

Enfants et résilience, une affaire de famille

Dans le cadre de sa thèse, un chercheur montois montre combien les interactions et les dynamiques familiales peuvent aider les plus jeunes à mieux faire face aux difficultés.

MATHIEU COLINET

Pourquoi certains enfants traversent-ils mieux que d'autres les moments difficiles ? Michel Sfeir s'est parfois posé la question et avait tendance, comme d'autres de ses collègues, à y répondre en pointant les ressources particulières des enfants ou de leurs parents. « Jusqu'ici, on considérait peu la famille et ses dynamiques », indique le jeune docteur en psychologie de l'UMons. « Chose précisément que j'ai voulu faire dans le cadre de ma thèse. »

Et bien lui en a pris parce qu'au bout de son travail, le chercheur est parvenu à mettre en évidence une réalité importante : la résilience d'un enfant dépend également de ces interactions familiales précisément. C'est-à-dire de la façon dont l'enfant, la mère et le père interagissent, se coordonnent et s'ajustent ensemble face à des situations de stress.

La thèse en question est née dans le cadre d'« Excellence of Science », un projet impliquant cinq universités belges et soutenu conjointement par les deux grands organismes de financement de la recherche en Belgique : le Fonds de la recherche scientifique (FNRS) et le Fonds Wetenschappelijk Onderzoek (FWO) – son pendant flamand.

Dans le cadre de ce projet, des familles composées d'une mère, d'un père et d'un enfant ont été invitées à réaliser différentes tâches plus ou moins stressantes. Les interactions qui en ont découlé ont été filmées et patiemment analysées. Par ailleurs, les différents proches ont été soumis à des mesures de l'activité cardiaque et à des questionnaires psychologiques.

« Le projet inclut les pères. Et pas

Pour le chercheur, les pères offrent des possibilités supplémentaires de synchronie. D'où l'importance de leur rôle auprès des enfants fragilisés.

© D.R.

seulement les mères et les enfants », indique Michel Sfeir. « C'est peu courant dans ce genre d'études. On l'a constaté : en faisant une revue de la littérature, on a trouvé très peu de travaux pratiquant de la sorte. »

Orchestrer l'apaisement

Dans sa thèse, Michel Sfeir est parvenu à mettre en évidence une variable importante : la synchronie. C'est-à-dire la faculté qu'ont les membres d'une même famille à s'accorder entre eux, à s'ajuster les uns aux autres. Et ce, par le biais de regards, de gestes, d'émotions et même sur le plan du rythme cardiaque.

Pour le chercheur, cette synchronie invite à changer le regard qu'on peut avoir des familles et à considérer dorénavant davantage celles-ci comme de petits orchestres. « Dans un groupe, tous les musiciens ne font pas la même chose. En revanche, ils sont en lien et s'ajustent les uns aux autres », explique-t-il.

Michel Sfeir donne des illustrations de situations susceptibles d'enclencher des mécanismes de synchronie. « Par exemple, lorsqu'un enfant éprouve une

frustration et que son parent fait le choix de valider cette émotion plutôt que de la contredire ou de la repousser ou encore lorsqu'un enfant sert de miroir en quelque sorte à l'émotion de son parent pour au final apaiser celle-ci », indique-t-il.

Selon le spécialiste, ces deux exemples permettent de se rendre compte que la synchronie est bidirectionnelle et peut fonctionner dans un sens comme dans l'autre : du parent vers l'enfant comme de l'enfant vers le parent. « Et en considérant les pères, on s'aperçoit qu'ils offrent des possibilités supplémentaires de synchronie », indique Michel Sfeir.

Développer des outils

La thèse du chercheur montois est riche d'enseignements. Elle redéfinit d'abord la famille non plus seulement comme un lieu de difficultés mais aussi comme un foyer de ressources. Elle valide ensuite pour les parents certaines

façons de faire. « Comme le fait pour ceux-ci de s'aligner émotionnellement avec leur enfant pour l'aider à faire face à des situations de stress », précise Michel Sfeir.

Ces résultats pourraient donner lieu dans le futur à d'autres recherches. Notamment pour développer des outils de prévention et d'intervention qui ne ciblent plus uniquement l'enfant ou un parent, mais prennent davantage en compte la famille et ses interactions dans leur ensemble.

« Aujourd'hui, pas mal de thérapies utilisent déjà des outils », indique Michel Sfeir. « Je pense, par exemple, à la thérapie systémique, qui fonctionne en incluant les familles. Ou à la thérapie comportementale dialectique, que je connais bien et où l'on enseigne aux patients et à leurs proches des compétences pour faire face à des situations particulières. Tout cela peut servir de base au développement d'outils adaptés. »



You talkin' to me?

Apprenez une langue pour la rentrée



1 mois offert



<https://www.gymglish.com/le-soir-rossel>

gymglish
Learning Series

LE SOIR
Reprenons notre quotidien