

TD Psychologie n°1

3

Tempête
7 h 20

Quatre heures ont passé depuis la dernière tétée de Joey, et il a sans doute faim. Soudain, sa lèvre inférieure devient protubérante. Il commence à s'agiter. Bientôt cette agitation est remplacée par des pleurs, d'abord convulsifs puis ininterrompus.

20

Une tempête menace. La lumière se fait métallique. La marche des nuages à travers le ciel est rompue. Des lambeaux de ciel s'écartent dans différentes directions. Le vent gagne en force, dans le silence. Il y a des sons violents, mais rien ne bouge. Le vent et son mugissement se sont séparés. Chacun d'eux pourchasse son partenaire perdu, tour à tour. Le monde se désintègre. Quelque chose va se passer.

Le malaise grandit. Il se répand à partir du centre, se change en douleur.

C'est au centre que la tempête éclate. C'est au centre même qu'elle croît en force et se transforme en vagues rythmées. Ces vagues repoussent la douleur, puis la ramènent à nouveau.

47

Le vent, les sons et les lambeaux de ciel sont tous aspirés par le centre. Là ils se retrouvent et sont réunis – seulement pour être expulsés, projetés au loin, puis réaspirés pour former la vague suivante – plus sombre, plus forte.

Les vagues rythmées s'enflent pour dominer le paysage tout entier. Le monde hurle. Tout explose, éclate, puis s'affaisse et revient brusquement grossir un nœud de douleur qui ne peut durer, mais qui dure pourtant.

✽

La faim est une expérience forte, une motivation, une pulsion. Elle déferle tel un ouragan dans tout le système nerveux du nourrisson, disloquant ce qui s'y passait auparavant et désorganisant temporairement le comportement et l'expérience. Alors elle établit ses propres modes d'action et de sensation, ses propres rythmes.

La sensation de faim commence faiblement mais croît rapidement. Lorsqu'elle est encore légère, Joey la ressent probablement comme une irritabilité générale qui interrompt le fonctionnement harmonieux de son être entier. Tout est affecté : ses mouvements, sa respiration, son attention, ses sensations, son excitation, ses perceptions. Cette interférence « globale » doit ressembler pour lui à une soudaine discordance dans son univers, lui donner une impression de malaise. Tout le registre de sensation doit brusquement se modifier, comme lorsque « la lumière se fait métallique », avant un orage.

Pendant cette phase de désorganisation, à mesure que la faim grandit le monde doit paraître se disloquer, se

fracturer. Son attention restant concentrée pendant de longs instants d'affilée sur ce qui se passe en lui-même, Joey ne peut avoir qu'une vision fragmentaire du monde qui l'entoure. L'événement unique dont, en temps normal, il suivrait la continuité, présente maintenant des points de rupture, telle une scène brusquement interrompue pour reprendre à un point différent de l'espace ou du temps. Ainsi, l'expérience de Joey est fracturée : il agite les bras et les jambes, ébranlant son climat-paysage. « La marche des nuages à travers le ciel est rompue. Des lambeaux de ciel s'écartent dans différentes directions. »

La plus grande source de désorganisation est le changement du rythme respiratoire. En grandissant, la faim qu'il éprouve commence à imposer son ordre propre. D'abord, elle sollicite la respiration. Le souffle de Joey s'accélère, devient plus fort, plus saccadé. Bien vite, sa voix – les vocalisations qui font résonner son cri – entre en jeu. Mais tant que la faim monte, son souffle (le « vent ») et son cri (le « mugissement ») ne sont pas encore intégrés. Tantôt il respire sans crier, tantôt de courts sanglots ponctuent la fin d'une expiration sans encore en recouvrir totalement la durée, tantôt ses longues expirations entrecoupées de pleurs le laissent hors d'haleine.

Cette incoordination entre la respiration et les pleurs donne l'impression à Joey que « le vent et le mugissement se sont séparés. Chacun d'eux pourchasse son partenaire perdu, tour à tour. » Ses sons inarticulés et ses gestes saccadés ajoutent aussi à cette phase d'incoordination, et à son désarroi. Ses mouvements ne sont pas davantage en

synchronie les uns avec les autres qu'avec ses cris et sa respiration. Pour lui, « le monde se désintègre », reflète une profonde rupture d'avec le bien-être, sentiment diffus difficile à préciser.

Mais finalement, cette faim grandissante commence à se localiser en lui, en un point qu'il ressent comme « le centre ». (Joey ne sait pas encore qu'il s'agit de son centre à lui ; pour lui, c'est simplement le centre de son monde-paysage *.) Deux choses se passent. Premièrement, une nette sensation de faim se détache du contexte d'irritabilité. « C'est au centre que la tempête éclate. » Deuxièmement, la douleur causée par la faim pousse le système nerveux à passer à la vitesse supérieure : Joey trouve un certain apaisement dans le rythme puissant d'un cri lancé à pleine gorge. Voilà où interviennent les vagues rythmées. Ce genre de cri ne relève aucunement d'un état de désorganisation. C'est au contraire une organisation, séparée et distincte, opérée par le système nerveux central, un état qui coordonne à nouveau le comportement de Joey, selon ses propres modes.

Le nouvel ordre établi par ce cri à pleine gorge est fait d'inspirations rapides et profondes (entraînant l'air vers le centre) puis de longues expirations accompagnées jusqu'à leur terme d'un cri sonore (l'expulsion, le rejet au-dehors). Sa respiration et sa voix sont enfin à l'unisson, et son monde commence à se restructurer. « Le vent, les sons et les lambeaux de ciel sont tous aspirés par le centre. Là

* En anglais *worldscape*. Cf. note page 26.

ils se retrouvent et sont réunis – seulement pour être expulsés, projetés au loin. »

Ses cris, en devenant plus sonores, embrassent et coordonnent toutes ses activités et ses expériences. Les expirations vigoureuses qui les accompagnent lui procurent sans doute un soulagement temporaire – tout comme, lorsqu'on s'est cogné, le fait de hurler et de sautiller « soulage » l'orteil endolori. A présent, au lieu de subir passivement, il agit de manière organisée. De plus, ses efforts et ses appels sonores contribuent à détourner son attention de la douleur. Chaque fois qu'il crie, il a l'impression de l'expulser. Puis, entre deux respirations, la souffrance s'intensifie de nouveau en lui. « Les vagues rythmées s'enflent pour dominer le paysage tout entier. Le monde hurle. Tout explose, éclate, puis s'affaisse et revient brusquement grossir un nœud de douleur. »

Les cris organisés de Joey abordent de deux façons le problème de la faim. C'est un signal extraordinairement bien conçu (que les sirènes de police et d'ambulances imitent d'ailleurs avec profit) pour avertir ses parents de son angoisse et exiger d'eux une réponse. En même temps, ils l'aident peut-être à moduler l'intensité de sa douleur. Ainsi, la faim incite à la fois Joey à atteindre le monde extérieur et à affronter son monde intérieur.

La tempête s'apaise
7 h 25

La mère de Joey, entendant ses cris, entre dans la pièce. Elle lui parle d'une voix douce et apaisante. Elle le soulève et, de la main gauche, le tient contre sa poitrine, tandis que de la droite elle déboutonne son chemisier, tout cela sans cesser de parler. Elle place alors l'enfant contre son sein. Il trouve le mamelon et tète avidement. Au bout d'un moment, il boit plus paisiblement et regarde le visage de sa mère.

20

Aussitôt le monde est enveloppé. Il devient plus petit, plus lent et plus doux. L'enveloppe repousse les vastes espaces vides. Tout bascule. Une timide promesse jaillit. Les pulsations d'explosion et d'écroulement sont apprivoisées. Mais elles sont toujours là, toujours sauvages, toujours prêtes à surgir.

Quelque part, reliant la frontière au centre même de la tempête, il y a une attraction, un mouvement de rencontre. Deux aimants s'approchent l'un de l'autre en vacillant, puis se touchent et s'unissent étroitement.

Au point de contact commence un rythme nouveau, rapide. Il court au-dessus de la lente pulsation des vagues de la tempête. Ce nouveau rythme est bref, avide. Tout se tend pour le renforcer. A chaque battement, un courant coule vers le centre. Le courant réchauffe le froid. Il calme l'incendie. Il défait le nœud au centre et sape l'impétuosité des pulsations jusqu'à ce qu'elles disparaissent une fois pour toutes.

Le nouveau rythme passe à une allure égale et paisible. Le reste du monde se détend et avance dans son sillage.

Tout est recréé. Un monde changé s'éveille. La tempête est passée. Les vents se sont tus. Le ciel s'est adouci. Des lignes mouvantes et des volumes fluides apparaissent, ils tracent une harmonie et, comme la lumière changeante, donnent vie à toute chose.



Le signal que constituent les cris de Joey fonctionne, attirant sa mère. Avant même d'avoir déboutonné son chemisier et mis Joey au sein, elle a introduit quatre éléments nouveaux dans son univers : le son, le contact, le mouvement et une position différente. Ces quatre éléments qui se recouvrent, en partie, forment l'« enveloppe » qui repousse « les vastes espaces vides ». Voici comment ils interviennent.

D'abord, la mère de Joey entre dans la pièce en prononçant son nom. Comme beaucoup de mères confrontées à un bébé qui pleure de faim, elle ne cesse de lui parler jusqu'à ce que son mamelon soit bien en place dans la bouche de l'enfant. Ce qu'elle dit exactement est de peu

d'importance. « Tout va bien, Joey, tout va bien. Maman fait aussi vite qu'elle le peut. Plus qu'une toute petite minute. Tout va bien, mon trésor. » Elle parle constamment pour rassurer Joey (et se rassurer elle-même). Ce sont la musique et les sons qui comptent, non les paroles. Elle se sert de la musique de sa voix comme d'une couverture pour envelopper Joey, l'apaiser ou, du moins, pour qu'il tienne bon jusqu'au moment où il pourra téter. Sa voix agit un peu à la manière d'un stimulateur cardiaque, commençant par prendre un rythme plus rapide que les pleurs, afin de les dominer, puis ralentissant pour calmer l'agitation du bébé. C'est pourquoi il semble à Joey que le monde ralentit. Les paroles de sa mère sont donc le premier élément qui l'enveloppe de douceur. En fait, si Joey s'agite, il sera trop énérvé pour prendre le sein. La mère suit son « instinct » et le prépare à la tétée, opérant une subtile régulation que la plupart des femmes accomplissent sans y penser.

A présent, elle le soulève. Elle le tient d'abord en position verticale, le temps de s'installer, puis horizontalement pour le nourrir, sans cesser de le cajoler et de le caresser. Ce simple geste bouleverse l'univers de Joey. Pour le soulever, le tenir, sa mère doit le toucher. Le contact est le deuxième élément de l'« enveloppe ». Par rapport à sa sensation d'explosion et d'expansion, cela doit ressembler à un soudain endiguement, une limite contre laquelle son monde vient buter – mais une limite qui s'accompagne d'un soulagement.

Le changement de position est le troisième élément

nouveau qui modifie son univers. Le premier mouvement d'une mère, dans cette situation, est de prendre son bébé dans ses bras et de le tenir droit, blotti contre son cœur, la tête nichée sur son épaule, pendant qu'elle prépare son sein ou le biberon. La mère de Joey ne sait pas (sinon de façon « intuitive ») que son geste a un double effet. D'abord, il établit un contact ventre à ventre (poitrine contre poitrine), qui paraît être le type de contact humain le plus fort, le plus apaisant pour quelqu'un qui a de la peine. Joey éprouvera le besoin ou le désir de cette étreinte réconfortante toute sa vie, quel que soit son âge, lorsqu'il se sentira seul, blessé, inquiet ou triste. Nous noterons de nouveau la puissance de cette étreinte quand il aura quatre mois et demi (voir au chapitre 2 de la deuxième partie). Le second effet de ce geste maternel est de placer Joey en position debout. Or, la position verticale est très spéciale pour les tout jeunes enfants. La réponse musculaire de Joey lui donne des informations sur sa position dans l'espace et exerce une forte influence sur l'état de son système nerveux. Pour le système nerveux du bébé, le passage à la position verticale est comparable au changement de vitesse d'une automobile. L'enfant est tranquillisé du point de vue physique, mais, du point de vue mental, il est plus éveillé, plus ouvert au spectacle et aux sons qui l'entourent. Par exemple, pour peu qu'il ne souffre pas mais soit seulement agité, le simple fait de le mettre à la verticale en l'étreignant le calmera. Il ouvrira grands les yeux et regardera par-dessus l'épaule de sa mère. La combinaison du contact physique et de la posi-

tion verticale donne à Joey l'impression que « tout bascule » — se réoriente ou retourne à la normale. Son monde est « plus doux ».

Le mouvement est le quatrième élément de l'enveloppe qui ceint à présent le monde de Joey. Pour changer l'enfant de position, sa mère doit le déplacer dans l'espace. Elle le berce, tout en le caressant. Avant qu'elle n'arrive dans la chambre, Joey avait du mouvement un sens subjectif qui se réduisait principalement à des vagues, s'enflant, explosant puis retombant sur elles-mêmes. En le faisant évoluer dans l'espace, sa mère provoque des mouvements antagonistes, qui affaiblissent les « mouvements » des pleurs.

Joey apprend peu à peu que, lorsqu'il est en détresse, ces changements suscités par l'intervention de sa mère annoncent un soulagement. En lui se forme lentement l'attente de choses à venir. Après tout, il a eu maintes occasions de s'apercevoir que, lorsqu'il a faim, l'apparition de sa mère et ses gestes envers lui aboutissent à une tétée. Si l'on suppose qu'il tète en moyenne cinq fois par jour, il a déjà eu, à six semaines, deux cent dix chances de faire cette association. C'est un petit bébé intelligent. Il commence à bien connaître ce sentiment grandissant d'expectative, cette « timide promesse » qui « jaillit ». On a observé que les nourrissons de six semaines se calment, malgré leur faim, dès l'arrivée de leurs mères. Je soupçonne cet effet d'être dû en partie à la naissance du sentiment d'expectative, qui deviendra plus manifeste vers trois mois.

En dépit de tous ces changements dans le monde de Joey, la faim demeure. Les paroles, l'étreinte et l'expectative ne servent qu'à gagner du temps. Joey perçoit cette instabilité : « Les pulsations d'explosion et d'écroulement sont apprivoisées. Mais elles sont toujours là, toujours sauvages, toujours prêtes à percer. »

Avant le commencement de la tétée, Joey doit trouver le mamelon et le prendre dans sa bouche. Cela donne lieu à une sorte de pas de deux, relevant d'une parfaite chorégraphie. De son côté, la mère soutient la tête de Joey et la guide en direction du sein, vers un point relativement peu précis. Joey, lui, affine le mouvement. Telle l'aiguille d'une boussole dans un champ magnétique, sa tête adopte de courts mouvements de balancier, de droite à gauche, guidée par le toucher, jusqu'à ce que ses lèvres se referment sur le mamelon. Ces mouvements de réglage sont inclus dans les réflexes de Joey ; ils font partie de son héritage génétique.

La faim l'aiguillonne dans sa recherche. Il la ressent intérieurement, « au centre même de la tempête ». Le mamelon qu'il cherche (assurément sans le savoir) se trouve quelque part, dans cette enveloppe qui enclot à présent son univers. Il ressent d'abord ce processus comme « l'attraction » de deux aimants. Lorsque ceux-ci entrent en contact et adhèrent, il tient fermement le mamelon dans sa bouche.

A ce moment, cette « rencontre » de sa bouche et de sa sensation physique de faim, Joey se met à téter. C'est un mode d'action inscrit en lui génétiquement. Tous les

nourrissons le font suivant un modèle approximativement similaire : plusieurs gorgées à intervalles brefs et réguliers, puis une pause, nouvelle série de gorgées espacées régulièrement, nouvelle pause, et ainsi de suite. (Le rythme exact de chaque enfant est unique, de même que ses empreintes digitales.) C'est cette tétée qui constitue pour Joey le « rythme nouveau, rapide ».

Deux phénomènes se produisent alors. D'abord, l'acte de téter lui-même, indépendamment du lait absorbé, déclenche un nouveau rythme dans le corps de Joey. En fait, presque tous ses muscles se recoordonnent afin de faciliter et de soutenir le plus efficacement possible son activité. Tout en lui se tend pour renforcer ce nouveau rythme, qui rivalise avec la « lente pulsation des vagues » de la douleur et finalement la domine. Le second phénomène est que Joey avale. Le liquide tiède qui coule dans sa gorge doit lui faire l'effet d'un courant, descendant vers le centre de chacune des vagues. Ce courant réchauffe le vide froid, éteint le désir brûlant, défait le nœud au centre de sa faim.

Quand un bébé de cet âge boit, l'assouvissement de son appétit semble s'opérer en deux phases. Durant la première, vive et pressante, il boit dans une concentration totale. Une quantité relativement faible de lait étanche ce besoin, et la phase aiguë prend fin. (Le lait libère dans l'estomac des signaux biochimiques qui transmettent l'information vers le cerveau, par le biais du sang, et réduisent l'activité indiquant la faim dans le centre nerveux.) Lors de la phase suivante, plus longue, où la faim est moins

impérieuse, le bébé suit « une allure égale et paisible » : il continue à boire, mais il est moins avide, moins absorbé. A mesure qu'il sent le reste du monde se détendre, sa propre crispation s'estompe. Physiologiquement, c'est le volume de lait dans l'estomac, agissant également comme un signal au cerveau, qui contribue à déclencher ce processus.

En entrant dans cette seconde phase, Joey redevient réceptif au monde qui l'entoure. La phase aiguë étant passée, il peut regarder et écouter tout en buvant, alors qu'auparavant son attention se portait entièrement sur la tétée. Les parents le comprennent intuitivement. Pendant la première phase, ils savent que la seule chose à ne pas faire est d'interrompre le contact avec le sein ou le biberon. Durant la seconde phase, leur attitude varie selon qu'ils désirent ou non une tétée rapide. Si c'est ce qu'ils désirent, ils évitent de parler, de faire des mimiques amusantes ou d'inviter en quelque façon leur bébé à réagir. L'idée est de ne pas distraire et retenir son attention. Les parents qui veulent, au contraire, que l'enfant s'alimente sans se presser font alterner le jeu et l'allaitement. Pendant cette phase, le bébé invité à un échange aime mieux jouer que se nourrir. Aussi faut-il mesurer les moments de jeu pour que l'enfant termine son repas.

Après la première phase de faim, non seulement Joey s'ouvre à nouveau au monde mais, à nouveau, il entre dans le monde. Les bébés de cet âge connaissent différents états de conscience : le sommeil, la somnolence, l'éveil calme, l'activité d'éveil, les pleurs et la faim impérieuse.

Ces états sont assez distincts. Le bébé passe de l'un à l'autre par bonds, et non graduellement. Chaque état est plus comparable à une marche, dans un escalier, qu'à un point sur une pente. Pour cette raison, le changement d'un état à l'autre comporte une certaine soudaineté, plus marquée que chez l'adulte. En assouvissant sa faim, Joey ressent le changement d'état comme un voyage touchant son terme. « Tout est recréé. Un monde changé s'éveille. La tempête est passée. Les vents se sont tus. Le ciel s'est adouci. »

Il est très probable qu'en revenant à ce « monde changé » il regarde le visage de sa mère, là, dans son champ de vision, exactement à la bonne distance. Cette distance d'une trentaine de centimètres qui sépare les yeux d'un bébé au sein et ceux de sa mère est celle où un nourrisson a la vision la plus claire, la plus nette. En outre, les traits du visage correspondent de façon idéale avec ce que, de naissance, un petit enfant préfère regarder (je reviendrai plus en détail sur ce point au prochain chapitre).

Ainsi Joey, tout en satisfaisant son appétit, contemple les « lignes mouvantes et les volumes fluides » du visage de sa mère. Ces formes lui plaisent. Une correspondance (une « harmonie ») existe à présent entre l'aspect de sa mère et son état interne de satisfaction-plaisir – sensation qui en fait teinte sa perception. Il est maintenant prêt à remarquer les légers mouvements du visage maternel, l'encouragement des yeux. Et l'animation nouvelle qu'il manifeste en réponse accentue la vivacité du visage de sa mère. Ce regain d'animation se combine à son récent état

LE MONDE DES SENSATIONS

de réceptivité, et agit comme « une lumière changeante », donnant vie à toute chose. (Bien entendu, lors d'une prochaine tétée ou un autre jour, Joey passera directement au sommeil, au lieu d'entrer dans cet état d'éveil calme.)

Une association vitale entre, d'une part, le cycle satisfaction-plaisir-retour à l'animation et, d'autre part, la présence, le visage et les gestes de sa mère est en train de s'établir durablement. On suppose que le bébé commence alors à former un modèle mental, une représentation de sa mère. Une fois achevé, ce modèle sera fondamentalement constitué des éléments nombreux et divers de leur interaction, dont fait partie la séquence de la tétée. D'autres éléments seront les gestes d'apaisement lorsqu'il éprouve une gêne, de stimulation pour le faire sourire, etc. On suppose aussi que le modèle mental de la mère, ainsi construit, servira de prototype à l'attitude qu'il attendra de tous ceux qu'il aimera par la suite.

II

LE MONDE SOCIAL IMMÉDIAT. JOEY À QUATRE MOIS ET DEMI