

entre2pôles

N°14

OCT

2017

le journal d'info de Bicycle

ASSOCIATION D'AIDE AUX FAMILLES D'ENFANTS
ET D'ADOLESCENTS AYANT UN TROUBLE DE L'HUMEUR
HYPERSENSIBILITÉ - CYCLOTHYMIE - BIPOLARITÉ
<http://www.bicycle-asso.org/>



DOSSIER SPÉCIAL LE BURN-OUT PARENTAL



L'ASSO :
ÉLARGIR NOTRE RÉSEAU DE PROFESSIONNELS
DE LA SANTÉ « CYCLO FRIENDLY »

LE BILLET D'HUMEUR D'AMÉLIE :
LAISSER AUX ENFANTS DES AUTRES
UNE PETITE CHANCE D'UNE VIE « NORMALE »

BIPOLARITÉ JUVÉNILE :
COMMENT LES PARENTS GÈRENT ?
COMPTE-RENDU DE MÉMOIRE PAR JULIETTE HENNESSY

DOSSIER SPÉCIAL : LE BURN-OUT PARENTAL

CYCLO-KID/CYCLO-ADO :
TÉMOIGNAGE

L'ACTU

**SOMM
-AIRE**

03
04
05
06
15
16



édito

J'ai le plaisir de vous annoncer que lors de notre AG qui s'est tenue le 24 juin dernier, j'ai été nommée présidente de l'Association Bicycle.

Je tiens tout particulièrement à remercier Amélie et Yolande, les 2 co-fondatrices, pour leur confiance, leur formation et leur patience ! Les enfants d'Amélie et Yolande ont grandi. Leurs projets et leurs envies ont évolué et elles cherchaient à «passer le flambeau». La bipolarité a détruit une partie de ma famille, elle ne pouvait pas détruire la mienne : celle que j'ai fondée.

Bicycle nous a sauvé.

Il m'a fallu un an de réflexion non pas pour prendre ma décision : Bicycle ne pouvait pas s'arrêter ! Mais pour être sûre de pouvoir m'engager suffisamment pour faire vivre l'Association et porter sa voix...

Mais je ne suis pas seule dans cette aventure. J'ai reçu le soutien de plusieurs professionnels et puis il y a Amélie qui ne sera jamais très loin, Jacqueline dans les Hauts-de-France - qui est devenue Secrétaire Générale - et avec qui nous formons déjà un formidable binôme et tous les autres : Marc (notre trésorier), Éric (notre Directeur Artistique), Laurent (notre bibliothécaire), Leelloue Brigitte (notre illustratrice), le réseau de parents-relais et vous bien sûr ! Et puis aussi, j'allais oublier, il y a Stan mon cyclokid qui m'a rappelé «Tu as de la chance Maman : c'est grâce à moi que tu es chez Bicycle !». :-]

Cette année vous les parents, je vous ai lus, écoutés, orientés, soutenus, remontés le moral parfois. Et puis il y a eu cette phrase d'une maman : «Merci pour votre réponse chaleureuse, vous m'avez insufflé l'énergie pour repartir en "croisade".» Alors ma décision a été totalement prise.

Même s'il n'y aura pas forcément de grandes actions chaque jour, Bicycle c'est ça : transmettre l'énergie du vent - celui qui insuffle la force de continuer, celui qui sème les informations mais aussi celui qui tourne en votre faveur - associé à notre géothermie naturelle : celle que l'on puise au plus profond de notre cœur et qui réchauffe. Et si ces énergies, comme on le dit, sont renouvelables donc inépuisables, alors tous ensemble nous arriverons à changer leur handicap en potentiel ! Et si le vent de folie faisait place à un vent de réforme ?

Bicycle c'est l'histoire de notre vie à tous alors rejoignez-nous !

Laëtitia Payen,

Présidente de l'Association Bicycle
laetitia.payen@bicycle-asso.org



Credit photo : ©Bicycle

BIPO CÉLÈBRE !

VINCENT VAN GOGH

« N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-ci nous obéissons sans le savoir. »

Vincent Van Gogh est un peintre néerlandais né le 30 mars 1853 à Zundert, aux Pays-Bas, et mort le 29 juillet 1890 à Auvers-sur-Oise, en France. Il est classé parmi les impressionnistes, mais sa peinture, très particulière avec son travail sur la forme et la couleur annonce le fauvisme et l'expressionnisme. Il incarne le mythe du génie incompris de son vivant, tant ses œuvres furent ignorées en son temps et sont aujourd'hui parmi les plus recherchées au monde, Vincent Van Gogh tenta d'exorciser par la peinture le tumulte intérieur qui le minait.

Chaque année, en hommage à ce célèbre peintre, la journée mondiale des troubles bipolaires se tient à sa date anniversaire.

entre2pôles, le journal d'info de Bicycle

Bi-annuel gratuit pour les adhérents

Éditeur et imprimeur : Bicycle

Directrice de la publication : Laëtitia Payen.

Rédactrice en chef : Laëtitia Payen. Direction Artistique : Éric Payen.

Chroniqueurs : Amélie Clermont, Caline Majdalani, Jacqueline Maciejczak, Laurent Nio.

Ont participé à ce numéro : Laëtitia Beck, Juliette Hennessy.

Crédits photos et illustrations : Bicycle, Solange Gautier, Fotolia.

Avec l'aimable autorisation de : Solange Gautier. Remerciements : Isabelle et Aude pour les corrections.

©Tous droits réservés. La reproduction, même partielle, de tout article ou image publiés dans entre2pôles est interdite.

Octobre 2017

Association Bicycle, 142, bd des ambassadeurs 95220 Herblay - www.bicycle-asso.org - contact@bicycle-asso.org

ÉLARGIR NOTRE RÉSEAU DE PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ “CYCLOFRIENDLY”

Dans l'espace « membres » de notre site internet réservé à nos adhérents vous pouvez trouver la **carte de France des professionnels de la santé** ouverts au diagnostic de cyclothymie chez l'enfant.

Force est de constater que les départs à la retraite se succèdent et qu'il est urgent de trouver de nouveaux professionnels capables de prendre la relève pour suivre nos enfants. C'est particulièrement le cas pour les très jeunes enfants. Rappelons qu'en France il y a encore une réticence à reconnaître ce trouble avant l'âge de 14-15 ans. Cela fait courir le risque à nos enfants de voir leurs troubles s'aggraver.

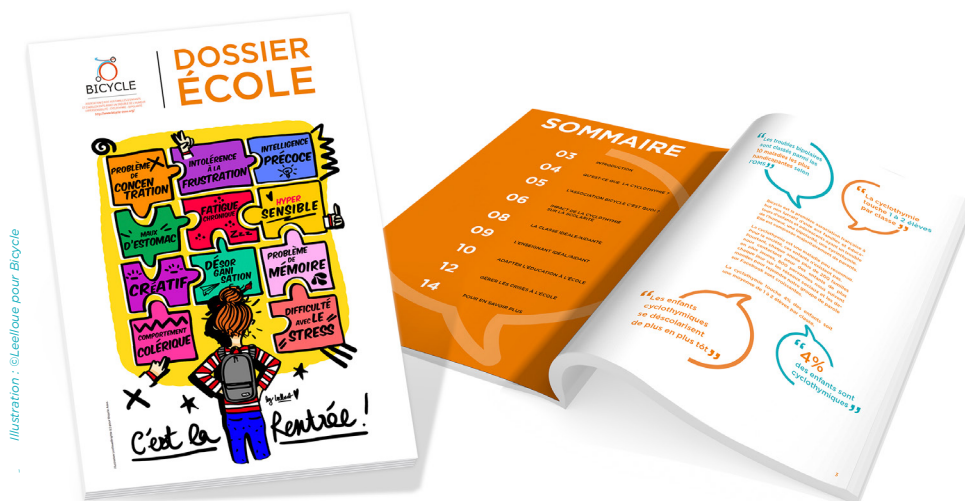
Si votre enfant ou adolescent, quelque que soit la région française, est suivi par un psychiatre, psychologue, thérapeute qui connaît et reconnaît la cyclothymie juvénile ou mieux encore est capable de poser un pré-diagnostic ou de la diagnostiquer, n'hésitez pas à nous le signaler à l'adresse mail suivante : contact@bicycle-asso.org afin que nous le répertorions.

N'oubliez pas Bicycle, c'est la force d'une communauté de parents. Bicycle, c'est vous !



Pour se faire connaître auprès des professionnels de la santé, il y a un outil efficace : la communication !

C'est donc avec cet objectif que Bicycle a réalisé une **nouvelle affiche déclinée également en leaflets** pour cette rentrée à diffuser largement dans tous les cabinets médicaux, CMP, etc...



D'autres professionnels de la santé qui seront amenés à côtoyer nos enfants au quotidien doivent absolument être sensibilisés et formés à ce trouble chez l'enfant : il s'agit des médecins et des infirmiers scolaires.

Pour cela, nous vous avons concocté un «**dossier école**» à leur distribuer afin qu'ils puissent faire le relais auprès des enseignants : qu'est-ce que la cyclothymie, impact de la cyclothymie sur la scolarité, la classe idéale/aidante, l'enseignant idéal/aidant, adapter l'éducation à l'école, gérer les crises à l'école, tels sont les grands thèmes abordés dans ce dossier.

Ce dossier peut bien évidemment également être diffusé directement aux professeurs de vos enfants.

L'objectif est de comprendre le challenge que pose une cyclothymie juvénile. En accommodant au mieux les besoins de l'enfant, parents et enseignants ouvrent la voie de la réussite à l'école, une école incluante pour tous.
Réservé à nos adhérents ou en accès libre pour les enseignants, médecins et infirmiers scolaires, chefs d'établissement sur demande à l'adresse suivante : contact@bicycle-asso.org



LE BILLET D'HUMEUR D'AMÉLIE

“ LAISSER AUX ENFANTS DES AUTRES UNE PETITE CHANCE D'UNE VIE “NORMALE” ! ”



Plusieurs professionnels s'occupant de nos enfants se sont vus contactés par l'ordre des médecins suite à des actions de parents.

Quelle n'a été notre surprise quand celui-ci a refusé de médicamer un enfant qui en avait besoin!

En enquêtant un peu plus, la problématique venait de couples ayant un différent sur le diagnostic et/ou le traitement de leur enfant.

Or il existe peu de professionnels reconnaissant la cyclothymie juvénile et encore moins la traitant avec les médicaments appropriés.

C'est donc un énorme coup de gueule que je pousse ce mois-ci!

Merci de laisser vos différends de couple à la maison, car attenter une action juridique, et/ou auprès de l'ordre des médecins, c'est pousser les trop rares professionnels à ne pas soigner nos enfants!

Ce n'est pas votre enfant que vous protégez, car la cyclo ne manquera pas de se rappeler à votre bon souvenir, croyez-en l'expérience de Bicycle, la mienne personnelle également, ce sont les enfants de toutes les nombreuses autres familles que vous mettez dans une situation critique!

Le médicament incriminé est la Micropakine/Dépakine.

Je rappelle que la Micropakine est un médicament qui, certes, n'a pas l'autorisation pour son utilisation en cas de trouble de l'humeur, mais qui l'a depuis les années 60 pour l'épilepsie!

Cela veut dire que l'on a un retour d'expérience sur les nourrissons et enfants depuis de nombreuses années, avec des doses qui sont adaptées aux enfants! C'est le seul médicament qui offre cette garantie!

C'est également un médicament sur lequel Bicycle a des retours positifs des enfants eux-mêmes et de leurs familles aussi.

Alors oui, le valproate est contre-indiqué en cas de grossesse.

Est-ce bien le cas de votre garçonnet de 10 ans?

Votre fille approchant l'âge adulte, vous vous inquiétez?

Sachez qu'il y a des protocoles de suivi de grossesse avec l'arrêt des psychotropes pendant la grossesse et un suivi psy renforcé.

Enfin, 2 études scientifiques sur le valproate tendent à faire penser que cette molécule aurait des propriétés reconstitutives du cerveau. Je ne suis pas professionnelle, et ne connais pas la valeur réelle de ces études, probablement qu'il faille approfondir le sujet, mais imaginez si cela était confirmé, le pronostic sur nos enfants!

Je vous le rappelle actuellement, le pronostic est très sévère quand le trouble de l'humeur débute aussi jeune que chez nos enfants:

- Tentatives suicidaires 44%.
- Désocialisation de l'enfant ET de sa famille.
- Déscolarisation dont une bonne partie dès le primaire.
- Incapacité à se gérer, situation adulte précaire, SDF.
- Hospitalisations pour accès psychotiques, la plupart chroniques.
- Bipolarités sévères et atypiques à l'âge adulte
- Hautement Comorbide : addictions, troubles du sommeil, troubles alimentaires, troubles anxieux sévères, diabète, cancers, maladies cardiaques...
- 10 ans d'espérance de vie en moins.

Je rappelle également que les complications sus-citées n'arrivent pas tout de suite, c'est souvent insidieux en fin d'adolescence...

A votre avis, quel est l'avenir de votre enfant, et pire celui des autres?

Pourquoi NOS familles feraient les frais de VOS angoisses personnelles?

Non vous n'êtes pas dans votre "bon droit", car en tant que parent, ayant l'autorité parentale vous pouvez refuser la prescription, le diagnostic sans qu'il faille en plus éblouir tous les autres!

Merci de laisser aux enfants des autres une petite chance d'une vie "normale"!



Amélie Clermont

Présidente d'honneur de l'association Bicycle.



Juliette Hennessy nous a sollicités pour réaliser son mémoire de fin d'étude. De nombreux parents de l'association ont accepté de témoigner. Elle nous livre ici une synthèse de son étude. Face aux crises de nos enfants nous sommes souvent leur phare dans la tempête.

BIPOLARITÉ JUVÉNILE : COMMENT LES PARENTS GÈRENT ?

Compte-rendu de mémoire par Juliette Hennessy,
psychologue diplômée de l'école de Psychologues-Praticiens

Afin de réaliser mon mémoire de fin d'études, je me suis intéressée aux parents dont l'enfant est diagnostiqué avec des troubles de l'humeur. C'est ainsi que je me suis tournée vers l'association Bicycle. J'ai, grâce à cette association, rencontré des parents qui ont eu la gentillesse de répondre à mes questions, de m'expliquer leur quotidien et comment ils géraient la maladie de leur enfant. Je les remercie pour leur sincérité et leur participation. Ce petit article met en lumière les principales remarques dont les parents m'ont fait part durant les entretiens sur ce que c'est d'être parent d'un enfant souffrant de troubles de l'humeur.

Être parent n'est pas toujours facile, les nombreux livres sur la parentalité et les témoignages de parents en difficulté en sont des exemples. Si les difficultés sont multiples, une semble préfigurer à toutes les autres : la parentalité n'est pas facile car elle ne s'apprend pas (que) dans les livres. Il faut la vivre, apprendre à connaître son enfant, à se connaître avec lui, ce qui n'est pas tous les jours évident.

Il semble que tout parent apprend à le devenir lorsque l'enfant naît et grandit. Cet apprentissage, comme tout apprentissage est semé d'embûches, de moments plus difficiles que d'autres, de remises en questions et d'interrogations sur sa façon de faire. Tout parent a des moments où il se culpabilise, tout parent peut expliquer qu'il y a une différence entre le parent qu'il pensait être et le parent qu'il est.

Si tous les parents ressentent ces sentiments, les parents dont l'enfant souffre de troubles de l'humeur semblent les ressentir davantage que les parents dont l'enfant ne souffre pas de maladies chroniques. En effet, les parents dont l'enfant souffre de troubles de l'humeur semblent se remettre en question et tenter de s'adapter au mieux aux besoins de leur enfant. Ils s'interrogent sur

leurs principes éducatifs afin d'être au plus proche de ce dont leur enfant a besoin. Ainsi, il ne s'agit plus d'avoir un enfant qui aura un statut social, qui sera «avocat» ou «médecin» mais d'un enfant qui sera heureux et épanoui, quoi qu'il fasse. Attention, cela ne veut pas dire que l'enfant ne sera pas avocat ou médecin mais cela sera son choix et non une pression familiale qu'il porte sur ses épaules. En somme, les parents dont l'enfant souffre de troubles de l'humeur sont davantage capables de «faire le deuil d'un enfant idéal», enfant qui correspond à leurs valeurs, enfant qui n'existe jamais mais qui est parfois ancré dans l'imaginaire des parents.

Ce constat résulte d'entretiens menés pour réaliser un travail de fin d'études en psychologie. Il s'appuie donc sur des entretiens menés avec des parents dont l'enfant est diagnostiqué avec des troubles de l'humeur. Ces constatations ne sont pas des vérités générales, chaque parentalité, tout comme chaque enfant, est différent. Mais il semble important d'expliquer ce que ces entretiens ont permis de mettre en lumière.

A cette première observation s'ajoute la découverte de la maladie. La bipolarité juvénile est à l'heure actuelle source de controverses médicales. En effet, cette maladie ne fait pas l'objet d'une symptomatologie fixe et soulève de nombreux désaccords entre les chercheurs qui ne parviennent pas à se mettre d'accord sur sa définition exacte. Les nombreuses recherches semblent se contredire et le caractère mouvant et incertain de la symptomatologie figure sans doute parmi les raisons pour lesquelles cette maladie reste difficile à diagnostiquer. Cet état de fait semble avoir pour conséquence un grand nombre d'erreurs de diagnostics dont la raison serait à chercher dans sa ressemblance avec d'autres troubles, comme le trouble de l'hyperactivité ou le trouble oppositionnel des conduites. Ce flou médical expliquerait la grande réticence des psychiatres à poser un diagnostic. Ces controverses médicales ont des conséquences sur l'enfant et les parents. En

effet, les parents dont l'enfant souffre de troubles de l'humeur découvrent, pour la plupart, la maladie de leur enfant suite à leurs nombreuses recherches. Cette découverte fait très souvent suite à de nombreux diagnostics erronés, un sentiment de jugement de la part de l'entourage familial et amical, du corps médical ou encore du corps enseignant.

Le diagnostic et les soins que ce dernier permet de mettre en place rendent possible de poser un mot et surtout d'avoir une aide thérapeutique et/ou médicamenteuse qui est nécessaire et soulageante. Le diagnostic et les soins entraînent une meilleure gestion des émotions de l'enfant et une meilleure communication entre les membres de la famille. Néanmoins, il faut noter que ce processus peut prendre du temps à se mettre en place, ce qui peut parfois être frustrant.

Pour tenter de gérer les troubles de l'humeur au quotidien, les parents mettent en place différentes techniques.

Tout d'abord, la communication avec l'enfant souvent aidée par la thérapie : l'écouter, s'écouter, prendre du recul, parler des crises et de ce qu'il serait possible de faire pour les calmer, échanger sur ce qui est difficile mais aussi sur ce qui s'est amélioré semble important tant pour les parents que pour les enfants.

Il est aussi important de prendre du temps pour soi. Si cela semble difficile, voire impossible lors des premières crises, avec le temps, cela s'avère être davantage faisable. Certains parents se plongent dans le travail ou dans des activités physiques ou créatives, d'autres s'accordent du temps pour eux, des moments où ils peuvent se relaxer, faire des choses qui leur plaisent, qu'ils aiment et qui leur permettent de se retrouver, d'oublier le fait qu'ils sont parents, juste le temps d'un instant. Cette déconnexion peut parfois être source de culpabilité pour certains parents, elle est pourtant essentielle pour pouvoir continuer d'aider son enfant et de gérer les crises.

Parler de ses ressentis, de ses difficultés est aussi une technique qui permet de soulager le quotidien parfois pesant. Parler avec des amis, de la famille ou son conjoint peut aider mais c'est surtout parler à des professionnels en qui l'on a confiance, que ce soit le thérapeute ou le psychiatre de son enfant ou le(s) sien(s), qui aide. Les groupes de parole et le soutien associatif sont aussi très importants, rencontrer des parents qui vivent des expériences similaires, qui ont davantage d'expérience, dont les enfants ont réussi à gérer leurs crises ou qui ont mis en place des techniques auxquelles on n'avait pas pensé s'avère beaucoup aider les parents. Écouter d'autres parents qui ont vécu la même chose, partager leur vécu mais aussi leur détresse et parler à des gens qui comprennent car ils ont vécu la même chose est une grande source de soutien.

Pleurer, évacuer les difficultés par les larmes peut aussi être utile pour certains parents. Toute méthode, tant qu'elle permet au parent de s'apaiser et ne nuit à personne, est bonne à prendre. Ces techniques peuvent changer avec le temps et plusieurs techniques sont généralement utilisées afin de gérer le quotidien le mieux possible.

Pour conclure, il semble essentiel de noter les progrès que la science mais aussi la psychologie doit faire en ce qui concerne la bipolarité juvénile. Il semble essentiel de faire connaître davantage cette maladie afin qu'elle soit reconnue par le corps médical et scolaire et qu'elle ne soit plus source de stigmatisation et de jugement. ■

DOSSIER SPECIAL



Illustration : ©Solange Gautier

Les crises de votre enfant ou de votre ado se multiplient, se rapprochent, s'intensifient, s'éloignent parfois puis reviennent... Vous avez pourtant tout essayé et depuis ces crises, vous ne vivez plus.

Envolée votre sérénité. Dans votre vie s'est installée au creux de votre ventre, ou dans votre gorge, une boule qui ne semble plus vouloir partir.

Vous vivez dans l'angoisse permanente d'une nouvelle crise : vous avez vécu un traumatisme. D'autant plus que l'ambiance familiale est souvent explosive : dans la cyclothymie toute la famille est affectée et tout le monde souffre.

A ce traumatisme et dans ce contexte particulier s'ajoute le regard des autres : celui de la famille, des amis, de l'école mais aussi des psychologues et des médecins parfois.

Épuisement, culpabilité et isolement social vous guettent. C'est le cocktail idéal à l'installation du burn-out parental. Décryptage...

LE BURN-OUT PARENTAL

RÉFLEXIONS AUTOUR DE L'ARTICLE DE MARC
LORIOU, SOCIOLOGUE :

**“UN BURN-OUT N'EST NI UN ÉPUISEMENT,
NI UNE DÉPRESSION : SA PRISE EN CHARGE EST
SPÉCIFIQUE”**

Publié le 23-02-2016 sur l'Obs Le Plus

<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1486645-un-burn-out-n-est-ni-un-epuisement-ni-une-depression-sa-prise-en-charge-est-specifique.html>

Nous n'avons pas pu nous empêcher de faire le lien avec nos familles où les parents sont en situation de burn-out parental.

Le sociologue s'appuie sur les travaux de Christina Maslach, psychologue ayant travaillé dans les années 70 sur le burn-out d'équipes soignantes. Nous allons donc tenter de transposer le fond de cet article à nos situations de parents d'enfants ayant un trouble de l'humeur.

En lisant, l'article ci-dessous, ayez présent à l'esprit que «Le burn-out n'est pas une maladie individuelle, mais bien un processus psycho-social dynamique»

Pour que cet article soit aidant, nous vous demanderons de ne rien objecter, simplement de nous laisser ouvrir les portes du possible.

La caractéristique principale des personnes en situation de burn-out, est un investissement émotionnel trop important.

Quand la situation devient inextricable à la maison :

- Trop de difficultés à éduquer l'enfant.
- Pas assez de relais, d'aide.
- Une trop grande pression sur la normalité de l'enfant attendue par l'école et l'entourage.

La situation cumule donc des problématiques du contexte, des moyens mis à disposition et de l'organisation. Cela amène un épuisement des réserves d'énergie et d'empathie.

Pour se protéger, la personne se désinvestit de la relation, et cesse de répondre aux appels de l'enfant (bien sûr par intermittence, mais nos enfants hypersensibles en pâtissent beaucoup). Comme nous restons parents avant tout, s'en suit un réinvestissement excessif pour pallier, et ainsi de suite au gré des humeurs de l'enfant, mais pas seulement.

Quelle est la différence entre le burn-out maternel et paternel ?

Chez la mère, l'épuisement et la dépression s'accompagnent d'une agitation et d'une hyperactivité. Même épuisée, elle est obsédée par la perfection, accorde peu d'attention au conjoint et manifeste une grande ambivalence envers les enfants : des instants d'"amour fou" alternent avec des moments de violence ou de rejet. Chez le père en burn-out les signes sont une grande fatigue et l'impression de ne rien contrôler dans sa vie. Il ressent aussi une grande tristesse, du repli, de la colère, l'absence de désir sexuel et une envie de fuir. (extrait de « Le burn-out parental », par Liliane Holstein, aux éditions Josette Lyon – entretien recueilli par Barbara Witkowska pour levif.be)

Ce qui augmente le burn-out, c'est que cette situation déborde du cadre familial, et les individus qui composent la famille, ne sont plus protégés.

... SUITE PAGE 08

... SUITE DE LA PAGE 07

Alors que fait-on ?

Posez-vous, la situation catastrophique que vous vivez, peut bien attendre les quelques jours de réflexion nécessaire :

Voici 2 pistes/champs d'actions possibles pour rétablir la situation :**1) Retrouver l'équilibre entre trop et pas assez d'engagement.**

C'est-à-dire s'interroger sur ce qui est suffisant pour être un bon parent et ne pas s'épuiser.

Sortir des dictats de la société, de l'entourage et voir ce que vous pouvez faire pour être ce qu'appelait Winnicott* une «suffisamment bonne mère» c'est-à-dire répondre aux besoins réels de l'enfant, ni plus, ni moins.

Les besoins des enfants sont très simples : amour, douceur, sécurité affective et temps pour apprendre à leur rythme.

L'enfant est une éponge qui absorbe votre agitation, votre stress, vos angoisses.

Pour pallier à cela, se ménager des temps de décompression est loin d'être inutile.

Réfléchissez à la manière de faire respecter vraiment ces moments à votre enfant.

- Cela va vous demander de revoir les points importants de l'éducation et de laisser au placard les autres dictats.
- Cela va vous demander de revoir votre organisation : du planning (avec un maximum de temps pour le partage convivial et agréable) et des espaces dans la maison.
- Cela va vous demander de vous interroger sur votre propre émotionnalité et votre capacité à relativiser le regard des autres pour reprendre de l'assurance.

2) Redéfinir une mission claire de parent, chacun dans le couple éducateur :

C'est-à-dire avoir des débats avec l'autre parent et se mettre d'accord sur l'éducation : trouver de vrais consensus. Le rôle de chacun doit être posé.

Trop de conflits de parentalité amène un désinvestissement.

Ensemble, il va falloir trouver la bonne place de l'école, de l'enfant même s'il est dysfonctionnel, la conduite à tenir, peut-être se partager les rôles et les tâches...

Pour résumer, élaborer vos stratégies d'action ENSEMBLE.

Nous ne faisons pas un topo sur l'efficacité de l'action conjointe... ;)

Et comme tout cela n'est pas simple, n'hésitez pas à :

- Vous documenter sur les troubles de l'humeur (livres, groupe de parole FB de Bicycle, bicycle-asso.org, ctah.eu...) afin d'avoir la bonne grille de lecture sur ce qui se passe dans la tête de votre enfant.
- Vous faire aider par des professionnels (thérapies familiales avec un objectif, VOTRE objectif clairement exposé comme but à atteindre, résultat de la thérapie).

nos lecteurs ont du talent

TRUCS ET ASTUCES POUR APPRENDRE À ÊTRE EN COLÈRE...



Laëtitia Beck, 37 ans, maman en couple avec une belle famille de 5 enfants, à bonne école des troubles de l'humeur et des parcours du combattant.

Source : Arlette B., magicienne bienveillante, panseuse d'âmes spécialisée en goût de la vie.

Et si on désacralisait un peu l'idée d'être en colère ? Ah oui, c'est un des pêchés capitaux (mais bizarrement on n'insiste beaucoup plus sur celui-ci que sur d'autres, on va rarement chez le psy pour un accès de gourmandise, on brime rarement l'autre parce qu'il a craqué sur la vitrine d'une boulangerie).

Tout le monde a éprouvé un jour de la colère. C'est humain. Et le souci, n'est pas tant ce sentiment terrible vécu «en dedans» mais plutôt l'expression de ce sentiment : la réaction est souvent violente, et paraît, pour l'entourage, disproportionnée.

Avez-vous remarqué comme on supporte bien mieux sa colère que celle des autres ? Et combien c'est agaçant d'entendre «mais enfin tu n'as pas de raison de te mettre en colère !». Alors si dès maintenant, on arrête de projeter ses pensées sur l'autre, pour accepter que clairement, peu importe la raison, ça arrive d'être en colère ...

*Donald Woods Winnicott (1896-1971) est un pédiatre, psychiatre et psychanalyste britannique.

Il est impensable d'imaginer empêcher quelqu'un d'éprouver de la colère. Et si on accepte cette idée, on peut apprendre à la supporter, la canaliser, et la rendre socialement acceptable. Et si je vous dis que certaines astuces ont changé ma vie, moi l'éternelle colérique, l'insatiable énervée qui ne supportait surtout pas la colère des autres, vous me croyez ?

L'expression de la colère est violente, spontanée, et surtout imprévisible pour celui qui ne la ressent pas... C'est étonnant de voir quelqu'un bondir, d'un coup d'un seul, lors d'une discussion. C'est déstabilisant, culpabilisant (ah ben ça y est, qu'est-ce que j'ai encore fait, hein !). Mais arrêtez-vous deux secondes.

Vous la sentez venir. Cette phrase de trop. Vous l'entendez aussi. Ce petit mot qui fait que, paf, vladadam, il n'y a plus de discussion, mais un combat de mots qui n'ont plus de sens pour personne. C'est si courant, en couple, en famille, entre amis, avec les enfants. Ce moment où chacun peut bien dire n'importe quoi, ça alimente l'énervement de l'autre. Alors on s'arme des reproches classiques : «tu ne m'écoutes pas, tu t'emportes, tu ne comprends rien, mais oui, tu as raison comme toujours, tais-toi, ferme-la !».

Oui bon, je ne sais pas vous, mais si on me dit de me la fermer quand je suis convaincue de mon truc, c'est jeter de l'huile sur le feu : et pire, c'est me donner toute légitimité pour entrer dans une diarrhée verbale remplie de méchanceté, de vacheries (et de vulgarités aussi) qui me feront me sentir honteuse un sacré moment, qui n'auront servi à rien, à part me donner l'illusion sur le moment d'être gagnante dans un combat perdu d'avance. J'ai un temps opté pour le silence, face à l'agression ressentie, ou pire, la condescendance : mauvaise idée, croyez moi.

Et puis j'ai adopté la technique choucroute. Ce peut être serpent à plume, dinosaure ou roudoudou, ou que sais-je encore. C'est révolutionnaire. C'est un mot alerte, convenu d'avance, avec mon mari, mes enfants. Au calme. C'est un mot de préférence ridicule, qui ne porte en lui aucune notion de faute ou de jugement. Mais c'est surtout, une arme redoutable. Qui peut se placer aussi bien en intimité que lors d'un moment compliqué en société. La colère monte, le ton aussi, la discussion a disparu, je ne comprends plus ce que tu me dis, tu ne comprends plus ce que je te tente de te dire. Et tous les mots qui sortent de ma

bouche n'ont pas le sens dans ton oreille que celui que je voudrais te livrer. Alors «choucroute!». Ça veut dire, arrêtons la conversation. Pause, stop (sauf que dire stop en s'engueulant, c'est violent). Choucroute, c'est totalement hors sujet, mais c'est tellement incongru, que c'est chargé de sens pour celui qui l'entend. Ça surprend, ça peut même faire éclater de rire. Mais je vous assure que ça marche.



“J’ai adopté la technique choucroute”

Pour cela, dans un moment de calme, en famille, en couple, définissez-vous un mot d'alerte. Un mot suffisamment absent des conversations ordinaires, pour qu'il soit repéré de façon instantanée. Un terme neutre, sympathique, qui ne rejette la faute sur personne mais qui dit simplement, et très vite : nous n'arrivons plus à communiquer, laissons-nous quelques minutes.

Chacun son mot, on ne pique pas celui de l'autre. Histoire d'éviter de se battre pour savoir qui a sorti son arme en premier. Efficacité assurée. Ça dégoupille le conflit, et permet de respirer. Bon ça tombe un peu parfois à côté, quand fièvre de vous le soir vous annoncez à votre famille que ce soir c'est choucroute... Une fois passée la minute de stupeur, tout le monde comprend que vous parlez du dîner.

Bien, maintenant que vous avez votre mot bien à vous, il faut apprendre à dégoupiller.

Parce que c'est bien beau d'avoir arrêté l'affrontement verbal, mais clairement, vous êtes toujours bien agacé. Avec une mention spéciale pour les enfants, qui, à fleur de peau, éprouvent souvent de fortes colères. Ça bouillonne, ça pique, ça prend aux tripes. Pas de problème, il suffit de vider le trop plein d'énergie.

Prendre une douche, un bain, chaud ou froid, est souvent très efficace. L'eau apaise, naturellement. Rappelez-vous qu'on a tous baigné dans l'eau neuf mois, c'est peut-être pas pour rien. C'est aussi un moyen de s'isoler, de couper les stimuli extérieurs.

Mais comme nous ne sommes pas tous comme des poissons dans l'eau, chacun sa méthode. Crier, en allant dans le jardin, dans un endroit coupé des autres est excellent pour évacuer le trop plein. C'est un lâcher prise exceptionnel, même si très compliqué pour beaucoup d'entre nous. La société nous impose de ne pas brailler. Vociférer contre les autres non, mais contre le ciel, soit même ou je ne sais quoi, c'est bon ! Regardez les enfants, les petits et leur célèbre crise des deux ans, ils hurlent. Alors oui, ça tape sur le système, mais ce réflexe inné n'est

... SUITE PAGE 09

sans doute pas dénué d'intérêt.. Petite variante : mettre la musique à fond, chanter à tue-tête, ça marche aussi, et on se sent un peu moins farfelu.

Evacuer physiquement. Sortir la colère, sans se mettre en danger, sans agresser qui que ce soit. Taper dans un sac de frappe, dans un oreiller, courir, pour sentir les muscles qui font mal, pour évacuer la douleur de l'esprit, sauter, faire des abdos, se dépenser : déplacer la douleur pour la ressentir de façon palpable et rationnelle : on accepte bien mieux d'avoir des courbatures que de souffrir à l'intérieur. Ecrire : puisqu'on est toujours dans l'acceptation d'être en colère (si si ça va venir) mais qu'on prend conscience qu'il faut que ça sorte histoire de ne pas se métamorphoser en cocotte-minute : écrire ses maux, pour faire le vide, parler et s'enregistrer, pour autoriser à partager ne serait-ce qu'avec soi-même ce qui nous dévore à l'intérieur. Peindre, dessiner, donner une forme à ce que l'on ne sait pas nommer lorsque c'est enfermé dans notre tête.

S'isoler : couper tout ce qui d'ordinaire n'a pas d'impact, mais qui peut vous épuiser lorsque vous êtes fatigués ou contrariés. N'avez-vous jamais remarqué comme certains bruits sont insupportables lorsque vous en avez plein la tête ? Le bruit peut être un facteur déclenchant de panique ou de colère, alimentant l'angoisse. Petite astuce, mettre un peu de musique en fond, pour fixer son esprit quand il est difficile d'intégrer toutes conversations. Il m'est arrivé lors de soirées fort bruyantes en famille de porter des écouteurs avec une musique en sourdine, pour apaiser les sons extérieurs.

Si vous êtes arrivés jusqu'ici, vous avez les clés pour éviter l'affrontement lorsque vos sentiments s'emballent. Maintenant, il va falloir projeter tout cela sur ce que ressent votre entourage, votre conjoint, vos enfants.. Et oui les enfants. «Mais enfin, tu ne vas pas te mettre dans un état pailleté pour une broutille !!!». Et là je dirais, choucroute ! Ce n'est pas parce que ce n'est pas votre colère, qu'elle n'est pas légitime. Ce n'est pas parce que vous ne la comprenez pas qu'elle n'est pas réelle. Ce n'est pas parce qu'elle vous surprend, vous désarme, qu'elle n'est pas causée.

Un jour une maman racontait qu'en rentrant du travail, elle avait vu son fils jeter des bûches de bois aux poules dans le jardin. En tant qu'adulte et de façon légitime, elle avait bondi de sa voiture pour arrêter son petit car dans sa tête c'était clair : bûches contre poules, danger. Elle avait donc réprimé son fils à juste de titre en lui disant «mais enfin tu risques de tuer la poule». S'en était suivi une colère de l'enfant, terrible, longue et épuisante pour toute la famille. La maman s'inquiétait que son fils réagisse comme ça à une contestation parentale. Mais ne projetons pas nos pensées d'adultes sur nos enfants. Changeons de contexte.

Vous avez 8 ans, vous êtes rentré de l'école, vous jouez dans le jardin, et vous trouvez assez marrant de balancer des bûches vers vos cocottes, qui se sauvent en gloussant. Un de vos parents vous prenant sur le fait vous fait comprendre en quelques secondes que ce que vous faites est dangereux, mortel pour ces petits animaux que vous

aimez bien. Vous ne vous étiez jamais posé la question, et là paf, vous vous rendez compte que vous avez fait quelque chose de potentiellement grave, dommageable, et que ce possible résultat était à des années-lumière de ce que vous pensiez. Dans ce sens ça paraît quand même assez légitime d'être en colère contre soi, non ? Voire même contre les autres... Pourquoi ne m'a-t-on pas expliqué avant ce que je risquais ?

Tout ça pour dire que face à une colère le jugement de la légitimité n'a pas sa place ; accepter que l'autre soit en colère c'est l'accepter tel qu'il est, avec son ressenti. Le modérer dans ses réactions oui, pour qu'il ne fasse mal à personne, à commencer par lui-même. Arrêtons de vouloir nier la colère, apprenons à la canaliser. A en calmer ses expressions sans toucher au ressenti.

Un enfant en colère se débat, crie, vocifère, tape. Non, pas sur les autres. Mais ne vous positionnez pas dans l'affrontement. Quand un enfant hurle, on a tendance à s'approcher de lui frontalement, en voulant l'attraper. Avez-vous déjà eu un moment de terreur où l'on vous arrivait droit

dessus ? Pour calmer quelqu'un, positionnez-vous derrière lui. Attrapez le fermement (sans douleur, sans volonté de l'emprisonner, mais dans un souci de contention, et avec un message important, je suis là, derrière toi, regarde, tu n'es pas seul).

N'effleurez pas, ne tentez pas des caresses bien que bienveillantes. La colère décuple les sens, le toucher et l'ouïe en priorité. Ne criez pas plus fort, pour vous faire entendre, parlez doucement, chuchotez, laissez à l'autre le libre choix d'arrêter de hurler pour avoir envie de vous entendre... N'essayez pas de le raisonner à chaud ! Servez-vous de votre mémoire, et demandez-vous s'il vous est déjà arrivé d'écouter placidement les conseils de l'autre lorsque vous étiez dévoré par tout un tas de sentiments trop intenses.

Accepter d'entendre sans comprendre, mais refusez de subir. Autorisez l'autre à éprouver la colère, mais empêchez-le de vous la faire subir.

Quand elle passera, parce qu'elle passe toujours, laissez la porte ouverte pour qu'on vous explique. Sans contrainte, sans obligation. Définissez un temps de parole pour évoquer le moment, pour faire entendre que la réaction était démesurée même si légitime. Et après ça, passez à autre chose. On ne doit pas punir cette sensation, car cela n'aura d'autres effets que de créer l'appréhension d'une nouvelle crise, et la peur est un excellent activateur de colère.

Il faut du temps pour apprendre qu'un sourire est plus désarmant qu'un cri, qu'un cri est plus sourd qu'un silence, laissez-vous du temps, laissez-leur du temps. Et acceptez aussi que, parfois, en bon être humain, nous dérapons. Nous commettons tous des erreurs, mais en les acceptant, et en présentant des excuses, nous vivons très bien avec. ■

“Autorisez l'autre à éprouver la colère, mais empêchez-le de vous la faire subir.”



Caline Majdalani - Psychologue-clinicienne
spécialiste des thérapies de la bipolarité

TEST : QUEL PARENT ÊTES-VOUS ?

Élever un enfant est une entreprise de grande envergure ! Élever un enfant présentant un désordre affectif relève d'un vrai défi au quotidien dont personne ne mesure l'ampleur réelle hormis les parents concernés ! Alors, courage ! Aucun parent n'est parfait, encore moins ceux qui affichent des images de perfection. Entourez-vous d'auto-bienveillance et de personnes bienveillantes et surtout souvenez-vous de ces petits conseils comme d'une boussole :

- « -Demain est un autre jour
- La santé est plus importante que certaines exigences socio-éducatives d'ailleurs souvent obsolètes
- Je fais ce que je peux avec les moyens du bord
- J'apprends de mes erreurs et je fixe mes priorités, la santé d'abord, la mienne ainsi que celle de mon enfant ».

La gestion d'une colère

« Comment gérez-vous les crises de colère de votre enfant ? »

◆ Vous déployez toutes les stratégies possibles, il faut absolument résoudre la crise, le plus efficacement possible sinon c'est la catastrophe.

● Vous essayez de réduire la frustration au plus bas degré, après tout, il faut absolument prévenir les crises de colères.

▲ Vous faites ce que vous pouvez pour garder votre calme, identifier le problème sous-jacent et tenter de trouver une solution, voire une alternative dans le champ des possibles.

■ Je cède à tout, je n'ai plus le courage de lutter.

Pitié que les colères cessent.

Les critiques acerbes de l'enfant envers son parent vs l'attitude angélique envers l'entourage

« Comment vivez-vous les critiques de l'entourage concernant l'éducation de votre enfant ? »

▲ C'est dur pour vous, mais vous l'acceptez. Vous vous souvenez que ce n'est pas une attaque personnelle mais la manifestation d'un symptôme émotionnel qui prend pour cible le parent ; cela fait partie du trouble.

● Vous anticipez ce genre de commentaires en préparant le terrain à travers des explications sans fin sur la situation de votre enfant.

■ Je suis un mauvais parent, j'ai tout raté dans ma vie.

◆ C'est absolument un poignard dans le cœur, ça vous fend littéralement le cœur.

Le refus d'aller à l'école :

« Votre enfant ne souhaite pas aller à l'école aujourd'hui »

■ Eh bien qu'à cela ne tienne, il restera à la maison, de toutes façons, vous ne savez plus quoi faire, vous êtes totalement dépassé.

● Vous mettez tout en œuvre pour améliorer les conditions scolaires, en anticipant toutes les difficultés. Vous essayez de pallier à toutes les difficultés avec beaucoup trop d'empathie.

▲ Cela peut arriver. Identifier les émotions, rassurer l'enfant, élaborer un plan d'action en plusieurs étapes, rappeler les victoires passées

◆ Il faut absolument qu'il y aille. Vous le traînez de force, parfois même à moitié habillé.

Le regard de l'autre sur mon enfant

« Est-ce que vous vous sentez jugé ? »

◆ Vous avez constamment peur de l'être. Vous vous justifiez en permanence, souvent de manière très subtile et vous vous défendez d'être sur la défensive.

▲ Parfois, mais cela ne vous atteint pas plus que ça. Après tout, personne

n'est à votre place et vous faites ce que vous pouvez.

■ Vous vous sentez jugé en permanence, personne ne vous comprend et vous avez l'impression de ne pas être soutenu pour ne pas dire carrément enfoncé.

● Pas du tout. Un bon parent dépasse facilement ce genre de situations et n'en est pas affecté.

Votre perception de votre enfant

« Que pensez-vous, au fond de vous, de son attitude ? »

● Vous refusez d'admettre les difficultés et vous justifiez tout, même si c'est difficile à admettre.

◆ Vous avez peur que ce ne soit pas vraiment un trouble. Et si les spécialistes se sont trompés ?

Et si c'était un problème d'éducation et de faiblesse de votre part ? Après tout, ça se passe bien avec les autres. Vous ne savez plus quoi en penser et vous ruminez sans cesse

■ Parfois Vous vous doutez vraiment de l'authenticité de son trouble ! Tout ça est du cinéma et/ou de votre faute !

▲ Cela peut vous agacer par moments, vous attrister par d'autres, Mais vous acceptez son trouble et vous essayez de prendre votre enfant comme il est.

La gestion de votre quotidien

« Comment gérez-vous les tâches quotidiennes ? »

● Au mieux ! Vous êtes très bien

organisé.

▲ Vous faites ce que vous pouvez. Si votre appartement n'est pas bien rangé et que les courses ne sont faites qu'à moitié, eh bien ce n'est pas si important. Vous faites avec ce qui est possible.

■ Vous êtes dépassé, le courrier s'empile, le linge aussi, l'entretien de la maison est du n'importe quoi : certaines tâches très importantes sont délaissées au détriment d'autres moins importantes.

◆ Vous êtes sur tous les fronts. L'appartement doit être nickel, toutes les tâches doivent être traitées en temps et en heure. En avant et au mieux, sont vos mots d'ordre.

Votre sentiment intérieur de contrôle de votre vie

▲ Vous vous sentez en contrôle même si cela est difficile et vous échappe par moments

◆ Vous voulez tout contrôler et vous vous démenez pour le faire

● Vous contrôlez tout

■ Sous l'eau, en apnée, totalement submergé

Votre état de santé actuel

■ Fatigue. Insomnie. Tristesse. Idées noires voire suicidaires.

● Tout va au mieux.

◆ Excitation permanente même si négative. Difficulté à s'arrêter.

▲ Ça va.

RÉSULTATS DU TEST :

Un maximum de ■ Parents épuisés : vous avez une majorité de, vous êtes un Parent en « burn out » Vous vous remettez en cause immédiatement, vous êtes au bout du rouleau et vous avez l'impression que plus rien ne fonctionne. Fixez vos priorités ! Prendre soin de sa santé physique comme psychique est primordial pour votre enfant mais également pour vous !

Attention au dosage de l'anxiété qui peut mener à la dépression et au surmenage.

Un maximum de ● Parents « Poule » : vous avez une majorité de, vous êtes un parent Vous êtes prévenants, perfectionnistes, avec parfois des exigences d'allure très positive mais c'est un peu trop. Attention aux relations qui peuvent entraver l'autonomisation de l'enfant et au burn out qui peut vous guetter.

Un maximum de ◆ Parents inquiets/désorientés : vous avez une majorité de, vous êtes un parent Vous êtes désespérés, vous voulez bien faire et vous avez peur de ne pas y arriver.

Un maximum de ▲ Parents confiants : vous avez une majorité de, vous êtes un Parent zen Vous êtes un parent équilibré. Vous faites de votre mieux et ce n'est pas toujours facile. Surtout maintenez le cap et ne changez rien.

TÉMOIGNAGE

LA FAMILLE,
UNE AMIE QUI VOUS
VEUT... DU BIEN ?

Par Karine, maman d'un cyclokid de 9 ans.

Cyclothymique. Le mot est lancé, comme une grenade, une bombe à retardement. Un mot trop gros, un gros mot, trop complexe pour être honnête. Il me semble que j'aurais annoncé une maladie plus grave mais plus socialement acceptée comme un cancer, l'ablation d'un rein ou encore une greffe de cerveau, cela aurait été mieux admis, mieux compris. Alors dans la recette de la réaction de ma famille, j'ai tout trouvé : la remise en question du diagnostic comme base, une bonne dose de culpabilisation saupoudrée avec mépris sur les accusations non fondées, tout cela mijoté avec un tas de questionnement sans fin, en rajoutant quelques jugements hâtifs et bien corsés, sans oublier une pointe de mauvaise éducation pimentant tout cela de façon admirable. Dans cette recette, j'ai tout trouvé, sauf une petite pincée de compassion qui aurait eu le mérite d'enlever un peu d'amertume à l'ensemble. Pourquoi ? Sans doute que ce mot, inconnu au bataillon semble à la fois trop commun tout en étant extraordinaire. La bipolarité ? Quelle idée absurde ! Des troubles de l'humeur ? Tout le monde en a... Donner un médicament ? C'est détruire son cerveau ! L'éducation bienveillante ? C'est tellement à la mode et sectaire ! Des crises ? Des caprices ! Des angoisses ? De la manipulation ! Une thérapie dans un centre ? Du racket en bande organisée ! Une visite chez le docteur E. ? Du vol par le gourou de ce trouble inexistant ! J'ai tout lu, tout entendu, tout subi... Les soupirs d'exaspération devant mon fils en proie à une crise, les rires moqueurs dédaigneux, les sous-entendus récurrents et destructeurs : « Avec nous, ça se passe bien ! » Lisez entre les lignes... Qu'avions nous donc fait de si mal pour qu'un tel mur d'inacceptance se dresse ainsi ? La peur ? La facilité ? Le désamour ? Pendant un an et demi, j'ai essayé d'expliquer, avec douceur, avec espoir. J'ai envoyé des vidéos de mon fils, j'ai détaillé la TCC, j'ai expliqué le traitement, j'ai partagé ma joie suite aux premiers résultats... Aujourd'hui, j'ai décidé d'arrêter. Je ne veux plus convaincre mais je veux être convaincue des intentions prônées mais pas encore prouvées du soutien face à notre situation. Je veux qu'on nous félicite plutôt qu'on nous accuse. Je veux que l'on nous respecte au lieu de nous dénigrer. Je refuse la simplification de notre souffrance et la louabilité de nos efforts quotidiens. J'assume l'atypisme de mon fils et de son éducation. Je revendique notre droit, non pas à la différence mais à l'indifférence. Que l'on cesse de traquer le mot, le geste, qui serait à l'origine du caractère capricieux de mon enfant. Qu'on le traite en enfant. Comprendre c'est accepter. L'aimer, c'est dans l'entièreté de ce qu'il est. Nous aider, c'est sourire et avancer avec nous. ■

REVUE DE PRESSE
BIEN-ÊTRE

LE BONHEUR E



Pour pouvoir mieux aider nos enfants, nous devons d'abord prendre soin de nous. Cela commence par se libérer du temps pour des activités agréables. Et si c'était le jardinage ? Jacqueline Maciejczak, secrétaire générale et responsable parent relais dans les Hauts-de France nous en livre ses atouts.

La presse parle de plus en plus du jardinage. De nombreux articles évoquent la jardinothérapie (l'art de cultiver la terre tout en cultivant son estime de soi), les jardins thérapeutiques ou bien encore l'hortithérapie (la thérapie par l'horticulture).

Pourquoi cet engouement soudain pour le jardinage ? Mettre les mains dans la terre rendrait heureux et intelligent...

Le mérite en revient à un des plus petits organismes vivant sur terre, à savoir, une bactérie, *mycobacterium vaccae*. On la trouve dans la terre de votre jardin mais, pas de panique, c'est une souche inoffensive. Le contact avec la bactérie augmente la production de sérotonine par le cerveau, cette dernière étant considérée comme « l'hormone du bonheur ». La sérotonine est en réalité un neuro-transmetteur, une molécule chimique qui transmet les informations entre les neurones. Sa faible présence dans le cerveau est un des symptômes de la dépression. *Mycobacterium vaccae* améliore l'apprentissage tout en réduisant le niveau d'anxiété.

Une expérience menée sur des souris par le professeur Dorothy Matthews, a permis d'observer que l'ingestion de la bactérie leur permettait de sortir d'un labyrinthe deux fois plus vite et moins stressées que le groupe témoin non traité.

La simple respiration de poussières ou de particules humides provenant du sol suffit à faire entrer la bactérie dans l'organisme ... La conclusion rigolote consiste à dire que trop d'hygiène (consistant à tuer les bactéries) rend bête et dépressif !!!

Aménager son jardin stimule les fonctions cognitives. Il faut savoir se repérer dans le temps et dans l'espace, mémoriser les noms des végétaux. Ecole de patience et de frustration, jardiner permet également de renforcer son tissu relationnel et la confiance en soi, car les amateurs s'échangent des conseils et reçoivent des compliments. Et puis, cultiver ses propres fruits et légumes garantit des produits « frais et sans pesticides » et permet de répondre au slogan actuel : « Manger 5 fruits et légumes par jour, c'est bon pour la santé » ! Et bien sûr, récolter le fruit de sa production apporte également la satisfaction d'avoir été au bout d'une activité.

Une étude anglaise, publiée en 2015, a pu ainsi mesurer que les personnes ayant une parcelle dans un jardin familial (« allotments ») avaient une meilleure estime de soi, étaient moins dépressives, moins fatiguées et avaient plus de vigueur qu'un groupe contrôle sans jardin familial. Les chercheurs en concluent que ces jardins familiaux (ou collectifs ou jardins ouvriers), pour

EST DANS LE JARDIN



lesquels il y a de longues listes d'attente, peuvent jouer un rôle important dans la santé mentale et devraient être utilisés comme un moyen de prévention.

Anne Chahine, une retraitée, a passé toute sa carrière dans la communication. Passionnée par les jardins depuis l'enfance, elle n'hésite pas une seconde lorsqu'un ami la sollicite en 2004 pour créer des jardins thérapeutiques. Ils sont peu répandus en France, contrairement aux États-Unis, en Angleterre, au Québec. Convaincue de leurs bienfaits sur les malades, elle y voit l'occasion de rester active, se lance dans le projet et crée l'association Jardins et santé. L'orientation de l'association s'est résolument tournée vers le soutien à la création de jardins dans les établissements hospitaliers et médicosociaux qui accueillent des personnes atteintes notamment de maladies cérébrales : autisme et troubles envahissants du développement, maladie d'Alzheimer, épilepsies, dépression profonde, etc.

Les remettre dans un environnement où la nature est présente, où le jardinage permet de prendre ou reprendre goût à la vie, adoucir la vie du patient et le relier au «vivant», est une nécessité que l'on avait oubliée. « Ça maintient en éveil intellectuellement », dit-elle, « On n'a jamais fini d'apprendre comment les plantes et les insectes interagissent. On remplace les espèces, on taille autrement un buisson. Un jardin est toujours en mouvement, saison après saison ».

Le jardin thérapeutique améliore donc l'environnement des patients. Il est aussi un outil aux mains des soignants. En contribuant à diminuer le stress du patient et du soignant, la communication est améliorée. Cela devient alors un moment de plaisir, de partage. Le soignant peut alors trouver le potentiel de chaque être humain pour participer à sa guérison, retrouver un équilibre, un bien-être, vers un retour à la santé.

Les patients, sceptiques au départ, y trouvent beaucoup d'intérêt. Fort de ce succès, le bouche-à-oreille se met à fonctionner et, hop, l'activité est lancée par exemple à l'hôpital Pasteur du CHU de Nice.

Stephen Kaplan, spécialiste en psychologie environnementale, suggère que l'attention est le facteur qui relie l'espace vert avec

les bienfaits psychologiques. Pour stabiliser les troubles du comportement, dans le cadre d'une prise en charge non médicamenteuse, le jardin thérapeutique a toute sa place.

L'hortithérapie s'inscrit donc dans une démarche de bien-être. « Les plantes et les gens ont en commun le cours de l'existence », rappelle le pédopsychiatre Dominique Sauvage (in Horticulture et programmes thérapeutiques de la psychiatrie et du handicap, mai 2009). Germination, croissance, maturité, vieillissement, mort... le lien que nous établissons avec l'être vivant que nous protégeons des intempéries et des maladies nous renvoie à notre condition. Or, certaines plantes « peuvent échapper d'un cataclysme et pousser à nouveau », poursuit-il. Une métaphore à méditer !

En conclusion, stimulant le corps (via les sensations ou l'effort physique) et l'esprit (par un travail sur la mémoire), le jardin est reconnu comme un outil thérapeutique favorisant santé et bien-être.

Seul bémol : ce loisir fait mal au dos. « Mais aujourd'hui on ne bêche plus, on utilise une grelinette ! », rétorque Anne Chahine.

L'outillage moderne tente de réduire les douleurs et la fatigue. Et en veillant à varier les positions et à ménager sa colonne vertébrale, tenir un arrosoir, tondre ou défricher, tonifie tout le corps. Ratisser ou tailler travaille l'équilibre et la souplesse. Rempoter entretient la mobilité articulaire, y compris sur des gestes fins. « Un individu peut

brûler autant de calories en 45 minutes qu'en 30 minutes d'aérobic » promet Denis Richard, médecin ostéopathe, qui préconise cette activité trois fois par semaine pour garder la forme.

Je terminerai par ceci : pour qu'un arbre puisse pousser droit, il faut le choisir, le planter, l'arroser, le nourrir jour après jour pour qu'il dure le plus longtemps possible, bien l'enraciner, le protéger pour lui faire toucher les étoiles. Et puis supprimer autour de lui les cailloux, les plantes nuisibles tels que les liserons, le lierre, les mauvaises herbes qui l'emprisonnent et l'étouffent. N'est-ce pas la même chose pour l'être humain ? Pour qu'un enfant pousse droit, faites qu'on ne lui lance pas de cailloux ! Faites de ces derniers un chemin pour avancer. Et supprimez les personnes toxiques, négatives qui l'empêchent d'évoluer dans sa vie. Donnez-lui de bonnes racines, et tel un papillon, il ouvrira ses ailes pour mieux voler vers SA vie.

Je dirai donc : silence, ça pousse !

“ Mettre les mains dans la terre rendrait heureux et intelligent ”

Sur le thème du burn-out parental, les livres "pratiques" existent depuis très peu de temps, offrant des clés pour comprendre. Car en prendre conscience, c'est franchir un pas parfois décisif pour en surpasser les difficultés...

Parfois décisif pour en surpasser.

Parmi les livres qui se rapprochent au mieux de ce dossier spécial, citons le livre de Muriel Derome : **"Parent(s) heureux = enfant(s) heureux"**, (1) présenté ainsi par l'éditeur : "si les parents ne veillent pas à prendre aussi soin d'eux et de leur couple, s'ils ne vivent que pour et à travers l'enfant, ils risquent de voir leur vie relationnelle et leur estime d'eux-mêmes s'étioler, avec le cortège de phénomènes associés : conduites addictives, somatisation, dépression, burn-out..." Cet ouvrage se veut d'abord déculpabilisant, et vient montrer "très concrètement comment s'investir dans sa vie familiale sans s'épuiser. Pour que l'enfant puisse, enfin, être à sa juste place". Une phrase phare dans ce livre est : "le respect est la clé de toute relation. Un enfant n'apprend rien en étant humilié : cela ne fait qu'atteindre son estime de lui."

Enfin, le livre de Moïra Mikolajczak traite de ce qu'elle appelle le "deuil du parent". Elle explique comment on peut

De la même manière, le livre de Moira Mikolajczak traite de ce phénomène de plus en plus médiatique (2), auquel on peut ajouter celui de Liliane Holstein, publié en 2014 (3). Ces 3 livres ont le même mérite : aider à prendre conscience du phénomène pour mieux alerter, et éclairer des chemins pour s'en sortir.

"Je ne suis pas seul, d'autres vivent cela"...

"Je ne suis pas seul, d'autres vivent cela" ...
C'est souvent l'intérêt des témoignages : on s'y reconnaît, on y partage un vécu. Parmi les récits personnels qui libèrent le sujet parole, il faut citer un des premiers livres ayant évoqué le sujet en 2011 : **"Mère épuisée"**, de Stéphanie Allénou (4), qui fut un phénomène éditorial. Ce témoignage grave osait pour la première fois briser un tabou, et de nombreuses lectrices s'y sont reconnues, se sentant enfin moins seules. Extrait : "Le plus difficile c'est de commencer la journée. Je me réveille en proie à l'angoisse. Je n'ai pas la force d'y aller. Je ne veux plus de ces contraintes horaires, de ce bruit, de ces affrontements, de ces gestes cent fois réitérés. Je ne veux même plus voir mes enfants. Je ne veux plus rien donner : ni temps, ni mots. Je veux être seule, dans le silence..."

Je veux être seule, dans le silence... Autre passage où l'on se projette aisément : "Je ne m'interroge pas sur la nécessité de les laisser patienter un peu. Je gère l'urgence sans aucun recul. Pour moi, il est juste vital que les pleurs cessent rapidement. Je n'ai pas conscience que cette réactivité entraîne finalement une aggravation de la situation. Moins ils attendent, moins ils savent attendre. Mais ma raison ne fonctionne plus depuis longtemps, exclusivement tournée qu'elle est vers un seul objectif : les faire taire."

Lire des livres pratiques, ou lire des témoignages, s'avère souvent une aide appréciable. Que lire encore ? Essayons l'humour :

l'humour :
 "Tout a commencé le jour où, regardant mes enfants, je me suis dit que j'étais une meilleure mère avant de les avoir" : lire cela peut-il aider ? Cette citation est extraite de **"SerialMother"** (5), de Jessica Cymerman, mélange de chroniques et de remarques drôles - drôles, ou cruelles, on ne sait plus : "Les mamans people d'Hollywood se font tatouer les prénoms de leurs enfants sur les bras. Nous, c'est à peine si on arrive à coudre une étiquette dans leurs manteaux." **"Avant j'avais une vie, maintenant j'ai des enfants"** (6) de C. Korbberg-Anzel, est un autre recueil de courtes formules illustrées, comme : "avant, tu adorais prendre le temps de

te maquiller. En 15 minutes tu avais juste terminé ton regard de braise et tu t'attaquais au teint de pêche. Maintenant tu files à l'école en tong, les cheveux encore mouillés", ou "avant, tu prenais ton thé chaud. Maintenant tu l'oublies en portant accompagner tes enfants à l'école et retrouve froid le soir en rentrant (avec le sachet qui infuse encore)" ... Voir aussi le décapant **"Sois mère et tais-toi !"**, de l'humoriste Olivia Moore (7). Le sujet dans ces trois livres n'est pas le burn-out parental, vous l'aurez compris - mais atteindre le burn-out pourrait aussi se lire comme n'avoir pas eu le temps de redescendre les paliers qui y mènent. Essayons encore avec quelques extraits du livre d'Olivia Moore : "Les yeux des parents qui brillent, ce n'est pas de la fierté, c'est de la fatigue." "J'ai totalement arrêté de faire de l'éducation, je ne fais plus que de l'élevage d'enfants. Mais bio." "Quand on me demande combien j'ai d'enfants, en général, je réponds : trop." L'humour, c'est aussi de l'amour.

Et les pères, nous direz-vous ? Ils sont plus rares sur le papier, mais justement voilà un roman tout frais, chargé d'humour, terriblement cynique : **"Fête des pères"**, de Greg Olear (8) - qui s'ouvre sur cette citation de John Wilmot (aristocrate anglais du 17^e siècle) : *"Avant mon mariage, j'avais six théories sur l'éducation des enfants ; j'ai aujourd'hui six enfants et aucune théorie."* Pendant une semaine, Josh est seul avec ses deux petits : Josh est cool, il gère. Mais un évènement lui met soudain la pression, et là, comment appuyer sur la touche pause ? Impossible, bien sûr. Josh est moins cool, tout à coup... C'est un naufrage. Et c'est déculpabilisant. Extrait : *"Le bon père modère ses attentes et ses espoirs. Il ne s'agit pas pour des problèmes mineurs, et il sait, en bon maître zen, que tout problème est mineur et que rien ne mérite de troubler sa quiétude, pas même les plus cruels sévices et les violations des conventions de Genève : privation de sommeil, chantage émotionnel, Dora l'exploratrice. Le bon père maîtrise sa colère. (...) Je m'efforce d'être un bon père, mais quand votre fille de trois ans vous roue de coups de pied, que votre fils de cinq ans vous attaque avec une fourchette parce que vous avez essayé de lui reprendre son catalogue Lego ou qu'ils en viennent aux mains pour des sujets de la plus haute importance, comme savoir qui va jouer avec l'encart publicitaire de l'US Weekly moi-même qui traînait sur le carrelage à côté des toilettes, il peut devenir difficile, voire impossible de se montrer à la hauteur de son devoir."*

- (1) Ed. Mazarine (2016)
- (2) "Le Burn-out parental : l'éviter et s'en sortir", avec Isabelle Roskam, Éd. Odile Jacob (2017). Citons un dossier récent dans Psychologies magazine (mai 2017), qui se fonde principalement sur ce livre.
- (3) "Le Burn-out parental : surmonter l'épuisement et retrouver la joie d'être parents", Éd. Josette Lyon.
- (4) Éd. Les Liens qui Libèrent - depuis réédité en poche chez Marabout (2012).
- (5) J'ai lu (2014), d'abord édité sous forme de blog. A noter, du même auteur : "Journal intime d'une mère indigne", et, chez le même éditeur (First) "Journal intime d'un père indigne". Pas de jaloux !
- (6) J'ai lu (2004), lui aussi d'abord sous forme de blog.
- (7) Leduc Éditions (avril 2017). Le titre est suivi de ce sous-titre "PS : Les enfants sont parfois un peu plus cons que prévu." Voilà. Son spectacle s'intitule "Mère Indigne", encore en tournée au mois d'octobre 2017.
- Une sorte de thérapie parentale de groupe.
- (8) trad. de l'anglais, Éd. Le Cherche Midi (2017).



BICYCLE COUP DE : Roméo à la folie

BICYCLE COUP DE : Roméo à la folie

L'INFO EN PLUS : Rappelons que le trouble borderline a beaucoup de points communs avec la cyclothymie. Alors humeur ou personnalité ? Cela dépend des différents courants de psychiatrie. La description des symptômes du trouble de la personnalité limite (Borderline) et de la cyclothymie est à 99% identique. Il en va de même pour les soins. De plus tempérament et personnalité sont liés.



LA CYCLO ET MOI, ET MOI, ÉMOI...



La cyclothymie par Stanislas, 8 ans.

“ Je vois ce trouble de l'humeur comme une impasse. Comme si j'étais quelqu'un et que je marche dans une rue et qu'il y a un mur. Mais aussi, il peut être bien parce qu'en fait, j'ai plein d'idées, mon cerveau va à 100 à l'heure. Je m'arrête jamais !
Et quand je suis en colère, c'est comme si j'étais un gros monstre, que je détruisais tout sur mon passage. Et après je regrette. Je regrette d'avoir tapé, crié, hurlé, jeté, déchiré.
Mais après, quand je suis passé à autre chose, je ne me rappelle plus de tout ça. J'ai de bonnes notes à l'école et j'ai des amis. J'aime bien comme je suis, même si je suis pas parfait. Quand j'ai une émotion, je la ressens fort. Quand je suis triste, je suis très triste.
S'il y a des gens qui veulent dire que je suis un méchant garçon, peut-être que c'est ce qu'ils pensent mais je travaille bien et je peux être très mignon et très gentil.
J'aime bien être dans mon corps car j'ai une famille très gentille et une maman qui s'occupe très bien de moi. ”

Noah, 9 ans.

“ Ça fait des années que tu es en moi, que je vis à travers toi et malgré toi. Je pensais que tu n'étais qu'un de mes nombreux caprices, que tu disparaîtrais vite. On dit que la vie est pleine de surprises, tu étais la mienne et aujourd'hui je te subis. Chaque instant je le partage près de toi, je te sens, je t'entends, tu es vivant. Tu me fais si mal et pourtant sans toi je ne suis plus. Ce miroir, mon plus grand ennemi, je te regarde droit dans les yeux et tu ne me vois pas. Alors je me rapproche, encore un peu mais tu ne veux pas. Lâche mon corps ! Ne touche plus jamais mes courbes ! Efface ce visage une bonne fois pour toute. Tu ne vois pas que tu fais trembler mes mains, que tu fais battre mon cœur si fort que je ne respire pas ? Tu m'as bouffé, m'as envahi. Rends-moi mes nuits. Tu me rends malsaine et lucide aussi.
Tu es violent et agressif, sois plus doux, plus créatif. As-tu conscience que tu m'étouffes ? Pourquoi voulais-tu que je sois sensible ? Toutes ces lumières me font mal aux yeux, c'est toi je le sais, je te regarde droit dans les yeux, je suis éblouie, je t'aurais.
Parfois je te mets de côté, je t'ignore, je trouve quelque chose d'encore plus fort. Tu sens ces vibrations ? Elles résonnent dans tout mon corps et tu as peur car je ne t'entends plus. Elles ont pris le pouvoir, c'est elles qui mènent la danse.
Tu n'es jamais très loin et je sais que très vite tu vas m'enfermer et me punir. Tu es trop sévère. Ne te sers plus de moi.
Tu es malin, je te connais bien, je me bats contre tes excès, contre toutes tes crises existentielles. Que tu es dramatique... et poétique ! Je te vois écrire, je t'entends parler, tu as l'art des mots, des émotions, tu as l'observation et la persuasion. Tu sais comment me convaincre que je suis seule, qu'à la fin il ne restera plus que toi, tu as réussi tellement de fois.
Tu fais partie de moi mais quoique tu dises, quoique tu fasses, tu as compris depuis longtemps qu'il t'était impossible de vivre sans moi. Je te domine de plus en plus pour ton bien, pour que nous fassions qu'un, pour qu'avec le temps tu me serves ma vie sur un plateau d'argent. ”

Sarah, 20 ans

L'ACTU

entre2pôles



RETROUVEZ
LE FORMULAIRE
D'ADHÉSION SUR
BICYCLE-ASSO.ORG

SAVE THE DATE ! À VOS AGENDAS :

30/11/2017

Dans le cadre des ateliers mieux-être, conférence "Enfants et adolescents : crises d'opposition, déscolarisation, dépression" avec Bicycle et le pédopsychiatre Francis Moreau. Salle des Rouges Barres 4, rue Chanzy 59260 Lézennes

Autre date : 19/02/2018
Centre social
Maison du Grand Cerf
5, rue Vincent Auriol
59790 Ronchin

15/03/2018

Conférence Bicycle dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM).
Thème 2018 : Parentalité et enfance.

Plus d'informations à venir sur notre page Facebook.

23/03/2018

"La bipolarité juvénile" avec la pédopsychiatre Marie-Anne Plet. Médiathèque d'Armentières (Hauts-de-France).

29/03/2018

Conférence Bicycle à l'occasion de la journée mondiale de la Bipolarité.

Avec le psychiatre Elie Hantouche à Paris (Ile-de-France).
NOMBRE DE PLACES LIMITÉES, sur inscription uniquement à l'adresse suivante : contact@bicycle-asso.org

Plus d'informations à venir sur notre page Facebook.

EN BREF BICYCLE C'ÉTAIT AUSSI ...

BICYCLE ET LES SALONS

10/09/2017

Bicycle était présent au salon des Associations de la ville d'Herblay (Val d'Oise).



28/09/2017

Bicycle était présent lors de la journée "Activité le bien-être accessible à tous" à Hellemmes (Hauts-de-France).



INTERVENTIONS BICYCLE

28/09/2017

Conférence "Qui accompagne qui" La place des proches à l'hôpital à Saint-André-lez-Lille (Hauts-de-France) organisé par l'Espace de réflexion éthique en santé mentale de la Fédération régionale de recherche en psychiatrie et santé mentale Hauts-de-France.

CONFÉRENCE BICYCLE



Le 7 juin 2017 Bicycle a organisé à Loos (Hauts-de-France) une conférence sur le thème "Impact des troubles de l'humeur sur la scolarité" en collaboration avec le Dr Kochman.

Suite à cette manifestation Bicycle a créé un évènement sur sa page Facebook afin d'en proposer une retransmission disponible pour tous à l'occasion de la soirée du 16/07/2017.

Vous pouvez désormais retrouver cette conférence dans la partie "membre" de notre site internet réservée à nos adhérents.

BICYCLE À LA RADIO

Emission "vies de famille" : les enfants cyclothymiques à l'école sur RCF le 13/06/2017

À écouter ou à réécouter ici :

<https://rcf.fr/vie-quotidienne/famille/sante-mentale-et-scolarite>

SOLANGE GAUTIER - Chineuse d'images

Après une formation de photographie spécialisée dans la chimie du bain révélateur, Solange Gautier explore l'image dans toutes ses formes. Passionnée de gravures et de peinture, elle va puiser l'image d'hier pour lui redonner une seconde vie.

Elle découvre à 20 ans les illustres Max Ernst et Jacques Prévert, tous les deux collagistes talentueux. A ce moment-là elle ne quittera plus sa trousse avec son tube de colle et ses ciseaux.

Passionnée par l'édition elle réalise aujourd'hui des collages pour la presse nationale et internationale et l'édition lui confie l'élaboration de pages de couvertures.

Pour Bicycle elle nous fait l'honneur d'illustrer la couverture et les pages intérieures de ce numéro.



NOUS CONTACTER :

Par mail : contact@bicycle-asso.org

Laëtitia : laetitia.payen@bicycle-asso.org

Par téléphone :
Jacqueline : 06 75 19 24 48

Par courrier :
NOUVELLE ADRESSE
Bicycle
142, bd des ambassadeurs
95220 Herblay



APPEL À TÉMOIGNAGES

Pour alimenter les rubriques de votre magazine : contact@bicycle-asso.org



NOUS RENCONTRER À LILLE & ENVIRONS :

Sur rendez-vous. Contactez Jacqueline : 06 75 19 24 48 jacmac@numericable.fr

Permanences à la clinique Lautréamont de Loos :
3^e jeudi du mois entre 17H et 19H pour les enfants hospitalisés avec la famille si elle est présente.

Permanences à la MDU (Maison des Usagers de Lille) :
contacter Jacqueline.



BÉNÉVOLAT

Pour renforcer notre réseau :
Recherchons Parents-Relais dans toute la France !

Envoyez-nous un mail à : contact@bicycle-asso.org

PROCHAIN ENTRE2PÔLES :

AVRIL 2018 !



RETROUVEZ BICYCLE SUR
FACEBOOK
(infos et groupe secret : Bicycle,
la parole aux parents)