



LA SECTION

LE CERCLE DE SÉCURITÉ

PAR CLAUD BISAILLON, PH. D., PSYCHOLOGUE
PROFESSEURE ADJOINTE, DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE,
UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Nathan, 3 ans, joue dans les modules, au parc, avec d'autres enfants. Son père est installé tout près sur un banc avec son journal. Soudain, le pied de Nathan se coince entre deux barreaux d'une échelle. L'enfant laisse échapper un petit cri. Tout de suite, son père se tourne vers lui et lui demande : « Qu'est-ce qui se passe ? As-tu besoin d'aide ? » Nathan répond : « Mon pied... coincé... » Son père se lève, s'approche et l'aide à se libérer. Puis il lui passe affectueusement la main dans les cheveux en lui demandant : « Ça va maintenant ? » Nathan répond oui avec un beau sourire, se détourne et se remet à grimper.

< Si on ne change pas, on ne grandit pas.
Grandir exige de traverser temporairement
des moments d'insécurité. >

— Inspiré d'une citation de Gail Sheehy

Si l'on prend le temps de décortiquer cette scène apparemment banale, on peut y déceler plusieurs des ingrédients propres à la sécurité de l'attachement chez un jeune enfant. Le papa **présent** qui laisse jouer son fils, mais qui **veille** néanmoins sur lui, prêt à intervenir au besoin sans pour autant interférer dans son jeu lorsque cela n'est pas nécessaire, représente sa **base de sécurité**... L'enfant qui **communique** son besoin d'aide par son petit cri et qui explique ensuite ce qui lui arrive... Le papa qui **intervient** puis qui **réconforte** par une caresse, jouant alors son rôle de **refuge** pour son enfant... Et Nathan qui reprend son **exploration**...

Tout naturellement, les enfants explorent le monde qui les entoure. Que ce soit par un simple regard, par un mouvement de la tête chez le bébé ou encore, de façon plus active, en se transformant en bolide à quatre pattes, le petit est curieux de découvrir le monde. Mais même dans de tels moments, il a besoin de sentir qu'on veille sur lui. Il va souvent, par exemple, s'en assurer en se retournant vers le parent, sa **base de sécurité**, avant de poursuivre son chemin. Il peut ensuite poursuivre son exploration pendant un long moment, jusqu'à ce qu'il ressente le besoin de **refaire le plein** auprès du parent, qui joue alors son rôle de **refuge** auprès de lui. Le petit a alors besoin d'être **accueilli** à bras ouverts, parfois par un encouragement : **Oui, oui, vas-y, t'es capable!**, après quoi il pourra reprendre son **exploration**. À d'autres moments, l'enfant peut ressentir de la peur ou de l'inquiétude. Il aura alors besoin de se **rapprocher** davantage avant d'être en mesure de reprendre son exploration. Il est fréquent de voir les tout-petits indiquer qu'ils sont prêts à repartir lorsqu'ils se mettent à gigoter dans les bras de leur parent.

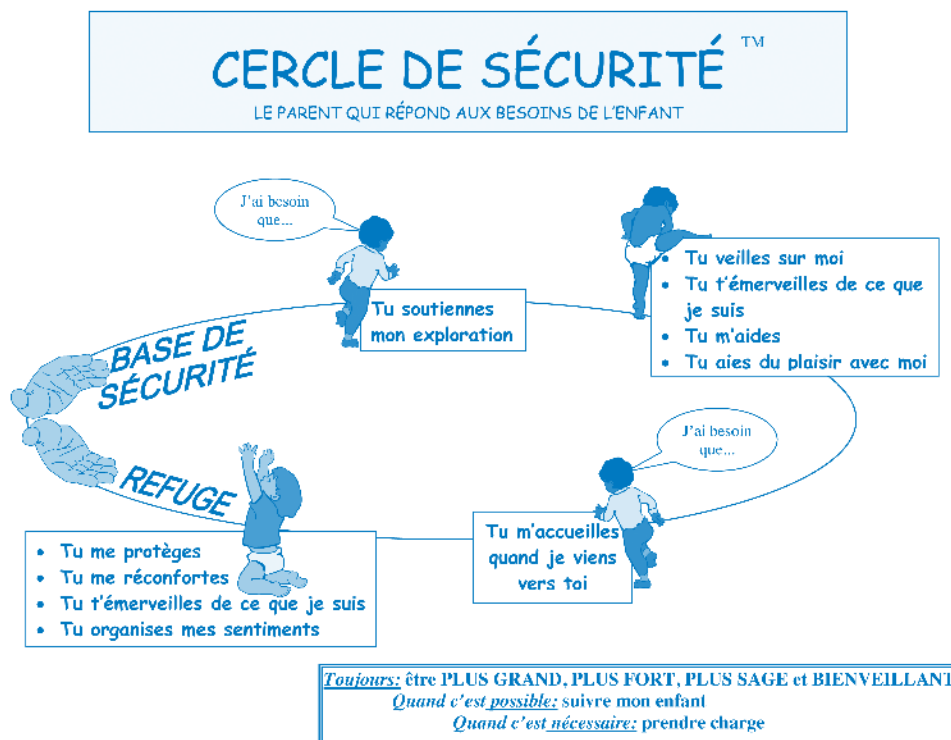
L'illustration du *cercle de sécurité*¹ aide à mieux comprendre le cycle exploration-rapprochement déployé par l'enfant. Il est utile de retenir qu'un enfant accomplit plusieurs cycles dans une même journée, voire dans une même heure, au gré de ses besoins.

Il arrive que des obstacles interfèrent avec le rôle parental de base de la sécurité. Pour toutes sortes de raisons dont celles liées à la façon dont leurs propres parents géraient leur exploration lorsqu'ils étaient eux-mêmes enfants, certains parents laissent difficilement leur enfant jouer seul ou prendre certains risques sans s'inquiéter outre mesure. Ils s'exposent alors à transmettre à leur enfant une image menaçante, voire dangereuse du monde extérieur, le seul endroit sécuritaire étant leur proximité. D'autres parents ont de la difficulté à jouer leur rôle de refuge, peut-être parce que leurs propres parents y arrivaient eux-mêmes mal. La détresse et le besoin de réconfort qu'exprime leur enfant leur apparaissent comme un fardeau, et ils peuvent s'en montrer irrités et peu accueillants. L'enfant peut alors comprendre qu'il importe de devenir le plus autonome et indépendant possible. Dans notre société nord-américaine qui prône la réussite et l'indépendance, nous sommes, comme parents, davantage à risque de ne pas jouer suffisamment notre rôle de refuge auprès de nos enfants. Dans des situations plus problématiques encore, il arrive que des parents éprouvent de la difficulté à se positionner en tant que figure *plus grande, plus forte et plus sage* par rapport à leur enfant, laissant ce dernier prendre les choses en mains et

prendre soin d'eux. Cette situation, qui repose sur une inversion des rôles, peut être coûteuse pour l'enfant qui se sent alors responsable de son parent et ne peut s'appuyer sur celui-ci comme il en aurait tant besoin.

On comprend donc qu'un attachement sécurisant est fait d'un équilibre entre le rapprochement et l'exploration. Comme parent, il nous arrive de ne pas être très disponible en tant que base de sécurité ou de refuge, mais si nous arrivons à l'être assez, nos enfants en bénéficieront considérablement, car ils grandiront avec un sentiment intérieur de sécurité et de compétence: *Je suis capable de faire plein de choses, mais au besoin quelqu'un est là pour moi*. Il faut aussi retenir que, même une fois grand, nous traversons toujours des moments où nous avons besoin de nous tourner vers quelqu'un pour recevoir des encouragements ou du réconfort.

Pour terminer, voici une activité toute simple qui aide à observer le va-et-vient entre votre enfant et vous en tant que base de sécurité. Que ce soit au parc ou dans un nouvel environnement comportant des jouets ou des activités, installez-vous à quelques mètres de lui et observez-le alors qu'il part en exploration. Portez une attention particulière à ces moments où il cherchera votre regard ou vous sollicitera brièvement afin de vérifier votre présence et votre disponibilité. Vous êtes *ensemble* dans le cercle de sécurité.



© 2000 Cooper, Hoffman, Marvin & Powell
Web page: www.circleofsecurity.org

1/ Cooper, Glen, Kent Hoffman, Bert Powell et Robert Marvin. *Circle of security. Early intervention program for parents and children*, [en ligne]. [http://www.circleofsecurity.net/assets/forms_pdf/COSfrench%20final%202-25-09.pdf]



TU AS LE DROIT DE TE SENTIR À L'AISE ET EN SÉCURITÉ. OÙ QUE TU SOIS!

PAR ANNE ECHASSERIAU ET RENÉE OUMET,
ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
— DIVISION DU QUÉBEC

« Personne, que ce soit un jeune ou un adulte, n'a le droit de te menacer, de te mettre mal à l'aise ou de te faire sentir que tu n'es pas en sécurité. Personne n'a le droit de te faire du tort émotionnellement ou physiquement. Tu as le droit de te sentir à l'aise et en sécurité, où que tu sois. Tu as aussi le pouvoir d'obtenir l'aide dont tu as besoin. »

— Jeunesse, J'écoute

Imagine que tu es doté d'un pouvoir d'invisibilité et que tu es au milieu de la cafétéria de ton école... Tu regardes autour de toi... Que vois-tu? À gauche, Samuel et Claire, tes meilleurs amis, en grande discussion... Au centre, Fred et sa gang qui se baladent en tournant la tête de droite à gauche, sans doute à l'affût d'une niaiserie à faire... Patrick, que tout le monde appelle Big Pat, qui révise sa matière pour le contrôle d'anglais: il doit absolument obtenir la moyenne cette fois-ci... Mylène qui part en courant à l'infirmerie; elle se sent mal (peut-être à cause du contrôle d'anglais, elle aussi)... Et puis là-bas, assis tout seul... attends... comment il s'appelle déjà le nouveau... Wilfried? William? Willy? Oui, ça doit être ça, Willy... Enfin, tu penses... Il vient du Nord, d'un petit village... Il y a aussi le p'tit Thomas, au fond, qui essaie de se cacher en voyant la gang à Fred avancer... Avec un peu de chance, la cloche sonnera avant qu'ils lui tombent dessus... avec un peu de chance...

Finalement, ton invisibilité te permet de voir des choses que tu ignorais. Tes camarades semblent avoir chacun leurs propres peurs. William... heu... Willy, le nouveau, il a l'air inquiet. Tu ne lui as jamais adressé la parole, mais tu te rends compte que si tu étais toi aussi nouveau, tu te sentirais anxieux. Une nouvelle ville, plus grande que celle d'où tu viens. De nouveaux professeurs, de nouveaux amis. Quand tu avais six ans, tes parents ont déménagé et tu te rappelles les nuits d'insomnie qui ont précédé le départ. La prochaine fois, tu lui diras « Salut! » et tu l'inviteras à manger avec tes amis à la cafétéria. Il pourrait peut-être se joindre à un des clubs de sport ou de lecture de l'école pour se faire de nouveaux amis... Il a peut-être été victime d'intimidation dans son ancienne école et il craint la proximité des autres...

Le p'tit Thomas de secondaire 1 se fait toujours embêter par Fred et sa gang depuis la rentrée. Pour quelle raison? Personne ne le sait vraiment, mais une chose est sûre: il doit lui aussi mal dormir et avoir mal au ventre le matin quand se lève. Qui sait si à force d'être malmené et d'en souffrir, il ne va pas décider de *foxer* l'école et décrocher... Subir chaque jour la violence verbale ou physique peut amener le découragement, l'épuisement, la dépression même... Que pourrait-il faire? Il pourrait trouver une personne à qui se confier – un professeur en qui il a confiance, l'infirmière, un conseiller pédagogique, le concierge, la directrice de l'école... Personne n'est seul et personne ne devrait se sentir seul. Il y a sûrement quelqu'un autour de lui qui peut l'aider...

Big Pat et ses éternelles mauvaises notes... Il y a toujours de la chicane chez lui, le soir, quand il est rentré de l'école. Cela l'empêche de réviser et de bien faire ses travaux. Il prend du retard, éprouve de plus en plus de difficultés à suivre les cours et à faire ses devoirs. Pourtant, il y met beaucoup de volonté... Qu'est-ce qu'il pourrait faire? Il pourrait s'inscrire à l'aide aux devoirs ou au service de mentorat... Demander de l'aide à un ami pour faire de la révision... Aller voir le professeur après le cours et lui demander des explications supplémentaires... Les solutions existent. C'est à lui de trouver celles qui lui conviennent le mieux.

Une peine d'amour, un divorce parental, un décès dans la famille, un conflit avec un parent, une dépression, une situation de violence, des idées noires... Tu te rends compte que certains de tes amis vivent peut-être l'une de ces situations. Ou se posent des questions sur la sexualité, leur attirance, les ITSS, les drogues, les rapports amoureux... La peur et l'anxiété peuvent paralyser quelqu'un, l'empêcher d'avancer, engendrer un sentiment d'insécurité très fort. Chercher, s'informer et trouver des solutions permet de reprendre une forme de contrôle sur sa vie.

Des ressources existent pour nous, les jeunes. AmiEs, parents, grands-parents, professeurEs, intervenantEs, conseillères et conseillers, travailleuses et travailleurs de rue sont là pour prêter une oreille attentive à notre demande et nous aider à trouver une ou des solutions qui pourraient nous convenir.

Jeunesse, J'écoute, par exemple, est un service d'écoute téléphonique pour les jeunes qui préserve l'anonymat de celui ou celle qui appelle. Ses intervenantes et intervenants nous aident à mettre des mots sur nos peurs et à trouver leurs origines (mauvaise expérience passée, rumeurs entendues, etc.).

Ils nous demandent de quelle façon ils peuvent nous aider. Ne t'inquiète pas si tu ne sais pas quoi répondre. L'intervenantE te posera quelques questions pour entamer la conversation, faire le tour des solutions qui peuvent s'offrir à toi, voir l'aide qui est disponible.

Se préoccuper de sa sécurité physique et psychologique vaut vraiment la peine. Parce que chacune et chacun de nous en vaut la peine. Les intervenantEs de *Jeunesse, J'écoute* peuvent même nous aider à monter un plan d'action et trouver la prochaine étape à franchir dans notre vie. Si tu ne te sens pas prêtE à appeler, tu peux aller sur le site Internet de *Jeunesse, J'écoute* et visiter la section *Pose ta question en ligne*. Plusieurs sujets y apparaissent : Intimidation, Amour, Famille, Santé physique, Violence, École et d'autres. Tu choisis parmi ces sujets celui qui correspond le mieux à ta question et tu suis les indications.

Tu ne sais plus quoi penser? Les différentes rubriques du *Kiosque d'info*, elles aussi en ligne sur le site, te donnent des définitions et des conseils sur plusieurs questions pour t'aider à traverser ce que tu vis ou ce que vit un ou une de tes amiEs.

Cette histoire a été rédigée à la suite à une entrevue avec M. Alain Johnson, directeur des services cliniques en français de Jeunesse, J'écoute¹.

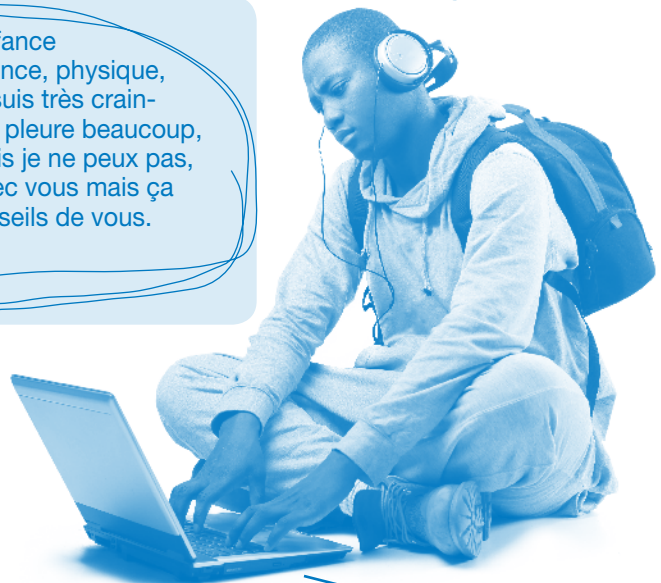
Le contenu de cet encadré est extrait du clavardage de Jeunesse, J'écoute. Il s'agit d'exemples des questions posées et des commentaires émis.

Toi aussi, ose poser ta question sans tabou !

Bon depuis ke je (texte enlevé) alors je suis allé me renseigner sur Internet et j'ai vu un truc ça s'appelle un phimosis et là je capote pck j'ai peur de décevoir ma blonde et tout ça si je peux pas faire l'amour. Ça m'inquiète pas mal. Je sais que je peux faire des chirurgies mais là encore moins (déjà que je DÉTESTE aller chez le docteur). Svp aidez moi je suis très très inquiet. – Anonyme

Bonjour Jeunesse J'écoute, depuis ma jeune enfance j'ai passé en travers de toutes les sortes de violence, physique, psychologique et sexuelle. Depuis ce temps, je suis très craintive, seule, gênée et (...) je repense à tout cela je pleure beaucoup, j'aimerais sortir de la maison sans avoir peur mais je ne peux pas, j'ai trop peur, j'aimerais bien en parler en réel avec vous mais ça me gêne de téléphoner. J'aimerais avoir des conseils de vous. Merci beaucoup. – Anonyme

Je me demande si ça fait mal les premières fois (qu'on a nos menstruations) et quand on a « mal au ventre » est ce que ça fait vraiment beaucoup mal ?? Et le tampon est ce que ça fait mal au début ? – Anonyme





L'ÉCUREUIL EN TOI



Si l'exercice est fait avec des élèves de niveau primaire, voici les apprentissages visés (ou « compétences » à développer) chez l'enfant :

- Résoudre des problèmes;
- Exercer son jugement critique;
- Structurer son identité.

Que peuvent t'apprendre les écureuils sur tes peurs et sur les moyens de les surmonter ?

Si tu te promènes dans une forêt, il y a de bonnes raisons de penser que les écureuils fuiront à ton approche. Ils se protègent des prédateurs. Par contre, si tu te promènes dans un parc en ville et que tu croises un écureuil, il est fort probable que celui-ci s'arrêtera, voire s'avancera vers toi pour autant que tu ne fasses pas de mouvements brusques. Il sait que les gens le nourrissent et ne lui font pas de mal. Les deux écureuils sont venus au monde avec les mêmes peurs. Cependant, les écureuils des villes ont été beaucoup exposés aux humains sans que ceux-ci les attaquent. Leurs multiples expériences positives leur ont permis de surmonter leurs peurs¹.

Dans quelle situation es-tu un écureuil des champs ? Quelles sont tes peurs ?
(p. ex. : peur du noir, de l'école, du cours de gym, de la solitude, des chiens, etc.)

Quelles solutions peux-tu envisager pour te protéger comme écureuil des villes ? Qu'est-ce qui te protège dans la vie ? Qui et qu'est-ce qui te rassure ?
(p. ex. : parler à mon grand frère, à ma meilleure amie, à la prof de dessin; m'inscrire à l'aide aux devoirs, allumer une veilleuse avant d'aller dormir, etc.)

^{1/} Exercice inspiré de Zacchia, Camillo (2011). « La psychologie de l'écureuil », *La vie en tranches, une chronique, 100 tranches*, Institut universitaire en santé mentale Douglas, p. 17.

LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ CHEZ L'ENFANT : **BAROMÈTRE**

Voici plusieurs signes observables¹ indiquant le niveau de sentiment de sécurité d'un enfant. D'entrée de jeu, il faut savoir que le sentiment de sécurité absolu n'existe pas. Il peut être influencé par une foule de facteurs tels un déménagement, un changement de garderie, une séparation, l'arrivée d'un autre enfant dans la famille, la maladie, l'intimidation à l'école ou autres.

Les réponses aux questions nous donnent donc une première idée de l'état de ce sentiment et peuvent nous aider à agir sur l'atmosphère ambiante lorsque cela est nécessaire. Il existe mille et une façons d'aider un enfant à développer son sentiment de sécurité, mille et une stratégies. À vous de trouver celles qui seront adaptées aux besoins de votre enfant. Vous pouvez ajouter des commentaires et trouver des astuces auxquelles recourir en temps et lieu.

	PAS DU TOUT	UN PEU	BEAUCOUP
→ Il est confiant avec les adultes qu'il connaît. Commentaires :			
→ Il est capable de se détendre physiquement. Commentaires :			
→ Il est capable d'accepter les contacts physiques. Commentaires :			
→ Il est capable de s'adapter au stress. Commentaires :			
→ Il est capable de demeurer calme devant une blessure physique. Commentaires :			
→ Il est capable de tolérer des délais. Commentaires :			
→ Il est capable de se réjouir à l'avance d'un événement. Commentaires :			
→ Il est capable de réagir positivement à une nouveauté. Commentaires :			
→ Il est capable de prendre des risques calculés. Commentaires :			
→ Il est optimiste quant à l'avenir. Commentaires :			
→ Il est capable de comprendre et d'accepter le sens des règles. Commentaires :			

^{1/} Exercice inspiré de Duclos, Germain (2004). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents, p. 92.

www.jeunesselambda.org

www.gai-ecoute.qc.ca

MON PLAN DE MATCH ! ¹

On fait tous affaire avec l'insécurité à un moment ou à un autre, pour une variété de raisons : déménagement, divorce, chicanes à la maison, mauvaises notes, intimidation, orientation sexuelle, relation amoureuse ou autre. Alors, il est important de ne jamais oublier que je ne suis pas seule à me trouver dans un tel état. Il est tout aussi important de savoir que mon sentiment de sécurité évolue et peut se développer! Et que mes stratégies, mes proches et mes expériences m'aident à me sentir en sécurité, à me fixer de nouveaux objectifs et à entreprendre des projets. Tout n'est donc pas perdu, loin de là!

Ma sécurité est importante et je peux trouver les moyens de me protéger. Voici quelques témoignages de jeunes comme moi qui ont trouvé leurs pistes et qui me donnent le courage de trouver les miennes.

^{1/} Inspiré du site Jeunesse, J'écoute.
[<http://www.jeunessejeecoute.ca/Teens/YourSpace/Safety-Planner.aspx>]

trucs

Olivier

J'aime jouer au hockey, je suis dans une équipe depuis que je suis petit. Dans le vestiaire des joueurs ils font plein de blagues plates sur les fifs, et chaque fois j'ai peur qu'ils découvrent que j'suis gai. J'ai des amiEs à l'extérieur, mais là j'sais pas quoi faire. J'ai contacté deux organismes : Jeunesse Lambda, un groupe de discussions et d'activités créé par et pour les jeunes gais, lesbiennes, bisexuellEs; et Gai Écoute. Ça m'a aidé.

Lorianne

J'ai une liste de numéros de téléphone dans mon cell que je peux appeler quand je *feel* pas. Il y a celui de mon meilleur ami, de ma cousine, de mon oncle, de la psychoéducatrice de l'école, d'une ligne d'écoute pour jeunes et d'autres. Et puis, je garde toujours un peu de monnaie sur moi au cas où j'aurais à passer un appel d'une cabine.

Michael

C'est pas toujours facile chez moi. Des fois j'me sens en danger. J'ai une couple d'adresses où je peux aller coucher si c'est nécessaire : chez mon voisin, chez ma blonde, à l'Auberge du cœur. Pis des fois, l'après-midi, j'vais à la Maison de jeunes. J'ai toujours de l'argent sur moi pour un billet de bus ou de métro. Pis si un jour j'ai trop peur, j'me dis que j'vais faire le 911.

Sam

Des jeunes de mon école se sont fait taxer l'autre jour. J'veux pas que ça m'arrive, alors je m'organise pour quitter l'école avec mes amiEs.

Zoé

J'ai peur de couler mon année parce que mes notes sont pochés. Des fois, je demande à mon professeur ou à une amie de m'aider; et puis, je vais en récupération deux fois par semaine.

Et toi, quels sont tes moyens pour te sentir en sécurité ?

