

# Mais qui est donc cet « enfant intérieur » qui vivrait en nous ?

A la faveur du succès des principes de développement personnel, la notion est entrée depuis quelques années dans le langage courant. A-t-elle pour autant une quelconque validité auprès des psychothérapeutes ?

🔒 Article réservé aux abonnés



L'enfant intérieur est une notion qui a une validité auprès de nombreux psychologues et qui trouve une place dans leurs pratiques. - phodoc@lesoir.be



Journaliste au pôle Economie  
Par Mathieu Colinet

Publié le 12/04/2024 à 16:00 | Temps de lecture: 4 min 🕒

L'expression « enfant intérieur » jouit depuis quelques années d'une extraordinaire popularité. Pour s'en convaincre, il suffit de jeter un œil aux titres ou aux couvertures des livres rangés au rayon développement personnel des libraires. Ou de parcourir dans les magazines les articles vantant la même « réalisation de soi ». L'enfant intérieur est omniprésent. Avec, le

concernant, des injonctions différentes puisqu'il faudrait, dans certains cas, le retrouver, se reconnecter à lui, le faire renaître ou l'écouter encore. Et, dans d'autres, le soigner, ou le guérir plutôt.

Dans ces conditions, il n'est pas inutile de tenter de tirer au clair cette notion. Qui est cet enfant intérieur que nous aurions en nous ? Mais surtout d'essayer de voir si, à l'écart des tentatives parfois très mercantiles des coachs de vie ou des auteurs spécialistes du développement personnel, la notion a une quelconque « validité » auprès des psychologues. Est-elle ainsi au cœur de leur discipline ? Et fait-elle partie de leurs pratiques thérapeutiques ?

« On peut trouver des notions qui y font écho chez différents auteurs », entame Evelyne Josse, psychologue clinicienne et chargée de cours à l'Université de Lorraine. « Chez Carl Gustav Jung, le père de la psychologie analytique par exemple. Mais aussi chez la psychanalyste suisse Alice Miller. »

## Des traumatismes anciens

Ce n'est pourtant pas vers ces personnalités qu'Evelyne Josse se tourne initialement pour expliquer ce qui se cache derrière la notion d'enfant intérieur. Mais vers Pierre Janet, un philosophe et un psychologue qui a beaucoup travaillé sur les traumatismes et sur la dissociation. « Il ne parle pas d'enfant intérieur dans ses travaux », affirme la spécialiste. « Mais c'est lui qui le premier a proposé des thérapies susceptibles de traiter des traumatismes anciens à partir de scénarios réparateurs. »

Evelyne Josse développe : « Dans le cerveau, il y a un système qui traite les expériences vécues, qui les digère en quelque sorte. Mais, lors d'événements violents, il est incapable de le faire à cause des hormones de stress. C'est le point de départ de ce qu'on appelle une mémoire traumatique, faite donc de souvenirs figés dans leur état brut et chargés de toute une série de peurs, de frustrations, de colères... Pierre Janet propose de retourner dans cette mémoire traumatique pour l'expurger de toutes les émotions perturbantes. Comment ? En soumettant aux patients des scénarios alternatifs par rapport au souvenir figé, où par exemple il sera capable de se défendre ou de neutraliser un danger. Décrites de la sorte, ces thérapies, effectuées sous hypnose ou non, peuvent paraître quelque peu simplistes. Mais, en réalité, elles fonctionnent très bien et croisent des connaissances en neurosciences. A savoir notamment le fait qu'un souvenir, ce n'est qu'un réseau de neurones et qu'il est donc possible de le modifier en changeant ces connexions. »

On l'a compris : en écho des travaux de Pierre Janet, l'enfant intérieur, c'est donc métaphoriquement l'enfant blessé, le jeune être humain victime dans les premières années de sa vie de traumatismes qui le poursuivent une fois adulte. Sous cette acception, il est question effectivement de guérir ou de soigner l'enfant intérieur.

## « L'enfant authentique »

Mais ce n'est qu'un des deux « grands » sens d'enfant intérieur. Le second évoque l'enfant tel qu'il est « instinctivement » en quelque sorte. « Donald Winnicott, par exemple, fait référence à celui-ci sous la notion de vrai self, qui désigne le monde intérieur authentique de l'enfant », explique Jochem Willemsen, professeur de psychologie clinique (UCLouvain). « A ce vrai self s'oppose un faux self qui est le résultat de l'adaptation de ce monde intérieur à l'environnement. Qu'un enfant développe en grandissant un faux self est inévitable et même nécessaire. Mais ce dernier doit laisser, selon le psychanalyste, suffisamment de place au vrai self. Ce qui n'est pas toujours le cas. »

Sous ce sens-là, l'enfant intérieur est donc cet enfant « authentique » dont on ne devrait jamais trop s'éloigner et dont on devrait rester à l'écoute. « C'est une notion qui peut être utilisée avec des patients dans le cadre de différentes psychothérapies », complète Jochem Willemsen. « Notamment avec certains qui ont l'impression de s'être perdus dans leurs trajectoires personnelles et d'être arrivés au bout de leurs ressources. Dans ce cas-là, les inviter à se souvenir de ce qu'ils ont pu être enfants peut les aider à opérer certains changements. »

L'enfant intérieur est donc une notion qui a une validité auprès des psychologues – de certains en tout cas – et qui trouve une place dans leurs pratiques. Qu'elle déborde au-delà pour devenir un outil des coachs de vie, par exemple, est plus suspect en revanche. « L'enfant intérieur est aujourd'hui devenu un concept très porteur », confirme Evelyne Josse. « Il est utilisé par des gens qui ne sont pas thérapeutes. Or, être thérapeute, cela ne s'improvise pas, cela demande des compétences très précises. »