



## Qui est en charge? Reprendre les devants dans le contexte d'une relation avec un enfant alpha

Par Dr. Deborah MacNamara

Nous assistons présentement à une augmentation notable du nombre d'enfants qui présentent un complexe alpha. Ce phénomène demeure nébuleux et incompris, et ce, bien qu'il soit insidieux et que sa portée soit incommensurable. Cette conjoncture contribue à rendre le rôle parental et parfois l'enseignement conflictuels, pour ne pas dire cauchemardesques. Le problème en est un de dominance, c'est-à-dire que la danse relationnelle entre l'adulte et l'enfant s'est inversée.<sup>(1)</sup> Plus précisément, l'enfant est attaché à l'adulte, alors que l'ordre hiérarchique des relations humaines n'est aucunement respecté. À défaut de percevoir l'adulte en tant que celui qui est en charge et qui en prend soin, l'enfant se sent contraint émotionnellement et instinctivement à déplacer la position alpha occupée communément par le parent. Ce processus n'est pas appris et il n'est pas conscient pour l'enfant. Bien au contraire, il est enraciné dans les instincts innés alpha et de dépendance que nous retrouvons chez l'humain.

Le défi consiste à concevoir la problématique alpha pour ce qu'elle est véritablement, soit un enfant qui est guidé par ses instincts afin d'éviter la vulnérabilité associée au fait de dépendre de leurs attachements les plus proches pour subvenir à leurs besoins et à leur prise en charge.<sup>(2)</sup> Conséquemment, les enfants qui manifestent un complexe alpha ont pris en main leurs besoins d'attachement plutôt que de les céder à autrui (un parent ou un adulte).



Les enfants alphas sont généralement décrits par leurs parents comme étant dominants, autoritaires, exigeants et insatisfaits. De plus, ces enfants se considèrent à l'égal de ceux qui devraient prendre les décisions et qui devraient dicter aux adultes la manière dont ils doivent en prendre soin. En effet, les enfants qui occupent une position alpha avec les adultes démontrent continuellement de la résistance et de l'opposition envers ceux qui essaient de les diriger. Les enfants alphas sont fréquemment empreints de frustration, ils s'en prennent volontiers aux autres et ils peuvent ressentir de l'anxiété et de l'angoisse. Ils croient résolument qu'ils sont les maîtres du foyer et ils sont perplexes quand les autres membres de la famille tentent de leur dire ce qu'ils doivent faire, et ce, pour la simple raison qu'ils s'estiment en charge et aptes à prendre les décisions pour leur entourage immédiat. L'enjeu qui caractérise

les enfants qui jouent un rôle dominant ou qui sont en position alpha, n'en est pas un de pouvoir (comme il est si souvent perçu, et ce, à tort), mais bel et bien un qui tire son origine du désespoir. Pour une raison quelconque, l'enfant a perdu confiance relativement aux capacités de ses adultes pourvoyeurs de prendre soin de lui et de répondre à ses besoins. Ainsi, le seul recours instinctif de cet enfant sera de se consacrer à ses besoins personnels.

Les raisons, pour lesquelles les enfants ne font plus confiance en ceux qui en ont la charge, sont parfois apparentes, mais parfois moins évidentes. Il est aisé de comprendre les raisons pour lesquelles les enfants perdent confiance envers des parents qui sont négligents ou submergés par leurs loisirs ou dépendances; ces adultes véhiculent le message à l'enfant qu'il ne peut pas compter sur eux pour combler ses besoins et assurer sa protection ainsi que son bien-être. Effectivement, la hausse du nombre d'enfants alphas serait logique et facile à expliquer si nous tenions compte uniquement de ces cas. Cependant, nous assistons également à des problèmes de dominance au sein de familles où règnent l'amour et l'affection, et où les parents s'efforcent à inciter leurs enfants à devenir des individus qui seront socialement et émotionnellement responsables. Par conséquent, qu'est-ce qui donne lieu à l'accroissement significatif du nombre d'enfants qui s'avèrent en position dominante, et comment pouvons-nous commencer à saisir le sens véritable de ce phénomène?

### **Quel est le fondement des problèmes alphas en lien avec les enfants?**

De manière à élucider cette interrogation, nous devons revenir à la case de départ et nous poser cette autre question : « Qu'est-ce qu'un enfant a le plus de besoin dans la vie pour s'épanouir? » La réponse est l'attachement. Plus précisément, l'invitation d'exister en présence de l'autre, d'être vu et aimé pour ce qu'il est, et de ressentir des sentiments d'appartenance, de loyauté et de similitude avec ceux auxquels il est lié. Or, une composante cruciale qui est communément omise dans la compréhension de l'attachement réside dans le fait que son rôle consiste à rendre un enfant dépendant de son entourage. En d'autres termes, l'enfant se retrouve dans une position excessivement vulnérable puisqu'il doit être dépendant d'autrui pour combler ses besoins et assurer son bien-être.

En tant qu'adulte, il est normal de perdre de vue le degré de vulnérabilité requis pour être dépendant d'une autre personne. En effet, je prends conscience de cet état d'être toutes les fois que je dois prendre un taxi ou un avion. Plus particulièrement, je me rends compte que je me questionne à savoir si je peux faire confiance au conducteur ou au pilote quant à leurs aptitudes à me conduire à ma destination en toute sécurité ainsi qu'à prendre soin de moi de manière adéquate. Décidément, cela procure une toute nouvelle appréciation à l'expression « conducteur arrière ».

Lorsque nous sommes dépendants d'un autre individu, nous avons tendance à examiner et à chercher des signes qui dévoilent que notre confiance et nos soins sont assurément entre bonnes mains. Existe-t-il quelque chose de solide qui émane de cette personne sur laquelle nous pouvons nous appuyer et trouver un terrain fertile? En réalité, nous pourrions penser que

nous adressons ce message en tant que parent, mais la question à se poser est préférablement de savoir si nos enfants le croient ou non. Par exemple, il arrive de temps à autre que des enfants naissent trop sensibles pour la société dans laquelle ils évoluent, et pour cette raison, ils voient et ressentent tout à l'extrême. Cette hypersensibilité les empêche de discerner si un adulte est suffisamment solide et responsable, et s'il détient les qualités nécessaires pour en prendre soin.

Nous pouvons envisager maintes raisons pour lesquelles les enfants cherchent à s'approprier une position dominante par rapport aux relations qu'ils entretiennent avec les adultes. Nous pouvons considérer, entre autres, des expériences défavorables qui sont issues d'une discipline démesurée qui se base sur la séparation, de la parentalité égalitaire ou des difficultés pour les parents à prendre une position alpha à la maison, qui se veut à la fois immuable et bienveillante. Parfois, un accident tragique, une perte considérable et une maladie surviennent dans l'existence de l'enfant. Ces événements contribuent à renverser les rôles parmi les divers membres de la famille. Conséquemment, l'enfant deviendra incertain qu'un adulte dispose réellement des habiletés nécessaires pour assumer sa protection et sa prise en charge. Il est appréciable de souligner que les problèmes alphas apparaissent pour diverses raisons et qu'ils se rencontrent dans tous les types de foyers, indépendamment de l'origine ethnique, du niveau d'éducation des parents, du statut socio-économique et de l'approche parentale privilégiée.



Au moment où un enfant se sent responsable d'orchestrer ses soins, l'erreur la plus importante que nous puissions commettre est de confondre cette démonstration de force avec de la maturité ou de l'indépendance. En fait, ce n'est aucunement le cas puisqu'il s'agit d'un acte de désespoir, et ainsi, l'obligation d'amener cet enfant à parvenir au repos, sous les soins d'adultes bienveillants, devient impérative. Le principal enjeu consiste à tenir compte du fait que lorsqu'un

enfant prend les devants, celui-ci devient incapable de tenir compte simultanément de ses besoins d'attachement et de ses besoins relatifs à sa maturation (jeux, loisirs, croissance). En réalité, un sacrifice doit être fait entre ces deux catégories de besoins, étant donné que l'enfant n'est pas libre d'adopter une position de dépendance et de s'attarder à ses besoins infantiles. Incidemment, l'attachement l'emportera sur la maturation, et dès lors, la nécessité de survivre et de prendre soin de soi sera prédominante, et ce, aux dépens du repos, du jeu et de la croissance éventuelle de l'enfant.

## Rétablir l'autorité parentale avec un enfant alpha

La bonne nouvelle est qu'il existe plusieurs options pour restaurer notre place légitime auprès d'un enfant alpha. En aucun cas, la parentalité a eu pour mission d'être un cauchemar, et ainsi, il y a des raisons de croire qu'il est possible de modifier la situation lorsque le rôle parental est devenu difficile à mettre en pratique. Sous le comportement d'un enfant alpha repose un désespoir caché relatif au fait que l'enfant doit dépendre de quelqu'un qui en assumera la responsabilité. La tâche consiste à démontrer de manière convaincante à l'enfant, et ce, par le biais de la dominance bienveillante d'un adulte, que ce dernier est son meilleur choix et qu'il est assurément la réponse qu'il cherche. L'enjeu pour l'adulte se veut de reprendre le contrôle de la danse de l'attachement de façon à ce que l'enfant puisse être libéré de sa position alpha.

Le défi réside dans le fait que nous devons voir l'enfant alpha pour ce qu'il est véritablement, soit un enfant guidé par ses instincts dans le but d'éviter la vulnérabilité de dépendre de ses attachements les plus proches pour sa prise en charge. Ce problème n'est aucunement appris, il est préférablement instinctif et émotionnel. Nombreux sont ceux qui méprennent le comportement de l'enfant alpha avec de l'indépendance et du leadership plutôt que de comprendre le désespoir qui le sous-tend. Les enfants alphas essaient de prendre soin d'eux-mêmes et de se sentir en sécurité dans leur environnement. Malheureusement, cette mission est bien lourde à porter, et ce, peu importe l'enfant.

Les problèmes de comportement rencontrés auprès des enfants alphas sont symptomatiques de la problématique sous-jacente à la prise en charge. En effet, nous ne pouvons leur dire ce qu'ils doivent faire puisqu'ils sont amenés à ordonner à autrui la manière dont ils veulent que leurs soins soient prodigués. En outre, ces enfants résistent toute forme de contrôle parce que ce sont eux qui doivent diriger les autres. Ils deviennent frustrés car leurs besoins relationnels ne sont pas satisfaits. D'ailleurs, il arrive souvent qu'ils ne veulent pas manger ce que leur adulte pourvoyeur leur propose, et ce, pour la simple raison que le fait d'être nourri peut susciter de la dépendance envers laquelle ils se défendent avec brio. Par conséquent, si nous ne sommes pas aptes à concevoir que la source des problèmes de l'enfant alpha provient de l'attachement, il est fort probable que nous ne ferons qu'attaquer les symptômes, et ce, de façon telle que le complexe alpha sera exacerbé.

Une solution permanente pour faire en sorte que les instincts alphas de l'enfant ne soient plus bloqués, s'appuie sur le principe que l'adulte doit reprendre le contrôle de la relation parent-enfant. Pour ce faire, il est primordial que l'adulte invite l'enfant à miser sur lui pour le mener vers une dominance bienveillante, et ce, en dépit des problèmes de comportement de l'enfant. Il faut se rappeler qu'un enfant alpha est un enfant qui est « bloqué ». Plus précisément, pour cet enfant tout fonctionne en sens inverse, c'est-à-dire que ses attachements les plus proches subissent les contrecoups de ses comportements les plus exécrables. De surcroît, les instincts naturels de parentalité ne peuvent guider, ni fonctionner avec un enfant alpha; le manque de dépendance de l'enfant à l'endroit de l'adulte crée une conjoncture qui est plus que déroutante.

## Six étapes pour inviter l'enfant alpha à adopter une position de dépendance

Il n'est pas inhabituel d'entendre que l'enfant alpha nécessite « plus de poigne » dans l'intention de lui administrer une leçon, et ce, dû au fait qu'il déploie des niveaux considérables de résistance et d'opposition, de même que de la frustration et de l'agressivité. Le problème alpha ne découle pas de leçons qui n'ont pas été apprises, mais plutôt d'un manque de confiance de l'enfant envers son adulte pourvoyeur. Si la réponse d'un parent face à un enfant alpha équivaut à tirer profit de la vulnérabilité de l'enfant, à lui enlever des choses qui lui sont chères, à le punir et à lui imposer une autorité toute puissante, il est fort probable que cela ne contribuera guère à encourager l'état de dépendance de l'enfant par rapport au parent. Toutefois, un parent ne peut se permettre de céder aux demandes de l'enfant ou d'être incapable de le diriger lorsque des bouleversements et des imprévus surviennent. L'endroit où l'enfant alpha doit être conduit est celui de la dominance bienveillante, à savoir que le parent sera en charge et que l'enfant ne percevra pas les soins dispensés par l'adulte comme étant indésirables et dommageables. En outre, il faut souligner que le parent peut démontrer à l'enfant qu'il est son atout le plus précieux, en se montrant chaleureux, généreux et en étant apte à établir des limites distinctes, et ce, tout en gérant les contrariétés qui se présentent.

- 1. Trouver votre position alpha** – L'une des stratégies les plus efficaces pour apprivoiser un enfant alpha correspond à prendre sa propre position alpha en tant qu'adulte. Vous devez révéler à l'enfant, et ce, à tout moment, que vous pouvez en prendre soin et le protéger. Il est indispensable que vous trouviez cet endroit qui se situe à l'intérieur de vous et qui indique que vous désirez prendre soin de lui. De plus, vous devez vous considérer solide et susceptible de pouvoir vous en occuper adéquatement. Il est possible que vous ne vous sentiez pas toujours de la sorte, mais établir un lien avec l'enfant représente un pas en avant qui s'avère crucial pour démanteler la problématique alpha qui est existante. Par exemple, si un enfant avec un complexe alpha réalise qu'il peut bouleverser et défier ses adultes pourvoyeurs, il est fort à parier que la confiance qu'il porte en leurs soins ne sera pas facilement acquise. En tant qu'adulte responsable, il est préférable que vous ne fléchissiez pas devant les incessantes demandes de l'enfant alpha, et ce, même s'il devient extrêmement frustré. En agissant de la sorte, vous lui montrez que vous avez une forte présence alpha et ainsi, vous l'incitez à se rapprocher de vous. Cependant, si vous lui faites sentir qu'il est excessif ou intolérable, vous ne ferez que renforcer sa position alpha.
- 2. Inviter l'enfant à l'état de dépendance** – Afin d'inviter l'enfant alpha à adopter une position de dépendance, le parent doit faire en sorte que l'enfant sente qu'il peut se fier à lui pour sa sécurité et son bien-être. En réalité, une relation antagoniste ne fera qu'intensifier l'attitude alpha de l'enfant. Il est notable de mentionner qu'il est difficile d'instaurer une relation de confiance entre l'enfant et l'adulte lorsque l'autorité parentale est utilisée dans le but de contrôler l'enfant alpha, en lui retirant des objets ou en lui refusant des privilèges convenus, et ce, afin d'obtenir sa conformité aux règles. L'emploi de retraits et d'autres formes de disciplines basées sur la séparation peuvent transmettre le message à l'enfant que la relation est conditionnelle et fondée uniquement sur le fait qu'il doit exhiber un comportement approprié. Le parent doit être apte à gérer un comportement explosif en prenant soin de ne

pas se servir de son pouvoir sur l'enfant de façon néfaste ou en le contraignant à se conformer. En outre, l'adulte doit savoir diriger au sein d'une tempête et concéder qu'il peut s'occuper de l'enfant tout en trouvant une solution pour traverser cette impasse. Lorsqu'un conflit survient, il est préférable pour le parent d'éviter un affrontement avec l'enfant, et de privilégier que la discussion relative aux sentiments et aux comportements manifestés par l'enfant se tiennent après coup. Cette manière de procéder peut nettement favoriser la préservation de la dignité de l'enfant ainsi que celle du parent.



3. **Prendre l'initiative lors des activités** – Une stratégie qui s'est avérée profitable avec l'enfant alpha consiste à trouver des fenêtres d'opportunité où l'enfant doit dépendre de l'adulte pour ses soins. Entre autres, de quitter le domicile dans le but d'emmener l'enfant faire une promenade peut permettre d'atteindre cet objectif. Il arrive que plusieurs enfants alphas refusent catégoriquement de sortir de la maison, et ce, en grande partie parce que la requête a été formulée par leur adulte (ce qui place l'adulte en charge de l'enfant) et pour la raison que leur foyer représente également un havre de paix et de sécurité. Malgré les objections de l'enfant, le simple fait de le sortir de la maison pour le diriger à un nouvel endroit, peut déplacer temporairement sa position alpha. De plus, le fait d'effectuer des activités à l'extérieur du domicile offre aux parents une occasion de prendre en charge et de démontrer à l'enfant qu'il peut leur accorder sa confiance quant à sa protection et à ses soins. Par ailleurs, les parents peuvent tirer profit du fait que l'enfant doit dépendre d'eux quand il est malade ou qu'il éprouve des difficultés. En outre, cette conjoncture se veut un moment propice pour inviter l'enfant alpha à se déplacer vers une position de dépendance. En réalité, le fait de s'engager dans un mode de prise en charge efficace qui aide l'enfant à se rétablir ou à trouver une solution à ses problèmes, confère à l'enfant alpha le sentiment qu'il peut faire confiance à ses parents et qu'il peut dépendre d'eux pour assouvir ses besoins.
4. **Satisfaire ses besoins plutôt que ses demandes** – L'un des défis rencontrés avec un enfant alpha est qu'il émettra de nombreuses demandes à ses adultes pourvoyeurs. Il est impossible de prendre soin d'un enfant en répondant constamment à ses demandes puisque ce faisant, il continuera à orchestrer ses besoins. Si nous désirons apprivoiser un enfant alpha, il est nécessaire de répondre à ses besoins plutôt qu'à ses demandes. Afin de pouvoir répondre à ses besoins, l'adulte doit éclipser les demandes de l'enfant en lui octroyant plus que ce qu'il demandait initialement. Par exemple, si un enfant alpha exige qu'un parent l'habille en lui mettant ses chaussettes et ses chaussures (bien qu'il soit capable de le faire lui-même), il serait préférable que le parent n'acquiesce pas à cette demande et qu'il ne s'y conforme pas. De cette manière, le parent peut intercepter la demande de l'enfant et faire

en sorte que cette demande devienne subtilement son idée. En effet, l'adulte pourvoyeur pourrait mentionner à l'enfant qu'il était sur le point de faire ce qu'il avait demandé. Il peut également faire remarquer à l'enfant à quel point il aime le vêtir, et que tous les individus éprouvent occasionnellement le besoin de se faire prendre en charge. Lorsque le parent esquive la demande de l'enfant et qu'il remédie au besoin sous-jacent (du droit de recevoir des soins de la part du parent), cette façon de procéder révèle à l'enfant que le parent le comprend, qu'il est capable d'en prendre soin et que l'enfant peut lui accorder sa confiance. Bien que certains parents aient du mal à déjouer leur enfant exigeant, il semble que ce soit l'un des meilleurs moyens pour réussir à initier des changements avec un enfant alpha. Somme toute, il est indispensable que le parent saisisse qu'il ne peut pas répondre aux demandes de l'enfant. En revanche, il doit répondre à ses besoins et le diriger.

5. **Ne pas entretenir de batailles alpha avec l'enfant** – Certaines choses doivent être évitées quand nous sommes en présence d'un enfant alpha, dont le fait de négocier avec lui en tant qu'égal ou de le consulter en rapport avec des questions relatives à ses soins. De temps à autre, il se trouve que les parents posent trop de questions à l'enfant à propos de sa prise en charge (par exemple : As-tu faim? Es-tu fatigué? Veux-tu aller au parc?), et ce, à défaut de décoder ses besoins et de subvenir à ceux-ci. De plus, il faut mentionner que lorsque l'adulte transmet ses peurs, ses déceptions, son chagrin et ses réprimandes à l'enfant, il ne fait que renforcer la position dominante de l'enfant. De prendre les devants avec un enfant alpha signifie que le parent connaît les besoins de l'enfant et que par la suite, il assume la responsabilité de sa prise en charge qui mènera vers la satisfaction des besoins de l'enfant.
6. **Cacher ses besoins** – Le fait de cacher ses besoins est essentiel parce que l'enfant peut décoder les peurs et les préoccupations de l'adulte, ce qui peut le pousser à prendre en



charge ou à prendre soin de ses parents. La position alpha de l'enfant se renforcera quand un enfant se déplace de la position de dépendant afin de pouvoir s'occuper de son parent, et également lorsque l'adulte fait remarquer à l'enfant que ce n'est pas nécessaire et que c'est au parent que revient la responsabilité de prendre soin de l'enfant. Bien que la vie puisse paraître difficile et complexe pour les parents, le fait de prendre appui sur d'autres adultes et de protéger un enfant des problèmes rencontrés à l'âge adulte peut contribuer à ce que la relation parent-enfant ne s'inverse pas. Toutefois, il peut être pénible pour l'adulte de camoufler ses émotions et ses réactions face aux comportements turbulents de l'enfant alpha. Par conséquent, il peut être utile de garder à l'esprit que l'enfant est amené à affirmer sa position dominante et

que cela consiste en un moyen que la Nature dispose afin d'épargner l'enfant quand il a perdu confiance en son adulte pourvoyeur.

Il est également important pour le parent de ne pas perdre espoir et de se laisser envahir par de la culpabilité et du chagrin à savoir pourquoi les événements se sont déroulés ainsi pour l'enfant. La voie à suivre pour l'adulte consiste à vivre et à respirer chaque pas fait en avant avec l'enfant alpha, et ce, comme s'il était la réponse pour l'enfant. Conséquemment, cela peut vouloir insinuer que l'adulte doit découvrir et amadouer le parent alpha qui réside en lui. D'autre part, cela peut signifier que le parent doit fortement prendre appui sur l'amour qu'il porte à l'enfant et établir des résolutions fermes dans le but de renverser la situation. En outre, cela impliquera que l'adulte devra croire en lui en tant que réponse à son enfant et qu'il devra amener l'enfant à le visualiser comme son meilleur atout. Par ailleurs, il sera nécessaire que le parent cherche des réponses pour qu'il puisse progresser en soi avec perspicacité et compréhension, et ce, de manière à le guider dans sa relation avec son enfant.

Si nous pouvons percevoir l'enfant alpha pour ce qu'il est réellement, nous serons aptes à lui montrer adéquatement que nous sommes la réponse à sa quête. Lorsqu'un adulte reprend les devants par l'entremise d'une dominance bienveillante, il permet à l'enfant de se reposer dans la quiétude et les soins prodigués, et de ce fait, il aide l'enfant à se libérer de sa soif de connexion.

## Références

- (1) Gordon Neufeld, *les enfants alphas: reconquérir notre place légitime dans leur vie*, cours en ligne (Institut Neufeld, Vancouver, 2013), <https://www.institutneufeld.org/product-page/les-enfants-alpha>
- (2) Le concept de l'enfant alpha et de l'attachement hiérarchique fait partie du travail théorique propre à Gordon Neufeld et de sa contribution à la science développementale et relationnelle. Pour plus d'informations, veuillez-vous rendre à l'Institut Neufeld <https://www.institutneufeld.org/> ou consulter le livre de Gordon Neufeld et de Gabor Mate - *Retrouver son rôle de parent*

*Tous droits réservés Deborah MacNamara*

**Dre. Deborah MacNamara**, auteur de *Grandir, jouer, s'épanouir*, est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familial. Pour de plus amples informations veuillez visiter [www.macnamara.ca](http://www.macnamara.ca) et [www.neufeldinstitute.org](http://www.neufeldinstitute.org)