

## Est-ce que votre enfant a un complexe alpha?

par Gordon Neufeld (7 mars 2012)

À la lecture de ces termes, il est fort probable que vous ayez cette question en tête: « Qu'est-ce qu'un *complexe alpha*? » J'entamerai cette discussion en précisant que le complexe alpha peut prendre différentes formes. En effet, certains enfants alpha paraissent exigeants, autoritaires, dominateurs, contrôlants et enclins à tout prendre en charge. Ils se sentent plus à l'aise quand ils prennent les devants et qu'ils peuvent donner des ordres à autrui. Toutefois, d'autres enfants alpha agissent telles des mères poules, portés à prendre soin des autres, et ce, particulièrement envers ceux qui sont perçus comme étant faibles, démunis ou opprimés. Par surcroît, une autre caractéristique de l'enfant alpha est d'être soit, le premier, le meilleur ou de tout savoir et de tout connaître. Une autre facette du complexe alpha se caractérise par la volonté d'imposer sa dominance en exploitant les faiblesses et les vulnérabilités d'autrui. Bien que l'expression du complexe alpha soit multiple et variée, je suis convaincu, après tout, que les fondements de ces instincts sont essentiellement identiques. En l'absence d'une appellation préalable, je ferai référence à ces instincts en tant qu'instincts alpha.

Conséquemment, avant que je ne puisse expliquer la provenance du complexe alpha, je me servirai d'une toile de fond de manière à décrire ce phénomène. Alors que je tentais d'assembler les pièces du casse-tête que constitue l'attachement, j'en suis venu à la réalisation que le contexte dans lequel les enfants étaient élevés devait refléter leur attachement à l'égard des adultes qui en sont responsables. Lorsque j'ai pris conscience de cette conjoncture, j'ai constaté un fait déconcertant, soit l'accroissement considérable du nombre d'enfants qui gravitaient autour de leurs pairs, et ce, préférablement à leurs parents ou à leurs enseignants. Ainsi, j'ai convenu de qualifier cette manifestation de l'attachement, qui est pour la moins étonnante et inhabituelle, en adoptant cette dénomination, soit *l'orientation vers les pairs*. J'étais tellement préoccupé par ce que j'avais décelé que j'ai décidé d'écrire un livre apparenté à ce sujet intitulé : « *Retrouver son rôle de parent* ». Subséquemment, plusieurs parents et enseignants m'ont mentionné que le problème leurs est apparu évident, et ce, du moment où leurs yeux se sont ouverts quant à la dynamique. Cependant, avant que cela se produise, il semble qu'il ait été nécessaire qu'un individu leurs explique ce que le phénomène de l'orientation vers les pairs impliquait.

Or, nous sommes en droit de nous demander : Quelle place le complexe alpha occupe-t-il au sein de ce processus? En alignant de nouveau les pièces du casse-tête de l'attachement, il m'a paru évident que la fonction première de l'attachement est de faciliter la dépendance et l'acceptation d'être pris en charge. En gardant ceci à l'esprit et à l'issue d'un examen plus approfondi, j'ai découvert, avec étonnement, que tous les instincts d'attachement pouvaient se subdiviser en deux séries

d'instincts complémentaires. De ce fait, j'ai jugé pertinent de les désigner par le mode alpha et le mode dépendant. Il faut mentionner que l'attachement est, pour ainsi dire, le seul moyen dont nous disposons pour nous compléter. Notamment, lorsque deux parties interagissent ensemble, en tenant compte strictement de leurs instincts alpha (ou par ailleurs, en ne considérant que leurs instincts dépendants), cela suscitera un déséquilibre qui fera en sorte que ces personnes seront en concurrence plutôt qu'en complétude (Prenez l'exemple de deux conjoints qui vont marcher ou faire une promenade en voiture. Le processus peut devenir déroutant si les deux individus cherchent à prendre les devants ou le volant. Il en sera de même, si les deux individus veulent demeurer en arrière ou s'ils ne veulent pas conduire; en définitive, s'ils désirent tous deux être en tête ou suivre).

Le but des instincts alpha est de prendre en charge et leur élan de base est de procurer. En ce qui concerne les instincts dépendants, ces derniers ont pour objectif de rendre réceptif à être pris en charge et leur élan de base est de chercher. En effet, une série d'instincts est supposée d'être la solution de l'autre série; elles se complètent pour maintenir un équilibre. Par conséquent, le pourvoyeur se sent comblé en étant la personne sur laquelle l'autre peut compter pour assouvir ses besoins. De plus, le chercheur se sent comblé que ses besoins soient satisfaits par le pourvoyeur.

De manière à vous familiariser avec cette procédure, je vous invite à visualiser une paire de jumeaux identiques. Bien qu'ils aient le même âge, qu'ils détiennent la même génétique, et qu'ils soient généralement élevés dans des conditions similaires, alors qu'ils s'attachent mutuellement, la Nature suscitera les instincts dépendants d'un jumeau et les instincts alpha du second. Si ce procédé fonctionne et qu'il contribue à favoriser l'appariement des jumeaux, l'un de ces derniers développera essentiellement une personnalité alpha et l'autre exhibera une personnalité dépendante. Il est important de souligner que ces personnalités peuvent devenir permanentes. La relation idéale, qui se déclare lorsque des « égaux » se rejoignent, prendrait une dimension réciproque préférablement à hiérarchique. À cette occasion, les besoins perçus de l'un des jumeaux interpellent les instincts alpha de l'autre et vice versa. Il est élémentaire de mentionner que les instincts alpha et les instincts dépendants sont conçus pour être fluides et adaptés aux circonstances ambiantes. En fait, nous parcourons cette dynamique les uns avec les autres. Mon épouse et moi avons un complexe alpha et nous pourrions tous les deux écrire un livre sur le sujet (cependant, il est fort probable que nous ne puissions l'écrire ensemble, et ce, à la manière que vous le considérez présentement; les conclusions obtenues seraient possiblement différentes).

Il existe trois problèmes majeurs qui peuvent se produire avec ces puissants instincts alpha. Au préalable, ces instincts peuvent se bloquer et initier un complexe alpha. Lorsqu'un enfant ou un adulte ont un complexe alpha, les instincts alpha deviennent une caractéristique de la personne préférablement aux circonstances ou à la situation qui devraient éveiller ces instincts. De cette façon, nous apercevons la présence d'enfants qui sont davantage disposés à donner des ordres qu'à les recevoir, de prendre les devants plutôt que de suivre, de donner des directives de préférence à demander de l'aide, et de prendre en charge les situations au lieu de rechercher l'adulte qui est en charge. Toutefois, ces enfants peuvent être incroyablement bienveillants, et ce, spécialement envers ceux qui semblent faibles, blessés ou dans le besoin.

Un second problème se pose lorsque ces instincts alpha existent en dehors d'un contexte de prise en charge. Dans ce cas bien précis, ces remarquables instincts alpha ne répondent plus à leur fonction première, soit de prendre soin des autres et de s'en sentir responsable. Ceci est plus susceptible de survenir quand les instincts alpha ne coïncident pas avec le rôle établi au sein de la relation. Entre autres, les enfants devraient dépendre de leurs parents et ne pas en assumer la responsabilité. En outre, les enfants alpha vont interagir avec de nombreux individus auxquels ils n'entretiennent aucun lien d'attachement; dans ce contexte, le complexe alpha peut prendre un aspect passablement narcissique. De tels enfants peuvent ressentir le besoin de gagner à tous coups, d'être les meilleurs dans tout et de tout savoir. De ce fait, leurs instincts alpha ne sont pas employés afin de prendre soin des autres, mais davantage pour prendre soin d'eux-mêmes.

Un troisième problème apparaît alors qu'un enfant ou un adulte avec un complexe alpha manifeste une résistance aux sentiments de sollicitude et de responsabilité. En un tel cas, les instincts alpha deviennent pervers puisque l'individu se conforme uniquement à ses propres instincts. Les instincts alpha sont toujours éveillés lorsque des signes de faiblesse ou de vulnérabilité sont détectés. Par contre, ces instincts ne servent plus à prendre soin d'autrui, ils contribuent plutôt à exploiter la vulnérabilité de l'autre de manière à proclamer sa dominance sur celui-ci. Ceci décrit parfaitement la dynamique propre à l'intimidateur. Des signes annonciateurs de cette fuite de la vulnérabilité se rapportent à cette incapacité de s'exprimer d'une manière vulnérable relativement à ce qui crée de l'inquiétude, de contester le fait de se préoccuper d'autrui (par exemple : Je m'en fous!, Ça n'a pas d'importance!, Peu importe!), et la difficulté à trouver des mots pour exprimer des sentiments de vulnérabilité (par exemple, pour des sentiments de tristesse, d'humiliation, de peur ou de vide, des mots tels que « la solitude », « l'ennui » et « le chagrin »). J'avais l'habitude de traiter avec des pénitenciers remplis de ces intimidateurs, et ce, de part et d'autre des barreaux. Dorénavant, nos écoles et nos milieux de travail sont également peuplés par un nombre impressionnant d'intimidateurs avec des complexes alpha qui sont récalcitrants. D'ailleurs, j'explore en détail ce phénomène insidieux dans mon cours-vidéo intitulé : « *Intimidation : Comprendre et contrecarrer la dynamique* ».

En détenant une meilleure compréhension du complexe alpha, je me suis rendu compte de l'importance des implications d'élever un enfant alpha. Conséquemment, vous pouvez probablement vous imaginer que les instincts alpha peuvent provoquer des dommages considérables à la danse parent-enfant. Il est important de souligner que nous avons tendance à trébucher un peu partout sur les instincts alpha d'un enfant, et ce, particulièrement si ces instincts sont bloqués. Les enfants alpha ne sont pas réceptifs à être pris en charge. De plus, ils sont portés à devenir alarmés et de ce fait, ils sont prédisposés aux problèmes d'alarme tels que l'anxiété et les troubles de l'attention. Les enfants alpha sont davantage frustrés, et cela, peut se traduire par des problèmes d'agressivité ou en étant excessivement exigeants. En outre, les enfants alpha sont extrêmement résistants à recevoir des directives, des conseils et des consignes parentales. Cet état de fait rend ces enfants difficiles à éduquer, et ce, spécifiquement où ils ont le plus grand besoin de notre rôle parental.

Toutefois, ce qui s'est avéré être le plus surprenant et le plus frappant de mon étude sur ce phénomène, qui est similaire à bien des égards à la découverte de

l'orientation vers les pairs, se rapportait au fait que le complexe alpha est à la hausse auprès de nos enfants. Le complexe alpha semble être plus prévalent chez les enfants nord-américains que parmi les enfants de pays où la culture est moins altérée. Ce qui me frappe le plus est que cette problématique sous-tend la plupart des difficultés que nous rencontrons à élever les enfants de notre époque, et ainsi, elle tient compte de notre préoccupation de vouloir déterminer ce qui doit être fait pour remédier à la situation. Cependant, la réponse ne se trouve pas dans ce qu'il faut faire, mais préférablement dans une relation voulue. Il se trouve que les enfants ne doivent pas uniquement être attachés à ceux qui les élèvent, ils doivent plutôt être attachés de la bonne manière, c'est-à-dire selon le mode dépendant et selon la réceptivité à être pris en charge. Dorénavant, nous devons réellement identifier les moyens pour inspirer nos enfants à avoir confiance en nous ainsi qu'à dépendre de nous. Comment y parvenir? Il appert que nous ne puissions effectuer notre travail adéquatement si nous sommes dans l'incapacité de savoir ce qu'il faut faire de manière à inciter la confiance et la dépendance de nos enfants.

À la lumière de ces faits, j'estime qu'il soit probablement temps d'entamer l'écriture d'un nouveau livre.

Lors de mon discours d'ouverture à la conférence annuelle de l'Institut Neufeld portant sur les pratiques parentales, et qui se tiendra à Vancouver en mai prochain, je discuterai en détail des enfants alpha et des défis qui en découlent. Donc, je vous invite à consulter notre site web afin d'obtenir de plus amples renseignements sur ce sujet.

Tous droits réservés Dr. Gordon Neufeld,  
2012©  
[www.institutneufeld.org](http://www.institutneufeld.org)