

Les dynamiques familiales pendant la pandémie

PREMIÈRE SÉRIE

Le cycle de rapprochement et d'éloignement

J. Kevin Cameron

AVRIL
2020



**NORTH AMERICAN CENTER™
FOR THREAT ASSESSMENT
AND TRAUMA RESPONSE**



**NORTH AMERICAN CENTER
FOR THREAT ASSESSMENT
AND TRAUMA RESPONSE**

3049 - 34th St. N
Lethbridge, AB - T1H 7C4
Canada

5415 W. Higgins Ave.
Chicago, IL 60630
United States

www.nactatr.com | hello@nactatr.com | (833) 622-8287

Les dynamiques familiales pendant la pandémie

PREMIÈRE SÉRIE

Le cycle de rapprochement et d'éloignement

J. Kevin Cameron, M.Sc., R.S.W., B.C.E.T.S., B.C.S.C.R.

Expert certifié en stress post-traumatique

Diplomate, Académie américaine des experts en stress post-traumatique

**Directeur Exécutif, Centre nord-américain de l'évaluation de la menace et
l'intervention face au traumatisme**

Éditrice contributrice francophone: Nicole Deagle, MTS, CTP, TSI

(certifiée niveau 1 et 2 de la formation de l'évaluation de la menace et du risque de violence)



NORTH AMERICAN CENTER FOR THREAT ASSESSMENT AND TRAUMA RESPONSE

Première série : Le cycle de rapprochement et d'éloignement

Les dynamiques familiales

Plus l'anxiété augmente chez l'individu, plus les symptômes se développent . C'est vrai pour les individus, et c'est vrai pour les familles. Dans le cadre de mon travail, je me spécialise principalement dans les trois domaines suivants: « Évaluation de la menace et du risque de violence (EMRV) », « Intervention en cas de crise et de traumatisme » et « La thérapie familiale : évaluation et intervention ».

Bien qu'ils soient considérés comme des pratiques distinctes, ces trois domaines sont indissociables. Le fait de vivre à travers une pandémie mondiale a exposé la façon dont l'être humain est soumis à tous les domaines ci-dessus qui sont liés au fonctionnement humain. Pendant des années, j'ai demandé aux professionnels : « Une famille peut-elle rendre un enfant malade? », « Un lieu de travail peut-il rendre un membre du personnel malade? » ou « Une communauté peut-elle rendre malade toute une race, une religion, une culture ou une seule famille non désirée? » La notion est simple : certains individus peuvent générer des symptômes chez les autres. Certains le font par nature et d'autres (plus insidieux) le font intentionnellement. Cette monographie se concentrera sur une dynamique relationnelle naturelle qui, si comprise, pourrait sauver les relations familiales de l'intensité émotionnelle du confinement : le cycle de rapprochement et d'éloignement (Bowen, 1985).

Tout parent ou tuteur (ci-après désigné comme parent) ayant deux enfants ou plus devrait convenir qu'il n'y a pas deux enfants semblables. Chaque enfant a un caractère unique qui le distingue de l'autre. Durant leur état de nourrisson, l'enfant est complètement dépendant de ses parents pour survivre. S'ils sont appuyés physiquement, émotionnellement et mentalement, ils peuvent s'attacher facilement à un système de relations familiales qui exige un rapprochement extrême entre le parent et l'enfant pour leur survie précoce. Cependant, pour de nombreux jeunes enfants, traverser le chemin étroit entre le rapprochement extrême et le fait de partir loin du parent pour la première fois (ou le parent qui part loin d'eux) peut être une expérience extrêmement angoissante.

Pour certains enfants, l'anxiété est accrue pendant la routine du coucher et pour d'autres, c'est d'être laissé avec un autre membre de la famille, même s'ils connaissent bien la personne, pendant que les parents sont en rendez-vous, ou autre sortie nécessaire. Certains parents ne peuvent pas supporter l'anxiété de leurs enfants complètement désemparés et leurs supplications pour ne pas les abandonner alors qu'on leur dit d'entrer, dans ce que certains enfants ressentent, la partie la plus dangereuse de leur existence : dormir! Certains jeunes enfants voient venir la « fin de leur existence » parce que le parent s'éloigne et disparaît de leur champ de vision pour répondre à quelqu'un qui viendrait cogner à la porte. Les parents qui comprennent que la détresse momentanée est bonne pour le



NORTH AMERICAN CENTER FOR THREAT ASSESSMENT AND TRAUMA RESPONSE

développement de leur enfant et qu'elle ne dénote pas l'abandon, ressentiront beaucoup moins la volonté de rapprochement de leur enfant.

Essentiellement, l'éloignement de ceux, que nous aimons ou dont nous avons besoin, nous pousse à vouloir être rapprochés. Pourtant, une fois rapprochée, tout le monde a un mécanisme naturel qui, une fois activée, dit : « C'était génial, mais maintenant j'ai besoin d'un peu de distance, j'ai besoin d'un peu d'espace. » En d'autres termes, à mesure que la phase de rapprochement touche à sa fin, le fait d'être collés ensemble ne diminue plus l'anxiété, mais commence à l'augmenter à mesure que nous nous sentons saturés par trop de moments ensemble. L'espace devient alors essentiel pour maintenir une relation saine car, lorsque la phase d'éloignement est déclenchée, il diminue tout d'abord l'anxiété et atteint ensuite un point où « l'anxiété de séparation » commence à se manifester. Cette anxiété croissante nous pousse alors à vouloir revivre le rapprochement. Les couples qui se voient comme des individus singuliers et choisissent de partager leur vie ensemble ne se sentent pas menacés lorsque leur partenaire (ou eux-mêmes) éprouve un désir d'éloignement. Les parents qui reconnaissent et suivent également le même cycle dans leurs relations avec leurs enfants sont moins susceptibles d'être offensés lorsqu'un enfant a besoin du temps seul. Il y a un aspect du cycle de rapprochement et d'éloignement qui, jusqu'à ce qu'il soit compris, laisse beaucoup de couples, de parents et de frères et sœurs avec l'impression que leur relation est peut-être en danger et fragile : nous n'avons pas tous le même cycle de rapprochement et d'éloignement.

Certains enfants ont besoin de plus de rapprochement avec leurs parents que d'autres, et parfois les parents ont besoin de plus de rapprochement avec un de leur enfant qu'avec un autre. Une famille qui vit la perte tragique d'un parent peut constater que le parent survivant va dépendre de l'enfant le plus âgé et a besoin d'un plus grand rapprochement pour surmonter la perte. Des années plus tard, cet enfant aîné peut avoir du mal à s'éloigner de ce parent pendant une trop longue période, craignant qu'il abandonne son parent. Selon le degré de maturité du parent, il peut susciter ces sentiments chez cet enfant parce qu'il « croit » que son aîné l'abandonne. Aucun mot n'a besoin d'être prononcé pour que les deux ressentent l'attrait du rapprochement et pour autant le désir de l'enfant d'être raisonnablement éloigné.

Les membres qui ont les relations les plus saines reconnaissent que nous pouvons être continuellement rapprochés grâce à notre amour mutuel sans avoir besoin d'une proximité physique permanente pour le prouver. En d'autres termes, un enfant devrait être capable d'aller à un rendez-vous sans avoir l'impression que le fait de s'éloigner de ses parents signifie qu'il ne les aime plus. Plus important encore, l'enfant ne devrait pas recevoir le message qu'il abandonne en quelque sorte son propre parent en distanciant de lui. Un enfant n'a besoin d'être ignoré qu'une fois, lorsqu'il a été ramassé par son parent après cette sortie, pour savoir qu'il a « blessé ses parents ». À partir de ce moment-là, il se peut qu'il ne ressorte jamais à cause de la douleur qu'il a éprouvée à essayer de se faire pardonner par ses parents. Durant cette pandémie, il ne devrait pas y avoir de sorties hors de la maison, mais un enfant qui veut passer du temps seul dans sa chambre ou du temps accordé à l'ordinateur doit être considéré comme étant sain.

Certains enfants qui avaient déjà un comportement accaparant avant la pandémie seront encore plus accaparant maintenant. D'autres enfants ont besoin d'une conversation individuelle occasionnelle avec un parent pour garder



NORTH AMERICAN CENTER FOR THREAT ASSESSMENT AND TRAUMA RESPONSE

les pieds sur terre, et peuvent aussi avoir besoin d'un peu plus. D'autres peuvent être du type silencieux, dont le calme peut devenir encore plus sublime. Une des meilleures stratégies dans une famille est que les adultes considèrent quels sont les cycles de rapprochement et d'éloignement typiques des enfants et de nous-mêmes. La plupart des membres de la famille auront besoin d'éloignement, et leur permettre de l'avoir, sans culpabilité, peut réduire leur anxiété. Du temps privé pré-planifié dans la salle informatique, chambre à coucher, salle de télévision ou une bonne promenade seul pourrait être ce qu'un médecin recommande. Aider les enfants et adolescents à comprendre que nous avons tous besoin de temps privé est une bonne chose. Il est encore mieux de les aider à comprendre que nous en avons tous besoin à différents moments et à degrés différents. Nous pouvons aider à transformer une famille conflictuelle en une famille bien équilibrée dont les leçons apprises les unes des autres durant cette pandémie dureront toute une vie.

Comment les parents et leurs enfants gèrent la poussée et l'attraction de vouloir être proches, mais ayant parfois besoin d'être éloignés les uns des autres pendant la pandémie, construiront les bases de leurs besoins d'adultes quant au degré de rapprochement et d'éloignement dont ils auront besoin dans leurs futures relations intimes. Pour nous, les parents, les partenaires et les tuteurs, nos enfances font partie du passé, mais leur influence sur nous est très présente. Bien que la plupart des gens ne soient pas des thérapeutes familiaux qualifiés et ne comprennent peut-être pas la dynamique de la famille d'origine qui influence leur système de relations actuel, ils le peuvent à présent. La connaissance est la clé du pouvoir.

Pendant la phase d'engagement d'une relation intime, le désir d'être proche est naturellement intensifié en raison de la nouveauté de l'expérience. Une fois engagée et établie dans une relation à plus long terme, la dynamique de la famille d'origine émergera. Dans une relation, le premier partenaire peut provenir d'une famille d'origine où le rapprochement familial était que sa famille était « ensemble tout le temps » sauf pendant une semaine chaque été pendant lesquels les frères et sœurs passaient du temps avec leurs grands-parents. À présent, dans leur relation intime adulte, leur phase de rapprochement est également prolongée. Ils sont heureux d'être ensemble tout le temps, sauf peut-être pour aller dîner avec leur meilleur ami une fois tous les six mois. Cependant, une fois le dîner terminé, ils se sentent anxieux et ressentent à nouveau le besoin d'un rapprochement extrême avec leur partenaire.

Le deuxième partenaire vient d'une famille où les deux parents travaillaient à plein temps pendant leur adolescence et le laissait souvent seul à la maison et de ce fait, il se débrouillait seul. Il se sentait aimé, mais appréciait l'éloignement. À ce titre, il apprécie le rapprochement régulier avec son partenaire, mais il n'en a pas besoin pour se sentir aimé. Il peut avoir une semaine bien remplie au travail avec peu de contact avec son conjoint et ressentir que tout va bien sans se rendre compte que le premier partenaire commence à se sentir négligé et surtout à se sentir que le deuxième partenaire ne l'aime peut-être plus. Il interprète mal le manque d'intimité physique et de rapprochement soit au niveau verbal et qu'émotionnel et croit que sa relation est à risque.

Beaucoup de mariages (relations) ont mal tourné simplement parce qu'ils ne comprenaient pas comment l'incongruité entre leurs cycles de rapprochement et d'éloignement menait à des malentendus. Si vous aimez votre partenaire et voulez être ensemble, parler ouvertement de ce que l'autre veut et a besoin pour se sentir bien et aimé dans la relation peut apporter de la perspective et la stabilité. Parfois, les cycles ne sont que de quelques jours et se parler à mi-chemin résout le problème. Dans d'autres cas, il y a un aspect qui nécessite une intervention



NORTH AMERICAN CENTER FOR THREAT ASSESSMENT AND TRAUMA RESPONSE

thérapeutique si le traumatisme antérieur ou la dynamique historique semblent nuire à la relation. Mais dans la plupart des cas, la reconnaissance de ce cycle permettra aux parents et aux enfants de comprendre comment les différences individuelles dans un même foyer font partie de ce qui fait de « nous » une famille unique.

Dans d'autres relations, les couples ont reconnu « qu'il y a trois personnes dans ce mariage ». Cela fait habituellement référence à un membre de la dyade conjugale qui est encore émotionnellement fusionné avec l'un de ses parents. Lorsque ce parent sent le rapprochement entre son enfant adulte et le nouveau partenaire de son enfant, il devient une menace pour lui et il envoie le « message » « tu ne te soucies plus de moi » et place son enfant au milieu d'une situation où il tentera de se rapprocher de son parent et de son partenaire à la fois. C'est une dynamique matrimoniale/relationnelle très courante. L'enfant adulte doit être plus mature que son propre parent (plus facile à dire qu'à faire) s'il veut sauver son mariage.

Indépendamment de la dynamique familiale, il est clair que les traits et les caractéristiques de la personnalité influencent également nos besoins naturels quant au rapprochement et à l'éloignement dont nous avons besoin pour nous sentir bien. Pour se sentir comme une personne entière qui est engagée dans une relation à deux personnes, le concept d'anxiété est utile pour comprendre le cycle de rapprochement et d'éloignement. Dans toute relation amoureuse, nous sommes soulagés de rentrer chez nous à la fin de la journée pour voir notre partenaire.

Si c'était une journée stressante, alors le rapprochement les uns des autres aide à réduire l'anxiété car deux personnes en bonne santé peuvent supporter plus d'anxiété qu'une seule personne ne peut le faire seule, mais c'est une question de degré. Je plaisante souvent lorsque je donne une formation sur l'évaluation familiale. La plupart des gens ne rentrent pas chez eux après le travail et courent jusqu'à leur partenaire pour lui dire : « Je t'aime tellement que je veux juste être collé à toi pour toujours » et s'accroche à eux pour un câlin d'une durée de quatre heures. Ce qui pourrait apparaître comme une technique pour faire réduire l'anxiété, deviendra rapidement une anxiété induisant le désir de distanciation à cause de ce rapprochement extrême. Le processus typique est que nous désirons tous le rapprochement à une autre personne significative. Le temps passé ensemble diminue l'anxiété juste en raison du rapprochement. Pourtant, nos relations deviennent encore plus fortes grâce à l'intimité et aux conversations profondes qui redéfinit ce qui continue de nous unir.

Évaluation de la menace et du risque de violence (EMRV) et l'intervention en cas de crise et de traumatisme

Nous sommes maintenant obligés de rester ensemble durant une pandémie mondiale où la plupart sont en quarantaine. Il y a divers degrés d'anxiété familiale dans le monde et, pour certains, elle est traumatisante. Les traumatismes lourdement médiatisés ne créent généralement pas de nouvelles dynamiques dans un système humain (familles, lieux de travail, communautés, etc.) mais intensifient plutôt les symptômes déjà existants. Si la peur de contracter le Coronavirus n'est pas traumatisante pour certains, être confiné dans un foyer déjà violent le sera certainement.

De nombreuses personnes, dont le fonctionnement pré-Coronavirus était déjà perturbé ou qui présentaient déjà un potentiel de violence ou avaient des idées suicidaires, peuvent subir une augmentation de leur niveau de risque à mesure que le confinement se prolonge. Même dans les meilleures circonstances familiales, trop de temps avec



NORTH AMERICAN CENTER FOR THREAT ASSESSMENT AND TRAUMA RESPONSE

ceux que nous aimons entraînera naturellement une augmentation de l'anxiété déclenchant une phase de distance où nous avons besoin de temps séparés jusqu'à ce que la séparation ravive le désir d'être proche à nouveau.

Bon nombre de nos familles à risque élevé et leurs enfants ont pu maintenir un certain niveau de fonctionnalité grâce à l'école à la maison pour les enfants et le travail à domicile pour les parents qui les ont aidés à gérer l'anxiété que le rapprochement permanent aurait engendrée. La mise en quarantaine, la perte d'emploi ou la menace de perte d'emploi pendant la pandémie, ainsi que le rapprochement sans relâche, ont intensifié l'anxiété familiale et, par conséquent, les risques qui peuvent avoir été inactifs avant la pandémie sont maintenant activés. Nous constatons déjà une augmentation de la violence familiale et conjugale ainsi que de la maltraitance des enfants dans de nombreuses régions. Alors que la plupart des familles s'adapteront à cette situation temporaire, sans abus, d'autres ne pourront pas. Nous appelons cette pandémie un facteur de risque contextuel.

Prenons, par exemple, le père qui a été élevé dans une famille dans laquelle la maltraitance et la violence physique étaient présentes. Il n'a jamais joué un rôle dans l'éducation et la discipline de ses enfants. Son partenaire a toujours supposé que c'était parce qu'il était paresseux. Fait inconnu de son partenaire, le père ne s'engage jamais à éduquer et discipliner leurs enfants par crainte qu'il soit comme son propre parent abusif. Il ressent une tendance à maltraiter physiquement l'un de ses enfants qui lui rappelle de son parent abusif mais il n'a jamais agi sur un coup de tête. Maintenant, il se retrouve sans travail, à la maison avec un partenaire avec lequel il n'est plus lié émotionnellement, et mis en confinement. Ses pensées violentes s'accroissent. Accompagné d'une anxiété accrue, une relation brisée, une dépression croissante et la disponibilité d'une « cible », il agit. Quand vient à la lumière ce qu'il a fait, beaucoup diront que c'était inhabituel, il a dû perdre le contrôle sans signes précurseurs. Mais les traumatismes et le stress intense n'entraînent habituellement pas de nouveaux symptômes; au lieu de cela, ils intensifient ceux qui existent déjà.

L'une des façons pour aider une famille isolée, où le risque est présent, est d'établir des contacts stratégiques et réguliers. Cela signifie que la bonne personne, au bon moment, qui tend la main aux parents ou aux enfants peut fournir la rassurance qu'il y a un monde extérieur qui se soucie encore d'eux et que « nous ne sommes pas seuls ». Un parent qui peut sentir son propre risque augmenter peut être distrait par un appel en temps opportun pendant lequel il peut se libérer, discuter et se remettre sur le bon chemin. Ils ne disent peut-être pas toujours la vérité sur la façon dont leurs idées et pensées deviennent sombres, mais un simple contact extérieur avec un adulte bienveillant peut suffire à les motiver à reconsidérer le chemin sur lequel ils sont entrain de prendre.

Considérations cliniques

Certains professionnels et parents n'ont pas bien compris les raisons pour lesquelles nous disons que « relation, relation, relation » est si important. L'une des raisons pour lesquelles nous tendons la main aux autres ou que les autres nous tendent la main, c'est que nous pouvons créer une phase d'éloignement artificielle. Même pour ceux qui ne peuvent pas quitter la maison, une conversation discrète avec un ami qui admet « Je ne peux plus gérer cela ! » ou « Pourquoi ai-je eu des enfants ? » peut permettre à quelqu'un au téléphone, en Facetime ou par texto de s'éloigner psychologiquement d'un membre de sa famille. Ainsi, la personne qui l'aide à l'autre bout du fil peut absorber une partie de l'anxiété générée par la famille causée par trop de rapprochement. La bonne tante, l'oncle,



NORTH AMERICAN CENTER FOR THREAT ASSESSMENT AND TRAUMA RESPONSE

le grand-parent ou l'enseignant préféré actuel ou ancien qui appelle stratégiquement « l'enfant qui rend son parent fou » peut aussi créer une phase d'éloignement artificielle pour lui. Les familles ont également besoin d'être rassurées par ceux qui communiquent avec elles de l'extérieur du foyer familial que cette pandémie aura une fin et que nous reviendrons à un certain niveau de normalité bientôt. L'espoir est essentiel pour gérer l'anxiété.

Dans les cas familiaux les plus extrêmes, le cycle de rapprochement et d'éloignement se produit entre deux personnes unies émotionnellement (parent-enfant, frère-sœur, conjoint-conjoint, etc.). Dans ces situations, les identités des deux personnes sont liées dans la relation dyadique où leur état émotionnel (humeur) est le principal déterminant de la sécurité de leur existence. Tout le monde est à la périphérie de leur système relationnel. Il peut s'agir de cas où l'enfant d'âge scolaire éprouve une anxiété accrue à l'école, non pas à cause d'une phobie sociale mal diagnostiquée, mais parce qu'il craint que la séparation cause des torts à son parent ou tuteur.

Lorsqu'ils sont ensemble, le rapprochement est constant. Tout éloignement naturel qui se produit dans cette relation est habituellement lié à une dispute et des sentiments blessés où la séparation veut dire qu'une personne est allée dans une autre pièce ou a peut-être brièvement quitté la maison. La dispute sert à créer l'élément déclencheur pour la transition à la phase d'éloignement car ni l'un ni l'autre n'est assez mature pour accepter que vous pouvez aimer quelqu'un et pourtant avoir besoin de prendre vos distances de temps en temps. La phase d'éloignement est alors résolue par un membre de la relation acceptant qu'il/elle était la cause du conflit et s'excusant pour avoir causé du tort à l'autre.

Dans la plupart des cas, la même personne est toujours considérée comme la cause du conflit et, à ce titre, doit renoncer à une partie d'elle-même pour maintenir la relation. La séparation pendant l'école pour l'enfant ou le travail pour le parent est ce qui maintient un éloignement suffisant pour réduire la nécessité de comportements extrêmes afin de déconnecter. Il en va de même pour deux conjoints émotionnellement immatures. L'avantage d'au moins un membre d'une dyade matrimoniale/relationnelle travaillant à l'extérieur du foyer est qu'elle se traduit par une phase d'éloignement plus longue que s'il était toujours à la maison. Cela signifie souvent qu'au moment où ils rentrent du travail, le désir de rapprochement, même s'il y a un combat immédiat à l'entrée de la maison, sera irréversible. Ils ont besoin d'une résolution du conflit pour se sentir bien. La mise en quarantaine pendant la pandémie où les parents et les enfants ou les deux conjoints sont à la maison en tout temps peut accélérer le cycle de rapprochement et d'éloignement et, éventuellement, augmenter l'intensité des conflits nécessaires à la séparation. La maltraitance des enfants sous toutes ses formes et la violence familiale sont probables une fois que le cycle s'accélère. Dans le cas le plus extrême est un membre de la dyade qui sent que la seule façon de s'échapper est à travers des idées et actions suicidaires et homicides. Comme nous l'avons déjà mentionné, notre insertion à distance dans le système familial à des moments stratégiques peut contribuer à réduire l'anxiété et à perturber le cycle croissant.

Les appels téléphoniques, les textos, les Facetime et autres formes de communication peuvent aider à absorber certaines des inquiétudes des familles et aider à protéger les enfants et les adultes. Le leadership scolaire, la santé mentale, la santé générale, les services de protection de l'enfance, la police, la probation et d'autres partenaires de l'EMRV doivent collaborer ouvertement lorsque des « appels à l'aide » ou des changements dans les comportements de base semblent se produire chez les individus, les dyades ou la famille dans son ensemble. Dans



NORTH AMERICAN CENTER FOR THREAT ASSESSMENT AND TRAUMA RESPONSE

la plupart des cas, l'intensité émotionnelle peut être gérée par une collaboration réfléchie avec les partenaires de l'EMRV.

Les parents et les enfants peuvent apprendre que le cycle de rapprochement et d'éloignement est naturel mais diversifié en fréquence et en intensité. Il est recommandé d'utiliser sa propre famille d'origine ou sa famille nucléaire pour « l'utilisation constructive de soi » dans l'enseignement de ceux que nous aidons et soutenons. C'est l'une des rares dynamiques qu'une personne, étant là pour aider, devrait pouvoir partager sans aucune réactivité émotionnelle personnelle. Si pour une raison quelconque, vous trouvez ça trop personnel, ne partagez pas votre expérience, donnez plutôt des exemples cliniques.

Un exemple des effets de la pandémie sur le cycle de rapprochement et d'éloignement dans une relation parent-enfant, est lorsqu'un parent commence à poursuivre un enfant en lui demandant d'exprimer ses « sentiments » ou « pourquoi ne veux-tu pas me parler »? Dans certains cas, l'anxiété parentale a conduit le parent à vouloir le rapprochement plus tôt que leur enfant pourrait naturellement vouloir. La poursuite du parent augmente l'anxiété de leur enfant à un moment où un éloignement un peu plus libre aurait entraîné l'anxiété de séparation conduisant l'enfant à son parent naturellement.

Certains parents ont besoin d'un peu d'encadrement professionnel pour les aider à déterminer s'ils devraient mettre un peu de pression sur leur enfant ou si leur justification pour poursuivre leur enfant est simplement destinée à réduire leur propre anxiété plutôt que pour le bénéfice de l'enfant. Avec un rapprochement accru pendant la pandémie, l'une des meilleures stratégies pour les parents est d'avoir stratégiquement un membre de la famille plus éloignée ou un ami dont ils savent que leur enfant respecte ou adore, appelle l'enfant « par hasard ». Cette intervention pré-planifiée, inconnue de l'enfant, active la phase de rapprochement avec une troisième personne qui peut être plus sûre pour l'enfant d'exprimer comment il va vraiment. Cette troisième personne peut réduire l'anxiété de l'enfant en activant un nouveau système dyadique pour cette journée et réduire l'anxiété des parents en les rassurant et déclarant que tout va bien chez leur enfant.

Dans des cas plus extrêmes, les professionnels, comme nous l'avons déjà mentionné, peuvent jouer ce rôle dans les paramètres de la pratique éthique. Relation, relation, relation est bien! Mais un contact réfléchi et significatif bien synchronisé est préférable. De façon unique, la pandémie a créé un espace pour aider les professionnels à aller au-delà du cadre artificiel du bureau aux réalités de la vie réelle de nos clients à la maison. De plus, le cycle de rapprochement et d'éloignement ne concerne pas seulement ceux que nous soutenons, mais nous concerne tous aussi!