

WINNICOTT

À LA PLAGÉ

KEVIN HIRIDJEE

WINNICOTT



À LA PLAGÉ

LE PARENT « SUFFISAMMENT BON »
DANS UN TRANSAT

DUNOD

Principe de collection, conception & illustration de couverture :
Marie Sourd, Atelier AAAAA
Crédits typographiques : *Grotesque6* © Hoftype

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70% de nos livres en France et 25% en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

©Dunod, 2026
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-089098-9

À India et à Darius

« Au cœur de chaque personne se trouve
un élément de non-communication qui est sacré
et dont la sauvegarde est très précieuse. »

Donald W. Winnicott¹

NOTE AU LECTEUR



Avant d'entrer dans le monde de Winnicott, un petit avertissement s'impose. Vous allez croiser le mot « mère » à presque toutes les pages. Pas de panique : ce n'est pas un oubli, une maladresse ou une provocation. À l'époque où Winnicott écrivait, entre 1896 et 1971, les mères étaient au centre de la famille. Pour maintes raisons, et notamment parce que les deux guerres mondiales avaient éloigné les pères des foyers, le soin des enfants reposait uniquement sur elles. Mais rassurez-vous : quand Winnicott parle de la « mère », il parle en réalité de l'environnement de l'enfant, ces bras, ces voix, ces visages qui entourent le nouveau-né. Le père fait partie intégrante de cet environnement. Du reste, Winnicott dira même qu'à ses yeux le père est « inclus » dans la mère.

Si la lecture vous est plus confortable ainsi, chaque fois que vous lirez « mère », vous pouvez sans trahir Winnicott entendre le mot « parent ». Et si vous trouvez tout cela encore un peu trop centré sur la mère,

souvenez-vous de ce que son biographe Adam Phillips disait avec humour :

« Il est important de ne pas lire Winnicott trop littéralement¹. »

INTRODUCTION



On imagine difficilement un psychanalyste à la plage en short de bain et en claquettes. Sigmund Freud, avec sa barbe et son cigare, semble plus à sa place en randonnée dans les Alpes autrichiennes que sur un transat au bord de l'eau. Carl Gustav Jung, fasciné par les mythes et les symboles, chercherait sans doute dans les vagues l'écho d'archétypes immémoriaux ou le reflet d'un inconscient collectif. Quant à Melanie Klein, la célèbre psychanalyste anglaise, elle scruterait les dessins des enfants dans le sable avec ce regard à la fois circonspect et sévère dont les psychanalystes sont si habitués.

Seul Donald W. Winnicott peut être visualisé sans effort sur un transat, capable de se délecter du temps qui s'allonge et du plaisir d'être là, sans penser, sans bouger, sans rien faire. Lire Winnicott à la plage n'a donc rien d'incongru : son écriture s'adresse directement au lecteur, sans jargon inutile, avec des images concrètes, des métaphores parlantes, un style simple, fluide et en

même temps très profond. « À moins d'être fatigué, je n'utilise jamais de phrases longues¹ », explique-t-il.

En fait, j'irai même plus loin. Après avoir passé des années à m'intéresser à Winnicott, j'en viens à penser qu'on ne peut *vraiment* comprendre sa pensée qu'en étant allongé, sur le sable ou ailleurs, dans un état de relâchement proche de la rêverie. Car, contrairement aux livres de philosophie ou de sciences, son œuvre se saisit moins par l'intellect que par l'écho intérieur qu'elle suscite en nous.



LIRE WINNICOTT, UNE THÉRAPIE EN SOI

Ce livre s'inscrit dans cette perspective. Il ne propose ni un commentaire exhaustif ni une exégèse académique, mais un cheminement à travers ce que Winnicott nous a laissé de plus précieux pour comprendre le développement de l'enfant. L'un des traits distinctifs de son œuvre, c'est son accessibilité. Winnicott n'est pas réservé aux psychanalystes, il a au contraire toujours voulu s'adresser à ceux qui, de près ou de loin, s'occupent d'un enfant. Dénuée de snobisme, sa pensée continue de rayonner comme un phare dans le monde du soin. En un demi-siècle, elle a inspiré les pratiques des thérapeutes d'enfants, mais aussi des éducateurs, des médecins, des philosophes et des enseignants. Elle a irrigué notre culture et s'est imposée comme une référence incontournable pour comprendre le paysage intérieur des bébés, des enfants et des adolescents.

On estime qu'au cours de sa carrière Winnicott a suivi près de soixante mille enfants. Sa compréhension des processus infantiles était si vaste qu'à sa mort un de ses amis pédiatres lui a reconnu « un pouvoir surprenant sur les enfants » :

« Dire que Winnicott les comprenait sonnerait faux et aurait une teinte vaguement paternaliste : c'était bien plutôt les enfants qui le comprenaient². »

Mais ce n'est pas tout. Lire Winnicott ne permet pas uniquement de mieux comprendre les enfants. C'est aussi un moyen de mieux se comprendre, en tant qu'adultes. Il n'y a donc pas d'âge pour se laisser influencer par Winnicott, tant sa lecture nous plonge dans nos souvenirs, nous fait voir les choses autrement, et, *in fine*, nous permet de continuer à grandir, tout au long de la vie. En un certain sens, Winnicott est le thérapeute de tous ses lecteurs : il nous guérit de nos préjugés, des carcans et de cette conformité à laquelle nous expose la vie d'adulte. Il nous rappelle que notre véritable personnalité, ce qu'il nomme le « self », ne s'exprime pas dans le respect des conventions, de toutes ces règles et ces injonctions qu'on nous impose depuis le plus jeune âge. Non ! Le lieu où nous habitons vraiment se situe ailleurs. Et toute l'œuvre de Winnicott peut être lue comme une recherche pour exhumer ce noyau intime et enseveli qui nous fait dire : « Je suis. »

UN VOCABULAIRE DÉCONCERTANT

Il est utile de garder en tête que Winnicott a inventé un vocabulaire neuf et déroutant. Ses concepts, « la mère suffisamment bonne », « le faux self », « l'aire transitionnelle », « le jeu », « l'objet transitionnel », sont destinés à susciter des associations. Ils relèvent d'une langue personnelle, parfois flottante, qui n'a pas toujours la rigueur terminologique attendue dans les sciences humaines. Ses collègues le lui reprochèrent beaucoup. Mais Winnicott était allergique aux dogmatismes. Avec ce nouveau vocabulaire, il nous dit, je crois, que le plus important n'est pas l'exactitude de la notion, mais l'impression d'avoir et d'être compris. C'est comme s'il nous incitait à nous approprier son œuvre et à chercher de quelle façon nous pouvions en faire une « utilisation » personnelle, selon le moment de la vie que nous traversons.

Le cœur de mon propos ici gravitera autour de la « *good enough mother* » et portera plus largement sur l'influence de Winnicott sur notre conception de la parentalité. Deux remarques introductives s'imposent. Rappelons d'abord que, dans les années 1950, à l'époque où Winnicott écrivait, la prise en charge des enfants relevait presque exclusivement des mères. Rien ne laisse penser qu'il aurait aujourd'hui la moindre réticence à saluer l'implication des pères auprès du jeune enfant. Le concept qu'il propose gagnerait donc à être actualisé, et il nous semblerait plus juste de parler aujourd'hui de « *good enough parent* ».

Le deuxième point concerne la traduction française « mère suffisamment bonne ». En anglais, l'expression est très modeste : « *good enough* » signifie littéralement « assez bon ». Cette petite nuance linguistique change beaucoup de choses. La traduction française a contribué, malgré elle, à donner à la mère winnicottienne une dignité quasi philosophique, alors que Winnicott voulait exprimer quelque chose de bien plus simple : une parentalité ordinaire, faite de tâtonnements, de petites erreurs, de bonnes intentions incomplètes, et pourtant suffisante au développement de l'enfant. Il est important, en lisant Winnicott, de garder en tête cette humilité originelle : pour lui, le parent n'a pas besoin d'être exemplaire, il a simplement besoin d'être « potable », « bof », « passable », « OK », ce qui serait la traduction la plus juste de « *good enough* ».

Pour Winnicott, la vie psychique d'un enfant est évolutive et suit une certaine maturation. Le sujet passe de la dépendance vers la croissance et organise sa vie de façon à devenir un être singulier. Être parent ne signifie donc pas atteindre un idéal, mais offrir à l'enfant un environnement qui tient, le fameux « *holding* », un espace où il peut se risquer, échouer, recommencer, grandir. La croissance psychique de l'enfant se nourrit nécessairement des manques et des failles du parent autant que des soins et des gratifications. Le rôle du parent n'est donc pas de protéger l'enfant de toute souffrance, mais de la doser, afin de rendre supportable la réalité. En cela, Winnicott a souvent été victime d'un malentendu : il n'a jamais cherché à édicter une norme parentale et à accabler les mères

d'une énième injonction, comme le prétendent certaines autrices féministes³. Au contraire, il a voulu libérer les parents d'une culpabilité pesante, celle de devoir tout réussir, de chercher à tout prix du « *quality time* » avec son enfant, le ventre noué à craindre que la moindre erreur ne lui laisse une marque irréversible.

LA RECHERCHE DE L'AUTHENTICITÉ

Si l'œuvre de Winnicott est si actuelle, c'est justement parce qu'à rebours de notre époque elle ne propose aucune « recette éducative ». Or, depuis plusieurs années, influenceurs, éducateurs et entrepreneurs en tout genre multiplient les ouvrages qui prétendent fournir des « conseils » aux parents. Face à « l'enfant qui inquiète⁴ », on assiste à l'essor d'un marché de l'éducation et de la parentalité⁵ qui favorise l'apparition de prises de position caricaturales et mal informées sur les besoins de l'enfant. Certaines de ces approches peuvent être utiles ponctuellement, certes, mais l'on constatera combien elles sont éloignées de la pensée de Winnicott dont elles se réclament parfois. En effet, le psychanalyste a toujours affirmé le primat de la singularité sur la généralité :

« Le principe est le suivant : c'est le patient, et le patient seul, qui détient les réponses⁶. »

Loin d'édicter des « principes », il a toujours soutenu la recherche de solutions personnelles au sein des familles, parce que la qualité qu'il valorisait le plus était

la créativité, et non le suivisme. Prétendre qu'il y aurait une « bonne » et une « mauvaise » manière d'éduquer un enfant le hérissierait par-dessus tout au vu de sa personnalité si attachée à l'esprit de nuance.

Au fond, la question la plus importante que pose Winnicott est celle de l'authenticité personnelle. Comment « se sentir réel » ? Comment devenir un être à la fois ordinaire et singulier ? Comment être « soi » ? Son hypothèse propose que chacun dispose d'un « self » dont l'épanouissement dépend d'un environnement favorable :

« Se sentir réel est plus qu'exister, c'est trouver une manière d'exister en tant que personne en relation avec les objets et de disposer d'un self où faire retraite pour se reposer⁷. »

Pour le psychanalyste, l'individu ne peut se trouver lui-même et se sentir bien avec lui-même qu'à condition d'avoir été regardé, soutenu, vu, porté par son environnement et s'en être séparé. Dans cet ouvrage, je propose d'explorer les conditions qui, selon Winnicott, permettent de développer la créativité de l'enfant de façon que ce self, si intime et si essentiel, puisse se construire librement.



TOLÉRER LES AFFECTS AGRESSIFS

Un des aspects de l'œuvre de Winnicott est souvent passé sous silence, et je crois essentiel de lui redonner une juste place. Pour Winnicott, le chantier de la maturation n'est possible qu'à condition de tolérer les affects agressifs qui circulent entre un parent et son enfant.

C'est pourquoi il sera beaucoup question de l'agressivité, voire la haine, qui s'expriment de part et d'autre de la relation parentale. Comme il est facile d'être un bon parent lorsque tout va bien et lorsque notre enfant se conforme à nos attentes ! Mais est-ce vraiment souhaitable, justement, que « tout se passe bien » ? Comment réagir quand l'équilibre se rompt, notamment à l'adolescence ? Comment ne pas endommager son enfant lorsque la relation devient âpre, difficile, parfois décevante ?

Si la culture populaire a souvent réduit Winnicott à la figure rassurante et consensuelle de la « super-nounou », elle a négligé la part la plus tranchante de sa pensée, à savoir que l'agressivité est au cœur de notre fonctionnement psychique⁸. Face à un enfant, on peut être traversé par des affects de haine. Oui, transitoirement, on peut détester son enfant, tout comme un enfant peut détester son parent ! Mais Winnicott ne s'arrête pas là et ne justifie pas la maltraitance, évidemment. Il propose de « tenir bon ». Tenir dans le temps, parce que l'adulte, contrairement à l'enfant, sait que la crise va finir par passer. Tenir sans appliquer de représailles, c'est-à-dire sans répondre à l'agressivité de l'enfant par une autre agressivité bien plus violente. Tenir, enfin, en considérant qu'à force de rencontrer une réponse ferme et prévisible, l'enfant se sentira reconnu et cessera d'utiliser ce mode de communication.

Il suffit, pour s'en convaincre, de lever les yeux un instant. Regardez autour de vous. Vous êtes sur une

plage de sable fin. Vous venez de poser votre serviette et vos affaires lorsque vous voyez quelques mètres plus loin un magnifique château de sable abandonné. Qu'est-ce que votre enfant désire spontanément faire ? Le piétiner, bien sûr... Faut-il le gronder ? L'embrasser ? Lui expliquer ? L'encourager ? Le refréner ? Ce que nous enseigne Winnicott, c'est que la seule solution qui vaille, c'est de le laisser détruire, piétiner, attaquer, afin de reconstruire le château avec lui, encore et encore. Alors seulement l'agressivité de l'enfant s'épuisera puis se transformera en une énergie constructive. Et ce qui va soutenir l'édification du self de l'enfant, c'est de constater que son parent ne s'effondre pas, lui aussi, comme un château de sable. L'œuvre de Winnicott est là pour nous donner, à nous autres parents, la force de reconstruire ce que nos enfants piétinent en grandissant, et de leur apprendre, à force de patience et de ténacité, le plaisir de construire des châteaux plutôt que de les écraser...

CHAPITRE 1



LA GRANDE MAISON DES WINNICOTT

UNE ENFANCE MARQUÉE PAR DES FIGURES FÉMININES

Donald Woods Winnicott naquit à Plymouth dans la nuit du 7 avril 1896, à la fin du règne de la reine Victoria. L'Angleterre connaissait alors une période de stabilité, quelques années avant la guerre de Boers puis la Grande Guerre. Installée depuis plusieurs générations dans le Devon, la famille Winnicott s'était fait une réputation dans le commerce. En 1846, le grand-père avait fondé à Plymouth la société des « frères Winnicott », spécialisée dans le négoce et le transport maritime. Son fils, John Frederick, le père de Donald, orienta ensuite l'entreprise vers un domaine plus inattendu : le négoce de la lingerie féminine.

Les Winnicott¹ vivaient dans une grande maison entourée de jardins étagés, avec un terrain de croquet, un verger, un potager, le tout à l'ombre de grands arbres. Elizabeth, fille d'un pharmacien de la région, veillait sur Donald et ses deux sœurs aînées, Violet et Kathleen, nées cinq et six ans avant lui. La maison accueillait aussi une tante, la nurse de Donald, la gouvernante des deux sœurs, la cuisinière, ainsi que plusieurs femmes de chambre. La demeure en face abritait les cousins de la famille, si bien que les enfants des deux maisons formaient un groupe joyeux évoluant librement sous la surveillance discrète des adultes.

La créativité tenait une place centrale chez les Winnicott : tous les enfants jouaient de la musique, et l'une des sœurs de Donald peignait. Enfant choyé, Winnicott se souvient de passer ses journées dans la cuisine, lieu féminin par excellence à l'époque, entouré de ses « multiples mères ».

De toute évidence, la proximité qu'il entretenait avec les femmes a nourri sa curiosité pour les tout premiers temps de la vie psychique, le fonctionnement du bébé et des liens entre la mère et l'enfant. Nul doute que les identifications féminines du jeune Donald ont contribué à en faire l'un des plus grands théoriciens de l'enfance et de la parentalité. Ceux qui l'ont rencontré racontent d'ailleurs qu'il avait une voix étonnamment aiguë, si bien que, lors de ses interventions à la BBC, les auditeurs croyaient entendre une femme. À plus forte raison parce qu'il évoquait la maternité et le soin de

l'enfant, les mères l'interpellaient même en l'appelant « Madame Winnicott ».

Les témoignages de ceux qui ont côtoyé Winnicott durant son enfance, rapportés notamment par sa seconde épouse, Clare Winnicott, s'accordent à brosser le portrait d'un garçon vif, animé, un peu excentrique, débordant d'intelligence et de talents variés. Drôle et insaisissable, le jeune Donald annonçait déjà les prémices du théoricien qu'il allait devenir. Mais cette enfance heureuse, faite de jeux, de tendresse et de liberté, a peut-être été trop idéalisée par son épouse.



L'OMBRE DE LA DÉPRESSION MATERNELLE

Depuis ces dernières années, de nombreux travaux ont apporté un éclairage plus nuancé de l'enfance de Donald. L'un de ses plus sérieux biographes, Adam Phillips², s'étonne par exemple de l'absence de toute mention de la mère de Winnicott dans les souvenirs rapportés par lui-même ou par Clare. Comment l'expliquer, s'interroge-t-il ?

« Les quelques rares descriptions que l'on a d'elle [la mère de Winnicott] par Clare sont manifestement idéalisées : des expressions comme “enjouée et sociable”, “capable de manifester ses sentiments sans difficulté” et ainsi de suite, sont aussi imprécises que peu convaincantes³. »

Adam Phillips rappelle qu'à l'âge de soixante-sept ans, Winnicott écrivit à un poème qu'il adressa à son beau-frère James Britton accompagné de ce message :