

# **Comment survivre à sa propre famille**

DU MÊME AUTEUR

AUX MÊMES ÉDITIONS

Si tu m'aimes, ne m'aime pas

« *La Couleur des idées* », 1989

et « *Points Essais* », n° 452, 2001

Panorama des thérapies familiales

(dir.)

1995, et « *Points Essais* », n° 499, 2003

À quel psy se vouer ?

Psychanalyses, psychothérapies : les principales approches

(dir.)

« *Couleur Psy* », 2003

CHEZ D'AUTRES ÉDITEURS

Psychothérapie et reconstruction du réel

Épistémologie et thérapie familiale

(dir.)

*Éditions universitaires*, 1984

Formations et pratiques en thérapie familiale

(dir.)

*ESF Éditeur*, 1985

Les Pratiques de réseau

Santé mentale et contexte social

(dir.)

*ESF Éditeur*, 1987

La Thérapie familiale en changement

(dir.)

*Les Empêcheurs de penser en rond*, 1994, 1997, 2006

Mony Elkaïm  
avec le concours de  
Caroline Glorion

# Comment survivre à sa propre famille

COULEUR**PSY**   
SEUIL

COLLECTION DIRIGÉE PAR MONY ELKAÏM

Je remercie Caroline Glorion grâce à laquelle j'ai pu entreprendre cet ouvrage, Jean-Luc Giribone, qui par son travail assidu m'a permis de le mener à bien, et mes patients, sans lesquels ce livre n'aurait pu exister.

ISBN: 2-02-055528-X

© Éditions du Seuil, septembre 2006

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

[www.seuil.com](http://www.seuil.com)

À Olga, mon épouse,  
et Michaël, mon fils,  
qui m'ont tant donné.



## Avant-propos

*Famille, je vous aime...* C'est le titre que j'ai choisi de donner au documentaire que j'ai réalisé il y a quelques années pour France 2. Instinctivement, je prenais le contre-pied du titre d'un film sorti à la fin des années 90, *Famille, je vous hais*, qui, reprenant la formule de Gide, mettait en scène les affres de l'adolescence confrontée à un milieu familial néfaste et étouffant...

M'appuyant sur le principe du verre à moitié plein ou à moitié vide, je décidai, après enquête sur ces fameuses thérapies familiales, de regarder l'entité « famille » avec un regard délibérément optimiste. En effet, si la famille pouvait être le lieu de toutes les souffrances, pourquoi ne pourrait-elle pas être aussi celui de la liberté ?

La rencontre avec Mony Elkaïm qui devait être mon guide dans ce voyage documentaire inattendu sur les chemins des thérapies familiales fut décisive. Il était le

chef de file charismatique de cette pratique psychothérapeutique, et je choisis de lui emboîter le pas. Très vite, il me permit de trouver des mots simples pour rendre compte des richesses formidables que chacun peut trouver au sein de sa propre famille afin de dépasser les épreuves qui empoisonnent la vie quotidienne.

J'ai donc passé des heures à l'écouter travailler avec des étudiants médecins ou psychologues qui avaient, eux, un bagage suffisant pour comprendre des termes souvent un peu ardu pour moi. Avec beaucoup de bienveillance et un sens évident de la vulgarisation, Mony passait ensuite de longs moments à décrypter pour moi ces jeux de rôles durant lesquels surgissaient ici ou là des moments magiques qui lui donnaient l'occasion de développer des notions fondamentales de la thérapie familiale.

Dans mon entourage, nombreuses étaient les histoires de famille qui encombraient les conversations, faisaient déchanter les plus audacieux, jeunes parents, jeunes couples, grands-parents fiers mais parfois déçus, enfants en rupture, en fuite ou en souffrance.

Cette thérapie, d'une actualité permanente, intéressait donc tout le monde, et sans doute moi la première, aînée d'une famille nombreuse, curieuse de comprendre comment on pouvait à la fois s'aimer autant et se déchirer tant !

Un jour que nous nous promenions dans un jardin à Paris, Mony me désigna un bel arbre en fleur et fila la

métaphore : « Les familles sont semblables à ces arbres magnifiques dont chaque branche au printemps s'épanouit... mais voilà, il arrive que parfois l'un des rameaux ne donne pas de bourgeons ou bien encore qu'aucun bourgeon ne s'ouvre, qu'aucune fleur ne s'épanouisse. La branche semble sèche, comme privée de sève, pour se développer. Le rôle du thérapeute de famille est celui d'un jardinier qui propose ou apporte le bon terreau, la bonne terre, qui fait jaillir le soleil au bon endroit. La sève contenue dans le tronc pourra alors circuler et irriguer chacun des rameaux, y compris ceux qui semblent atrophiés. »

Avec subtilité et non sans malice, Mony Elkaïm, tout en me parlant de son métier, de son rôle, explicitait simplement combien nous nous focalisons parfois sur l'un des membres de notre famille. Nous l'affublons de tous les maux, nous le stigmatisons comme « malade » ou « déviant », alors qu'il n'est le plus souvent que le porteur d'un symptôme qui concerne en fait toute la famille... Quelle belle solidarité alors que d'aller consulter tous ensemble afin de permettre à ce « patient désigné » de sortir de son état...

Mony Elkaïm croit au potentiel formidable qui existe au sein de chaque famille. Séduite par ce regard, cette bienveillance et cette approche qui, selon ses propres termes, peut s'appuyer aussi sur les épaules de Papa Freud, je me suis laissé guider et *Famille, je vous aime* donna la parole à quelques rescapés de la vie de famille enfin réconciliés avec eux-mêmes et avec leurs proches,

illustrant dans de nombreuses situations cette phrase que Mony aime à répéter : « Il n'est nullement nécessaire que l'autre ait tort pour que nous ayons raison... »

Dans la continuité de ce travail documentaire pour la télévision, l'une de nos conversations fit naître l'idée de ce livre grand public. Partager avec le plus grand nombre des réflexions qui aideraient le lecteur à se poser de bonnes questions, à sortir d'un point de vue figé qui nous enferme pour donner de l'air à nos relations, pour assouplir la vie de famille, pour abandonner une bonne fois pour toutes les idées préconçues, les histoires figées, lourdes, immuables...

Un livre concret et accessible dans lequel chaque lecteur puisse puiser de quoi réfléchir et communiquer différemment avec son conjoint, ses parents, son frère, sa sœur ou son enfant...

Nous avons dialogué autour d'histoires vraies racontées dans le huis clos de son cabinet. Nous les avons aménagées afin d'une part de respecter le secret professionnel et d'autre part de présenter des histoires qui soient le plus universelles possible... Au cours de ces rencontres, Mony Elkaïm, conteur hors pair, me racontait ces séances avec un émerveillement intact lorsque apparaissaient ici ou là les indices qui lui permettaient d'offrir à ces patients des outils pour dénouer des situations inextricables. Attentive aux mots et aux concepts, j'ai joué le rôle du candide qui souligne les tournures de phrases ou d'esprit impossibles à comprendre par des non-initiés. Je lui ai apporté les questions que nous nous

posons tous afin d'approfondir certains points obscurs ou difficiles d'accès.

Ces dialogues réjouissants, passionnants, décryptés à la virgule près, ont constitué une base solide, retravaillée ensuite avec soin, puis rédigée par Mony.

Aux antipodes d'un livre de recettes, *Comment survivre à sa propre famille* est pourtant un livre salubre et utile.

Je suis heureuse d'avoir pu en être humblement « la sage femme »... Et comme à chaque naissance, qu'il s'agisse d'un enfant ou plus prosaïquement d'un livre, des promesses de vie, de rêves et de nouveaux horizons accompagnent cette venue au monde...

Caroline Glorion



# Introduction

Qui ne s'est pas senti piégé, à un moment ou à un autre, à l'intérieur de sa propre famille ? Qui n'a eu alors l'impression d'être écrasé par une réalité sur laquelle il n'avait pas prise ? Je souhaite que cet ouvrage éclaire ces situations familiales, que nous connaissons tous, d'une lumière différente de celle à laquelle nous sommes habitués. Le plus souvent, en effet, ce n'est pas la réalité en tant que telle qui nous piège mais une *représentation* de cette réalité qui s'est construite au cours des années et des événements. Comme nous allons le voir, chacun joue un rôle bien spécifique dans un scénario familial, et la distribution de ces rôles s'est faite le plus souvent à l'insu des uns et des autres. Le piège se referme alors, un système rigide s'installe et chacun se sent prisonnier. Certains membres de la famille souffrent, des symptômes apparaissent...

En décrivant et commentant des situations dont la plupart relèvent de notre vie quotidienne, j'ai donc essayé d'offrir au lecteur une autre façon de percevoir ce qui lui arrive ; j'ai tenté de lui montrer de quelle manière il y participe lui-même sans le vouloir, et comment, pour sortir des cercles vicieux dans lesquels il est pris avec son entourage, il peut parvenir à délimiter son propre territoire et à le faire respecter par ceux qui l'entourent – sans susciter leur hostilité, mais au contraire en s'en faisant des alliés, plutôt que des adversaires.

Survivre à sa propre famille devient alors survivre à l'idée qu'on s'en fait. Comment les membres de ma famille, la culture dans laquelle je grandis, mon réseau social, les médias, me façonnent-ils, me sculptent-ils en limitant ma capacité de changement ou d'adaptation ? Pourquoi est-ce que je me sens enfermé dans le vécu familial qui est le mien ? Est-ce que je ne participe pas moi-même, à mon corps défendant, à la sculpture d'une situation qui est forcément mutuelle ?

Dès ma naissance, je suis en effet pris dans un contexte : la manière dont on m'a attendu, regardé, le prénom que j'ai reçu, et bien d'autres éléments encore, constituent une atmosphère de règles et de mythes, créée et partagée par les membres de la famille dont elle assure la cohésion et la permanence. À peine arrivé au monde, je participe à cet univers dont je vais, moi aussi, entretenir la structure. Au fur et à mesure que je vais grandir, les mythes et les règles de ma famille ne pourront plus être différenciés de la manière dont je les perçois et dont je me situe par rapport à eux. Dès lors, je

deviens acteur dans la pièce que nous jouons ensemble : comment vais-je pouvoir m'autoriser à être suffisamment « déloyal » par rapport à ceux qui m'entourent, ou à l'image que j'ai d'eux, pour voir ma famille autrement qu'eux la voient – autrement que, moi aussi, je la vois ? Comment me frayer un chemin hors des ornières répétitives et apparemment inévitables dans lesquelles nous nous enlisons de concert ?

Telles sont les questions auxquelles ce livre s'efforce de répondre. Évitant de longues élaborations théoriques, je me suis efforcé de commenter des cas concrets, et de montrer l'enseignement qu'on pouvait en tirer.

Quelques précisions toutefois. D'abord, il était impossible d'être exhaustif. Devant l'immense et complexe paysage des situations familiales, il fallait bien faire un choix. Mais, comme on le verra, bien des principes dégagés à l'occasion d'un cas valent aussi pour d'autres, et il s'agit plutôt de comprendre la nature de ce que nous pouvons faire que d'appliquer mécaniquement des recettes. En deuxième lieu, ces principes, valables dans la majorité des situations de la vie quotidienne, ne jouent pas de la même façon dans des contextes d'abus et de violence où nous devons avant tout nous protéger, ni dans les cas graves où une aide médicamenteuse et, si nécessaire, une hospitalisation doivent compléter la psychothérapie. Enfin, ils ne s'adressent pas spécifiquement aux enfants, ou aux parents, tant il est vrai que, les uns comme les autres, nous sommes pris dans des relations où nous ne pouvons éviter des tensions incessantes qu'en acceptant de reconnaître le rôle que nous y jouons nous-

mêmes. Comme ce livre, j'espère, le montrera, c'est la conquête de notre capacité à modifier les règles du système où nous vivons qui peut permettre à tous les membres de la famille d'accéder aussi au changement. Tant il est vrai que les liens qui m'unissent aux autres, lieux et causes de ma souffrance, peuvent devenir les voies mêmes de ma libération, et de la leur.

## Mère et fille : la traversée d'un conflit

Élégance et prestance sont les termes qui me viennent à l'esprit alors que je fais entrer les deux femmes qui se présentent pour une première séance.

Nous les appellerons Anne et Agathe pour la commodité du récit.

Anne, la plus âgée, est la mère d'Agathe. C'est une très belle femme d'une cinquantaine d'années, et je suis frappé par son aisance, tandis qu'elle prend place en face de moi. Sa fille, qui doit avoir tout au plus 25 ans, s'assoit à côté d'elle avec autant de grâce.

C'est la jeune femme qui parle la première : elle vient de mettre au monde son premier enfant, explique-t-elle, et sa mère refuse de le voir.

Ce refus est pour elle source d'une grande souffrance.

Sa mère prend alors la parole, la voix teintée d'émotion : « Il ne s'agit pas seulement de cet enfant... Je

reconnais que je ne me sens pas capable de le voir, mais le vrai problème, c'est que je n'en peux plus de souffrir de l'attitude de ma fille ! »

Elle entame un monologue, qui résonne comme une longue plainte : « *Je n'en peux plus* de donner à des gens qui me rejettent, *je n'en peux plus* d'aimer quelqu'un qui ne me rend qu'indifférence. Agathe a toujours adopté cette attitude envers moi ! Elle me rejette et ne me manifeste la plupart du temps que de l'indifférence. Ce n'est pas son enfant qui est en cause, bien entendu... c'est son attitude. La vérité, c'est que j'ai peur de m'exposer en manifestant de l'intérêt pour cet enfant ; j'ai peur de souffrir à nouveau d'un rejet affectif, ou d'une parole blessante de la part de ma fille. Voilà ce qui me retient ! »

La réponse d'Agathe ne se fait pas attendre : « Je ne veux pas que ma mère se conduise avec moi comme sa mère le faisait avec elle, c'est-à-dire en la rejetant, et en ne l'acceptant pas telle qu'elle était. »

Anne poursuit comme si elle n'avait pas entendu cette remarque que je note pour ma part avec attention... Elle s'adresse cette fois ouvertement à sa fille : « Lorsque ton père m'a abandonnée, tu as choisi son parti contre le mien. Il me traitait mal, tu le savais, et malgré tout tu as gardé des relations avec lui ! En plus, tu as choisi délibérément de rester liée avec des gens qui m'ont laissée tomber à la suite de cette séparation. Non, je ne souhaite pas être loin de toi, distante comme ma propre mère l'était avec moi, mais comment pourrais-je faire autrement ? C'est toi qui me repousses, et qui agis d'une façon telle que je n'ai pas le choix ! »

Tandis que j'écoute ces deux femmes en silence, je sens une émotion m'envahir, tant leur souffrance est palpable...

De ma position de thérapeute, je perçois d'abord – comme c'est si souvent le cas – le système circulaire dans lequel Anne et Agathe sont piégées. Elles s'accusent mutuellement d'être responsables d'une situation, l'une reprochant à sa mère de se protéger et de ne pas l'accepter telle qu'elle est, l'autre reprochant à sa fille de la repousser en faisant des choix ou en adoptant des attitudes qui lui semblent hostiles et agressives... Un échange bouclé sur lui-même, une sorte de tourniquet : « C'est ta faute, dit la première, c'est toi qui as commencé », à quoi la seconde rétorque : « Mais non, c'est ta faute à toi, et si je réagis c'est parce que c'est toi qui as commencé ! »

Quel cycle sans fin !

Certes, mais à y regarder de plus près Anne et Agathe m'ont déjà livré de précieux éléments. Essayons de les inventorier.

Anne est une femme hypersensible et, semble-t-il, marquée par des relations douloureuses qu'elle a eues dans le passé : elle préfère se protéger plutôt que risquer de souffrir comme elle l'a fait pendant son enfance. Elle m'évoque une étudiante qui préférerait ne pas aller à un examen de peur d'échouer : s'exposer à une désillusion la terrorise !

Sa fille, en revanche, est plus à l'aise pour exprimer son désir, mais elle se sent niée dans sa singularité. Et, de fait, elle ne peut marquer une différence, afficher ses

opinions ou ses choix sans que sa mère le ressente comme une agression.

Et puis, il y a l'ombre de ce père absent qui semble bel et bien planer entre les deux femmes.

Une équation assez simple se dégage : Anne craint d'être proche de sa fille de peur que celle-ci lui fasse mal, et Agathe souhaiterait trouver une complicité et une proximité avec sa mère, mais pas au prix de l'abandon de sa propre personnalité.

Cette première séance manque pourtant de tourner court à cause du tourniquet évoqué plus haut : plus Anne énumère en se plaignant les griefs et les reproches qu'elle fait à sa fille, plus celle-ci réagit et s'arc-boute, en proie à sa propre exigence : se faire accepter, reconnaître, telle qu'elle est.

Dans cette atmosphère lourde, j'entends Anne répéter comme un métronome, s'adressant à moi puis à sa fille : « Elle ne me reçoit pas chez elle, elle reste liée avec des personnes hostiles qui m'évitent et me rejettent... Quant à la relation que tu entretiens avec ton père qui m'a abandonnée, poursuit-elle en regardant Agathe, eh bien elle me fait affreusement de la peine. »

Une spécificité de la thérapie familiale consiste à entrevoir tout à coup, *hic et nunc*, le système qui s'est installé entre deux êtres, qui leur donne des fonctions étroitement complémentaires, et les enferme dans la circularité pathologique.

Ici, c'est une sorte de lien compliqué, comme une tresse parsemée de nœuds, qui les enferme l'une et l'autre

Pourquoi, docteur, notre enfant a-t-il des problèmes ?

*Anny Cordié*

2004

Quand la famille marche sur la tête

Inceste, pédophilie, maltraitance

*Martine Nisse et Pierre Sabourin*

2004

Traiter les cas difficiles

Les réussites de la thérapie brève

*Richard Fisch et Karin Schlanger*

2005

Des yeux pour guérir

EMDR : la thérapie pour surmonter l'angoisse, le stress  
et les traumatismes

*Francine Shapiro et Margot Silk Forrest*

2005

Cause toujours !

À quoi on obéit quand on désobéit

*Éric Trappeniers et Alain Boyer*

2006

