



# L'expression des maux chez l'enfant

Par Amélie Dieudonné

Mots-clés : maux, symptôme, expression, émotions, développement, systémique

Combien de fois n'avons-nous pas entendu un enfant se plaindre de maux de ventre ? D'un petit bobo « imaginaire » sur lequel il faut faire un bisou magique ? Ce sont des situations que nous avons sans doute toutes déjà vécues et peut-être avec l'idée que notre enfant « fait du cinéma », qu'il n'a rien, que ce n'est pas possible qu'il ait mal car tout va bien. Alors pourquoi les enfants nous interpellent-ils de cette façon ? Que nous disent-ils ? Et s'il y avait un message à écouter ?

Quotidiennement, des situations chargées émotionnellement nous traversent. De nombreux auteurs ont travaillé à définir le plus justement l'émotion. Nous retiendrons ici que ce terme vient du terme « motion » qui désigne le mouvement et fait référence au fait que le corps se meut en réaction à une stimulation extérieure<sup>1</sup>. En effet, les émotions sont des signaux biologiques qui s'imposent à nous. Elles forment des réactions psychologiques et physiques à une situation. Elles sont d'abord une manifestation interne et génèrent une réaction extérieure. Elles sont provoquées par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité. Un lien est donc déjà tracé entre les aspects psychologiques et corporels. D'ailleurs, chez le bébé, l'émotion est systématiquement accompagnée d'un changement de posture, d'un mouvement corporel. Notons que l'émotion, comme nous l'avons souligné dans une analyse antérieure<sup>2</sup>, est un processus spontané et indispensable au développement.

Mais que faire des émotions quand elles surgissent ? La société dans laquelle nous évoluons ne semble pas favoriser l'écoute et l'expression de toutes les émotions. Ainsi, par exemple, cet article récent qui titre : « Babycratie : quand le parent n'accepte plus de laisser son enfant

---

<sup>1</sup> CLAUDON, Philippe, WEBER Margot, 2009. « L'émotion. Contribution à l'étude psychodynamique du développement de la pensée de l'enfant sans langage en interaction ». *Devenir* [en ligne]. 2009/1 (Vol. 21), p. 61-99. [Consulté le 21 février 2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-devenir-2009-1-page-61.htm>

<sup>2</sup> Cf. ACHEROY, Christine, 2018. « L'émotion : du ressenti au dire, un processus d'apprentissage », *Centre d'expertise et de ressources pour l'enfance* [en ligne]. CERE asbl. Avril 2018. [Consulté le 21 février 2020]. Disponible à l'adresse : <http://www.cere-asbl.be/spip.php?article3>

explorer d'autres émotions que la joie<sup>3</sup> ». Les émotions sont également genrées : « elles sont souvent considérées comme un puissant marqueur de genre, jouant un rôle central dans les délimitations culturelles et sociales du masculin et du féminin, les hommes étant considérés comme plus rationnels et maîtrisant mieux leurs émotions que les femmes<sup>4</sup> ».

Concrètement, nous pouvons par exemple parfois entendre : « une femme en colère peut être perçue comme "hystérique", un homme qui pleure comme "trop sensible" ». La « bienséance » apprise dès notre plus jeune âge nous fait comprendre qu'il vaut mieux ne pas montrer et exprimer ses émotions. Cependant, les conséquences peuvent être importantes car une émotion qui n'est pas élaborée, « digérée », ne disparaît pas pour autant. Elle peut alors se manifester physiquement, par des maux du corps qui représentent dès lors des signaux de cette manifestation.

## **Le refoulement des émotions par l'enfant**

Un enfant qui refoule ses émotions apprend à faire comme si elles n'existaient pas. Il « prend sur lui », « avale la pilule ». Il peut les refouler pour plusieurs raisons. Par exemple, parce que les rares fois où il les a exprimées, il n'a pas reçu le réconfort psychologique dont il avait besoin, ou parce que ses parents ne remarquent pas ses changements d'humeur, ou encore parce qu'il a vu ses parents exprimer leurs émotions mais de façon exacerbée (exploser de colère), ce qui peut lui donner l'impression qu'il est désagréable d'exprimer ses émotions ou qu'il n'y a pas de place pour ses problèmes, étant donné que le parent prend alors tout la place. Certains enfants refoulent aussi leurs émotions pour protéger leurs parents ou parce qu'ils pensent qu'ils ne pourront pas les gérer<sup>5</sup>.

Cependant, comme nous l'avons noté, refouler des émotions inconfortables ne les fait pas pour autant disparaître et n'empêchera pas leur expression. Les émotions refoulées « fuient » alors sous forme de symptômes. Mais qu'est-ce qu'un symptôme ? Comment peut-on le définir ?

---

<sup>3</sup> Source: LACROSSE, Fanny, 2019. « Babycratie : quand le parent n'accepte plus de laisser son enfant explorer d'autres émotions que la joie continue ». *Rtbf, la première* [en ligne]. 2 décembre 2019. [Consulté le 21 février 2020]. Disponible à l'adresse :

[https://www.rtf.be/lapremiere/article/detail\\_babycratie-quand-le-parent-n-accepte-plus-de-laisser-son-enfant-explorer-d-autres-emotions-que-la-joie-continue?id=10089563](https://www.rtf.be/lapremiere/article/detail_babycratie-quand-le-parent-n-accepte-plus-de-laisser-son-enfant-explorer-d-autres-emotions-que-la-joie-continue?id=10089563)

La babycratie est ici entendue comme dérivé de l'happycratie, constituant la tendance à vouloir mettre au monde des enfants heureux et surtout destinés à le rester...

<sup>4</sup> Source: BOQUET, Damien, LETT, Didier, 2018. « Les émotions à l'épreuve du genre ». *Clio. Femmes, Genre, Histoire* [en ligne]. 47 | 2018, mis en ligne le 01 septembre 2018. [Consulté le 21 février 2020]. Disponible à l'adresse :

<https://journals.openedition.org/clio/13961>

<sup>5</sup> Source : SUNDERLAND, Margot, 2017. *Aider les enfants qui refoulent leurs émotions*. Louvain-la-Neuve, éditions De Boeck, Les cahiers du praticien, février 2017, 64 pages.

## Le symptôme dans le fonctionnement familial

En psychologie systémique, le patient n'est pas le seul propriétaire du symptôme<sup>6</sup>. La prise en compte du contexte et de l'environnement est essentielle. Le symptôme a un sens et une fonction dans un contexte et bien souvent son rôle est d'indiquer l'existence de dysfonctionnements interrelationnels ou communicationnels dans la famille<sup>7</sup>. Donc, outre le fait d'exprimer une souffrance psychique « individuelle » ainsi que la présence d'une émotion refoulée de l'enfant, le symptôme peut traduire des difficultés familiales. En ce sens, un individu n'est jamais seul, il est à prendre dans son environnement, dans son écosystème.

La famille peut traverser un moment difficile et le symptôme permet alors de maintenir l'équilibre dans la famille tout en pointant les difficultés. Et bien souvent le membre de la famille porteur du symptôme est l'enfant.

C'est pourquoi le comportement de l'enfant, ainsi que ses symptômes, doivent être décodés, écoutés, car ils nous disent quelque chose, ils sont messagers. Ils posent notamment la question : en quoi le symptôme apporte-t-il un « bénéfice » au au fonctionnement familial? Prenons un exemple : un couple de parents consulte leur médecin pour leur enfant malade. En creusant, on apprend que le couple vient de se séparer et que les parents ne s'adressent plus la parole. Cela met en difficulté le fonctionnement de la famille, les enfants sont perdus, les informations ne circulent pas, etc. Mais depuis que l'enfant est tombé malade, les parents se voient chez le médecin et se reparlent. Le symptôme permet donc ici de maintenir un « équilibre » dans la famille tout en critiquant le fonctionnement. Si c'est possible, la « résolution » est donc de prendre conscience de cette difficulté de communication entre les parents et, par la suite, de rétablir le dialogue au-delà de la maladie de l'enfant. Un autre exemple : un enfant malade peut permettre à une mère déprimée de se sentir utile auprès de lui et de lui ôter son sentiment de solitude car il reste à la maison avec elle. Le symptôme peut donc amener un bénéfice, ou en tout cas avoir un rôle au sein de la famille.

Ainsi, les plaintes, les bobos, les difficultés ou les maladies des enfants peuvent être considérées non seulement comme une souffrance personnelle qui s'échappent en fuites émotionnelles (une émotion non exprimée et refoulée qui sort via le corps), mais aussi comme le reflet d'une difficulté familiale.

Nous évoquons les symptômes comme porteurs de sens. Notons maintenant qu'il existe différents types de symptômes :

---

<sup>6</sup> Source : HAVET, Jean-Michel, 2010. « Le symptôme en thérapie familiale systémique ». *La Lettre du Psychiatre* [en ligne]. Vol. VI - n° 6, novembre-décembre 2010. [Consulté le 21 février 2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.edimark.fr/Front/frontpost/getfiles/16970.pdf>

<sup>7</sup> FERNANDEZ, Lydia. L'approche systémique [document pdf]. [Consulté le 21 février 2020]. Disponible à l'adresse : [https://www.psychanalyse.com/pdf/APPROCHE\\_SYSTEMIQUE\\_PARADIGME\\_THERAPIES\\_FAMILIALES.pdf](https://www.psychanalyse.com/pdf/APPROCHE_SYSTEMIQUE_PARADIGME_THERAPIES_FAMILIALES.pdf)

- des **symptômes névrotiques ou des passages à l'acte**. Dans le premier cas, il s'agit de troubles dont l'individu a conscience (par exemple, l'anxiété, l'inquiétude, l'agitation, l'énurésie). Dans le deuxième cas, nous parlons de conduites impulsives et parfois violentes (par exemple, frapper quelqu'un à la récréation). Ces comportements peuvent être considérés comme des « fuites émotionnelles ».
- La **maladie ou les somatisations**. Il existe deux types de somatisations :
  - celles qui ne génèrent aucun symptôme physique. Elles peuvent se manifester notamment par une douleur, au ventre ou à la tête par exemple, mais sans véritable trouble organique. Cela ne signifie pas pour autant que l'enfant ne souffre pas. La douleur est toujours un vécu subjectif ;
  - celles qui présentent des symptômes physiques observables. En situation de stress, certains enfants peuvent par exemple développer de l'eczéma, souffrir de diarrhées ou d'asthme, l'asthme étant l'affection chronique la plus fréquente chez l'enfant et dont nous savons qu'il peut être causé, entre autres, par des émotions fortes et dont un des facteurs de risque important est souvent d'ordre psychologique et familial<sup>8</sup> ;
- **certaines « plaintes »** peuvent également être considérées comme des fuites émotionnelles. En effet, un enfant envahi par une tension émotionnelle et qui ne sait pas comment l'exprimer peut mal l'interpréter ; ainsi une pulsion à pleurer peut signifier « je m'ennuie » ou « j'ai faim »<sup>9</sup>.

Il s'agit dès lors pour l'adulte de pouvoir écouter au-delà du symptôme (de la plainte), car ce dernier a toujours un sens. Cependant, comment écouter ces maux physiques ? Comment entendre la souffrance psychique cachée derrière le mal au ventre ? Comment favoriser la parole pour que le corps ne doive pas s'en charger ?

## **L'écoute et l'accompagnement de l'enfant dans l'expression de ses émotions ou de ses souffrances**

Malheureusement, la souffrance psychique ne se diagnostique pas aussi facilement que pour les maladies physiques. Les indices de souffrance psychique peuvent prendre des formes variées, en particulier chez les enfants<sup>10</sup>. Toutefois, selon les âges, nous pouvons observer

<sup>8</sup> Source : VERMEULEN, Jérôme. « Éléments clés des somatisations enfantines ». *Le psychologue-be* [en ligne]. [Consulté le 21 février 2020]. Disponible à l'adresse :

[https://www.lepsychologue.be/articles/psychosomatique\\_enfant\\_caracteristiques.php](https://www.lepsychologue.be/articles/psychosomatique_enfant_caracteristiques.php)

<sup>9</sup> Source : SUNDERLAND, 2017.

<sup>10</sup> Source : « Les signes de souffrance psychique chez l'enfant ». *Yapaka.be*. [Consulté le 21 février 2020].

Disponible à l'adresse :

<https://www.yapaka.be/page/les-signes-de-souffrance-psychique-chez-lenfant>

quelques tendances dans l'expression de la souffrance, qui se fera soit à travers le corps, soit plutôt sous forme d'agressivité dirigée vers les autres.

Nous constatons ainsi que le bébé présentera davantage de troubles liés à l'alimentation, au sommeil ou à son développement moteur. Chez les enfants un peu plus grands, il s'agira plutôt de difficultés d'apprentissages ou de troubles physiques qui empêchent la curiosité et l'exploration<sup>11</sup>.

En fait, chaque étape de développement et d'apprentissage pourrait devenir un signe de souffrance si elle ne se passe pas « comme prévu ». Par exemple, après trois-quatre ans, on considère que l'enfant a acquis l'apprentissage de la propreté et donc au-delà de cet âge, on peut parler de troubles qui doivent être considérés comme le reflet d'une souffrance individuelle et familiale.

Comme les enfants sont dépendants des adultes, il revient à ces derniers de parvenir à décoder les comportements des enfants et d'en chercher le sens et le message caché. Bien souvent, avant que la souffrance s'exprime par un symptôme, l'enfant a tenté de parler, mais le.s adulte.s n'a/ont pas pu entendre pour diverses raisons. Sans en être toujours conscients, les adultes ont parfois tendance à distraire ou à ignorer l'enfant qui essaye de parler ou qui exprime une émotion. « Cela lui passera, si j'y fais attention mon enfant croira que c'est grave, etc ». Cela peut amener les enfants à abandonner l'idée de demander de l'aide quand cela ne va pas, ce qui empêchera le processus d'élimination des tensions et émotions<sup>12</sup>. Or, si l'enfant ne « décharge » pas, il ne pourra pas avoir d'énergie pour autre chose. Toute sa concentration sera utilisée dans la tentative de refoulement et il ne sera pas « libre » pour s'investir dans une activité<sup>13</sup>.

À l'inverse, un enfant qui peut pleurer ou exprimer sa colère va retrouver un apaisement et donc sa disponibilité aux apprentissages, sa confiance et sa nature coopérative<sup>14</sup>. Lorsque les enfants se mettent à pleurer, les accompagner plutôt que de vouloir couper l'émotion permettra dès lors le soulagement des tensions. L'enfant pourra alors pleurer jusqu'à la résorption complète de la douleur. Effectivement, selon Aletha Solter<sup>15</sup>, les bébés pleurent pour manifester un besoin ou pour évacuer un stress et, dans le deuxième cas, le fait de pleurer permet à l'enfant de surmonter sa douleur.

L'écoute et la verbalisation sont donc des outils qui permettent à l'enfant ce travail d'élimination et de reprise de confiance. Plus l'adulte écoute, met des mots et permet à l'enfant d'en faire

---

<sup>11</sup> DURIEUX, Marie-Paule, 2015. *Développement et troubles de l'enfant. 1-4 ans*. Yapaka.be, Temps d'arrêt : lectures. Septembre 2015. [Consulté le 21 février 2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.yapaka.be/livre/livre-developpement-et-troubles-de-lenfant-1-4-ans>

<sup>12</sup> Source : WIPFLER, Patty, 1999. *À l'écoute des enfants*. Rational Island Publishers, Seattle, 1999,2003.

[Consulté le 21 février 2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.jolilola.com/images/ecoutedespleurs.pdf>

<sup>13</sup> Source : SUNDERLAND, 2017.

<sup>14</sup> Source : WIPFLER, 1999.

<sup>15</sup> Source : SOLTER, Aletha, 1999. *Pleurs et colères des enfants et des bébés. Une approche révolutionnaire*. Éditions Jouvence, avril 1999, 189 pages.

autant, plus les peines s'évacuent. Si ce n'est pas le cas, elles peuvent s'accumuler jusqu'à ce que cela « explose » et fuite. Bien sûr, cela demande une certaine disponibilité<sup>16</sup>. Mais notons qu'il est plus « efficace » de prendre cinq vraies bonnes minutes avec l'enfant que d'essayer de le calmer distraitemment pendant une demi-heure tout en faisant autre chose en même temps. Dans ce cas-là, l'enfant qui ne trouve pas l'apaisement continue de « geindre » ou de se plaindre.

Le jeu et le dessin sont également des bons moyens d'expression pour l'enfant<sup>17</sup>. Cela lui permettra de transmettre des messages sur son monde intérieur et ses difficultés. Ils sont à mi-chemin entre le langage verbal parfois banalisé ou trop abstrait pour les enfants et le langage corporel (les « bobos » ou maladies) qui n'apportent que peu d'éléments de compréhension.

L'écoute attentive permettra à l'enfant de se livrer par lui-même. L'idée n'est ni de rationaliser, ni de collecter des informations ou de faire une enquête, mais juste d'accueillir sans jugement ce qui le traverse. Ce qui importe vraiment dans ces moments est de lui signifier qu'il a été entendu et compris ; cela soulagera déjà beaucoup de détresse. L'être humain est dès lors considéré dans sa globalité : les manifestations corporelles ne sont pas dissociées de ce qui peut être vécu "mentalement". Ainsi, cette analyse permet de souligner l'importance d'écouter et d'accompagner les enfants en tenant compte de leur développement, nous invitant à leur donner la parole et changer notre regard sur leurs « bobos »: leurs symptômes véhiculent un message important et intime.



*Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles*

---

<sup>16</sup> Source : « L'aide aux enfants victimes de maltraitance. Guide à l'usage des intervenants auprès des enfants et des adolescents ». Yapaka.be, Temps d'arrêt : lectures. [Consulté le 21 février 2020]. Disponible à l'adresse : [https://www.yapaka.be/files/ta\\_guide.pdf](https://www.yapaka.be/files/ta_guide.pdf)

<sup>17</sup> DRORY, Diane, 2018. « Pour écouter un enfant, entendons ses dessins ». *Carnet de notes sur les maltraitances infantiles* [en ligne]. 2018/1 (N° 7), p. 48-58. [Consulté le 21 février 2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-carnet-de-notes-sur-les-maltraitances-infantiles-2018-1-page-48.htm>