

MARIE-CLAUDE MAISONNEUVE

MAMAN, PAPA,
J'Y ARRIVE PAS !

*Comprendre et agir sur les causes physiologiques
des difficultés scolaires et comportementales
de son enfant*

 Editions
Quintessence

Illustrations de **Nathalie Chanrion**
<http://desiderata.histoiredevoir.fr>

© 2008 — Éditions Quintessence

SARL Holoconcept

Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-913281-92-9

*À mes parents, Joseph Maisonneuve et Simone Burban,
pour le courage et la force qu'ils m'ont légués,
qui sont les sources profondes de ma vie.*

*À mes enfants chéris, Florence, Julien et Aurélie,
qui m'ont encouragée tout au long de mon parcours.*

*À mon mari, Yves-Marie Quélen, dont les qualités
d'écriture m'ont aidée à rendre mon expérience
transmissible, et dont le soutien indéfectible
m'a été très précieux.*

*Je tiens aussi à remercier particulièrement
Isabelle Filliozat, Jeanne-Marie Maisonneuve,
Sylvie Drouot et Martine Garcin, qui ont toujours
été là quand il le fallait pour m'aider à avancer,
ainsi que tous ceux et celles qui m'ont fait confiance
durant toutes ces années.*

*Enfin je remercie les parents et les enfants
que j'ai rencontrés durant ma pratique,
sans lesquels ce livre n'aurait pu voir le jour.*

AVANT-PROPOS

Ce livre propose une nouvelle compréhension des difficultés scolaires et comportementales de l'enfant. Cette nouvelle approche s'appuie en effet sur la constatation que ces difficultés ont des causes purement physiques liées à la formation et au développement du corps de l'enfant, en particulier de son système nerveux, avant la naissance et au cours de la première année de la vie. Nous verrons à cet égard le rôle essentiel joué par les réflexes primitifs lorsqu'il leur arrive de persister dans le corps de l'enfant. Nous verrons aussi comment il est possible de revenir sur ces accidents de parcours et d'agir sur les causes profondes des difficultés. Les parents qui se sentaient bien souvent impuissants découvriront qu'ils peuvent être les acteurs principaux du changement de leur enfant.

Pour illustrer mon propos, j'ai mis en scène deux enfants dont j'ai eu à m'occuper ces dernières années. Il s'agit d'exemples tirés de cas réels, donc particuliers, tout en étant représentatifs de beaucoup d'enfants. Mais, au-delà de ces exemples, le travail que je propose s'adresse à tous les enfants qui sont en difficulté, à ceux qui ont été diagnostiqués dyslexiques, hyperactifs ou dyspraxiques, à ceux qui souffrent de troubles de l'attention et de la concentration. C'est l'efficacité de ce travail qui m'a poussée à communiquer à son sujet. Depuis le début de ma pratique, il y a une douzaine d'années, j'ai pu tant de fois en constater les résultats, j'ai vu tant d'enfants en sortir transformés après avoir retrouvé au fond d'eux-mêmes les moyens d'apprendre et de s'épanouir, qu'il m'a semblé impossible de ne pas tenter ainsi d'en faire profiter le plus grand nombre.

La méthode que je propose s'est progressivement imposée à la suite de mes propres expériences de vie, de mes observations et

de mes recherches. Elle a pu ensuite être développée grâce aux parents et aux enfants qui ont souhaité l'expérimenter. Je les en remercie de tout cœur. Grâce à eux une nouvelle porte, celle de l'espoir, s'est ouverte pour répondre aux parents désemparés et aux enfants découragés.

CHAPITRE I

LES ÉTAPES D'UNE DÉCOUVERTE

Comprendre est la base du mieux aimer.

L'ENFANT

Je suis née en 1948. Dans les années suivant la guerre, la performance scolaire n'avait peut-être pas la même importance qu'aujourd'hui, heureusement pour moi ! Chacun se lançait dans ses activités avec comme premier bagage sa force intérieure. Les expériences de vie procuraient l'apprentissage, les études s'y ajoutaient sans être primordiales.

À 7 ans, j'étais une petite fille très sensible qui n'aimait pas l'école. Je souffrais énormément d'être obligée d'y aller tous les jours de la semaine tant il était difficile pour moi d'apprendre à lire, écrire, compter. Je me souviens des répétitions sans fin des sons **gn** et **oi** que je n'arrivais pas à retenir. Je me souviens de la fatigue de mon bras pour contenir les lettres entre les deux fines lignes de mon cahier. Je n'arrivais pas non plus à mémoriser les tables d'addition et de soustraction.

Et pourtant, ce n'est pas l'envie d'apprendre qui me manquait. Je me souviens d'être si fatiguée le soir à la maison que je me sentais incapable de faire mes devoirs. Mes enseignants faisaient de leur mieux. Je faisais ce que je pouvais à l'école, mais il y avait un gouffre d'incompréhension entre nous. Je voulais apprendre, bien faire, être comme les autres, mais je n'y arrivais pas. Alors les peurs sont apparues, et avec elles leur cortège de désespérances : la peur de

défiler dans la cour avec le bonnet d'âne réservé à la dernière de la classe, la peur d'être privée de récréation, de rester consignée le soir. J'ai commencé à être très angoissée, très tendue dans mon corps, à me renfermer dans mon monde, à paniquer parfois.

Je me souviens de mon cœur qui battait si fort lorsque l'institutrice me demandait devant tout le monde de réciter la liste des préfectures et des sous-préfectures des départements, je n'avais plus de voix. Tout se brouillait dans ma tête, et pourtant je les avais apprises la veille. Et je restais le soir après la classe pour les réapprendre.

Je me souviens de mes maux de ventre sur le chemin de l'école, sûrement générés par l'anxiété. J'étais habitée par la peur et le découragement.

Le stress et l'anxiété provoqués par mon inadaptation au système scolaire et l'incompréhension de mon environnement ont durablement marqué mon enfance et plus tard, forcément, ma vie d'adulte.

Je me revois près du tableau noir, dans la classe de C.P. J'avais 7 ans, je m'embrouillais devant toute la classe dans les calculs d'une soustraction, tout était confus dans ma tête et je me sentais totalement impuissante. L'institutrice me demandait comment j'allais pouvoir aider mes parents dans leur commerce et, plus tard, remplacer maman pour faire les comptes. Il n'était pas question de répondre, cela n'était pas permis. Mais dans mon cœur de petite fille, j'étais sûre que je ne ferais jamais le même métier que maman, j'avais trop besoin de bouger. Il m'était si pénible de rester assise toute une journée à l'école et de me concentrer sur mon travail !

Chaque soir, j'essayais de m'organiser pour faire mes devoirs, mais je me sentais vite submergée, car je devais y consacrer trois fois plus de temps que les autres. Fatigue et désespoir me guettaient en permanence... Comment ne pas finir par détester l'école ?

Mon appréhension augmentait les jours de contrôle. Comment aurais-je pu expliquer qu'intérieurement la tension était si forte qu'elle finissait par tout embrouiller dans ma tête ?

Le jugement des professeurs tombait souvent comme un couperet : « *Ne fait pas ses devoirs le soir, ne travaille pas assez, pourrait mieux faire ! Paresseuse !* ». Comment ne pas ressentir une profonde injustice devant tant d'efforts non reconnus ?

Lorsqu'un enfant ne réussit pas à l'école, à ses yeux ce n'est pas seulement son aptitude aux apprentissages scolaires qui est mise en question, c'est tout son univers qui se trouve affecté par le sentiment d'être impuissant à exprimer ses capacités.

Je me souviens de la grisaille des dimanches après-midi teintés par la perspective de l'école le lundi matin. Je me souviens de la récréation à laquelle j'aspirais comme à une délivrance, et qui se révélait en fait bien morose... Comment être bien dans son espace relationnel lorsque l'espace intérieur est plein de manques, de découragement, de tristesse, de colères ravalées ?

L'enfant ne connaît pas la nature de ce qu'il vit et c'est là une grande partie du problème. Je me sentais perdue. Il y avait un immense décalage entre ce que mon âme d'enfant désirait vivre et ce que l'école attendait de moi. Pourtant, je n'avais pas envie d'être différente des autres.

Durant mes premières années de collège, j'ai bénéficié d'une aide extrascolaire. Je me rappelle la patience infinie de l'enseignante qui m'a accompagnée, mon désir très fort d'y arriver. Mais comment comprendre ce qui paraît incompréhensible, à moins d'évoquer le défaut d'intelligence, le manque de travail ou des problèmes d'ordre psychologique ?

Je sais aujourd'hui qu'il s'agissait de bien autre chose. Mais, du fond de mon désespoir d'enfant, j'avais déjà la certitude qu'un jour je trouverais les véritables causes de mes difficultés. C'est en réponse à ma propre détresse que je choisis, dès l'âge de 13 ans, d'être infirmière. Je me souviens encore de cet instant qui sera déterminant pour le reste de mon existence : je suis à la porte de l'école, appuyée contre les grilles. J'ai l'intuition très claire que c'est en soignant les corps que je pourrai le mieux venir en aide à ceux qui, comme moi, éprouvent tant de difficultés à être.

LA TECHNIQUE ALEXANDER

Lorsqu'une intention est juste, en ce sens qu'elle émane d'un souhait de l'être profond, la vie y répond souvent au-delà de tout ce que l'on peut imaginer. Mon chemin a été marqué par une succession d'évènements qui se sont emboîtés les uns dans les autres, comme les pièces d'un puzzle.

Je me suis accrochée à mes études secondaires et j'ai été reçue à l'examen d'entrée à l'école d'infirmières. Cependant, avant d'y entrer, j'ai eu l'opportunité de passer le temps d'une année scolaire en Angleterre pour y apprendre la langue. Alors que j'avais tant peiné pendant les cours d'anglais au cours de mes études, cela m'est apparu beaucoup plus facile sur le terrain. J'ai pu souffler et, riche de cette expérience, je suis revenue en France pour entrer à l'école d'infirmières de Nantes. Après avoir obtenu mon diplôme j'ai travaillé plusieurs années, puis je me suis arrêtée peu après la naissance de mon premier enfant. Mon mari ayant été nommé en poste à Londres pour son travail, l'Angleterre s'est de nouveau présentée dans ma vie à l'âge de 37 ans et j'y suis donc retournée en famille.

J'ai découvert à Londres à cette époque une méthode de travail corporel assez répandue en Angleterre, la Technique Alexander. Je me rappelle encore avec émotion les effets de la toute première séance. Mon mental et mon corps se sont apaisés. Mes pensées ont arrêté de se bousculer dans ma tête. Le soir même j'ai mieux dormi. J'avais l'impression que mon corps était soudainement libéré des tensions et habitudes qui nuisaient à son équilibre. J'ai appris – ou plutôt réappris – à l'utiliser avec une conscience et une cohérence que j'avais oubliées. L'expérience a été si douce et si profonde à la fois que j'en ai été bouleversée. Je n'avais jamais connu auparavant une manière si simple et si naturelle d'utiliser mon corps. Au fil des jours mon dos me faisait moins mal, ma concentration s'améliorait. Le soir je lisais plus longtemps sans fatigue.

Ce qui m'a frappée alors, c'est le profond retentissement de ce travail purement corporel sur mon psychisme et mes facultés mentales. Non seulement mon corps se libérait de ses tensions, mais ma pensée aussi. Il me semblait qu'enfin je pouvais surmonter mes difficultés d'enfant. En plus du bien-être physique immédiat, je trouvais dans mon corps les moyens d'exprimer mon souffle vital, ce souffle qui avait été progressivement étouffé sous ma fatigue chronique et le désordre de mes pensées. Je me sentais désormais pourvue d'une force nouvelle. Mes émotions prenaient moins de place. Je reprenais contact avec ma sensibilité, que j'acceptais enfin. Le travail sur mon équilibre postural semblait me donner accès à une partie de moi-même qui n'avait pas pu s'exprimer jusque là.

Comment de tels effets pouvaient-ils s'expliquer ?

La Technique Alexander est une méthode de travail corporel qui vise à l'optimisation de l'usage de soi par la stimulation des réflexes posturaux. Elle repose sur la constatation que l'équilibre du corps, dont dépend l'équilibre global de la personne, est le résultat de l'action d'un ensemble de mécanismes réflexes, les réflexes posturaux, qui apparaissent au cours des premières années de la vie. Des tensions ou des habitudes comportementales issues de l'histoire personnelle de chaque individu peuvent contrarier le libre fonctionnement de ces réflexes, au point de s'y substituer. Lorsque c'est le cas, il en résulte un déséquilibre du corps et un mal-être plus ou moins prononcé de l'ensemble de la personne. L'intervention du professeur de Technique Alexander vise à rétablir les conditions du fonctionnement normal des réflexes posturaux en libérant le corps de ses tensions et habitudes indésirables au moyen d'indications posturales tactiles et verbales. Une fois ce résultat obtenu, le corps retrouve de lui-même un mode de fonctionnement équilibré qui permet le plein usage des facultés de la personne.

Dans mon cas, les résultats étonnants obtenus à la suite de ces premières leçons, notamment en ce qui concerne la libération de mon activité psycho-cérébrale, m'ont fait comprendre le lien essentiel existant entre l'équilibre du corps et celui de l'ensemble de la personne.

Dès 1986, je suis entrée à Londres dans une école de formation à la Technique Alexander afin de pouvoir à mon tour enseigner cette fascinante technique. Ayant obtenu le diplôme de professeur de la Technique Alexander après plusieurs années de pratique quasi-quotidienne, j'ai pu enseigner en France à partir de 1990 une meilleure utilisation de leur corps à de nombreux adultes qui souhaitaient se débarrasser de maux de dos répétitifs ou améliorer leur performance dans leur vie professionnelle. J'ai aussi enseigné un meilleur équilibre à des enfants que l'on m'adressait pour des problèmes de maintien postural et/ou des difficultés de contrôle corporel. Il s'agissait d'enfants agités, maladroits, souffrant souvent de troubles de la concentration. La plupart étaient en difficulté à l'école. Certains étaient diagnostiqués hyper-actifs, dyslexiques ou dyspraxiques. Aucun n'était bien dans son corps.

Ces enfants m'intéressaient particulièrement, parce qu'ils me rappelaient l'enfant que j'avais été moi-même. Cependant, je me demandais comment des enfants, dont l'histoire corporelle était

relativement courte, pouvaient en arriver à connaître les mêmes difficultés que les adultes. On peut en effet comprendre par quel processus un adulte finit par malmener son corps et oublier son équilibre corporel naturel. Les longues stations assises au bureau, dans la voiture ou le train fatiguent le dos et peuvent conduire à une posture affaissée. Mais un enfant a un corps presque neuf. Comment se pouvait-il que ces enfants aient déjà perdu leurs réflexes posturaux ?

À moins qu'ils ne les aient jamais complètement acquis ?

PETER BLYTHE, CHESTER ET LES RÉFLEXES PRIMITIFS

Plusieurs années passèrent avant que j'apprenne par hasard qu'en Angleterre – encore ! – un certain Peter Blythe ¹ avait mené à bien des recherches sur les réflexes primitifs du nouveau-né et leurs liens avec les apprentissages de l'enfant.

Peter Blythe était psychologue scolaire lorsqu'il commença, dans les années soixante-dix, à faire la relation entre les difficultés scolaires et comportementales de certains enfants et la persistance, chez ces enfants, des réflexes primitifs qui constituent les premières étapes du développement sensoriel et moteur de l'individu.

Les réflexes primitifs du nouveau-né (ou réflexes archaïques) commencent à apparaître bien avant la naissance, en fait quelques semaines après la conception. Ils sont indispensables au fœtus pour se mouvoir *in utero* et au nouveau-né pour assurer sa survie dans les premiers temps après la naissance. Parmi les plus connus, on citera le réflexe de succion, clairement adapté à la fonction d'alimentation, et le réflexe d'agrippement palmaire (réflexe du nourrisson qui referme la main sur tout objet à sa portée), qui répond, lui, à un besoin de sécurité.

Ces réflexes ont vocation à disparaître et à laisser progressivement place aux réflexes posturaux. Pour la quasi-totalité des réflexes primitifs, cette évolution doit normalement être achevée avant la fin de la première année suivant la naissance. Si elle ne va pas jusqu'à son terme, les réflexes posturaux indispensables à une bonne

1. Peter Blythe a créé The Institute for Neuro-Psycho-Physiology (INPP) à Chester en Grande-Bretagne.

utilisation de soi-même ne peuvent s'installer pour la vie comme ils le devraient.

En appliquant à des enfants d'âge scolaire les tests qui permettent de déceler la persistance de réflexes primitifs, Peter Blythe et ses associés² ont pu mettre en évidence l'existence d'un lien de cause à effet entre cette anomalie et les difficultés scolaires et comportementales éprouvées par ces enfants. Quant à moi, ces travaux m'ont permis de comprendre pourquoi la Technique Alexander ne permettait pas à elle seule de résoudre les difficultés de ces enfants. À cause de la persistance de leurs réflexes primitifs, ils ne possédaient tout simplement pas les réflexes posturaux que la Technique s'emploie à libérer.

Mais, plus intéressant encore, Peter Blythe avait trouvé le moyen de remédier à ces difficultés en faisant redémarrer le processus d'évolution des réflexes primitifs là où il s'était interrompu. Ce résultat pouvait être obtenu en demandant à l'enfant de reproduire de manière consciente et dosée le mouvement propre à chaque réflexe, jusqu'à ce que ce réflexe, ayant accompli le travail pour lequel il était programmé, disparaisse de lui-même.

Je suis donc partie rencontrer Peter Blythe à Chester, car j'avais trouvé dans son travail la confirmation de la plupart de mes intuitions.

Oui, ces tensions que je connaissais si bien, ces attitudes que j'avais si souvent observées étaient la manifestation de réflexes primitifs du nouveau-né dont le développement n'était pas allé à terme. Tant que ces réflexes ne sont pas complètement déprogrammés, les réflexes posturaux ne peuvent se mettre en place. L'enfant ne s'est pas défait de ses réactions primaires alors même qu'elles sont devenues sans objet. Par exemple, dans le cas du réflexe de succion ou du réflexe d'agrippement palmaire évoqué plus haut, il continue à sucer son pouce ou il agrippe son crayon plus qu'il ne le tient.

Ces problèmes ne sont pas de nature organique, mais fonctionnelle. Ils concernent des enfants tout à fait normaux, voire même très intelligents, mais qui se trouvent dans l'impossibilité d'exprimer leur potentiel à travers les apprentissages.

Ces réflexes immatures se manifestent dès que l'enfant est fatigué, soit par des tensions posturales, c'est le cas par exemple lorsqu'il

2. Dont Sally Goddard, actuelle directrice de l'INPP.

s'affale sur sa table pour écrire, soit par des comportements agités ou régressifs : il n'arrive pas à rester assis tranquille sur sa chaise, il se met en colère pour un rien. À force de volonté, l'enfant arrive par moments à compenser ses difficultés, il essaie par exemple d'écrire aussi bien que possible malgré la raideur de son bras, il s'arrange pour suivre sa lecture avec le doigt pour ne pas sauter de mots. Il se retient d'être agité. Certains y arrivent, mais à quel prix de fatigue et d'émotion ! En fait, l'enfant bâtit sa vie d'adulte sur ses compensations d'enfant. Cet équilibre apparent peut dégénérer à tout âge en maux de dos, difficultés pour réfléchir ou se concentrer, insomnies ou fatigue extrême. C'est le cas de nombreux adultes, dont j'avais moi-même fait partie.

À Chester, j'ai appris à déceler ces réflexes immatures et à les faire évoluer comme j'en avais tant caressé l'espoir, ce qui devait donner une impulsion décisive à mon travail. Je remercie Peter Blythe de m'avoir ouvert cette porte.

MA MÉTHODE

Après mon séjour à Chester, j'ai appliqué en France, à partir de 1996, la recherche et le travail sur les réflexes primitifs rémanents aux enfants en difficultés scolaires et/ou comportementales. Mon parcours de vie, mes recherches, mes rencontres avec la Technique Alexander et les travaux de Peter Blythe, toute l'expérience accumulée au cours de ces années m'indiquaient la justesse de cette voie. J'ai eu très vite à m'occuper de nombreux enfants, car l'approche que je proposais convenait à leurs parents, qui avaient tant cherché à les aider par toutes sortes de moyens, sans grand succès. Les parents comprenaient qu'ils étaient concernés par ce problème de rémanence des réflexes primitifs, mais qu'ils ne devaient pas s'en sentir coupables pour autant. Ils avaient envie d'être les acteurs de la rééducation de leur enfant, et c'est exactement ce que je leur proposais.

Cependant j'ai constaté à l'expérience qu'il était nécessaire de compléter mon approche par une meilleure prise en compte de la sensibilité sensorielle de chaque enfant. J'ai été amenée pour cela à adapter les mouvements utilisés, voire à en inventer de nouveaux. En observant les réactions de leurs enfants, les parents m'ont suivie et même guidée dans cette démarche.

En 2000, j'ai rencontré à Londres Cathy Stingley, co-directrice du Handle Institute de Seattle (USA). Cet institut américain est spécialisé dans le traitement des étapes du développement sensoriel. Ma rencontre avec Cathy et le travail que j'ai fait avec elle ont confirmé ma compréhension des problèmes d'hypersensibilité sensorielle et m'ont apporté de nouveaux outils pratiques pour mon travail.

Le résultat de mes recherches et de mon expérience est une méthode simple et efficace qui agit à l'origine des troubles dont souffre l'enfant. Elle permet, grâce à un travail exclusivement corporel, de restaurer le système nerveux d'un enfant en lui donnant une seconde chance de se développer comme il aurait dû le faire. De plus, la participation des parents donne à ce travail une dimension affective et psychologique unique. La méthode que je propose fournit à l'enfant les moyens d'apprendre et de progresser sur son chemin de vie. L'échec scolaire n'est plus une fatalité !

Pour illustrer concrètement la façon dont je procède, j'invite le lecteur à suivre tout au long de ce livre le parcours de Marion et Alexis³, deux enfants qui ont bénéficié de ma méthode et dont les difficultés, quoique sensiblement différentes, étaient semblables à celles de très nombreux autres enfants aujourd'hui.

3. Il s'agit de cas réels, seuls les prénoms ont été modifiés.