

Pourquoi passer par le corps pour soutenir les besoins émotionnels des enfants?

Laurent Maillard - Ostéopathe

Comme abordé dans le premier article intitulé “Du vécu incomplet de l’émotion au symptôme”, l’émotion se manifeste principalement à travers des sensations corporelles, engageant ainsi le corps. Cette expérience sollicite notamment les systèmes nerveux autonomes, hormonaux et immunitaires, qui participent à la réponse physiologique.

Lorsqu’un bébé ou un jeune enfant est confronté à des situations dépassant ses capacités à gérer l’émotion en raison d’une maturité émotionnelle encore en développement, il est obligé de s’adapter en retenant une partie de cette émotion sous forme de tensions. Ces tensions empêchent alors le corps et la personne dans sa globalité de retrouver un état de calme. Exposé par la suite à des circonstances qui réactivent cette émotion piégée, l’enfant va “rejouer” ces tensions et sera souvent contraint de les exprimer pour qu’elle soit “vue” et tenter de s’en libérer.

Une image fréquemment utilisée pour illustrer cela est celle d’une cocotte-minute sous pression, libérant petit à petit un peu de vapeur pour alléger la pression intérieure. Cependant, cette méthode ne suffit pas pour évacuer complètement toute la tension accumulée, entraînant une répétition du phénomène encore et encore – en particulier lorsque c’est la colère qui est concernée.

Les diverses approches thérapeutiques qui traitent les traumatismes et, plus largement, les effets du stress chez les personnes concernées partagent un point commun : elles passent par le corps en s’appuyant sur les manifestations corporelles que sont les sensations. Mon intérêt pour ces dernières m’a conduit à mieux comprendre les principes universels de ces différentes disciplines, que j’intègre aujourd’hui dans ma pratique au cabinet.

L’ostéopathie, telle que je la mets en œuvre, offre notamment la possibilité d’un travail en profondeur sur le système nerveux autonome, dont le rôle dans la gestion des états de stress est le mieux documenté. La précision de l’approche, rendue possible par une connaissance fine des mécanismes physiologiques, de l’anatomie et une expérience développée qui permet d’être en réelle empathie avec l’enfant, constitue un fondement essentiel pour lui offrir l’accompagnement adapté à ses besoins.

Il existe une complémentarité incontestable entre l’ostéopathie et la psychothérapie, qui est souvent la première option envisagée par les parents pour répondre aux besoins émotionnels de leur enfant. Il est essentiel de reconnaître que le corps et la psyché sont intimement liés : la psyché influence le corps, et inversement. La psychothérapie s’occupe de l’individu en prenant en charge la psyché, tandis que l’ostéopathie se concentre sur le corps. Pour moi, aborder les problèmes par le biais du corps constitue souvent une étape cruciale, et pour certains enfants, cela peut représenter une entrée essentielle vers le mieux-être. Un praticien compétent dans l’art “d’écouter le corps” comprendra que celui-ci communique au-delà des mots. La psychothérapie offre un soutien important à l’enfant en lui permettant d’exprimer les non-dits et de clarifier des dynamiques familiales ou extra-familiales perturbatrices. L’ostéopathie vient alors renforcer cet accompagnement en

aidant l'enfant à réguler les résidus de stress, en complément du travail du psychothérapeute. Parfois, il arrive que l'enfant ne veuille pas parler ou qu'il ait du mal à exprimer précisément ce qu'il ressent. Dans ces situations, passer par le corps peut être un soutien particulièrement adéquat.