

# Holly Van Gulden

– conférence organisée par le CLSC St Louis du Parc et Formons Une Famille –

Montréal, le 8 avril 2006

Résumé par Gillian Talbot ©

Holly Van Gulden est l'enfant biologique de parents adoptants. Elle a plusieurs frères et sœurs adoptés, qui sont arrivés dans la famille avec des histoires différentes et parfois difficiles. Elle a fait des études de psychologie avec des pionniers de recherches sur le trauma à l'Université de Chicago. Elle est maman de trois enfants, dont deux adoptés. Ces deux enfants adoptés l'ont conduit à développer, avec l'aide de ses anciens professeurs, des méthodes de traitement d'enfants dont la capacité d'attachement a été fortement entravée, basées sur l'approche de relations-objets.

## Les sept étapes de l'attachement

D'après Holly Van Gulden, il existe sept étapes dans l'attachement développemental (l'attachement qui se forme naturellement) :

- **Le brouillard** – le premier mois de bébé où il s'ajuste au monde externe et apprend à faire confiance en étant en connexion sensorielle avec ses parents / donneurs de soins
- **La symbiose** – de deux à cinq mois d'âge, où bébé a un sentiment d'union avec ses parents, et où des comportements auto-réconfortants évoquent la sensation de la présence des parents
- **La différenciation** – de cinq à dix mois, où bébé commence à se distinguer de sa mère/son père et à reconnaître qu'il y a des gens qui ne sont pas sa mère/son père ; en même temps, il commence à associer la sécurité avec ses parents, et à avoir besoin d'un objet transitionnel pour évoquer cette sécurité
- **L'entraînement** – de neuf à 18 mois d'âge, où bébé commence à faire les premières (et timides) tentatives d'exploration
- **Le rapprochement** – de 15 à 22 mois, où bébé commence à ressentir l'anxiété de la séparation car il se rend compte qu'il est bien séparé de son parent ; ceci lui permet de s'affirmer, mais l'oblige à rechercher l'intimité qui lui rappelle l'union
- **La crise de rapprochement** – les comportements négatifs pour attirer l'attention, qui sont nés d'une anxiété de séparation (d'être des êtres séparés) aiguë.
- **La consolidation de l'individuation** – de 21 à 36 mois, où l'enfant se rend compte qu'il est séparé de ses parents, mais connecté de façon sécuritaire à eux.

Pour faciliter un attachement entre le parent adoptant et l'enfant adopté, il est nécessaire d'identifier quelles étapes l'enfant n'a pas vécu, et trouver un moyen de combler ces vides.

Pour identifier les étapes que l'enfant n'a pas vécues, on regarde ses comportements, et on se demande « à quel âge sont-ils normaux ? ».

*(Bien que ceci semble évident, c'était une révélation pour moi. Jusque là, j'avais regardé les listes de comportements normaux dans le processus d'attachement – notamment dans le livre de Deborah Gray – et je me suis dit, « mais ma pauvre enfant n'a pas eu tout ça ! ». Évidemment, ceci ne m'avancait pas vraiment. Holly Van Gulden m'a aidé à voir les choses différemment.)*

Lorsqu'on se lance dans les activités qui visent à combler les vides dans le processus d'attachement, on se doit d'y mettre un maximum de chances de réussite. Il faut donc identifier les facteurs qui empêchent l'attachement (« inhibiteurs »), et essayer de les réduire, ainsi que les facteurs qui facilitent l'attachement (« enhanceurs »), et en tenir compte. De plus, il faut absolument trouver ce qui nous calme. Il est nécessaire de nous calmer, de nous centrer, de réduire nos défenses automatiques, afin d'éviter de nous éloigner de notre enfant.

## La connexion sensorielle

Holly Van Gulden nous a expliqués que les nouveaux-nés perçoivent le monde à travers leurs sens :

- le toucher,
- l'odeur,
- l'ouïe,
- la vue,
- la position (de son corps).

Ils ont des besoins de base :

- de se sentir en sécurité,
- d'être confortable et réconforté
- d'avoir chaud,
- d'être valorisé,
- de connaître la joie,

mais ne savent pas les communiquer (les pleurs d'un nouveau-né ne sont pas différenciés).

Habituellement, les parents tentent de discerner les besoins en confort du bébé (faim, couche souillée, fatigue) et d'y répondre comme il faut, en apportant aussi la chaleur en le tenant dans leurs bras. Avec un peu de temps, ils seront plus sûrs d'eux et le bébé le percevra. A neuf jours, le bébé reconnaît les stimuli apportés par les donneurs de soins comme étant sécurés.

Afin que les besoins de bébé soient comblés, il est nécessaire que le bébé ait très peu de donneurs de soins différents, et que les changements soient limités. Les mêmes personnes, les mêmes réponses, les mêmes scénarios permettent au bébé de faire sens de son monde. S'il ne raisonne pas, il reconnaît des patterns : voix de maman = visage de maman, voix de papa = visage de papa. Si c'est maman qui dit qu'elle vient, et c'est le visage de papa qu'il voit, il risque d'avoir une très mauvaise réaction.

Le pattern le plus important que le bébé va reconnaître est celui du « **chevauchement sensoriel** ». Les parents répondent aux besoins de bébé, en utilisant des, ou accompagnés de, certains stimuli sensoriels. Instinctivement, on tend ces stimuli sensoriels à l'enfant en les « chevauchant ». Ceci évite la « surcharge sensorielle » (imaginez-vous dans une pièce noire et silencieuse, puis imaginez que tout d'un coup et en même temps, la lumière s'allume, vous êtes frappé par un poisson odorant, il y a un énorme krach, et vous êtes renversé : stressant, non ?).

Dans le chevauchement, on utilise d'abord les stimuli qui sont importants pour nous. (Pour la plupart des gens, c'est le son, mais ce n'est pas forcément le cas.)

Par exemple, lorsque le bébé pleure, maman va appeler depuis une autre pièce : « j'arrive, mon trésor ! ». Le premier stimulus est donc le son : les pas de maman qui arrive et le son de sa voix, et aussi le ton de sa voix.

Maman tendra la main dans le berceau et frotera le ventre de bébé, tout en parlant et en « chutant » pour le calmer. Le deuxième stimulus est donc le toucher. Maman prendra le bébé et le lèvera du berceau, tout en continuant encore de lui parler. Le troisième stimulus est donc le changement de position.

Elle le portera à son visage, et les traits calmes de sa mère apparaîtront devant les yeux du bébé. Elle le mettra sur son épaule, et il sentira son odeur. Le quatrième stimulus est la vision de sa mère, et le cinquième l'odeur.

Lorsqu'elle le posera sur la table à langer, elle se penchera pour qu'il ait toujours la vision de sa mère. Lorsqu'elle devra éloigner sa tête pour attraper la couche, sa voix deviendra plus forte pour compenser l'absence du sens de la vue, et garder le même niveau de stimulation sensorielle. C'est ainsi que les fondations de la compréhension de « reviendra » sont creusées.

Lorsqu'elle le reposera dans son berceau, une fois finie, elle enlèvera un stimulus à la fois. D'abord il restera allongé, ensuite il la perdra de vue, puis il ne sentira plus son toucher, puis il ne sentira plus son odeur, puis il n'entendra plus sa voix.

Le chevauchement permet à l'enfant de développer « l'intégration sensorielle ». L'intégration sensorielle est la combinaison des besoins et des sens. C'est savoir reconnaître un toucher sécurés, une odeur sécurés, un son sécurés, une image sécurés, une position de corps sécurés (et à l'inverse, ce qui est dangereux), un toucher qui valorise, une odeur de réconfort, un son joyeux, etc.

Cependant, il y a parfois une « **déconnexion sensorielle** ».

Ceci peut provenir du fait que le parent a un sens directeur (par exemple, la parole) qui n'est pas le même que celui du bébé (par exemple, le toucher). Quand maman parle, le bébé se met à hurler. **Si ce qu'on offre est mal reçu, il faut donc réorienter son offre.** Si maman commence par caresser le bras de son bébé, il y aura connexion.

Aussi, l'enfant n'est peut-être pas en mesure de recevoir ce qu'on offre dans l'état qu'il est offert. Il le perçoit peut-être mal (un enfant ayant souffert d'abus sexuels ne peut recevoir de toucher normal par exemple), ou ne peut tout simplement pas le recevoir (un problème physique peut l'empêcher).

Il est important d'établir cette connexion sensorielle, car c'est la base des structures de l'égo.

### **Les structures de l'égo**

Ce sont des filtres dans le cerveau limbique (aussi appelé « mammifère », entre le cerveau reptilien et le néocortex). Le cerveau limbique est où on ressent et réagit. Au plus profond de ce cerveau se trouve l'amygdale qui a deux fonctions :

- trier toute information entrante afin d'identifier les dangers
- chercher l'attachement qui mène à l'équilibre émotionnelle

Holly Van Gulden nous a rappelés que les enfants attachés laissent ce rôle de veille et triage à leurs parents. Les enfants TA sont hypervigilants.

### **La première structure de l'égo – la permanence**

La permanence, c'est de savoir que quelque chose (ou quelqu'un) avec laquelle on a perdu le contact sensoriel existe encore. (Quand on est stressé, on peut perdre momentanément la permanence. Par exemple, quand on est pressé et on fait tomber ses clés d'auto dans la neige, on ne les voit plus alors qu'elles sont « sous notre nez ». C'est parce que les chemins entre le cerveau limbique—le cerveau réactionnaire et sensoriel—et le néocortex—le cerveau qui raisonne—se ferment.)

A trois mois, le bébé ne ressent pas sa main. Lorsqu'il la verra apparaître devant ses yeux (apportée par les réflexes), il sera fasciné. Quand elle retombera hors de sa vue, pour lui, elle n'existera plus.

A neuf mois il a plus conscience de son corps, mais les choses qui disparaissent de sa vue n'existent plus.

A 10 mois, il commence à formuler l'hypothèse qu'en fait, ces choses existent encore. Il tente de prouver sa théorie en faisant tomber ses jouets de sa chaise-haute ou de sa poussette dans le fameux jeu de « va chercher ». Les parents, bien sûr, ramassent. Après 3 à 5 répétitions, bébé pousse un cri de joie, car son expérience s'est révélée positive. Après quelques répétitions supplémentaires, il pousse un cri de joie puis un soupir. Le soupir est la reconnaissance que son monde est sécurisé. Bien entendu, il lui faut répéter l'expérience de nombreuses fois avant de prouver sa théorie pour de bon.

A 18 mois, il l'a prouvé et a acquis la **permanence des objets non-importants**. Pour le vérifier, on prend un jouet qui interpelle l'enfant à plusieurs niveaux sensoriels : une balle en couleurs primaires, avec un grelot à l'intérieur, ou des cubes similaires. On commence à jouer avec l'enfant en lui roulant la balle ou en empilant les cubes. Une fois que l'enfant est bien engagé, on fait « disparaître » sous un chiffon qui laisse voir la forme à travers. Est-ce que l'enfant soulève le chiffon et continue à jouer, ou est-ce que l'enfant se désintéresse, se retourne et cherche un autre jeu ?

Holly Van Gulden a essayé ce test avec son fils de 17 ans et a découvert, à sa stupéfaction, qu'il n'avait pas acquis la permanence d'objets non-importants. Quand il s'est rattrapé, il a pu partager avec elle qu'il la haïssait tous les jours parce qu'elle lui disait « monte chercher tes souliers ». Il ne savait même pas où commencer, car pour lui, ils n'existaient plus. Sa mère était donc méchante parce qu'elle l'obligeait à chercher quelque chose qui n'existait pas.

Une fois que l'enfant a acquis la permanence d'objets non-importants, il sera en mesure de commencer à acquérir la **permanence des parents**. Il utilisera des objets transitionnels (qui évoquent le souvenir sensoriel du parent, c'est-à-dire : la sécurité, le confort, la chaleur, la valorisation et la joie) pour lui permettre de s'éloigner progressivement du parent.

En s'éloignant du parent, il commence également à former la **permanence de soi**. Ne pas avoir la permanence de soi signifie que l'on n'est pas en contact avec soi-même.

Les enfants qui ont des problèmes de sommeil ont, le plus souvent, moins des problèmes de sommeil proprement dit, que de **problèmes à s'endormir**. S'endormir oblige à lâcher prise, à perdre le contact avec soi-même. Souvent les enfants s'endorment avec la couverture sur la tête. La couverture renvoie leur respiration sur leur visage, ce qui permet de garder le contact avec eux-mêmes.

Les enfants qui **s'automutilent** n'ont pas la permanence de soi. Leur action est très cartésienne : « j'ai mal donc j'existe ».

Holly Van Gulden nous a dit que la grande majorité (85%) des enfants qui lui sont référés, arrivent avec un diagnostic de **TDAH** (troubles de déficit de l'attention avec hyperactivité). Les symptômes des TDAH et de manque de permanence de soi se ressemblent beaucoup. Elle a donné l'exemple de l'incapacité de se tenir tranquille : l'enfant qui doit rester assis sans bouger va perdre le contact avec lui-même, et pour ne pas le perdre totalement, se mettra à gigoter. Si on lui dit d'arrêter, il se mettra à se gratter. Si on lui dit d'arrêter, il se mettra à claquer la langue, etc. Il aura aussi du mal à se concentrer sur des leçons, car il mettra beaucoup d'énergie à conserver ce contact avec lui-même. Quand Holly Van Gulden a travaillé avec les enfants sur leur permanence de soi, le pourcentage d'enfants qui présentent encore les mêmes symptômes (et qui seraient donc réellement hyperactifs) est dans la normale : 8 à 12%.

On travaille sur la permanence avec des jeux :

- « coucou » : où est bébé ? il est là !
- « va chercher » : bébé fait tomber, maman ramasse
- « cacher le dé » : on tourne le dé (ou autre objet) dans ses doigts et sa main, sans le faire disparaître complètement
- « cache-cache » : préparez-vous à ce que votre enfant ne sache pas se cacher (à deux ans, on cache encore seulement les yeux ou une partie du corps avec les fesses en l'air – *c'est le cas de ma fille qui a 4,5 ans*)
- « chaud-froid » : je cache quelque chose et je t'indique où le trouver en disant « chaud » ou « froid » (ce dernier jeu a l'avantage d'obliger l'enfant à écouter et obéir aussi)

On fabrique un objet transitionnel pour notre enfant plus âgé ou qui n'en a pas, en prenant une photo très naturelle (pas posée) de l'enfant « en situation joyeuse » (en train de s'amuser) avec sa figure d'attachement (maman), puis une photo avec une autre figure d'attachement (papa). On colle les photos dans une petite pochette que l'enfant peut porter partout avec lui, avec discrétion.

## **La deuxième structure de l'ego – la constance**

La constance est, selon Margaret Mahler, son « inventeur » :

- la capacité de reconnaître et tolérer les sentiments d'amour et d'hostilité qu'on a envers un même objet ;
- la capacité de garder nos sentiments centrés sur un objet spécifique (on n'a qu'une mère, par exemple, et on n'acceptera pas de substituts) ;
- et la capacité d'estimer qu'un objet a de la valeur outre sa fonction de répondre aux besoins.

Selon Holly Van Gulden, c'est

- quand l'enfant sait que le « parent-méchant » reste le « parent-nourricier » (au lieu de penser que le parent-méchant est le seul à exister)
- quand l'enfant sait que quoi qu'il fasse, ses parents l'aimeront
- quand l'enfant sait qu'il est plus que son état présent

La constance est la base de TOUTES RELATIONS FUTURES. Sans constance, on ne pourra maintenir les relations à long terme, on réfléchira de façon rigide, on ne maîtrisera pas nos pulsions, et on mentira.

La constance doit être construite avec CHAQUE parent, même si elle existait auparavant avec un autre parent.

*(Ceci me semble très important car on entend souvent que lorsqu'un attachement a déjà existé – entre l'enfant et une famille nourricière, par exemple, chez qui il aurait vécu depuis son abandon – il se fera plus facilement une deuxième fois. Ceci nous montre que le travail peut être le même.)*

Si votre enfant ment alors qu'il a été pris « la main dans le sac » (cela s'appelle « primary process lying »), il n'a pas de constance.

Lorsque des petits enfants (disons, 3 ans) volent des biscuits, ils ne le font pas subrepticement, mais bien en vue. Ils laissent ouverte la boîte à biscuits, et se promènent ouvertement avec des biscuits dans chaque main. Lorsqu'on les interroge, ils répondent que c'était le chat qui l'a fait.

Devant la bouille ronde et les grands yeux du petit, on rit et on dit, « eh bien, moi je crois que c'est toi qui l'as fait ». (Parent-nourricier)

Puis on poursuit de façon plus sévère, « et c'est pas bien et il ne faut plus que tu recommences ! ». (Parent-méchant)

La lèvre inférieure sort et commence à trembler, et on dit, « mais ce n'est pas bien grave, ne pleure pas ». (Parent-nourricier)

Puis on reprend, « mais je ne veux plus que tu le fasses ! » (Parent-méchant)

« C'est juste que tu dois me demander, mon chaton. » (Parent-nourricier)

« parce que ce n'est pas bien du tout de prendre des biscuits tout seul ! » (Parent-méchant)  
« allez, ça va aller maintenant – fais un bec à maman ». (Parent-nourricier)

C'est dans la discipline, dans **l'alternance du parent-nourricier avec le parent-méchant**, que nous apprenons à nos enfants qu'ils peuvent faire des erreurs, mais nous les aimerons quand même. A partir de l'âge de quatre ans et demi, et jusqu'à six ans, le concept que nos parents nous aimeront pour toujours s'ancre chez nos enfants.

Si nos enfants adoptés sont plus âgés, et n'ont pas encore ce concept, on doit absolument refaire le scénario ci-dessus (quitte à faire semblant de rire, du mieux possible). C'est une étape qu'ils n'ont pas eue. Holly Van Gulden suggère d'imaginer son enfant avec une bouille d'enfant de trois ans.

Les petits enfants manquent également de constance de soi. Ils pensent que lorsqu'ils sont en colère, ils SONT un enfant colérique à 100% et ne pourront jamais se calmer. Ils pensent que lorsqu'ils sont tristes, ils ne pourront jamais être heureux. Ils pensent quand ils chantent, qu'ils sont des enfants chanteurs et passent leur temps à faire cela exclusivement.

Quand les parents en ont marre des chansons, ils demandent aux enfants d'arrêter. Mais, pour l'enfant chanteur, ne plus chanter, c'est ne plus exister ! Devant le néant, l'enfant résiste, se met en opposition.

On aide les enfants à développer la constance de soi en les aidant à reconnaître qu'ils sont plus que leur état présent. On les fait essayer de nouvelles choses, afin que l'enfant chanteur soit aussi l'enfant patineur et l'enfant peintre. On les aide à faire des jeux imaginaires afin qu'ils soient des princesses et des professeurs en même temps que des petites filles normales, des pompiers et des tigres en même temps que des petits garçons normaux.

Holly Van Gulden reconnaît bien que les enfants TA ont peu d'imagination. Elle nous a donc fait part d'un autre outil qu'elle appelle « le langage des parties ». Dans nos discussions avec les enfants, on se réfère à la « partie de toi qui... », et la « partie de moi qui... ». En le faisant systématiquement, on apprend à l'enfant qu'il a de multiples facettes. Il y a cependant deux règles :

- on doit utiliser le langage des parties à propos de tout le monde, pas seulement les enfants, et surtout pas seulement NOTRE enfant
- on doit parler de parties positives autant que de parties négatives

Si on a des animaux, on peut parler de leurs parties aussi : « la partie qui aime jouer », « la partie qui aime dormir », « la partie qui aime manger », « la partie qui aime aboyer ». Pour les enfants, on peut dire par exemple, que « la partie qui se met en colère » ne nous dérange pas, mais « la partie qui frappe » nous dérange. Ou alors, on peut dire que « la partie de l'enfant qui a peur » se voit, parce que « la partie de maman qui est en colère » se voit, à cause de « la partie de l'enfant qui ment ».

*(J'ai essayé cette technique dès que je suis rentrée de la conférence, et j'ai trouvé que ma fille y répondait bien. Je lui demande quand elle est trop excitée de ranger sa « partie qui veut jouer » et sortir sa « partie qui se met au lit ».)*

Holly Van Gulden est une très bonne conférencière. Elle nous a transmis énormément d'informations par le biais d'énormément d'exemples et d'anecdotes, notamment concernant ses propres enfants. Elle a écrit deux livres (en anglais) :

- REAL PARENTS, REAL CHILDREN  
[http://www.amazon.com/gp/product/0824515145/qid=1109359105/sr=2-1/ref=pd\\_bbs\\_b\\_2\\_1/103-1998708-9155009?n=283155](http://www.amazon.com/gp/product/0824515145/qid=1109359105/sr=2-1/ref=pd_bbs_b_2_1/103-1998708-9155009?n=283155)
- LEARNING THE DANCE OF ATTACHMENT  
<http://www.crossroadsadoption.com/pageid/14/Default.aspx>