



Par David Alzieu

POUR MIEUX LE CONNAITRE
Psychologue clinicien et psychotérapeute diplômé de l'université de Lyon (France), il s'est ensuite formé aux thérapies systémiques, à la théorie jungienne, à l'alchimie, à l'art-thérapie avec les mandalas ainsi qu'à la méditation.

Voyageur et polyglotte, il a travaillé avec des adultes et des enfants de cultures et d'origines diverses et variées. Auparavant skieur hors-piste de niveau mondial, il entretient une relation intime particulière avec la montagne, la Nature en général.

Auteur et thérapeute, il effectue le lien entre ses différentes facettes pour aider petits et grands dans leur chemin d'individuation. Il propose des consultations vidéos en ligne. Il est possible de prendre rendez-vous.

Les 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles



Éditions Jouvence

Informations:
davidalzieu.fr



Permettre à nos enfants d'être QUI ils sont!

Les enfants turbulents, qui bougent beaucoup, qui ne tiennent pas en place, qui ont du mal à faire preuve d'attention sont souvent rapidement catalogués comme étant hyperactifs. À quoi nous invitent ces enfants au juste?

Lorsque nous, parents, sommes confrontés à ce genre de comportement chez notre enfant, il est important de consulter un spécialiste, car le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité prend aussi racine dans le domaine de la neurophysiologie.

Ce n'est pas que biologique

En rencontrant une personne compétente dans ce domaine, nous pourrions ainsi traiter la sphère biologique de ce problème. Mais, en parallèle, nous devons aussi nous concentrer sur tous les autres éléments qui sont tout aussi essentiels.

Ainsi, malgré le fait qu'une étiquette puisse être apposée à notre enfant, il est fondamental de garder à l'esprit que cette étiquette n'est liée qu'à certaines données physiologiques et que notre enfant est beaucoup plus qu'un amas de neurones observables à l'électroencéphalogramme. Nous devons surtout préserver tout le champ des

possibles qui s'offre à lui pour qu'il puisse mener une vie riche de sens.

Par où commencer?

Dans ce contexte, quels seraient les premiers aspects à prendre en compte dans l'accompagnement de l'enfant aux prises avec certaines turbulences? En premier lieu, il convient, à mon sens, de limiter le temps d'exposition aux écrans ainsi que la consommation de sucre.

En effet, les écrans tels que nous les utilisons massivement aujourd'hui engendrent un phénomène d'addiction dû au fait qu'ils déclenchent la production de neurotransmetteurs associés au plaisir, tel que la dopamine associée à la pratique du zapping et du défilement des notifications. Tout ceci peut avoir des conséquences graves aussi bien sur le plan de l'attention, de la communication, que de la santé psychique en général, surtout lors d'une exposition en bas âge.

Du point de vue de l'alimentation, il a été démontré qu'une consommation de sucre et de produits raffinés entraîne une aggravation des symptômes liés au TDAH. Il est aussi à noter qu'au-delà de l'hyperactivité, les sucres mettent à mal la flore intestinale lorsqu'ils sont ingérés dès les premières années de la vie, ceci pouvant entraîner des conséquences néfastes à long terme.

VIVRE, c'est...

Faire équipe avec mon enfant...

En accompagnant mon enfant dans sa quête d'équilibre, j'ai l'opportunité de poursuivre ma propre quête et, avec lui, d'en sortir grandi.

Une société en accélération constante

Notons aussi que la société dans laquelle nous vivons voit une accélération constante de son rythme de vie quotidienne. Avec l'avènement du numérique qui s'est infiltré dans de nombreux aspects de nos vies, tant professionnelles que personnelles, le monde semble tourner de plus en plus vite. Cette explosion de la vitesse des informations ne joue-t-elle pas aussi un rôle sur les rythmes et les comportements des nouvelles générations?

Nicolas est un garçon de cinq ans qui venait me consulter avec sa maman, car elle éprouvait quelques difficultés à gérer la grande vitalité de son petit. Nous avons alors trouvé l'escalade comme moyen permettant à Nicolas de se dévouer, voire de s'épanouir. Mais soudainement on m'annonce que Nicolas avait été renvoyé du club parce qu'il «grimpait trop vite au mur d'escalade». Peut-on vraiment le pénaliser pour une vitesse qui est aujourd'hui devenue la norme?

compétences en mettant en valeur ce qui le différencie des autres?

N'est-ce pas en apprenant à respecter qui il est qu'une fois devenu adulte il pourra apporter sa différence au monde par sa créativité, une contribution personnelle, authentique et fondamentalement unique. Ne devrions-nous pas donner à chacun la chance de prendre sa juste place?

L'autorité naturelle, ressentie, cohérente

Cela dit, il ne s'agit pas non plus de tomber dans l'écueil du laisser-faire. Un univers sans limites est extrêmement angoissant pour un enfant. Au plan psychique, la frustration sécurise. Le fait de savoir que l'on n'est pas dans une liberté totale sécurise aussi. Un enfant qui grandit sans autorité n'est vraisemblablement pas un enfant heureux. Pour autant, il convient de différencier autorité et autoritarisme.

La subtile différence entre ces deux notions résulte de notre posture intérieure. Une posture d'autorité naturelle est non forcée, dénuée de violence et à la recherche de cohérence. Cette posture est alignée avec ma parole et avec ce que je ressens comme juste au plus profond de moi.

Une posture d'autorité naturelle est non forcée, dénuée de violence et à la recherche de cohérence. Cette posture est alignée avec ma parole et avec ce que je ressens comme juste au plus profond de moi.

Cela implique nécessairement que j'accepte de me remettre en question à la lumière de ce que les comportements de mon enfant déclenchent en moi. Je pourrai ainsi limiter mes propres projections et éviter que mes réactions ne viennent teinter mon autorité parentale d'une agressivité suscitant la crainte, ou que j'exerce un pouvoir qui viendrait diminuer le sentiment de puissance de mon enfant.

Guérir et se transformer

Le déficit de l'attention chez nos enfants, comme sans doute tous les comportements qui bousculent nos propres représentations, sont aussi une invitation à regarder en nous-mêmes, à porter attention à nos réactions – à la lumière de notre enfant intérieur – afin de favoriser la transformation et la guérison des espaces restés dans l'ombre, permettant à l'adulte que je suis devenu de se libérer lui-même et de libérer sa filiation... 🌱

Cette explosion de la vitesse des informations ne joue-t-elle pas aussi un rôle sur les rythmes et les comportements des nouvelles générations?