

Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

VOS PARENTS NE SONT PLUS VOS PARENTS

Les clés pour réajuster
la relation avec ses parents
à l'âge adulte



● Éditions
EYROLLES

À L'ÂGE ADULTE, UNE RELATION PLUS JUSTE EST-ELLE POSSIBLE AVEC SES PARENTS ?

Vos parents ne sont plus vos parents. Cette pensée résonne pour beaucoup d'adultes comme un coup de tonnerre. *Mes parents resteront toujours mes parents !* Or, cette idée très simple – que vos parents n'ont plus à jouer de rôle parental – peut en réalité être un véritable soulagement. Nous sommes nombreux à souffrir d'une relation parfois compliquée et un peu ambiguë avec nos parents, ou disons plutôt, nos ex-parents. Et si vous pouviez avoir une relation différente, autre que celle que vous aviez avec eux en grandissant ?

Le défi est donc le suivant : quelles sont les croyances obsolètes qui encombrant la relation avec vos ex-parents ? Comment résoudre la sensation d'être un éternel enfant face à eux ? Comment libérer les parts de vous-même piégées dans un passé qui ne passe pas ? Comment construire avec eux une nouvelle alliance ?

Grâce à ce livre, vous aurez les clés pour être réellement libre, partager votre vérité intérieure, et enfin, créer une relation ex-enfant/ex-parent mature, pacifiée et intègre.

Marie-France et **Emmanuel Ballet de Coquereaumont** sont psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes reconnus et renommés de l'enfant intérieur depuis 1990, experts sur les questions du couple et de la famille. Formateurs et créateurs de la Méthode Cœur d'enfant®, ils sont les auteurs de nombreux ouvrages traduits en plusieurs langues, notamment *J'arrête d'avoir peur !* et *J'arrête d'être mal dans mon couple !*, parus également aux éditions Eyrolles.

Vos parents
ne sont plus
vos parents

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Des mêmes auteurs :

S'ouvrir à son cœur d'enfant, Seuil, 2005.

Libérez votre enfant intérieur, Albin Michel, 2009, réédité en 2015.

Se réconcilier avec son enfant intérieur, CD de pratiques guidées, Souffle d'or, 2012.

J'arrête d'avoir peur !, Eyrolles, 2014.

J'arrête d'être mal dans mon couple !, Eyrolles, 2016.

L'Oracle de l'enfant intérieur, Le Courrier du Livre, 2017.

Rituels de l'enfant intérieur, Le Courrier du Livre, 2019.

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine *FemininBio* et du podcast métamorphose.

Création de maquette et mise en pages : Sandrine Escobar

Illustration de couverture : ©Inkie

Lecture et correction : France Facquer

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57208-7

Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

Vos parents ne sont plus vos parents

Les clés pour réajuster
la relation avec ses parents
à l'âge adulte

● Éditions
EYROLLES

*L'humanité dans sa part la plus considérable en est encore, psychologiquement
parlant, à un état d'enfance.*

CARL GUSTAV JUNG ■

*Que peut-il y avoir de plus social que de communiquer à son entourage que la
relation avec eux fait souffrir et doit donc être réajustée pour que tout le monde
aille mieux ?*

JESPER JUUL ■

*Et par le pouvoir d'un mot
Je recommence ma vie
Je suis né pour te connaître
Pour te nommer
Liberté.*

PAUL ÉLUARD ■

Livre inspiré par la Troisième Symphonie de Henryk Górecki¹.

-
1. La *Troisième Symphonie* (Op. 36) de Górecki, dite « symphonie des chants plaintifs » est une œuvre pour soprano et orchestre symphonique composée en 1976. Durant l'écriture, nous avons été bercés par la version dirigée par Yordan Kamdzhaliyov avec Lisa Gerrard et Genesis Orchestra (Besant Hall Records, 2020).

Sommaire

Avant-propos	9
Première partie	
Transgresser l'ordre établi	13
Parent d'adulte, ça n'existe pas	15
Un cadenas relationnel	15
C'est pour ton bien	18
Confusion au cœur de la parentalité	20
Il était une fois... une famille idéale	25
La Petite Maison dans la prairie	25
L'usine à fabriquer des gens	29
Le Père Noël est (parfois) une ordure	34
Parents à durée déterminée	41
Entre les racines et les ailes	41
La dette éternelle	42
L'amour au cœur du lien	47
Le lien défait	55
Deuxième partie	
Être ou ne pas être... un éternel enfant face à son parent	67
Un passé qui ne passe pas	69
L'éternel enfant adapté	69
Les tranches infantiles	82
Les stratégies de survie et d'autoprotection	91

L'adulte infantilisé	101
Une prison circulaire.....	101
La dépendance de l'éternel enfant	111
La relation accordéon	115
L'adulte parentifié	127
Une mission impossible	127
Les facettes de l'éternel enfant.....	134
La relation loyale.....	141
Troisième partie	
Créer une nouvelle alliance ex-enfant/ex-parent	145
L'éveil de l'adulte intérieur	147
Le processus d'individuation	147
Aimer, perdre, grandir.....	148
Sauver son enfant intérieur.....	157
Devenir son meilleur allié	169
Le lien dans tous ses états	175
Du lien de filiation au lien ontologique.....	175
Réhumaniser ses parents.....	184
De nouvelles règles d'alliance.....	191
Le réajustement relationnel	201
Il n'existe pas de recette miracle.....	201
Au crépuscule de la fonction parentale	202
Le principe d'équité	211
Le principe d'équidignité	217
Épilogue	225
Remerciements	229
Bibliographie	231
Pour en savoir plus	237

Avant-propos

Pour rappel, notre lien de parenté à nous-mêmes est deux fois plus proche qu'avec nos parents. Rien ne nous connecte donc plus à nous-mêmes que le détachement sécurisant d'avec nos figures parentales ; même si elles nous ont (ou pas) offert – dans notre enfance, notre petite enfance – une aide précieuse, une liberté et une faculté de penser par nous-mêmes.

ÉRIC BINET ■

Vos parents ne sont plus vos parents. Cette idée fondamentale résonne pour beaucoup d'adultes comme un coup de tonnerre, les immergeant dans un flot de sentiments figés ou contradictoires. Certains rejettent l'absurdité d'une telle pensée, d'autres se sentent agressés... mais un nombre croissant d'individus éprouve un véritable soulagement à cette simple évocation. Considérer que ses parents ne sont plus ses parents connecte à une vérité fondamentale mais dérangement. Cette idée est loin d'être confortable. Elle initie un cheminement dont les implications – en termes de lien, de loyauté, de responsabilité et de liberté – donnent le vertige. Elle invite cependant à une réelle pacification que trop peu imaginent ou expérimentent encore.

La relation entre les adultes et leurs ex-parents¹ est un sujet délicat, complexe et rarement abordé. Les quelques livres sur le sujet restent fidèles à des opinions soi-disant vraies car répandues. Aujourd'hui, remettre en cause la fonction parentale à l'âge adulte est un tabou, et, dans notre société aux racines judéo-chrétiennes, le quatrième commandement de la Bible « Honore ton père et ta mère² » structure encore la psyché du plus grand monde... d'autant qu'il s'accompagne d'une menace déguisée : « Vous, les enfants, obéissez à vos parents dans le Seigneur, car cela est juste. Honore ton père et ta mère, c'est le premier commandement qui soit assorti d'une promesse : ainsi tu seras heureux et tu auras longue vie sur la terre³. »

-
1. Les termes d'« ex-parent » et d'« ex-enfant » seront explicités au fil de l'ouvrage.
 2. Exode 20, 12. Traduction œcuménique de la Bible.
 3. Épître de Paul aux Éphésiens VI, 1-3.

Depuis 1990, nous accompagnons en psychothérapie des personnes, des couples et des familles vers un nouveau modèle de relations interpersonnelles et intergénérationnelles qui s'émancipent d'une fonction parentale devenue à l'âge adulte anachronique et source d'attachements douloureux, voire toxiques. Ce nouveau modèle, nous l'avons forgé autour d'une notion centrale en psychologie, bien qu'encore méconnue et mal comprise : l'enfant intérieur.

Même si l'on peut s'interroger sur certaines de ses positions, la psychanalyste Alice Miller a été la principale initiatrice d'une révolution en prenant la défense de l'enfant en chaque adulte. Pour elle, le processus thérapeutique vise à reconstruire sa biographie de manière factuelle et d'en avoir surtout un ressenti émotionnel dans la perspective enfantine. Au-delà des souvenirs – qui sont une construction subjective – le corps garde en mémoire les affects non résolus de l'enfance. Tant qu'une personne adulte n'apporte pas de nouvelles réponses émotionnelles et affectives à son enfant intérieur, elle entretient un rapport de dépendance infantile à son ou à ses parents. Elle se répète à elle-même une histoire souvent fort éloignée de ses ressentis véritables. Elle conserve un attachement blessant qui la coupe en partie des situations présentes et de la possibilité de se positionner et de s'épanouir davantage dans ses relations.

Nos expériences professionnelles et personnelles en psychothérapie vont à l'encontre de nombreux postulats établis. En substance, un adulte qui se reconnecte et se réconcilie avec son enfant intérieur considère enfin son histoire avec les yeux de l'enfant qu'il a été. Il devient l'interlocuteur privilégié de son être enfantin et tisse un nouveau lien avec lui-même. En devenant son propre allié – processus évolutif consolidant l'état d'adulte –, l'individu peut lâcher la fonction parentale qu'il attribuait jusque-là à ses géniteurs. C'est, à notre sens, l'une des conditions majeures favorisant la construction de saines relations avec ses ex-parents.

Éclairer les dimensions de l'enfant en soi dans un contexte relationnel est le fil directeur et structurant de cet ouvrage. Nombre d'écrits incitent l'ex-enfant à considérer, en tout premier lieu, le vécu de son parent au détriment de son propre vécu enfantin. Des idées éculées invitent, avant toute chose, à la seule compréhension du parent et de son histoire ou, pire, à pardonner à ses parents.

Toutes ces idées souffrent du même défaut : conserver, coûte que coûte, l'ordre établi d'une relation dissymétrique et hiérarchique en faveur du parent. Elles nient ouvertement les éminents travaux démontrant combien notre monde souffre d'une perception mystifiée de l'enfant, de la fonction parentale et de la famille. L'enfant est accusé depuis toujours, nié dans sa nature, parfois maltraité, pour défendre et protéger des comportements inacceptables à son égard, comme si « la parentalité fonctionnait à l'envers ; d'une façon inversée : la protection des enfants cède la place à celle des parents¹ ».

Dans ce livre, nous avons à cœur de vous proposer une argumentation étayée et lucide. Accuser le parent de tous les torts est aussi une voie sans issue et injustifiable. Elle ne permet pas à chacun, ex-parent et ex-enfant, d'endosser les responsabilités qui sont les siennes. Ce livre aborde en priorité les enjeux pour l'ex-enfant afin de rétablir certains aspects ignorés ou bafoués de cette relation enfant/parent à l'âge adulte. Il offre également quelques pistes sur l'inévitable deuil de la fonction parentale. Trop de parents souffrent de ne pas être aidés dans ce douloureux et difficile passage où il est temps d'abandonner son rôle de parent.

Ce qui n'a pas existé dans votre enfance et dans la relation avec votre parent ne vous attend pas, ni aujourd'hui ni demain. Ce qui n'a pas abouti dans le lien est perdu à tout jamais. Enfant, vous vous êtes adapté à des contraintes parentales, familiales, sociales et culturelles pour avoir le sentiment d'être aimé et d'exister. Cette suradaptation constitue un passage obligé dans la construction de chacun. Clarifier la relation avec ses ex-parents à l'âge adulte offre une véritable libération. C'est une opportunité de dénouer les amarres figées par le passé pour voguer vers de nouvelles destinations et possibilités que votre conscience peine à imaginer.

Ce livre ne prétend ni à l'exhaustivité ni à l'universalité. Cela est impossible tant les paysages familiaux sont divers et complexes. En trente ans de pratique psychothérapeutique auprès de milliers de personnes, nous avons observé des dysfonctionnements à l'origine de nombreuses souffrances relationnelles. Nous les explorons ici pour révéler au lecteur les possibles nœuds dans sa relation avec son ex-parent et lui donner des pistes de résolution. Nous ne prétendons pas détenir une ou des vérités ; nous partageons

1. Lassus P., *La Violence en héritage. Le tragique paradoxe des relations parents-enfants*, François Bourin éditeur, 2011, p. 43.

simplement des analyses et des propositions qui se sont révélées opérantes lors de nos accompagnements thérapeutiques.

Trop peu d'adultes restent sereins face à leurs ex-parents. Comment le seraient-ils face à des parents qui se conduisent comme si leur ex-enfant était toujours leur petit ? De nombreux maux malmènent le lien, tels la soumission, la loyauté, le sens du devoir, la colère, la culpabilité, la révolte, la fusion, la honte, la peur, etc. La pacification est pourtant possible, mais elle est indissociable d'une pleine et entière réhabilitation du vécu enfantin de chacun.

Le défi est donc le suivant : quelles sont les croyances obsolètes qui encombrant la relation avec ses parents à l'âge adulte ? Comment résoudre la sensation d'être un éternel enfant face à son parent ? Comment libérer les parts de soi piégées dans un passé qui ne passe pas ? Comment construire une nouvelle alliance avec son ex-parent et selon quelles modalités ?

La première partie de cet ouvrage – « Transgresser l'ordre établi » – vous guide dans la remise en cause des représentations qui handicapent un sain développement personnel et relationnel. L'être humain préfère naturellement fuir certaines réalités confrontantes et/ou douloureuses pour maintenir un *statu quo* au sein de son système familial d'origine. Le détachement d'avec ses figures parentales appelle un abandon de certaines convictions héritées.

La deuxième partie – « Être ou ne pas être... un éternel enfant face à son parent » – vous permet de mieux repérer les signes d'un dysfonctionnement relationnel. Au travers d'exemples concrets et de parcours individuels ou familiaux se dessineront pour vous les contours d'une relation ex-enfant/ex-parent saine. Chaque famille a des ressources insoupçonnées pour inventer son propre modèle fonctionnel.

Enfin, la troisième et dernière partie – « Créer une nouvelle alliance ex-enfant/ex-parent » – vous ouvre les portes d'un nouveau paradigme. Nous étayerons certaines pistes favorisant la construction d'une nouvelle alliance où le respect des individualités et l'aspiration légitime à s'émanciper de son système familial d'origine ne s'opposent nullement aux liens interpersonnels et intergénérationnels respectueux et nourrissants. Bien au contraire.

Première partie

Transgresser l'ordre établi



Parent d'adulte, ça n'existe pas

Que l'individu au cours de sa croissance se détache de l'autorité de ses parents, c'est un des effets les plus nécessaires mais aussi les plus douloureux du développement. Il est tout à fait nécessaire que ce détachement s'accomplisse et l'on peut admettre que chaque être humain ayant évolué normalement l'a, dans une certaine mesure, réalisé. En vérité, le progrès de la société repose d'une façon générale sur cette opposition des deux générations.

SIGMUND FREUD ■

Un cadenas relationnel

Peu d'auteurs ont abordé le délicat sujet de la relation parent/enfant à l'âge adulte. Leurs démarches ont ouvert la voie à notre propre réflexion. Enrichis par notre pratique psychothérapeutique de trente ans et face à l'incohérence de certains propos, nous prenons la plume pour partager notre expérience et notre vision.

Le « bon » parent « indispensable »

Dans son dernier ouvrage, la psychotérapeute Sylvie Galland, s'appuyant sur son propre vécu parental, souligne : « Cette fonction parentale a mobilisé tellement d'énergie et de sentiments pendant vingt ou trente ans ! Elle est tissée d'enjeux et de projections puissants, dont beaucoup sont inconscients et intimement liés à notre histoire transgénérationnelle. Ce rôle a structuré notre vie et influencé nos décisions. Il est reconnu et valorisé par la société¹. » Elle ajoute combien « [l]a fin de cette fonction peut

1. Galland S., *La Relation entre les adultes et leurs parents. Faire évoluer le lien tout au long de sa vie*, Les Éditions de l'Homme, 2019, p. 18.

être difficile à vivre et susciter des sentiments de perte d'identité, d'inutilité, de nostalgie du temps où nous étions indispensables ». L'auteure ne précise pas que ces ressentis, bien que courants, sont déjà problématiques. Ils dénotent une forte identification à une fonction, à un rôle qui, pensé et vécu comme « indispensable », risque, un jour ou l'autre, de placer le parent dans une position figée.

Sylvie Galland poursuit : « Malgré l'impression de liberté retrouvée, de soulagement parfois, lâcher notre statut de parent d'enfants et d'adolescents crée un vide et nous oblige à des renoncements. De nouvelles recherches prennent place, dont celle-ci : comment devenir parents d'adultes ! » La réflexion nous semble étrange. Selon elle, chaque parent doit renoncer à sa fonction... sans y renoncer vraiment. La fonction doit simplement évoluer ; le parent restera à tout jamais parent, un parent d'adulte.

Chez la plupart des auteurs, le fondement classique du problème dans la relation enfant/parent à l'âge adulte n'est que rarement remis en cause. Certaines affirmations, déposées comme de sacro-saintes vérités, confirment cet état de fait. Par exemple : « Tous les parents veulent le meilleur pour leurs enfants », « Quand les parents dévalorisent leurs enfants, c'est pour les stimuler », « Les parents n'ont que de bonnes intentions », « Parent un jour, parent toujours », « On est toujours l'enfant de son parent », etc. Les images du bon parent, de la famille bienfaisante par nature et la confusion entre filiation, fonction parentale et nature du lien ont la vie dure. Ce sont les éléments d'une idéologie qui « procède d'une incapacité, elle-même expression de résistances, individuelles et collectives, à écorner une représentation de la parentalité. Sa fonction n'est donc en rien de protéger un enfant, mais de protéger les images parentales intériorisées chez chaque sujet et dans l'inconscient collectif, images qui doivent être préservées de toute atteinte, sauf à remettre en cause l'unité psychique du sujet ou la cohésion sociale¹ ». La question de la parentalité reste encore un tabou.

Ambivalence

Nombre d'auteurs n'interrogent pas réellement la fonction parentale qu'ils défendent en imposant arbitrairement sa légitimité et sa pérennité à travers la filiation. Comment éviter de perpétuer cette vision multiséculaire du

1. Lassus P., *La Violence en héritage*, op. cit., p. 52.

parent à vie, de l'indispensabilité de sa fonction à travers le temps ? Sylvie Galland constate : « Il arrive, en effet, souvent que les enfants, ambivalents dans leur processus d'émancipation, collaborent activement au maintien d'un lien d'assistance, psychologique ou matérielle¹. » Où est l'ambivalence ? Sans doute chez l'enfant en attente de ce qu'il n'a pas reçu, mais également chez le parent qui résiste à lâcher la fonction parentale. L'ambivalence, source d'attachements non résolus, réside indéniablement dans un système où chacun, l'ex-enfant comme l'ex-parent, est hypnotisé par ce mirage : l'existence du parent d'adulte. Selon nous, c'est l'un des éléments du cadenas relationnel qui empêche toute véritable évolution dans le lien ex-enfant/ex-parent.

Le deuil de la fonction

La relation enfant/parent à l'âge adulte est souvent cadennassée par la difficulté à affronter, de part et d'autre, un inévitable deuil. Tout a une fin. C'est un principe inhérent à la vie. Nul ne peut prétendre y échapper. Le nier est bien plus douloureux que le deuil lui-même. Une personne n'est jamais la fonction qu'elle endosse. Être parent prend fin. Être enfant prend fin. Un adulte – même si ce terme dissimule une longue construction – n'a plus besoin d'un parent extérieur. Il peut apprendre à l'être pour lui-même durant son processus d'individuation². Le psychothérapeute Martin Miller résume parfaitement notre constat : « Le but (...) est de rompre ce lien émotionnel aux parents et de devenir soi-même l'interlocuteur de l'enfant intérieur. (...) le client se reconstruit pour ainsi dire mentalement une relation parent/enfant à lui-même³. »

Examinons de plus près d'autres aspects de ce cadenas relationnel qui verrouille l'ex-enfant à son ex-parent et *vice versa*.

-
1. Galland S., *La Relation entre les adultes et leurs parents*, op. cit., p. 23.
 2. C'est un processus naturel de transformation intérieure, vécue plus ou moins consciemment, visant à rendre l'individu plus entier (non morcelé, non divisé) et plus complexe (non duel) dans la recherche constante d'un accomplissement individuel et relationnel. Ce concept, élaboré par le psychiatre Carl Gustav Jung, souligne l'idée d'un élan vers le meilleur de soi, en intégrant les limites et les paradoxes inhérents à la nature humaine et au parcours de chaque individu.
 3. Miller M., *Le Vrai « Drame de l'enfant doué »*. *La tragédie d'Alice Miller*, Presses universitaires de France, 2014, p. 162.

C'est pour ton bien

Le parent croit posséder la clé de ce qui est bien pour l'enfant. Le bien-fondé de ses intentions et de ses comportements est rarement évalué. Dans l'esprit du plus grand nombre, le parent est *celui qui sait ce qui est bien pour l'enfant*. Une grande part de l'éducation ordinaire scande plus ou moins clairement ce message : « C'est pour ton bien. » Certains parents ne sont nullement dérangés lorsqu'ils affirment savoir ce qui est bon pour leur « enfant » de 30, 40, 50, 60 ans ou plus. Ils s'immiscent, parfois sans vergogne, dans certains domaines de la vie de leur « éternel » enfant : relation de couple, rôle parental, carrière professionnelle, etc.

Amour et culpabilité

Alice Miller explique : « Les parents qui aiment leurs enfants devraient avoir plus que personne la curiosité de savoir ce qu'ils font inconsciemment à leurs enfants. S'ils ne veulent rien en savoir tout en se réclamant de leur amour, c'est qu'ils n'ont pas véritablement le souci de la vie de leurs enfants¹. »

L'étendard de l'amour est le premier signe suspect à repérer. Il n'y a rien de plus inquiétant qu'un parent qui s'autocongratule et vante ses sentiments vertueux. Lorsque, dans la relation ex-enfant/ex-parent, l'amour justifie n'importe quel comportement, ou ordonne à l'ex-enfant un silence respectueux, le cadenas est bel et bien verrouillé.

La culpabilité est l'autre signe à surveiller : si vous vous sentez coupable à l'idée d'exprimer vos ressentis à votre parent, craignant de le blesser ou de lui manquer de respect, soyez sûr d'une chose : vous êtes prisonnier. Vous pensez peut-être que votre parent mérite obligatoirement le respect en tant que parent, que son confort passe avant le vôtre et qu'ainsi les choses sont bien à leur place. Ne ressentez-vous pas de l'indignation devant ce système dissymétrique et hiérarchisé qui vous infantilise quel que soit votre âge ? Il s'appuie sur la négation multiséculaire de l'équidignité de l'enfant. Les pensées, perceptions, ressentis, valeurs, rêves, questionnements, buts et mots d'un enfant ont la même valeur que ceux d'un adulte. Ils sont tout autant sources d'interrogations, d'enseignements et de sagesse. Cette

1. Miller A., *C'est pour ton bien. Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Aubier, 1984, p. 307.

notion d'équidignité s'oppose à la vision traditionnelle de la famille perçue comme un système hiérarchique où les adultes omnipotents doivent obtenir sans condition l'obéissance de l'enfant et lui imposer un modèle.

L'éducation classique

Le célèbre psychologue Jean Piaget rappelle que l'éducation, dans sa vision courante, consiste à essayer de rendre l'enfant conforme au type d'adulte de la société à laquelle il appartient. Les influences normatives sont nombreuses et elles ne sont pas toutes parentales ; elles sont aussi familiales, culturelles ou religieuses. Jean Piaget défend l'idée de laisser les enfants régénérer la société en leur permettant de devenir des hommes et des femmes capables de faire de nouvelles choses. Certaines relations enfants/parents à l'âge adulte l'interdisent. L'obéissance à des valeurs et à des principes figés est une prison invisible et mortifère.

Tant que vous pensez que votre parent sait ce qui est le mieux pour vous et qu'il vous connaît finalement mieux que vous-même, vous risquez de rencontrer de multiples difficultés dans votre vie. Votre développement est clairement entravé. Vous pouvez tout à fait croire que ce sacrifice est acceptable et honorable. Nombre d'individus attendent, secrètement, la mort de leurs parents pour s'émanciper. Hélas, cela ne fonctionne que rarement.

Hélène, une enfant sage

Hélène, une femme de 55 ans, professeure, nous confiait il y a quelque temps :

Je me suis interdit de vivre pendant plus de trente ans. J'ai accompagné ma mère, atteinte d'un cancer, pendant plusieurs années. À sa mort, une tante, touchée par la maladie de Parkinson, a accaparé tout mon temps et toute mon énergie pendant cinq ans. À son décès, sa sœur cadette a fait une mauvaise chute. Elle était encore jeune, une soixantaine d'années, mais, en peu de temps, elle est devenue impotente et j'étais là pour elle, bien entendu. Elle vient de mourir et je me retrouve seule. Je n'ai rien construit à part ma carrière professionnelle. Je me sens vide, triste, sans vie. Il y a toujours cette petite voix en moi qui me dit que tout cela est normal. J'ai juste fait mon devoir. Mais si je suis honnête avec moi-même,

ce sacrifice ne m'a rien apporté. Je crois que j'espérais une reconnaissance qui n'est jamais arrivée. Je n'étais plus une personne, juste une béquille corvéable à merci. Je suis très en colère contre moi-même. Comme ai-je pu être aussi bête !

• • •

Hélène se traitait avec beaucoup de dureté, comme ses parents l'avaient fait avec elle. Elle croyait profondément que cette attitude l'avait bien préparée à l'existence. Elle était restée une enfant sage, obéissante et dévouée face à ses aïeux. Elle n'avait jamais imaginé pouvoir transgresser cet ordre établi. Elle était devenue la cheville ouvrière d'un système où les ascendants pèsent, lourdement et avec légitimité, sur leurs descendants.

La pédagogie noire

L'histoire d'Hélène dévoile un aspect caché de la pédagogie noire qui consiste à transmettre à l'enfant, dès son plus jeune âge, des préceptes éducatifs erronés pour assujettir une partie de sa vitalité et de ses ressources. Le message entendu par Hélène était : « Nous t'enseignons ce qui est *pour ton bien* afin que tu joues un rôle *pour le bien* de la famille. » C'est l'une des racines de la violence dans l'éducation des enfants. Chaque adulte a la responsabilité d'éclairer la vérité de l'enfant qu'il a été. On ne peut pas, tout simplement, balayer d'un revers de main son vécu enfantin en affirmant avoir eu une enfance heureuse et de bons parents. Sans nier les soins et l'amour reçus, chacun se doit de reconnaître la nature complexe, dissymétrique et figée du lien parent/enfant.

Confusion au cœur de la parentalité

Il existe au sein des systèmes familiaux une certaine confusion entre filiation, fonction parentale et nature du lien qui favorise des relations cadennassées.

Virginie face à sa belle-mère

Virginie est une femme radieuse et dynamique d'une quarantaine d'années. Après une difficile rupture amoureuse, elle a enfin retrouvé un partenaire. Elle s'inquiète pourtant de l'omniprésence de la mère de son

nouveau compagnon. Cette dernière vit seule depuis trente-deux ans. Lors d'une consultation, elle décrit sa première visite chez sa belle-mère :

Je rentre dans l'appartement de sa mère qui n'a jamais refait sa vie. Les murs sont tapissés de photos de vacances, notamment de son fils et d'elle. Ils posent tous deux dans différents paysages exotiques, se tenant comme un couple. Elle me montre la chambre d'amis, une pièce pleine de fanions de foot, de photos de sportifs et de peluches, qui semble être l'ancienne chambre d'adolescent de mon compagnon. Au mur, trône une magnifique photo de lui, vraisemblablement âgé d'un an et demi. Belle bouille de bébé joufflu. Je confie alors à ma belle-mère : « J'adore cette photo ! Je l'ai déjà vue. Il est vraiment adorable. » C'est là qu'elle se tourne vers moi brusquement ; croisant ses deux bras sur la poitrine, elle me regarde avec insistance, bien droite, et déclare bien fort : « C'est mon bébé ! » Je suis restée sans voix. Il est vrai qu'elle appelle souvent son fils « mon bébé », « mon chat » ou « mon coco »... très rarement par son prénom. Pour l'homme que j'aime, tous ces mots et ces comportements sont tout à fait normaux.

• • •

La réaction de cette mère semble caricaturale mais ce type de témoignage est courant. Cette femme est toujours *maman* et *mère*. Elle a éduqué seule son fils et ce lien est tout ce qui compte dans sa vie. Virginie a découvert que son compagnon obéissait à un certain nombre de rituels rappelant et consolidant un lien mère/fils sacralisé. Elle a entendu le message sous-jacent : « Aucune femme ne sera jamais à la hauteur de ce lien mère/fils. » Elle ajoute :

J'ai tout de suite compris que ma belle-mère cherchait à ce que je m'oppose à elle. Mon compagnon lui avait déjà rapporté que j'étais une femme qui ne se laisse pas faire. Je n'aime pas être manipulée. J'ai donc opté pour une autre stratégie. À chaque fois qu'elle se positionne en mère toute-puissante, je lui dis que j'ignore ce que cela signifie puisque je n'ai pas eu d'enfant. Cela semble fonctionner pour l'instant. Elle s'arrête. Pour autant, je ne me gêne pas pour exprimer à mon compagnon ce qui ne me convient pas.

• • •