... Le moins de théorie possible et le maximum de mise en pratique », interpelle Julie Renauld Millet. « On peut aussi leur enseigner la curiosité pour valoriser les différences : lui, sa force, c'est ça ; moi, la mienne, c'est ça. Et chacun a aussi ses propres fragilités », poursuit la thérapeute.

On aimerait ainsi que le regard des autres soit aussitôt mis à terre par son propre regard. Comment opérer durablement ce pivot ? « Aider ses enfants à croire en eux, cela passe par leur apprendre à s'auto-évaluer et à aller chercher leurs propres ressources pour ne pas dépendre du regard et du discours des autres. Quand une jeune fille ou un jeune homme part à la course aux likes sur TikTok, il ou elle cherche une reconnaissance extérieure là où il faudrait pouvoir la puiser en soi », conclut Julie Renauld Millet.

Ressentir et se connecter pour ne pas passer à côté

Il y a le corps que l'on observe et qui nous permet de vivre et de bouger. Et il y a le corps qui se vit et se ressent. La notion d'une enveloppe unique qui perçoit nos émotions, jusqu'à

les devancer, a-t-elle toute sa place dans l'éducation de nos enfants au quotidien ? « Écouter son corps est un vrai enjeu d'éducation ! », souligne Stéphanie Couturier. « Le corps est un réservoir d'émotions et de sensations. C'est en se connectant à lui dès le plus jeune âge que l'on va apprendre à gérer ses émotions, à comprendre ses colères pour en faire quelque chose. L'objectif est d'offrir à son enfant les clés pour développer une relation au corps la plus saine possible. » Concrètement, cela passe par quoi ? « L'activité physique, le mouvement offrent des liens de connexion très forts. La pleine conscience chez l'enfant – et chez l'adulte – constitue aussi un aspect pertinent. À table, on ferme les yeux, chacun son tour dit ce qu'il ressent quand il mâche un aliment ; en voiture, on écoute un morceau de musique ensemble et on exprime son ressenti par des images... Chacun met des mots libres sur ses sensations du quotidien », détaille la spécialiste. Prendre le temps de ressentir nous éduquerait-il à s'estimer avec bienveillance ? « Nous sommes dans une société du corps-statue où la rapidité des gestes à accomplir, le rythme effréné que l'on impose malgré nous à nos enfants ne laissent pas la place à toute l'amplitude du mouvement », poursuit Caroline Khanafer. C'est là que l'auto-soin dès le plus jeune âge devient un espace privilégié pour prendre le temps d'appréhender la valeur et les superpouvoirs de ce corps ? « C'est essentiel. On peut masser son enfant mais aussi l'inviter à le faire lui-même, à mettre de la crème sur ses mains avant de dormir, à s'observer dans le miroir avec joie, à bouger par le jeu, les sens en éveil... La nourriture est aussi un élément important : elle est source de plaisir, de bien-être et de santé », précise Stéphanie Couturier. De quoi nourrir son corps dès l'enfance pour se sentir bien aujourd'hui, et demain. ●