

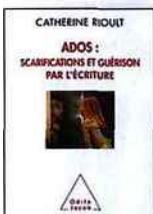


Ados : scarifications et guérison par l'écriture

● Qu'est-ce qui peut pousser des adolescents – des filles en majorité – à s'entailler la peau avec un objet tranchant ? Face à cet acte incompréhensible et culpabilisant, les parents sont généralement sidérés. Le livre de Catherine Rioult, psychologue et animatrice de groupes de parole à l'École des parents et des éducateurs d'Île-de-France, les aide à sortir de l'effroi. Il démonte le mécanisme de ce trouble du comportement, moins connu que l'anorexie ou la boulimie, et fait entendre la voix de ces jeunes en souffrance. Perdus dans l'adolescence qui, dans un même mouvement, réactive les blessures de la petite enfance et les met au défi de

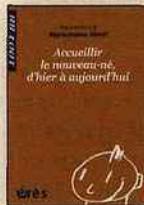
devenir adultes, ils s'imaginent qu'en se scarifiant ils vont calmer leurs

angoisses et maîtriser leur vie. Mais l'apaisement est de courte durée, et ils ressentent à nouveau le besoin de faire violence à leur corps. « Si j'ai fait ça, c'était avant tout pour me soulager et pour qu'on m'aide », écrit une jeune fille sur Internet. Car, pour la plupart, ce geste est un appel à la vie et non à la mort.



Accueillir le nouveau-né, d'hier à aujourd'hui

Pendant des siècles, les femmes se sont occupées de faire naître les enfants et de donner les premiers soins. Puis les hommes ont investi l'espace de la naissance, les chirurgiens ont pris en charge les accouchements qui se produisent aujourd'hui presque exclusivement à l'hôpital. Les auteurs de cet ouvrage, qui reprend les actes d'un colloque de la Société d'histoire de la naissance, se penchent sur l'évolution de cet événement à la fois simple et compliqué, naturel et prodigieux, individuel et social : la naissance d'un enfant. Historiens, sages-femmes, médecins et psychanalystes analysent le travail des accoucheuses, la médicalisation progressive, les protocoles hygiénistes qui séparaient brutalement l'enfant de sa mère, ainsi que la révolution de la naissance sans



violence, défendue en 1974 par le gynécologue Frédérick Leboyer. Il est dorénavant admis que le nouveau-né est doté d'une grande sensibilité et qu'il a besoin de créer un lien avec ses parents, ce que ne favorise pas toujours la surmédicalisation de l'accouchement. En conclusion de cette étude, Chantal Birman, sage-femme, valorise les maisons de naissance, où les femmes accouchent dans un climat plus chaleureux qu'à l'hôpital. Son souhait a dû être entendu, puisque l'Assemblée nationale vient d'accepter leur expérimentation. Une réflexion rigoureuse et sans a priori, pour appréhender avec humanité l'entrée dans notre monde.

Léonore Nielsen

Marie-France Morel (dir.) / éd. Érés / 2013 / 15 €.

La guérison se trouve, selon Catherine Rioult, dans le déplacement de l'écriture du corps au papier. En effet, la psychologue a découvert que les jeunes qui participaient aux ateliers d'écriture qu'elle avait mis en place abandonnaient progressivement la pratique de la scarification.

Porteur d'espoir et bienveillant, cet ouvrage donne des conseils indispensables aux parents, et rappelle avec force, même si le chapitre sur l'écriture aurait mérité d'être plus développé, le

pouvoir de la création pour guérir et se reconstruire.

L. N.

Catherine Rioult / éd. Odile Jacob / 2013 / 23,90 €.

Vivre mieux avec les émotions de son enfant

● Joie, tristesse, colère, peur, etc. : bonnes ou mauvaises, les émotions sont nécessaires. Trop de parents veulent protéger leur enfant des émotions négatives pour lui éviter de souffrir et parce qu'ils se sentent désemparés face à elles. Aurélie Crétin leur apporte son expertise de psychologue et de pra-

ticienne en thérapie comportementale et cognitive (TCC) dans un livre bien construit et plein de bon sens. Les émotions y sont disséquées dans leurs moindres détails : d'où viennent-elles ? qu'expriment-elles ? Le chapitre sur les différentes étapes du développement émotionnel de l'enfant est particulièrement instructif. L'occasion de dédramatiser lorsqu'un nourrisson hurle de colère alors que, faute de langage, il cherche simplement à s'exprimer ; ou de prendre l'habitude de verbaliser à la place de

son tout-petit pour qu'il soit capable, ensuite, de mettre des mots sur ses émotions. L'enfant calque longtemps ses émotions sur celles de ses parents (ou figures d'attachement). Aux adultes, donc, d'adopter une attitude sécurisante envers lui. Cet ouvrage se lit comme un guide pratique avec graphiques, tests et échelles d'évaluation à l'appui. Sans être novateur, il rappelle combien les parents souhaitent avant tout que leur enfant soit (toujours) heureux, et offre des clés utiles pour mieux le comprendre et améliorer son bien-être.

Éléonore de Vaumas

Aurélie Crétin / éd. Odile Jacob / 2013 / 21,90 €.

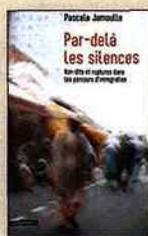
Un chagrin d'amour peut aider à grandir

● Qui n'a pas connu de chagrins d'amour ? Les plus anciens font parfois sourire, d'autres nous poursuivent longtemps. Selon la psychopédagogue belge Bruno Humbeek, il ne faut pas chercher à les éviter. Pour cet expert des situations de rupture, le chagrin possède une véritable fonction éducative. Il aide à mieux comprendre ses émotions et ses schémas affectifs et il est essentiel au développement humain. On a souvent



Par-delà les silences. Non-dits et ruptures dans les parcours d'immigration

On a tous vu ces images de bateaux surpeuplés, de personnes au regard hagard et épuisé, qui symbolisent la fin d'un parcours dangereux, voire fatal. Que deviennent ces migrants une fois franchies les portes de l'Europe ? Quelles traces laissent ces voyages dans ces populations et leurs descendants ? Pascale Jamouille, anthropologue, a enquêté pendant deux ans auprès des migrants de Seine-Saint-Denis, en les questionnant sur leurs vécus pré- et post-migratoires. Lentement, elle a su gagner leur confiance, allant jusqu'à loger chez eux, pour les inciter à se libérer de leurs non-dits. Nombreux sont ceux qui, parmi eux, ont subi de multiples ruptures : avec leur passé, avec leur langue et leur culture d'origine, et avec leur rêve de réussite sociale en France. Difficile alors de se bricoler une identité à partir



d'une culture d'origine et d'un passé familial non transmis. Certains y perdent leurs ressources, matérielles et psychiques, et se livrent à des prises de risque importantes.

Dans son récit criant d'humanité, la souffrance et le malheur occupent une place centrale. Toutefois, l'accent est mis sur la volonté de ces migrants de se faire une place coûte que coûte, malgré la stigmatisation, la violence et le rejet. On ne peut que rendre hommage à la ténacité de l'auteur à faire parler ces familles. Elle nous offre un point de vue rare, qui invite à prendre le contre-pied de l'information relayée par les médias. Une chose est sûre : on ne sort pas indemne de cette lecture.

Éléonore de Vaumas

Pascale Jamouille / éd. La Découverte / 2013 / 21 €.

la mort fait indéniablement partie, surtout si elle arrive trop tôt. Les auteurs de ce livre, psychiatres, psychologues, pédiatres abordent le sujet sans détours ni tabous. Tous s'accordent sur la nécessité de ne jamais mentir à l'enfant, même si cela est difficile, et de le considérer comme une personne, au sens où Françoise Dolto l'entendait. L'enfant qui perd un parent n'échappe pas à l'épreuve du deuil. Mais il la vit à sa façon : frontalement, d'une manière différée. Il a besoin de temps pour assimiler l'information et peut même se montrer indifférent.

Cet ouvrage ne se contente pas de lister les différentes réactions, mais rend compte, avec humilité et délicatesse, de l'importance de respecter l'enfant comme protagoniste à part entière du processus de deuil ; ce qui nécessite non seulement d'accepter son propre

La dépression de l'adolescent. Regards croisés entre une mère et un pédopsychiatre

Comment identifier la dépression chez un adolescent et la distinguer d'un simple mal-être, fréquent à cet âge ? Quels sont ses symptômes, ses éventuelles conséquences ? Comment réagir, en tant que parent, et comment la soigner, en tant que psychiatre ? Faut-il privilégier les antidépresseurs, la psychothérapie,



associer les deux ? Que penser des méthodes alternatives, telles que l'hypnose, la méditation en pleine conscience ou la sophrologie ? Ce guide, qui se présente sous la forme d'un dialogue entre une mère confrontée à la dépression de sa fille, et un pédopsychiatre, Gilles-Marie Valet, répond de manière précise aux questions que se posent les parents. Sa grande force, c'est de s'appuyer sur le vécu d'une mère, à laquelle chacun peut s'identifier. Une mère inquiète, animée par un sentiment de culpabilité et désireuse, plus que tout, d'aider son enfant.

Anne Lanchon

Gilles-Marie Valet et Christine Viat-Berthod / éd. Jacob-Duvernét / 2013 / 17,90 €.

rythme, mais aussi de le faire participer au groupe (l'autre parent, la famille, l'équipe de soins) qui accompagne le parent mourant. Pour, au final, lui montrer que le disparu ne cesse pas de vivre dans le cœur de ses proches.

É. de V.

Patrick Ben Soussan (dir.) / éd. Érès / 2013 / 13 €.



tendance à vouloir minimiser le chagrin d'amour des autres, que cela soit avec

son adolescent qui vit sa première rupture (amour-passion), ou avec sa meilleure amie dont le mari vient de partir avec une autre femme (amour-attachement). Pourtant, il existe quelques règles simples, pour aider une personne à dépasser sa peine. La

première consiste à éviter les phrases bateau du type : « Une de perdue, dix de retrouvées », qui dévalorise l'être aimé. Ce n'est pas ce que souhaite entendre la personne qui se sent abandonnée. Elle cherche avant tout une écoute bienveillante et, selon l'auteur, à « ruminer » son histoire. Avec beaucoup de pédagogie, Bruno Humbeek décrit une à une les phases du chagrin d'amour. Celles qui permettront de sortir grandi de cette épreuve, tout en

préservant son estime de soi, pour transformer la tristesse en lointain souvenir.

É. de V.

Bruno Humbeek / éd. Odile Jacob / 2013 / 21,90 €.

L'enfant confronté à la mort d'un parent

À trop vouloir protéger les enfants, on a tendance à leur proposer un monde sans solitude, sans absence, sans séparation... Le risque est grand alors de ne pas les préparer à surmonter les épreuves de la vie dont

