

RÉPARER LES ENFANTS BRISÉS

Pour réparer les enfants cabossés, ils recourent à des outils différents : l'un, la psychologie et les progrès des neurosciences. L'autre, le pouvoir salvateur du travail manuel. Leurs discours pourtant se rejoignent : pour réparer une âme, n'oublions pas le corps...

Rencontre animée par Monique LEGRAND, Inspectrice de Lettres classiques honoraire.
Avec Jean-Marc ALLONNEAU, ex-éducateur en village d'enfants, ex-directeur de CFA. Samuel LEMITRE, docteur en psychologie, spécialiste des traumatismes de l'enfant.

Monique Legrand : Nous avons le plaisir d'accueillir deux Drômois, Jean-Marc Allonneau, ex-directeur du BTP CFA Batipôle de Livron, et Samuel Lemitre, docteur en psychologie, pour un échange autour de leurs expériences de réparateurs. Une réparation très particulière, qui concerne les enfants brisés...

Jean-Marc ALLONNEAU : De formation, je suis ingénieur, docteur en physique, mais j'ai assez rapidement basculé dans d'autres univers, beaucoup moins scientifiques... Pendant dix ans, j'ai en effet vécu et travaillé dans un village d'enfants du Diois, des enfants et adolescents très cabossés qu'il s'agissait d'accompagner dans leur orientation professionnelle. La suite de ma carrière s'est déroulée dans la formation professionnelle, essentiellement les métiers manuels – métallurgie, hygiène et propreté industrielle et actuellement BTP – ainsi que l'accompagnement et la formation de jeunes sortis du système scolaire sans qualification, avec souvent une image très dévalorisée d'eux-mêmes. Voilà les univers dont je peux témoigner. Quant à mon approche, elle est surtout pédagogique et éducative, et centrée sur des pratiques concrètes, manuelles, qui associent la fabrication, la construction d'objets, à la réparation de soi-même.

Monique Legrand : Samuel, je vous laisse vous présenter.

Samuel LEMITRE : Je suis particulièrement heureux d'être ici puisque, effectivement, j'ai grandi non loin de Mirmande – à Sauzet, et ensuite aux Turrettes. Mon parcours, en quelques mots : j'ai fait ma thèse de psychologie à Paris, sur les mécanismes de la violence, avant d'entrer dans une unité pilote de criminologie clinique. Ces unités travaillent avec les jeunes qui commettent des passages à l'acte, violences sexuelles en particulier, et elles tentent de mettre en place de nouvelles méthodes pour les traiter. Cette première étape m'a donné l'occasion de mener de nombreuses

collaborations scientifiques, notamment avec des équipes du Québec. Ensuite, j'ai créé à Paris le Centre Eido, où l'on met en œuvre des traitements par neuro-intégration des traumatismes complexes de l'enfant. La neuro-intégration est une approche qui vise à réguler le système de stress cérébral afin d'apporter une meilleure régulation des émotions et des comportements. En travaillant avec ces jeunes « cassés », j'ai en effet constaté que l'approche classique qui prévaut en France – un psy qui parle à un jeune – ne fonctionnait pas vraiment : assez vite, on atteint un palier de progression. Certes, les jeunes se sentent soutenus, et le fait qu'on les considère, qu'on s'intéresse à eux, qu'ils se sentent exister dans notre regard, leur rend un semblant d'estime d'eux-mêmes. Mais au bout du compte, les systèmes traumatiques sont impossibles à défaire par la simple parole.

C'est ce qui m'a conduit à m'intéresser aux neurosciences, grâce auxquelles ont pu être modélisées de nouvelles approches en psychothérapie. On a en effet découvert que le cerveau a la capacité de sortir de ces systèmes traumatiques, qu'il peut s'autoréparer. Mais pour ce faire, certaines conditions doivent être réunies : la sécurité de l'environnement ; la bienveillance d'un adulte ; le recours au corps et au mouvement, seul à même de faire baisser le système de stress en réduisant la production de cortisol dans le cerveau. Ces critères mis en évidence par la science ont permis de développer de nouvelles méthodes, qui rejoignent tout à fait ce que disait à l'instant Jean-Marc. Car ce passage par le corps, par l'activité manuelle, par la réalisation d'un objet concret, c'est précisément ce qui permet aux jeunes de se sentir exister. Les jeunes en souffrance n'ont pas un développement cognitif suffisant pour « se sentir être » abstraitement. Il leur faut du concret et du résultat.

Monique Legrand : Quel âge ont les enfants dont on parle ici ?

Jean-Marc ALLONNEAU : Pour la mise en contact avec la matière et les métiers manuels, il faut s'y prendre très tôt, à partir de la préadolescence – douze, treize ans... Nous avons malheureusement été formatés : « Il ne faut pas faire travailler les enfants ! » Dans notre société, le monde du travail est coupé de la vie quotidienne. C'est absurde et dommageable. Il importe de développer très tôt ce que j'appelle « l'intelligence ouvrière », car c'est ce qui permet de se construire. Un enfant complètement déstructuré, une fois qu'on l'a sécurisé dans un environnement apaisant, le travail vient lui montrer qu'il n'est pas une quiche, qu'il n'est pas n'importe qui. Qu'est-ce qui fait que je suis un être humain, que je suis quelqu'un ? C'est que j'ai conscience d'être capable de fabriquer quelque chose avec mes dix doigts. Ce quelque chose peut être un gâteau : il y a une recette, des proportions pour quatre, huit, dix... Les compétences se développent, et l'enfant se demande : qu'est-ce que je peux faire dans ma vie d'adulte ? Être un adulte, avoir sa place dans la société, c'est être capable de fabriquer quelque chose.

Actuellement, je travaille dans le BTP. Qu'y a-t-il de plus magique, pour un humain, que d'être capable de fabriquer son abri ? Élever les murs, poser un toit... Il y a quelques années, dans un forum, j'ai entendu un enseignant d'un collège de la région dire d'un gamin : « Celui-là, il est nul en maths, on en fera un maçon ». J'ai répondu : « Pour être maçon, il faut quand même maîtriser le théorème de Pythagore... Mais ne vous inquiétez pas, on saura le lui expliquer autrement que de manière conceptuelle ! » Dès la préadolescence, il faut leur montrer des métiers. Qu'est-ce que tu as envie de faire plus tard ? Tu veux être maçon, tu veux être pompier, tu veux travailler la terre ? Essaie ! Peu importe ce sur quoi il se projette, il faut qu'il se projette. Qu'il se demande ce qu'il est capable de fabriquer. Qu'il apprenne un métier, qu'il entre dans une formation professionnelle. Après, peut-être qu'il sera attiré par un autre métier. Mais ce n'est pas grave, il aura appris à fabriquer des choses. Il aura eu le contact avec la matière, le contact avec la nature, et c'est ce qui va le construire : le contact physique.

Monique Legrand : Ce qui nous intéresse tous, Samuel, c'est de comprendre précisément quels mécanismes vous mettez en place pour réparer. D'abord, que veut dire « réparer », dans ce cas ? Quelle méthode suivez-vous ?

Samuel LEMITRE : Il faut d'abord comprendre ce qu'est un traumatisme pour le cerveau : une immobilisation du système. Dès sa naissance, l'enfant possède une voie nerveuse, la « *voie vagale ventrale* » partant du tronc cérébral et innervant tous les muscles du cou et du visage. Lorsque le bébé est en détresse, les muscles faciaux sont activés pour exprimer l'émotion. Cette contraction lance un message signifiant : « Je ne vais pas bien ! » La voie vagale ventrale se développe quand l'enfant grandit dans un environnement *secure* – quand il se trouve face à une figure d'attachement capable de l'écouter, de comprendre ses besoins et d'y répondre de manière efficace, bref de faire preuve d'empathie. Certains enfants vivent dans un environnement non *secure* – ils sont en stress chronique. Cette voie vagale ventrale se déconnecte alors, rendant l'enfant incapable de communiquer par la voie motrice et émotionnelle : en toutes circonstances, son faciès demeure impavide. Ce qui générera par la suite de nombreuses difficultés d'adaptation. À l'école, il sera rejeté par ses camarades, qui constatent qu'il ne communique pas émotionnellement comme les autres. Ces enfants stressés à la maison se trouvent survictimisés à l'école, car ils ne parviennent pas à s'accorder à leur environnement affectif et relationnel.

Une deuxième voie nerveuse prend alors le relais, la « *réaction sympathique* » qui permet à l'enfant d'entrer en « *combativité* » face à un environnement implicitement perçu par le cerveau comme menaçant : commandée par le cerveau, elle met en action des fibres nerveuses innervant les grands muscles striés des jambes et des bras. Lorsque l'enfant est en état de stress, cette voie nerveuse peut déclencher deux réactions. Soit un « *comportement de fuite* », avec les différentes attitudes d'inhibition : difficulté à s'affirmer, à exister, à prendre des décisions, à s'engager dans une initiative

ou dans des relations. Soit un « comportement de combat » : l'agressivité. Ces enfants vont très vite au contact de manière hostile.

Enfin, lorsque l'enfant vit des stress durables, chroniques, tout au long de son développement, une autre voie, la plus primitive de son système de survie, peut s'activer : la « *voie vagale dorsale* », constituée de fibres nerveuses partant du tronc cérébral et descendant le long de la moelle épinière jusqu'au système nerveux viscéral. Quand l'enfant se sent en état de stress absolu, en incapacité totale de réagir à ce qu'il perçoit comme une menace, cette voie vagale dorsale s'active, entraînant un ensemble de réactions neurobiologiques : le corps se replie, s'immobilise ; les viscères se vidangent ; le cortex préfrontal, siège de la réflexion et de la pensée, se rétrécit. L'enfant se met en position de désengagement social et de repli protectif. Ces réactions sont indépendantes de sa volonté : elles sont gérées par le système nerveux autonome, le cerveau profond, qui a déclenché un ordre de survie.

Lorsqu'on parle à un enfant qui se trouve dans cet état, son cortex étant éteint, la fonction du langage ne peut pas s'activer chez lui, même avec les meilleurs psychologues du monde. Son attention ne fonctionne plus, il ne peut plus rien intégrer ni apprendre. Il est donc inefficace de le secouer ou de lui demander de faire des efforts, sauf à aggraver l'état de repli. Il faut remettre l'enfant en sécurité afin que son cerveau se « débloque et se reconnecte ». Confronté à l'incapacité d'interagir avec l'enfant, l'adulte non formé à ces connaissances va ressentir de la frustration, qui se traduit généralement par une réponse agressive. Il devient plus autoritaire, donnant des ordres, des punitions, qui ne font qu'aggraver les marqueurs d'immobilisation.

Dans notre centre, nous recevons beaucoup de ces enfants « brisés ». Nos thérapies consistent à leur faire traverser les périodes de vie traumatiques par une lecture de leur récit de vie autobiographique, tout en mettant leur corps en mouvement. Car si le corps est en mouvement, le cerveau l'interprète comme une possibilité d'agir : la voie vagale dorsale ne s'active pas. Concrètement, nous lui lisons de façon cadencée et itérative ses souvenirs de vie orientés sur une ligne du temps : papa crie, maman pleure, tu t'enfermes dans ta chambre... Retour au présent. Tu grandis, tu vas à l'école, tes camarades se moquent de toi, te frappent... Retour au présent. Pendant ce temps, nous lui demandons de bouger, et nous bougeons avec lui : tu traverses la pièce, tu sautes, tu bouges les bras dans tous les sens ! Ce balayage du temps, accompagné de mouvements du corps, engendre petit à petit un phénomène d'extinction des réactions de stress. L'enfant finit par apaiser sa mémoire traumatique. En aucun cas on ne lui raconte ce qu'il a vécu comme dans une discussion entre adultes : ça ne marche pas.

Malheureusement, dans le monde éducatif, ces données scientifiques ne sont pas encore connues. On plante les enfants comme des statues en leur expliquant les

choses comme s'ils comprenaient. Or ces enfants « brisés » n'ont pas les outils neuropsychologiques nécessaires pour intégrer ce qu'on leur explique. Ils se mettent en sidération et attendent que ça passe.

Jean-Marc ALLONNEAU : Ce que vous dites me fait penser à des enfants ou des préadolescents que j'ai pu rencontrer, qui arrivaient chez nous très déstructurés, voire « en miettes ». Si l'échange avec eux se plaçait sur le mode de l'injonction : « On ne fait pas ça ! Tu te comportes mal ! », on courait au désastre, en effet. C'est à travers des activités manuelles très concrètes que l'enfant parvenait à évoluer. Au début, l'ouvrage, quel qu'il soit – pâte à modeler, Lego, puzzle, etc. – partait en miettes, il était explosé, jeté partout. Mais peu à peu, si on accompagnait l'enfant avec patience et bienveillance – tiens, si tu essayais ceci ? si tu faisais bouger ça ? – une concentration s'installait, il commençait à construire. Et on constatait qu'intérieurement aussi il se reconstruisait, petit à petit.

Monique Legrand : À vous entendre tous les deux, on comprend parfaitement le lien qui peut exister entre le mécanisme cérébral, décrit par Samuel, et la méthode utilisée par Jean-Marc, fondée sur les activités manuelles. . .

PUBLIC : Monsieur Lemitre, quel type de matériel utilisez-vous pour suivre l'évolution de tous les signaux dans les différentes voies que vous nous avez présentées ?

Samuel LEMITRE : Quand le cerveau déclenche une réaction neurobiologique de stress, les signaux sont aussi nets que prévisibles : dilatation de la pupille, transpiration transcutanée notamment au niveau de la paume des mains, immobilisation de la tension musculaire sur le visage, modification de la couleur de la peau, qui devient blanche, grise ou jaune ; immobilisation du corps en position soit hypertonique, soit hypotonique, transpiration, accélération du rythme cardiaque, sensations dans le ventre ou au niveau de la gorge. Au démarrage de la séance, on commence par aider l'enfant à s'ancrer dans son corps. Les enfants perturbés sont souvent dissociés de leur corps, ils ne le ressentent plus – d'où l'importance du travail manuel dont parlait Jean-Marc, qui permet à l'enfant de réintégrer son corps en réalisant un objet avec ses dix doigts. Au Centre Eido, on lui fait faire des exercices de respiration, d'ancrage, appelés « bodyscan ». « Ferme les yeux, ou laisse-les ouverts si tu préfères. Maintenant, tu vas sentir ton corps, ressens tes pieds au sol, les balles antistress dans tes mains, ton dos contre le dossier du fauteuil. . . Si tu me regardes, tu peux voir que tout est OK, que tu es en sécurité, dans le présent ». En bref, avant de l'amener dans les moments difficiles du passé, on l'aide à se sentir ancré dans le présent et dans son corps, parce que son corps est un outil dont il a besoin pour gérer son stress. Puis, quand le moment est venu de retourner dans le passé, on l'invite à se mettre en mouvement pour réguler le stress.

Il existe évidemment aussi des signaux permettant de constater que l'enfant va mieux, au-delà de ce que nous disent les parents, les éducateurs, qui observent très vite des améliorations spectaculaires. Au fil des séances, la neurophysiologie du stress s'atténue peu à peu. C'est un phénomène d'extinction : on expose au stress, puis on protège, on expose, on protège... À force de connecter le système de stress au stress, le cerveau s'habitue, il s'adapte, et sa plasticité se réengage. Car oui, le cerveau peut s'autoréparer, ce qui donne un immense espoir de pouvoir réparer les enfants brisés. Mais, comme je le disais tout à l'heure, il y a des conditions nécessaires pour que s'opère la résilience. D'abord, un environnement *sécurisé*. Il est très important que les professionnels aient préalablement désensibilisé leur propre mémoire traumatique, car quand celle-ci est activée par la réaction d'un enfant, elle est implicitement perçue par son cerveau. L'adulte ne peut pas « masquer » son état physiologique ou hormonal. S'il est stressé, quoi qu'il fasse, l'enfant le ressent. On en a la preuve scientifique par des expériences comme celle-ci : dans un laboratoire, on fait asseoir une maman avec son bébé dans ses bras, et on leur pose des électrodes à tous deux pour mesurer leur activité cérébrale. Puis on présente à la mère des images de stress – du sang, des accidents, etc. À la vue de ces images, son cerveau s'active au niveau du système limbique (le cerveau des émotions), notamment l'amygdale cérébrale, qui sonne l'alarme. La mère se met à transpirer. On lui demande alors d'interagir avec son bébé, par la voix, le regard. Dès que se produit cette interaction directe, le cerveau du bébé s'hyperactive dans le stress, au même niveau que celui de sa maman. C'est ce qu'on appelle la synchronie cérébrale, système de base de nos fonctions grégaires.

En thérapie, nous devons donc faire sentir à l'enfant qu'il est en totale sécurité, qu'il n'y a pas de peur dans nos yeux. Mais aussi qu'il est compris, qu'il ne sera pas jugé – pas d'injonction, donc, mais des propositions, comme le disait Jean-Marc. On le sait trop peu en France : un enfant ou un ado a besoin de challenges, assortis d'une prosodie heureuse et ludique. Un exemple : un de mes petits patients, Hector, 6 ans et demi, a été agressé sexuellement par le mari de sa nounou. Il ne voulait plus aller à l'école ni être approché. Nous avons fait tout un travail pour désensibiliser cet élément traumatique. (*Voix joyeuse et chantante*) : « Hector ! Montre-moi ta main avec laquelle on va jouer aujourd'hui ! » Il me montre ses mains. Il y a un petit peu d'encre dessus. « Aujourd'hui, on a des super mains, elles sont un peu tachées mais c'est pas grave, on va quand même s'éclater ! » Autrement dit, il faut faire sentir à l'enfant qu'on est dans la bonne vibration, dans une énergie positive. Car la prosodie positive est aussitôt traitée cérébralement, et le cerveau réduit la production du cortisol, qui est l'hormone du stress. En bref, l'éducation d'un enfant en difficulté doit être reconsidérée au regard de ces connaissances nouvelles. Et mettre en place des dispositifs d'apprentissage qui les prennent en compte, afin de permettre au cerveau de l'enfant de fonctionner « mieux ».

Monique Legrand : Jean-Marc, pourriez-vous nous donner une anecdote concrète illustrant ce que vient de dire Samuel ?

Jean-Marc ALLONNEAU : Il y a effectivement un sixième sens chez les enfants. J'ai connu des enfants de six, sept, huit ans dont les parents étaient en pré-divorce. Personne n'était censé le savoir. Or, les enfants avaient compris. Ils captent nos émotions. J'ai été formateur dans le domaine médico-social : la posture, la stature, la charpente de l'adulte qui accompagne les enfants, *a fortiori* les enfants en difficulté, est fondamentale, ainsi que la dimension d'empathie et d'écoute. Hélas, les dysfonctionnements ne manquent pas, dans ces métiers. Pour en revenir au travail manuel et à sa fonction dans la réparation, les jeunes, les ados qui sont sortis du système scolaire en grande difficulté, ont un rapport à la vie catastrophique. Impossible de lever le regard vers eux sans qu'ils se sentent jugés. Il est donc compliqué, pédagogiquement, d'avancer avec eux en formation. D'où l'intérêt d'une approche à partir d'actions concrètes, de métiers manuels : car là, ce n'est pas l'adulte qui est juge. C'est la matière.

« Mince, c'est tombé ! » Oui, c'est tombé de l'établi. Mais le prof n'a rien à y voir. C'est la gravité, la nature, l'objet. La matière a ses propres règles ! Souvent, avec des enfants cabossés, on utilise la poterie. Mon frère est potier, il a essayé de m'apprendre à tourner. Une catastrophe ! Vous placez la boule : si vous n'avez pas la bonne maîtrise du geste, par votre cerveau qui commande l'œil, le doigt, le muscle, ça part n'importe comment ! Pas besoin du jugement du prof, de l'adulte, pour s'en rendre compte. La matière a sa propre loi, il faut que je l'apprenne. Et quand j'arrive à monter mon pot droit, ou, en maçonnerie, mon mur de moellons droit, qu'est-ce que je suis fier ! Je suis quelqu'un, j'ai réussi à faire quelque chose. Le seul rôle de l'adulte est d'avoir une parole empathique, encourageante. Pour le reste, c'est moi (l'enfant, le jeune) qui suis capable de m'auto-évaluer en constatant si mon pot est droit.

Quand un apprenti maçon me demandait : « Est-ce que c'est bien ? », je répondais : « Écoute, tu prends un niveau, un mètre, une équerre, et puis tu vois. Tu n'as pas besoin de moi pour savoir ! » Une autre anecdote avec un adolescent des quartiers — borderline, à la limite de délinquance, donc une grosse capacité à masquer les choses par la tchatche. Il me raconte son histoire, il travaillait aux champs. Je lui ai dit : « Ça ne m'intéresse pas. Tu peux te mentir à toi-même, c'est ton problème. Voilà le seau. Voilà le rang de vigne à vendanger. On verra quand tu auras rempli le seau. » Ça, c'est de la réalité. Le reste, c'est du baratin.

Monique Legrand : À vous entendre, on comprend bien pourquoi le clivage manuel/intellectuel n'a pas de sens. C'est cette interaction du cerveau et du geste qui permet à l'enfant de grandir . . .

Catherine DOLTO⁴ : Dans l'exemple du bébé bercé, vous ne parlez pas des changements de tonus dus à l'activation du sous-cortex. On peut faire au bébé les yeux les plus gentils du monde, si chaque cellule musculaire dit le contraire, ça ne marche pas !

Samuel LEMITRE : Absolument. C'est d'abord par le corps que l'enfant comprend son parent. Par le niveau sonore de la voix, le regard, le tonus du corps, la posture plus ou moins détendue du bercement. Autant de signaux que le cerveau vestibulaire du bébé va traiter, pour sentir s'il est en équilibre...

Catherine DOLTO : L'éducation actuelle des bébés, c'est : surtout, ne bouge pas ! Ne prends pas ta colonne vertébrale en charge, ne connais pas tes possibilités... Il y a une injonction à la passivité, dans la prise en charge des bébés. Et après, quand vous les recevez, plus grands, ils ont déjà ça dans la chair.

Samuel LEMITRE : En effet, et des travaux ont montré que le corps a une mémoire cellulaire qui enregistre tout. Nous savons aujourd'hui que le stress chronique altère la fonction de mémoire. C'est pour cette raison que ces enfants n'arrivent pas à se construire une identité ; ils ne sont pas connectés à leur histoire passée, beaucoup trop douloureuse. Elle n'est pas intégrée. Quand on reçoit un enfant avec des traumatismes de naissance – qu'il soit arrivé en prématurité ou qu'il y ait eu des violences conjugales au moment de sa venue au monde – on s'en aperçoit tout de suite car à la lecture de la ligne du temps, dès qu'on passe sur cette période de vie, le corps réagit. Il peut se mettre à convulser, ou se dissocier. Il faut donc rétablir cette mémoire, qui permet de réancrer leur identité dans leur corps. C'est leur corps qui nous indique l'endroit à traiter. Le corps n'oublie rien. Tout ce que nous avons vécu avant que notre mémoire n'existe est bel et bien enregistré et continue à agir jusqu'à la fin de notre vie... Quand des parents me disent de leur enfant : « C'était un bébé très sage », il peut s'agir d'une famille *secure* – auquel cas tout va bien – ou d'un bébé dissocié. Quand un bébé a un besoin, il gémit, il envoie des vocalises. Si rien ne se passe, il pousse des cris forts et stridents. Et si on ne lui répond toujours pas, il finit par renoncer – il se dissocie. Ça devient un bébé mou, qui est très sage, mais qui n'est pas en train de bien grandir.

Jean-Marc ALLONNEAU : Il faut toutefois être prudent, car nous vivons dans une période qui a tendance à l'hyperprotection. Dans les villages d'enfants, il y avait à la fois un cadre et une liberté. Pour des enfants extrêmement perturbés, il est très important de se retrouver dans un cadre sécurisant. Comme le disait un de mes collègues prof de psycho : dans son évolution jusqu'à l'âge adulte, l'enfant a besoin de « toucher les murs ». Si les règles fixées évoluent ou reculent en permanence, il éclate, comme un ballon. Mais ce cadre était assorti d'un espace de liberté. Dans notre village d'enfants, il y avait les zones de vie privative, familiale, mais pas de grillage, pas de barrière ni de mur en

4 Intervenante – Table ronde « Réparer : restaurer à l'identique ou réinventer ? ».

béton. L'inspecteur de l'enfance qui venait nous rendre visite s'en étonnait : « Comment, ils ne s'échappent pas ? » Je lui répondais : « Ne vous inquiétez pas. Quand on est de la campagne, on sait exactement où sont les limites de parcelle entre chez le voisin et chez soi ! ». Quand ils sortaient de leur maison et dépassaient la limite fleurie ou arbustive, les enfants savaient très bien qu'ils étaient chez le voisin, et que quand je vais chez le voisin, je toque à sa porte, je demande la permission d'entrer.

La place de l'adulte consiste à « faire avec », « faire ensemble », et à être créateur d'opportunités. Pour cela, il n'y a pas de méthode miracle. Il faut d'abord être naturel, bien dans sa peau. Si on est posé, serein, calme, l'enfant le ressent et il est rassuré. Si on est stressé, si on a mal travaillé ses propres traumatismes, il le ressent aussi, et ça ne marche pas. Nous avons tous vécu des traumatismes. Mais avec l'âge, on construit notre résilience. Pour accompagner les enfants et être éducateur, il faut, au minimum, avoir construit cette résilience. Sans quoi, on cherche à se guérir sur le dos des enfants traumatisés, et ce n'est pas bon. Ensuite, il faut être créateur d'opportunités. Quand nous vivions avec des adolescents, je disais aux éducateurs : leurs projets, leurs rêves ne seront jamais plus fous que nos propres rêves et nos propres projets. Il faut donc viser haut, ne pas brider leurs ambitions ! Quand un enfant dit : « Je veux être médecin, je veux être cosmonaute », il ne s'agit pas de lui couper les ailes : « Mais non, tu es nul en maths, tu n'y arriveras jamais ! » Mais plutôt : « OK, tu veux ça ? Tu y tiens ? Réfléchis, on va voir quels sont les moyens que tu dois mettre en œuvre pour faire ce métier ». Même si c'est un peu irréaliste, il ne faut pas dire non d'emblée.

Monique Legrand : Samuel, ce que vous nous dites est connu depuis peu. Dans l'Éducation nationale, les professeurs ne le savent pas... Existe-t-il des formations ? Des livres à consulter ? Nous, adultes, comment pouvons-nous nous y prendre pour mieux faire les choses ?

Samuel LEMITRE : Je voudrais tout d'abord souligner un point essentiel : le sédentarisme renforce l'anxiété sociale. Aujourd'hui, une grande partie de la population passe son temps assise derrière un bureau. Or, le cerveau a besoin de se réguler par la motricité. Ce n'est pas par hasard qu'il y a tant de colère en France, et que nous sommes les premiers consommateurs d'anxiolytiques. Nous devons commencer par interroger notre mode de vie. Notre corps a besoin du contact avec la terre, avec la nature. Les études scientifiques montrent de façon extrêmement solide qu'aller dans la nature nous apaise et booste le système immunitaire, et que le mouvement réduit les risques cardiovasculaires. On peut perdre 20 ans d'espérance de vie si on ne sait pas bien vivre avec son corps. Quant aux ressources à consulter, vous trouverez sur le site du centre Eido une petite vidéo de psychoéducation sur la théorie polyvagale qui explique bien les principes. Mais ce qu'on est en train de découvrir n'est que la confirmation par la science d'un bon sens. On n'invente rien... Les ouvrages scientifiques sont un peu compliqués, mais je vous invite à parcourir

ce magnifique ouvrage, *Le corps n'oublie rien*⁵, du psychologue Bessel Van der Kolk, grand spécialiste mondial du trauma complexe, notamment chez l'enfant. Il y explique tous ces mécanismes de manière accessible.

Bertrand VILLAIN⁶ : Je souhaiterais apporter un témoignage, commun à Monique Legrand et moi-même, puisque nous sommes les co-organisateurs du concours des Fairiades. Notre concours invite les établissements à produire une action – cette année, en faveur de la protection de la nature. Le premier prix a été attribué à une classe de Segpa⁷, qui a également obtenu le deuxième prix de l'Institut Jane Goodall. Hier, lors de la remise des prix, nous avons constaté la joie et la fierté de ces élèves, dont certains pleuraient d'émotion. Il existait autrefois dans les collèges une éducation manuelle et technique : cartonnage, cuisine, etc., on y abordait une grande diversité de travaux manuels. Aujourd'hui, cet enseignement a disparu et je le déplore profondément. Heureusement, il y a les enseignements artistiques. Ici, dans cette salle, des élèves du Lycée Camille Vernet produisent un reportage sur le Festival des Vocations. Dans l'établissement que je dirigeais, des élèves qui n'obtenaient pas de bons résultats en maths, en français, etc., ont été sauvés par ces enseignements artistiques. Ils sont allés jusqu'au bac, ils ont poursuivi des études parce qu'ils faisaient du théâtre, parce qu'ils faisaient de la peinture, parce qu'ils faisaient du cinéma. Le concours des Fairiades est le concours du « Faire ». Il faut faire, il faut bouger !

Virginie MANDAROUX⁸ : Vous disiez que le sédentarisme renforce l'anxiété sociale. En France, aujourd'hui, on observe une violence accrue dans les comportements. Que pourraient apporter, pratiquement, les conclusions que vous nous avez présentées sur la nécessité et les bienfaits de la mise en mouvement ?

Samuel LEMITRE : Le sédentarisme n'explique pas tout. En France, tout est pyramidal. Il y a toujours quelqu'un qui donne un ordre à un autre, on est « passivé » par les injonctions des autres. L'esprit de collaboration, d'entreprise, d'initiative collaborative, est étranger à notre culture du travail, notre fonctionnement est très vertical. Il y a là un vrai sujet de réflexion anthropologique. Je pense aussi que la colère sociale, la violence, vient en partie de ce que les personnes ne trouvent pas dans leur travail un sens qui justifie leur existence. J'ai accompagné des managers, des cadres sup en fonction de haute direction. Ces gens ont de gros salaires, mais ils viennent nous consulter parce qu'ils souffrent de ne pas trouver de sens dans leur travail. C'est bien beau d'avoir une haute technicité intellectuelle. Mais cela peut

5 Bessel van der Kolk, *Le Corps n'oublie rien*, Albin Michel, 2018.

6 Proviseur honoraire, responsable avec Monique Legrand du concours des Fairiades organisé par le Festival des Vocations.

7 Segpa : Section d'enseignement général et professionnel adapté, qui accueille les jeunes de la 6^e à la 3^e présentant des difficultés scolaires importantes.

8 Coach, co-animatrice d'un atelier au Festival des Vocations.

occasionner de grandes souffrances qu'on est en train de découvrir. On connaît bien le stress post-traumatique, avec reviviscence et *flash-backs*. On sait aussi, comme je le disais tout à l'heure, qu'un cerveau très endommagé par le stress s'immobilise. Mais d'autres types de traumatismes existent. Ainsi, certains enfants vivent dans des environnements familiaux qui les surstimulent sur le plan cognitif et intellectuel, avec pour résultat un surdéveloppement de leurs fonctions préfrontales. On fabrique une société remplie de gens qui raisonnent, qui théorisent, mais qui ne se réancrent pas suffisamment dans des réalités pour se sentir connectés au monde. Selon moi, la colère sociale tient aussi à cela : un clivage entre une élite d'intellectuels et des métiers manuels disqualifiés ou méprisés. Comme si finalement les métiers du corps étaient moins bien vus que les métiers de l'intellect. Et c'est ce qu'il faudrait renverser pour recréer un sentiment d'appartenance et faire communauté.