

S'APPUYER SUR, S'APPUYER SÛR

Qualité du lien d'Attachement et qualité de l'accueil des bébés dans l'eau.

- s'appuyer sur, c'est s'appuyer sur quelque chose ou quelqu'un
- s'appuyer sûr, ou plus correctement avoir des appuis sûrs, c'est s'appuyer sur quelque chose ou quelqu'un en toute sécurité, avec sérénité et confiance.

Cela semble paradoxal de proposer un exposé sur la construction d'appuis sûr alors que l'eau nous offre des appuis.... fuyants.

Construire, tout petit, des appuis sûr dans un milieu aux appuis fuyants c'est construire sa propre autonomie et aisance dans l'eau.

Au-delà c'est construire son image et son schéma corporel en intégrant les données du milieu aquatique.

Si un bébé perd brutalement pied dans l'eau, ses appuis de terrien ne lui seront que peu d'utilité pour ne pas être engloutis.

C'est cette évidence qui a justifié plusieurs des méthodes pour l'auto sauvetage et la survie en cas de chute des bébés dans l'eau.

Ces méthodes rapides et peut-être efficaces à courte vue, apprendraient aux enfants à s'appuyer sur l'eau ou plutôt à lutter contre l'eau, mais certainement pas à s'appuyer sûr, c'est-à-dire sans angoisse.

Nous ne pouvons accepter aucune des méthodes qui profitent de l'immaturation des bébés et de leurs fabuleuses capacités à encaisser les exigences des adultes, pour les traiter comme des chiens de Pavlov, les conditionner, afin d'assurer leur survie en cas de chute dans l'eau.

Les bébés à la naissance n'ont aucune norme (c'est leur environnement humain proche qui va les leur donner), mais ils ont très précocement des capacités de réactions aux stimuli. Ils ont très tôt les compétences pour faire savoir aux adultes comment ils apprécient ou n'apprécient pas ce que ceux-ci leur proposent. C'est ce que nous verrons dans la deuxième partie de cet exposé.

Pour moi une véritable adaptation au milieu aquatique, une adaptation de qualité, sûre et heureuse, exige que le bébé et le petit enfant vive un long temps de jeux, un long cheminement d'expériences positives qui le conduiront à son rythme de la verticalité à l'horizontalité vers la glisse.

La prévention des noyades est un autre chapitre dont la responsabilité incombe aux parents et adultes qui entourent l'enfant petit.

L'histoire de la construction d'appuis aquatiques spécifiques passe de manière incontournable par la construction d'appuis psychiques internes solides qui créent la confiance corporelle et psychoaffective suffisante pour être à l'aise, heureux et efficace dans l'eau.

C'est pourquoi je me propose de parcourir avec vous le chemin de la construction de ces appuis en découvrant :

Du côté des bébés,

LA CONSTRUCTION DES APPUIS

- * Les appuis prénataux ou enveloppes biologiques.
- * Les effets de la perte des appuis biologiques : les angoisses archaïques.
- * La construction des appuis postnatals.
- * L'importance de la qualité des appuis expérimentés : de l'Attachement à l'Autonomie.

Du côté des adultes,

LA QUALITÉ DE L'ACCUEIL EN SÉANCES AQUATIQUES POUR DES APPUIS SÛRS

Anzieu *Critères de l'Attachement-Détachement et critères du Bonheur selon D.

- *Le rôle des parents en séances aquatiques
- *Le rôle de l'animateur des séances aquatiques.

I) CONSTRUCTION DES APPUIS

****Les appuis prénataux ou enveloppes biologiques.***

À six semaines de vie intra-utérine, le fœtus n'a aucune idée que le monde qui l'entoure n'est pas lui-même.

Dans son être prénatal, il n'est que sensations et primitivement sensations tactiles.

Le liquide amniotique chaud qui le baigne fait courir des ondes sur les récepteurs de pression de sa peau. Il ne sait pas encore que ce bain à 37° n'est pas lui-même et qu'il va le perdre bientôt. Pour l'heure il en a partout dans la bouche, le nez et même les oreilles. Il ne sait pas que ce bain amniotique est contenu dans un premier sac qui s'appelle : l'amnios.

L'amnios est une membrane souple comme un ballon de baudruche.

En grandissant vers 4 mois, le fœtus entre en contact avec lui au niveau de la tête et des fesses. Lorsque bébé commencera à bouger, il sentira l'amnios comme premier appui plus solide que son liquide amniotique.

C'est une des raisons pour lesquelles, dès sa naissance le bébé appréciera tant que nous mettions nos mains sous ses fesses et sur sa tête pour le calmer quand il pleurera.

Pour l'instant, sa bouche rentre en contact avec tout ce qui l'entoure sans faire de différence : ses doigts ou son cordon ombilical. Il déglutit le liquide amniotique.

Puis du fait de la maturation neuronale, il bouge et rencontre parfois un appui plus solide que l'amnios, c'est le placenta.

Il ressent que le contact n'est pas partout pareil c'est à cause des villosités placentaires.

Le placenta est une poche qui appartient au bébé. Elle le suivra de près lorsqu'il sortira du ventre de sa mère. À la différence du liquide amniotique, de l'amnios et du cordon ombilical, la mère et l'enfant se partagent le placenta qui est intimement intriqué à l'utérus.

L'utérus ? Qu'est ce que c'est que ça ?

C'est la troisième enveloppe que le bébé va rencontrer en bougeant de plus en plus dans le ventre maternel. Elle est très solide, c'est un muscle et grâce à sa tonicité le bébé pourra commencer à se faire de beaux petits « biscoteaux » et des os plus solides. Grâce à ces exercices, il ne sera pas complètement écrasé par la pesanteur lorsqu'il déménagera à l'air.

L'utérus est à la maman.

Plus il grandit dans l'utérus plus l'espace du bébé est réduit et la pression importante lors de ses « cabrioles »

La cinquième enveloppe est constituée par les muscles de la maman et sa peau qui est tendue comme une peau de tambour pour maintenir, soutenir et te contenir fermement un petit être actif de 3Kg.

La 6e enveloppe enfin c'est la main de son papa, sur le ventre de ta maman, il appelle son enfant !

Il est là, à l'entour de la mère, il s'adresse à elle, la caresse, parle et rit ou crie.

Les effets de ses relations à la mère sont traduits par un ensemble de réactions physiologiques que perçoit directement le bébé.

Le bébé entend aussi la voix de son père.

Vers la fin de la grossesse, le bébé se positionne pour la sortie. Tête en bas il devient moins mobile et la tête est engagée dans le bas du bassin.

Avec l'accouchement, le bébé va perdre toutes les enveloppes dont je viens de parler.

De la plus liquide à la plus solide, toutes les enveloppes sur lesquelles il s'est construit en s'appuyant, il va devoir les perdre parce que ce nid est bien trop étriqué pour lui maintenant.

***Pertes des enveloppes biologiques : les angoisses primitives.**

Avec le travail de l'accouchement, c'est l'inconnu pour bébé.

Ça bouscule fort, ça serre fort et dans tous les sens. Il ne peut plus bouger et subit des pressions corporelles extrêmement fortes que l'on retrouvera dans le besoin de serrage des enfants autistes ou psychotiques qui n'ont pu intégrer l'angoisse de chute primitive. Le bébé va perdre toutes ses premières enveloppes.

Il perd son liquide amniotique..., il étouffe..., vit ses premières angoisses que l'on appelle archaïques ou primitives.

Il perd son amnios, son « nid à bébé », son vécu d'apesanteur. Il n'y a plus rien où appuyer sa tête, Il chute sans savoir que cela va s'arrêter. Rien sous ses pieds non plus ni liquide amniotique, ni amnios, ni placenta, ni utérus, ni ventre de maman.

Son environnement passe d'une température constante de 37° à une température de 20° tout au plus : il perd d'un seul coup 10 à 17°.

Les sons ne sont plus filtrés et les lumières non plus.

Il se sent écrasé par la pesanteur terrestre.

Son père ou le soignant coupe le cordon.

En quelques heures il a perdu tous ses appuis et vécus primitifs.

Sentiments de chute sans fin, d'effondrement, d'écrasement, d'aspiration, d'assèchement, de striction, d'étouffement, de perte des limites corporelles, de porosité

de la peau, de déchirures, d'amputation d'une partie du corps sont autant d'angoisses primitives que l'on retrouve dans les grandes pathologies psychiatriques de l'adulte et que nous pouvons retrouver à minima en chacun de nous.

Ces angoisses sont appelées primitives, car elles sont issues d'un vécu essentiellement corporel : sensoriel, vestibulaire, cénesthésique, kinesthésiques, articulaire.

Mais le nouveau-né retrouve immédiatement des appuis par les soins et l'attention qui lui sont donnés par son environnement humain. Ces soins lui permettront d'intégrer et de surmonter les angoisses primitives.

Le père et la mère donnent des appuis de remplacement forts, solides souples et doux. Le nouveau-né va très vite les apprendre dans son corps et progressivement les intérioriser physiquement et psychologiquement.

Si tout se passe bien le bébé oubliera ces angoisses ou, si elles ressurgissent, il saura quoi faire pour les dépasser.

Cependant, les angoisses primitives sont toujours présentes dans l'être humain jusqu'à sa mort et une déstabilisation profonde peut les faire ressurgir.

***La construction des appuis postnatals : les enveloppes symbiotiques externes.**

Dès que le nouveau-né paraît sous les yeux de sa maman «elle le capte de tout son être. Elle le regarde, l'écoute, le touche, l'embrasse, le flaire. Elle le porte et perçoit son aspect, sa mine, ses mouvements, ses réactions toniques, son odeur, ses activités » et l'enfant en retour, perçoit ses mains, ses bras, sa chaleur, son regard, sa voix, son odeur.

L'entourage humain du bébé est entièrement tourné vers les besoins de celui-ci.

C'est une véritable enveloppe, appelée l'enveloppe symbiotique. Elle est indispensable pour assurer la transition vers le jour où l'enfant saura qu'il y a lui et les autres. Pour l'heure cette conscience de l'autre comme différent de soi n'existe pas elle va se construire progressivement en trois ans.

L'enveloppe symbiotique n'est pas que physique, car les parents font aussi des rêves au sujet de leur enfant. Ils ont des projets et désirent mille choses pour lui.

Leurs compétences à comprendre interpréter et répondre à ce qu'il ressent et vit, vont venir border le vide ouvert pour lui par sa naissance et remplacer les enveloppes biologiques.

Mais le petit d'homme n'entre pas démuni dans le monde aérien.

Le bébé naît sans mode d'emploi et très immature, mais il est superbement équipé de 5 comportements instinctifs et innés qui vont servir et aider ses parents à construire avec lui un lien très fort et indispensable pour qu'il se développe : **l'ATTACHEMENT.**

John BOWLBY en observant des bébés, HARLOW en expérimentant sur les relations de bébés singes avec leurs mères et des mères artificielles et Didier ANZIEU en soignant des personnes qui avaient des problèmes psychoaffectifs pour s'attacher à quelqu'un ont étudié ces comportements.

Voici ce qu'ils ont découvert :

Le premier comportement instinctif et inné est la succion.

Personne n'a besoin d'apprendre à téter, mais chacun a besoin pour être nourri d'être tenu dans les bras. À un rythme très régulier, ce qui est très important pour construire des invariants, l'enfant va retrouver les appuis des bras de sa mère, sa chaleur, son

odeur, le bruit familier de son cœur. Il s'accroche à son regard qui lui dit qu'il est merveilleux et elle l'enveloppe de sa voix qu'il connaît bien déjà.

Le deuxième comportement inné dont bébé est équipé c'est sa capacité à s'agripper
Nous avons perdu notre fourrure, mais tout ce que l'on met dans sa petite main il s'y accroche très fort. Cela a un effet très puissant sur le psychisme des parents et ils portent le bébé et l'étreignent solidement conscients des peurs que provoque tout déséquilibre.

Les parents prennent conscience de la dépendance et de la fragilité de leur enfant. Ils se promettent bien qu'il puisse compter sur eux, s'appuyer sur eux. Pour faire passer ce message ils prennent l'enfant contre eux et lui donnent la chaleur qui calme et des éprouvés corporels sûrs, sécurisant.

Ils perçoivent bien que s'ils te déséquilibrent trop, que si leurs bras sont trop durs ou trop mous, ils réactivent les angoisses de chutes et les peurs archaïques de déséquilibres.

Les troisième et quatrième comportements innés sont très efficaces : les cris et le sourire

C'est un réflexe, quand il est mal à l'aise le bébé crie et cela est si insupportable que son entourage se rapproche de lui et essaie de comprendre ce dont il a besoin et y répondre ! Le cri est un appel à l'aide ou l'expression d'un excès de stimulations ou de refus. Quand tout va bien bébé sourit « aux anges » et les parents sont persuadés que c'est à eux qu'est destiné ce sourire !

Le bébé comprend très vite que lorsqu'il sourit, ses parents le gardent près d'eux et interagissent avec lui. En 8 semaines le sourire aux anges va devenir un sourire social de communication.

Le cinquième comportement inné que l'on observe c'est que dès que l'enfant sait marcher à quatre pattes il suit son adulte de référence qui se déplace, il le suit instinctivement.

Si ce comportement disparaît assez vite, il n'en signe pas moins nos caractéristiques « animales ». Rester aux côtés de ses parents pour être en sécurité.

L'adulte est la base de sécurité pour l'enfant. À ses côtés il ne craint rien. Au fur et à mesure de sa prise d'autonomie, le bébé s'éloignera de plus en plus loin de sa base de sécurité.

Ce processus s'étend de la naissance à la fin de l'adolescence.

Le sixième et dernier comportement nécessaire à la construction d'un bon lien d'Attachement c'est la concordance des rythmes, des émotions et des fantasmes.

Les bébés sont extrêmement réactifs aux émotions, à l'état mental de ceux qui prennent soin de lui. Le non-respect des rythmes de l'enfant entraîne des perturbations de tous les comportements.

Il s'agit donc pour la personne privilégiée avec laquelle le bébé construit ses nouveaux appuis d'être en phase avec lui.

Il faut qu'elle soit capable de se décentrer pour adapter ses stimulations à ses réponses et vis versa pour lui. C'est une question d'harmonie entre elle et lui.

Ce lien ne se crée pas toujours facilement entre un enfant et sa mère.

C'est pourtant ce lien qui donne le sentiment de **sécurité de base** dont il a besoin pour explorer le monde et permettre à son intelligence de fonctionner librement.

*** Importance de la qualité des appuis expérimentés : de l'Attachement à l'autonomie.**

L'ATTACHEMENT est donc l'établissement d'un lien sûr avec une personne privilégiée. Il contient un double mouvement :

- **Accessibilité et proximité d'une personne sûre.**
- **Possibilité de prise de distance et besoin d'explorer le monde.**

C'est parce qu'il aura établi ce lien sûr et qu'il peut compter sur son père et sa mère en sachant qu'ils ne lui feront pas vivre des situations qui réveillent les angoisses primitives (déséquilibres, lâchés intempestifs, non-respect de tes rythmes, réponses imprévisibles et variables, situations aléatoires, extrêmes, surprotection, abandon dans la difficulté, etc.) que l'enfant pourra venir explorer sans crainte ce nouveau milieu : l'eau.

C'est eux qui fourniront des appuis physiques et psychiques sûr dans ce monde aquatique merveilleusement familier et en même temps si nouveau, agréable, mais si fluide, si fuyant, si dangereux.

Dans cette tâche ils auront besoin de « techniciens de l'eau » qui connaissent et pratiquent ce milieu.

II) LA QUALITÉ DE L'ACCUEIL EN SÉANCES PISCINES POUR DES APPUIS SÛRS.

L'eau est un milieu éminemment ambivalent c'est-à-dire qu'il provoque en nous des sentiments forts et contradictoires pas toujours maîtrisables. Certains sont euphoriques dans l'eau, mais cette euphorie peut être trompeuse si elle signe un déni des dangers de l'eau. Certains sont dans la maîtrise perpétuelle, mais ne peuvent se décontracter dans l'eau.

En fait, il y a mille manières d'être dans l'eau puisque **notre rapport à l'eau contient toute l'histoire de la construction de nos appuis. Elle réactive puissamment nos vécus primitifs corporels et affectifs de sécurité ou d'insécurité.**

Dans un article de la revue « Enfance » de 1996, Didier Anzieu reprend les comportements qui participent à la construction biologique du lien l'Attachement et en propose une transposition psychique comme participation à la définition de l'état de bonheur.

C'est avec lui que je vous propose parents, animateurs, éducateurs de tenter de mettre en place les éléments fondamentaux pour la qualité de l'accueil des bébés et petits enfants en séances aquatiques.

Premier critère : « Le bonheur requiert chez l'adulte un appui... /... mutuel. (il s'agit) de trouver un partenaire contre lequel s'adosser, prendre appui et s'élaner dans la vie.

Que l'enfant trouve dans nos séances un portage sûr réclame de la part des parents une attention soutenue en même temps qu'un vécu personnel serein. Gare à l'inattention, au

sadisme, aux désirs inconscients de mettre à l'épreuve, à la projection de nos sentiments de toute puissance, à l'obnubilation expérimentale !

L'animateur sera particulièrement attentif aux parents surprotecteurs, anxieux. Ils transmettent à leur petit leur malaise

D'autres parents inconscients projettent leur désir ou leur aisance sans tenir compte du vécu et du caractère de leur bébé.

D'autres ont pour philosophie "plus c'est dur et angoissant mieux tu te prépares à la vie" et soumettent l'enfant à un stress très négatif.

Une des difficultés de l'animation est le contact avec de tels parents, car cette approche exige une qualité de communication d'adulte à adulte.

Je pense que c'est une des raisons qui font souvent exclure les parents des séances aquatiques, car ils sont désignés comme cause du malaise et des réticences de l'enfant.

Or aussi anxieux, inconscients, téméraires, inattentifs qu'ils soient les parents sont la norme principale des enfants et leur figure d'attachement privilégiée. En enlevant leurs parents à des bébés qui n'ont pas encore construit leur "Moi" individualisé (c'est à dire avant 3-4 ans) on leur enlève une partie de leur Être et ceci est particulièrement déstabilisant et angoissant pour eux.

Dans l'eau, l'enfant doit avoir une totale confiance dans les adultes qui l'accompagnent.

Deuxième critère : "le bonheur, c'est de trouver un partenaire avec lequel on peut avoir un contact mutuellement chaleureux et qui entende les appels qu'on lui adresse"

Être entendu est la base de toute relation positive qui permette l'ajustement permanent à ce que vit le bébé dans l'eau. Combien de fois voit-on bébé tourné vers un objet ou un copain et papa ou maman le promener sans saisir sa demande !

Aider les parents à être attentifs aux demandes même non verbales de leur petit participe à la qualité de nos séances. Je propose souvent de s'adresser directement à l'enfant « Oh! Arthur, je vois que tu voudrais bien aller au toboggan, mais je crois que cela fait un peu peur à ta maman." Aux deux "Voulez-vous que je vous accompagne ?" De même l'animateur de qualité entend les appels verbaux et non verbaux émis par les parents et y répond chaleureusement.

Le troisième critère est que "dans l'étreinte le partenaire se sent entouré, enveloppé. Il peut ainsi développer son unité et son individualité"

L'eau ne peut jouer son rôle d'enveloppe et favoriser la conscience de l'unité corporelle pour l'enfant que si l'étreinte c'est à dire les portages sont de qualité et adaptés à ce qu'il vit émotionnellement. Le bonheur pour les parents c'est de se sentir entourés, enveloppés, soutenus par les animateurs, techniciens compétents de l'eau et de la relation. Le bonheur pour le bébé c'est que ses parents soutenus et contenus lui transmettent fortement ce sentiment d'enveloppe, de soutien, de contenance, de sécurité. Il peut alors expérimenter son individualité, progresser, explorer, car eux savent les limites, les contraintes et les dangers de l'eau et ils le protègent. Chacun renforce ainsi la sécurité de ses partenaires, la confiance. C'est cette attitude qui produit du bien être dans l'eau.

Le quatrième critère est "la douceur est une autre variable constitutive de l'état de bonheur. "

Ce critère réfère pour l'aspect biologique à l'agrippement à la fourrure. La chaleur, la douceur sont un besoin qui influe sur la qualité de nos relations. Chacun sait ce que représentent des relations qualifiées de chaleureuses.

Mais la qualité du mot chaleureux est différente selon les sexes. À la piscine nous pouvons observer des portages plus ou moins toniques et une douceur plus ou moins bourrue du contact. Les modes de contact se déclinent différemment chez les petits de sexe masculin ou féminin. Respecter les enfants et les parents dans leur complémentarité d'une qualité féminine et masculine c'est accepter des comportements sexuellement différenciés. C'est pour l'animateur permettre que toutes les sensibilités se développent en attirant l'attention des parents sur l'adéquation du comportement de l'enfant selon le partenaire qui joue avec lui ou le porte.

Par exemple, un parent ayant lui-même vécu des expériences de rudesse ou de violence tendra par son comportement à faire éteindre chez son b,b, tout comportement jugé par lui rude ou violent même si l'enfant est simplement exubérant ou tonique dans l'eau.

Le cinquième critère à propos du sourire et du cri. "Le bonheur est d'être accueilli par un sourire... Les mères qui ne sourient pas... /... préparent (leurs enfants) à des handicaps dans la vie affective, sentimentale et sexuelle."

Tous nous connaissons les dégâts que provoquent les cris à répétition, les injonctions, les interdictions, mais aussi les cris de peur, appels non entendus ou ignorés.

Ils provoquent une fermeture, un rétrécissement de l'être, réactivent et renforcent les angoisses archaïques et l'insécurité.

Dans l'eau parents ou animateurs tendus et crispés renforcent probablement toutes les angoisses que le milieu aquatique réactive du fait de son caractère ambivalent. Être détendu, sourire, insuffler vitalité et joie de vivre est un appui sûr à part entière. Sourire renforce la créativité de tous les partenaires, encourage l'enfant dans ses découvertes du milieu et favorise la prise de risque.

Quels que soient nos propres problèmes, les difficultés d'organisation ou les conflits d'équipes éventuels nos publics ne peuvent être heureux dans l'eau que si nous animateurs leur sourions vraiment.

Sixième critère du bonheur "L'art d'être heureux requiert l'intelligence intuitive des caractéristiques sensori-motrices, émotionnelles et intellectuelles dans la recherche d'un partenaire."

Cet accordage entre parents et enfants, entre animateurs, parents et enfants caractérise le mieux une séance d'adaptation au milieu aquatique. La mise en concordance avec l'autre cela s'apprend. Être à l'écoute des besoins des publics, être dans le respect du rythme de développement de sa personne, être susceptible de partager des émotions et parfois de les contenir cela se travaille. Je pense par exemple aux immersions accidentelles et à la culpabilité qui en découle souvent ou aux enfants porteurs de handicaps.

La concordance c'est aussi proposer au public ce qu'il est capable de réaliser, l'encourager ... aller plus loin par une analyse correcte de ses compétences et l'écoute de ses désirs.

Nous venons d'observer que tous les comportements innés desquels procède l'établissement du lien d'Attachement se rejouent dans le milieu aquatique : portages, agrippement, sourires et regards, quête des équilibres corporels, mouvement d'exploration, accordage, etc.

Selon la qualité de leur propre Attachement et leur capacité à vivre ces six critères parents, enfant et animateurs partagent une expérience plutôt positive ou plutôt négative.

Pour moi ne pas offrir le temps nécessaire et les conditions indispensables pour construire des appuis internes sûrs dans un milieu aussi réactivateur d'angoisse qu'est l'eau c'est entraver gravement le processus d'Attachement "sûr" de l'enfant à ses adultes de références.

C'est participer au risque que se construise un attachement angoissé-ambivalent c'est-à-dire pour l'enfant de ne jamais être sûr de pouvoir compter sur personne ou, pire encore, un attachement angoissé-évitant c'est à dire pour l'enfant refuser tout attachement dans la durée.

Ces comportements (attachement sûr, attachement angoissé-ambivalent et attachement angoissé-évitant) se construisent entre 6 et 12 mois et sont fixés entre 3 et 6 ans. Ils persistent dans la vie adulte hypothéquant lourdement la capacité d'être heureux et de rendre heureux.

Si comme l'exprime si profondément le professeur Jacquard "être heureux c'est se sentir beau sous le regard d'un autre" alors travaillons à notre place de parents, d'animateurs dans l'eau, à tout mettre en œuvre pour que s'établisse avec la meilleure qualité possible le lien d'Attachement.. C'est ainsi que "s'appuyer sûr" apporte à chacun au-delà d'une adaptation harmonieuse au milieu aquatique une tranche de bonheur qui déborde largement nos séances en piscine.