



## Un moyen de comprendre l'enfant et l'adolescent

Psychothérapie et pédagogie basées sur les ressources émotionnelles et relationnelles de l'enfant, de l'adolescent et de leurs parents.

Se référant au processus de mentalisation  
Fondée sur la neurobiologie  
Prenant en compte le corps et les liens affectifs



## Chère lectrice, cher lecteur,

La désignation même de la thérapie «Feeling-Seen» nous donne une description très pertinente de cette approche dont l'idée centrale est d'apporter une solution aux situations problématiques que rencontrent aussi bien l'enfant et l'adolescent que leurs parents.

Il est question, dans la méthode Feeling-Seen, d'un processus thérapeutique qui permet à l'enfant ou à l'adolescent de se sentir «vu».

Ce processus ne peut réussir, à fortiori, que si le thérapeute adopte une attitude fondamentale ouverte à l'égard de celui-ci. De par sa qualification et son savoir-faire, il doit être capable de reconnaître les émotions, les manifestations de l'affect immédiatement visibles sur le visage de l'enfant, de l'adolescent et de nommer, de façon adéquate, le sentiment qu'éprouve cet enfant ou cet adolescent.



## Domaines d'action:

Si le thérapeute y parvient, l'enfant ou l'adolescent se sentira compris dans son vécu et „vu“ avec justesse par le thérapeute.

C'est dans une atmosphère basée sur la confiance et en recourant à leurs propres sentiments qu'enfants et adolescents accéderont très rapidement, avec l'aide du thérapeute, au cœur de leurs difficultés.

Il n'est pas rare que surviennent alors des problèmes d'ordre différent que parents ou autres participants n'avaient pas supposés préalablement.

Cette brochure est une invitation à un voyage passionnant, aux retournements inattendus souvent en terre inconnue. Dans ce sens, elle suscite une relecture des problèmes et incite à y trouver des solutions pour l'enfant ou l'adolescent. Une invitation pour vous et pour toi.

Michael Bachg

- Psychothérapie avec les enfants, les adolescents et leurs parents
- Formation continue pour les personnels qualifiés: psychothérapeutes, médecins, conseillers, pédagogues, juges, personnels de direction d'établissements scolaires, collaboratrices et collaborateurs des services sociaux etc...
- Entraînement et formation à la méthode feeling-seen
- Formations internes



## Hypothèses de base

La méthode Feeling-Seen repose sur le postulat selon lequel l'espèce humaine, au cours de son développement lors du long processus de son évolution, a acquis un savoir venu s'inscrire dans ses gènes: il sait qu'il est possible de mener une existence couronnée de succès et comment y parvenir.

Nous avons une aptitude naturelle à espérer et aspirons au bonheur. Et il semble bien que nous transmettions cette vision du monde de génération en génération.

Le neurobiologiste Gerald Hüther dont la réputation en matière d'éducation et d'instruction n'est plus à faire, démontre qu'au niveau du développement du cerveau et en matière de l'importance des facteurs psychosociaux, le cerveau de l'enfant nécessite une infinité de défis à surmonter pour se développer. Cependant il est important que les enfants réussissent à passer ces épreuves et c'est pour cela qu'ils ont besoin que la relation à leur parents leur apporte une sécurité émotionnelle.

La méthode Feeling-Seen a pour objectif de renforcer l'aptitude relationnelle de l'enfant ou de l'adolescent vis-à-vis de lui-même et des autres.



### Objectifs et bienfaits

La méthode Feeling-Seen permet de réunir parents et enfants lors de situations problématiques, au lieu de les séparer, comme il est généralement d'usage lors des thérapies pour enfants ou consultations pour les parents.

Ainsi, le thérapeute occupe souvent une position-clé, puisqu'il est le seul à connaître à la fois le point de vue de l'enfant et celui des parents et qu'il a pour tâche de faire le lien entre ces points de vue et de permettre un échange mutuel.

La plupart des enfants et adolescents répondent qu'ils préfèrent que leurs parents soient présents lors des consultations.

Suite à un premier entretien avec les parents et l'enfant, aura lieu un nouvel entretien où les parents, sans la présence de leur enfant, auront la possibilité de parler de leurs propres sentiments, de leurs soucis et besoins et de faire un travail d'analyse sur ces derniers.

La méthode Feeling-Seen a pour objectif de voir et de comprendre l'enfant ou l'adolescent, en prenant en compte son vécu intérieur ainsi que son propre point de vue sur sa vie, si possible en présence des parents. Ainsi l'on comprend mieux ce qui lui manque et les souffrances dues aux violations de ses limites qu'il a dû supporter sans pouvoir agir. Cela nous permet également d'identifier les rôles et les responsabilités endossés par l'enfant tantôt pour se soulager lui-même ou bien pour décharger les membres de sa famille.



### Les carences dans la structure familiale

En effet, les enfants tentent trop tôt et de façon extrême d'apporter leur aide en se rendant responsables d'eux-mêmes et des autres avant même d'avoir eu suffisamment l'occasion au cours de leur enfance de vivre une relation de dépendance bienveillante avec leurs parents qui aurait dû leur permettre de développer la maturité nécessaire pour en être capables.

Ces enfants soutiennent leurs parents de manière excessive dans l'attente ou l'espoir de permettre à ces derniers d'assumer leurs responsabilités parentales.

Les enfants évoluant dans de telles constellations familiales donnent souvent l'impression d'être forts et précocément autonomes. Ils oscillent d'une part entre un fort désir d'autonomie et d'assistance d'autre part.

Après une séparation par exemple, l'enfant essaie souvent de consoler ou de rassurer le parent resté auprès de lui, en endossant à sa place certaines responsabilités comme celle de s'occuper de ses frères et sœurs de la même manière qu'un père ou une mère, ou en s'efforçant de remplacer le partenaire absent ou de jouer le rôle de parent à la place d'un adulte.

Le but thérapeutique consiste à repérer ces tendances ou ces carences survenues au cours du développement et à les corriger. Il s'agit de faire prendre conscience aux parents de ce qui pousse leur enfant à se donner tant de mal pour les soulager. Les parents peuvent limiter ces habitudes de façon délibérée et ciblée en acceptant d'endosser pleinement leur responsabilité et leur rôle dans la structure familiale.



### La présence des parents

La présence des parents pendant les consultations est très utile pour qu'ils puissent parvenir à une compréhension indispensable et à rester motivés.

Ils deviennent les témoins oculaires et auditifs du processus thérapeutique de leur enfant - en grande partie, en qualité d'observateurs – et ne sont pas tenus d'expliquer personnellement leur comportement ou de se justifier immédiatement.

Même lors de conflits avec leur enfant, il leur devient alors plus facile de réagir avec empathie lorsqu'ils voient comment se sent vraiment leur enfant dans la situation présente.

En résumé, il s'agit de répondre aux besoins fondamentaux nécessaires au développement de l'enfant et d'aider concrètement les parents à transposer ces besoins en affirmation de soi, soutien, protection et limites et d'y subvenir.

L'enfant a besoin de sentir que ses parents lui octroient une place centrale dans leur vie. Alors, il a le sentiment d'être à sa place et désiré.



## Interactions

Accorder son attention à la qualité des interactions parents/enfant est primordial.

À l'aide de la méthode Feeling-Seen, il est possible d'améliorer ces interactions en faisant appel à tous les sens, donc aussi à tout ce qui renvoie à la dimension corporelle: gestes ou contacts physiques qui répondent à ce que l'enfant souhaite le plus.

Une telle approche physique, lorsqu'elle s'est bien passée, c'est-à-dire lorsque les parents éprouvent ce que c'est que de satisfaire chez leur enfant un besoin important et inassouvi qui leur avait jusqu'alors échappé, n'est pas seulement une expérience heureuse pour leur enfant mais aussi pour eux, un moment qu'ils garderont tous en mémoire après la séance.

Cet événement peut changer durablement leur relation et les rapports qu'ils entretiennent entre eux.

La méthode Feeling-Seen a pour vocation de comprendre l'enfant et l'adolescent au moment opportun. Elle permet d'identifier les schémas relationnels ainsi que les conditions de vie négatifs et de les influencer dans le bon sens.

Ainsi, peut-on remédier à temps aux carences dans le développement de l'enfant, avant même que des schémas dysfonctionnels ne se manifestent sous forme de troubles psychiques à l'âge adulte.



### Espace thérapeutique et techniques d'intervention

Pour parents et enfants cette forme de psychothérapie orientée vers le corps requiert de la part du thérapeute de créer impérativement une atmosphère sécurisante, de par son attitude respectueuse, empathique et authentique à l'égard de tous les participants.

De cette façon, se crée un espace thérapeutique où l'on facilite de tels processus. Dans la théorie Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP), Albert Pesso et Diane Boyden Pesso décrivent cet espace comme la «sphère des possibles».

Cet espace sécurisé créé du début à la fin permet des techniques d'interventions pointues, telle que le «microtracking», forme hautement spécialisée du dialogue thérapeutique, où il s'agit de suivre avec minutie les manifestations conscientes du patient, captées dans l'instant, c'est-à-dire, ce qu'il perçoit, ressent et pense et comment il agit.

En nommant alors le sentiment qui décrit rigoureusement le vécu émotionnel, on révèle à la conscience les émotions visibles sur le visage ou le corps de l'enfant. La caractéristique fondamentale de ce moment d'émotion, de sentiment et de prise de conscience est qu'elle trouve son origine dans le corps.





### Résultats

La méthode Feeling-Seen permet aux parents de voir leur enfant sous un jour nouveau et de mieux le comprendre, de déceler les besoins spécifiques à certains stades de son développement et de se rendre-compte de leur propre comportement afin d'approfondir la relation à celui-ci.

### Prescriptions

Troubles affectifs, anxiété et difficultés à surmonter les épreuves, troubles du comportement, difficultés à réguler ses émotions dès l'enfance ou pendant l'adolescence (par ex. troubles du comportement social, troubles émotionnels tels peurs, phobies, hyperémotivité en groupe), troubles relationnels ainsi que des situations d'anxiété psychosociale passagère chez les enfants et les parents, dûs à des circonstances particulières, comme la séparation, la privation, la maladie, les relations conflictuelles avec des camarades de classe et des enseignants (rôle de bouc-émissaire).

Il est souvent impressionnant pour les parents comme pour les thérapeutes de voir comment les représentations intérieures ainsi que les émotions et les jugements des enfants ou des adolescents, deviennent audibles et visibles de cette façon.



### Avis d'experts

«Encore méconnue du public PBSP, la méthode Feeling-Seen est probablement l'extension la plus significative et la plus prometteuse de la thérapie PBSP».

*Prof. Dr.med. Dr.phil. Serge K.D. Sulz*

Docteur en psychiatrie et psychothérapie, président d'honneur de la société allemande des médecins en thérapie comportementaliste (Deutsche Ärztliche Gesellschaft für Verhaltenstherapie – DÄVT)

«A lovely and effective application of PBSP principles and procedures for the field of parenting».

*Albert Pessa und Diane Boyden Pessa*

Fondateurs de PBSP (Pessa Boyden System Psychomotor, Psychomotor institute, Boston, Massachusetts)

«Ce que vous faites pour faciliter le processus émotionnel est vraiment bien. Cela vous permet d'accéder très vite au cœur du problème. En fait, cette approche devrait aller de soi, mais elle nécessite beaucoup de courage et une attitude empathique profondément ancrée en soi.»

*Prof. Dr. Gerald Hüther*

Directeur de l'unité centrale de recherche préventive en neurobiologie (Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung), à l'université de Göttingen et de Mannheim/Heidelberg



## Contact

[Michael Bachg](#)

Diplômé en psychologie

Psychothérapeute pour enfants et adolescents

Fondateur de la méthode feeling-seen

Psychothérapie, supervision et coaching

Uniquement sur rendez-vous

Tél.: + 49 (0) 54 05/6 16 92 64

[Institut Feeling-Seen](#)

Formation de base et formation continue

Tél.: + 49 (0) 54 05/89 58 72

Adresse postale:

Am Sundenbach 5

4905 Hasbergen

Mel: [assistenz@feeling-seen.de](mailto:assistenz@feeling-seen.de)

Internet: [www.feeling-seen.de](http://www.feeling-seen.de)

Lieu des séminaires:

Nikolai-Centrum Osnabrück

## Cooperation partners

- CIP-AkademieMunich (Centre de Psychothérapie Intégrative)
- Université d'Osnabrück (évaluation scientifique, Professeur Jürgen Kriz)
- EUPEHS Forschungsgesellschaft (unité de recherche EUPEHS) Munich

photos utilisées ([www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)):

Cover, en haut à gauche © olly | Cover len as à gauche: © Sabphoto |

Cover au milieu: © taramara78 | Cover en bas à droite: © Westend61 |

Page 4: © Robert Kneschke | Page 6: © fresnel6 | Page 8: © altanaka |

Page 10: © Syda Productions | Page 12: © pololia | Page 14: © Photographee.eu |

Page 16, gauche: © Westend61 | Page 16, droit: © Tomsickova | Page 18: © ondrooo