

## Pour une éducation au bien-être.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Apprendre à un enfant à se sentir bien dans sa peau, l'aider à développer des sentiments positifs le concernant tels que la confiance, l'estime et l'amour de soi, lui donner les moyens d'affronter les interrogations et les inquiétudes qui vont l'habiter ou simplement le traverser aux différentes étapes de sa vie, tout cela et bien d'autres apports et supports devraient faire partie intégrante de l'éducation donnée par les parents et confirmée par les enseignants qui prennent le relais d'un accompagnement qui va durer plusieurs années.

Développer une éducation au bien être, à la joieuseté, au plaisir d'exister et au respect de la vie sous toutes ses formes, ne semble pas faire partie, pour l'instant, des priorités auxquelles pourraient cependant adhérer beaucoup d'adultes.

L'enfance d'un humain ne se déroule pas comme un long fleuve tranquille, mais comme une succession de découvertes, d'épreuves, de confrontations et d'ajustements permanents. Tout enfant sent bien les différences et souvent les contradictions qui existent entre son vécu et les réactions de l'entourage à ses comportements, à ses tâtonnements. Parfois, à l'occasion d'événements qui lui sont imposés par les adultes qui l'entourent (*déménagement, séparation, maladie ou disparition d'un des parents*) ou simplement parce qu'ils se sent pris, enfermé dans un réseau de désirs et de peurs, de missions et d'attentes qui se déposent sur lui, dépossédé de ses propres aspirations, des inquiétudes s'installent, des refus et des réactions se nouent, des troubles se manifestent. Il peut aussi arriver que des pollutions liées à son imaginaire se développent et que s'installe à certains moments une sorte de chaos intra personnel, qui n'est pas toujours perçu ou compris par les adultes.

Nous sommes souvent très étonnés, quand nous entendons plus tard, des ex enfants devenus adultes faire le récit, rapporter les incroyables violences qui se sont déposés sur eux, parfois très tôt dans l'enfance, et qui ont laissé des traces durables, faisant obstacles à leur épanouissement et à leur bien être.

Ces violences reçues (*qui n'étaient pas toujours reconnues comme telles par les adultes qui les ont infligées*) peuvent créer dans les strates de leur personnalité des zones de vulnérabilité, des points de fixation, des blocages pour leur créativité. Peuvent s'inscrire alors en eux des blessures, qui tels des kystes engrangés au profond de leur mémoire corporelle, vont être l'équivalent de bombes à retardement qui n'attendront pour exploser qu'un élément déclencheur. Blessures toujours à vifs, jamais cicatrisées, qui peuvent se réveiller à l'occasion d'incidents banals et s'exprimer par des pulsions d'agressivité et de destructivité sur autrui ou sur soi, par des difficultés à oser être heureux.

Il me semble qu'une éducation au mieux être pourrait s'appuyer sur une règle d'hygiène relationnelle simple : apprendre très tôt aux enfants à restituer symboliquement les messages toxiques qu'ils vont recevoir des personnes significatives de leur vie. « *Ce qui me vient de toi papa, maman, ce qui me vient de vous monsieur ou madame l'enseignant, ce que tu déposes sur moi mon copain de classe et qui n'est pas bon pour moi, qui blesse l'estime que je peux avoir de ma personne, qui me dépossède de ma confiance, qui me dévitalise énergétiquement, je vous le restitue, je le laisse chez vous. Votre appréciation disqualifiante, votre jugement de valeur, votre grossièreté, vos menaces, votre colère ou vos tentatives de culpabilisation, vous appartiennent, je les laisse chez vous !* ». Pour être bien avec soi, il convient de ne pas accepter de garder trop longtemps les messages négatifs, violents, toxiques qui peuvent se déposer sur nous.

Jacques Salomé est l'auteur de

**"Et si nous inventions notre vie"**. (Ed du Relié).

**"Passeurs de vie"**. (Ed Dervy).

**"Vivre avec soi"**. (Ed de l'Homme).