

# L'INFLUENCE DE LA MÉMOIRE TRAUMATIQUE ET DES STYLES D'ATTACHEMENT DES PARENTS SUR LES RELATIONS FAMILIALES



Il est normal de ne pas arriver à mettre en pratique des « **astuces** » de communication quand on a une **mémoire traumatique** qui s'active à chaque colère de l'enfant ou un **style d'attachement** qui rend incapable de gérer son propre stress et qui désorganise à la fois les réponses émotionnelles du parent ET de l'enfant.

## La boucle relationnelle à l'œuvre dans les familles

Les enfants sont par nature **dépendants** des adultes qui les entourent. Or les parents portent leur propre histoire qui se traduit en style d'attachement, en valeurs, en croyances, principes et habitudes.

## Le cerveau des enfants se construit en relation.

La construction du système émotionnel d'un enfant dépend en grande partie de la **qualité de la régulation émotionnelle** dont ses **figures d'attachement** sont capables.



## La régulation émotionnelle

La qualité de la régulation émotionnelle dont un parent est capable dépend de son style d'attachement et de sa mémoire traumatique. Le **stress**, la **fatigue**, l'**isolement parental** déclenchent plus souvent la mémoire traumatique (inconsciente, indicible, indifférenciée dans le temps).



## Réparer les traumatismes non résolus des parents agit sur les comportements problématiques des enfants.

Il est utile de **traiter** les traumatismes parentaux d'une part mais également la problématique d'attachement du parent d'autre part, pour que l'état de l'enfant puisse s'améliorer en conséquence. **A partir du moment où le parent agit différemment, l'enfant peut lui aussi agir différemment**

## Ne plus laisser l'inconscient détériorer les relations familiales.

Si le traumatisme n'est pas traité, il risque de continuer de « vivre » dans le présent, comme s'il venait de se produire, modifiant l'ensemble des comportements et la perception du monde et des relations du parent. Le traumatisme modifie alors en profondeur l'état d'être du parent qui risque d'organiser sa vie autour de ce traumatisme enfoui (dissocié) mais toujours en « activité » à l'intérieur de lui. – Smith, Jannet et Mann



## La nécessaire insuffisance des astuces de parentalité

S'engager dans une démarche d'accompagnement respectueux des enfants ne peut pas faire l'impasse d'un **examen de notre propre histoire** (avec un **thérapeute** si nécessaire ou bien au sein d'une relation de **couple** solide, avec des **amis** éclairés sur le sujet des violences éducatives et capables d'une réelle empathie, au sein de groupes de **soutien** dédié à ces problématiques).

