

Se débarrasser des casseroles que l'on tire depuis l'enfance



Entretien
Laurence Dardenne

FORCÉMENT ET LARGEMENT, nous sommes tous influencés par notre enfance. "Ces influences initiales ont été belles et intelligentes, maladroitement ou médiocres, parfois terriblement traumatisantes, mais toujours décisives. Elles constituent le bagage psychique fondamental avec lequel nous affrontons tous, un jour ou l'autre, la complexité de la vie des grandes personnes. Mais y sommes-nous préparés?", interroge Marie Andersen, psychologue clinicienne et psychothérapeute à Bruxelles depuis plus de trente ans, dans "L'emprise familiale, comment s'affranchir de son enfance"⁽¹⁾.

Pourquoi avoir consacré tout un ouvrage à ce thème: s'affranchir de son enfance?

C'est le centre de tout travail thérapeutique un peu profond. Dans l'ensemble, un travail thérapeutique est demandé par des gens qui ne se sentent pas bien dans leur vie. Dans un premier temps, on peut s'intéresser à ce qui ne fonctionne pas au présent et voir dans quelle mesure il y a moyen de travailler sur ces comportements et ces émotions inadéquates; puis, les transformer pour que les personnes soient plus heureuses. Si on peut se contenter de cela, c'est très bien. Si, malheureusement, "chassez le naturel, il revient au galop", c'est qu'on a arraché les mauvaises herbes sans enlever les racines.

Faut-il nécessairement s'affranchir de son enfance?

Non, il ne faut pas s'affranchir de son enfance par principe. Il faut s'affranchir des traces de son enfance qui nous causent aujourd'hui encore des désagréments, c'est-à-dire des émotions disproportionnées, des comportements inadéquats, des

Et oser se dire: "J'en ai assez de porter cette vision du monde qui est celle de mes parents." Auteur de "L'Emprise familiale", Marie Andersen, psychologue clinicienne et psychothérapeute explique comment et pourquoi s'affranchir de son enfance.

peurs, des angoisses, des croyances... qui nous limitent, qui nous empêchent de vivre correctement ce que l'on a à vivre aujourd'hui, à l'âge adulte. Mais tous les aspects légers de l'enfance, liés au jeu, aux petits plaisirs, aux surprises, aux câlins... Bien entendu, non, il n'est pas nécessaire de s'en affranchir.

Beaucoup du mal-être provient de bagages que l'on transporte depuis l'enfance?

Oui, une grosse partie des mal-être que l'on vit aujourd'hui vient de casseroles que l'on tire depuis son enfance et on n'en est pas toujours conscient. Ce qui nous permet de nous en rendre compte, c'est lorsque l'on a ce dialogue interne que tout le monde connaît, où une partie de nous dit: "Mais enfin, arrête, tu n'as aucune raison d'avoir peur comme ça, ce n'est pas une situation si difficile à vivre..." et que l'autre partie dit: "Oui, je sais, mais j'ai quand même la trouille..."

Un exemple?

Le fait de prendre la parole en public n'est, en soi, pas une situation qui devrait nous tétaniser. Or, certaines personnes sont absolument incapables d'aligner trois mots tellement elles sont paralysées par la peur... Il y a là quelque chose de totalement disproportionné.

Comment expliquer cela?

Il s'agit probablement d'enfants qui n'ont pas appris à penser par eux-mêmes, qui ont été formatés au niveau de la pensée par des parents qui leur ont gentiment – ou stupidement, c'est selon – déversés leur propre pensée dans le crâne et qui n'ont jamais permis à l'enfant de découvrir qu'il peut penser par lui-même, qu'il peut aussi tâtonner, qu'il peut être débutant, ne pas être très com-

pètent et juste exprimer ce qu'il pense sans être ridicule, c'est-à-dire tout ce qu'un enfant devrait pouvoir découvrir progressivement... S'il n'a pas eu l'occasion de découvrir tout ça, la première fois où il va devoir donner son avis, ce sera pour lui comme sauter dans une piscine alors que, de sa vie, il n'a jamais été à la pataugeoire.

Comment se fait le processus d'affranchissement?

Il faut d'abord en prendre conscience et, en général, ce n'est pas si difficile. En quelques séances de thérapie, cela apparaît tout à coup comme une évidence. Il faut surtout tordre le coup à l'idée selon laquelle les traumatismes de l'enfance sont des traumatismes faciles à distinguer. Paradoxalement, les traumatismes dont on se souvient ne sont pas toujours ceux qui laissent le plus de traces. Ce sont plutôt des maladroites continues de la part de parents qui ont du mal à laisser leur enfant développer sa personnalité singulière. Ce ne sont pas de mauvais parents si on leur expliquait que l'enfant doit développer ses propres idées en les expérimentant. Je serais favorable à des séminaires pour parents...

Cette prise de conscience peut-elle se faire naturellement à une certaine période de la vie?

Oui, mais si on s'arrête là, le problème parfois est que l'on se promène avec un lourd sac au dos plein de pierres et que l'on ne sait pas vraiment comment s'en débarrasser. Souvent, le problème, à notre époque, est que les gens s'arrêtent à cette éternelle plainte par rapport à un passé traumatisant.

Quelle est l'étape suivante?

L'étape suivante est de dire: "Et maintenant, qu'est-ce qu'on fait?" Si l'enfant n'en



peut rien d'avoir eu des parents "inadéquats", il doit maintenant voir ce qu'il peut faire avec ce qu'il a en lui, ce qu'il peut améliorer, ce qui fera son caractère à vie. Sartre a une très belle phrase à ce propos. Il dit: "Il ne m'importe pas de savoir ce que l'on a fait de moi, il m'importe de savoir ce que je vais faire de ce que l'on a fait de moi." C'est la partie que l'on travaille en thérapie. Globalement, on peut regrouper le travail en deux voies. L'une est de reconnaître les torts que nos parents ont eus à l'époque et de leur imputer la charge de manière à s'alléger soi-même et arrêter de porter un fardeau de culpabilités, de honte, de mal-être... Se dire: "J'en ai assez de porter cette vision du monde qui est celle de mes parents." L'autre partie du travail consiste à guérir ses blessures d'enfance qui sont des fragilités. Et la seule personne qui peut guérir ces blessures est l'adulte que l'on est devenu aujourd'hui. On doit donc faire une espèce de travail interne pour guérir l'enfant blessé que l'on a été. De manière à ce que ce psychisme blessé qui est toujours actif en nous puisse se calmer définitivement. Car la signature de ce mal-être de la plupart des gens, c'est en fait qu'ils sont adultes sur le plan physi-

que, adultes sur le plan intellectuel, mais ils sont encore souvent partiellement enfants ou en tout cas immatures sur le plan psychique. Très souvent, dans un corps d'adulte il y a encore un petit enfant qui trépigne de rage, pleurniche, se plaint, est capricieux ou manœuvre pour avoir de l'attention...

Faut-il aller rencontrer ses parents?

Ça dépend. Si les parents continuent à exercer sur le plan relationnel des comportements qui sont insupportables aux enfants devenus adultes, à ce moment-là, la confrontation a du sens. Je pense aux parents intrusifs, qui interviennent sur tout dans la vie de leur enfant. A ce moment-là, la confrontation est saine parce que les comportements sont toujours en place. Si, au contraire, les parents n'influencent plus beaucoup dans la vie de leurs enfants et les laissent en paix, alors la confrontation, bien que possible, n'est pas indispensable. Ce serait culpabilisant pour les parents et ils ne sauraient pas en faire grand-chose, mais cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas s'adresser aux parents que l'on a eus. Et cela, on peut très bien le faire en thérapie. C'est se replacer dans la

L'histoire de la femme parfaite

Exemple. Une histoire assez standard dans la consultation de Marie Andersen est celle de la femme parfaite. "Dans ma pratique, je vois régulièrement des femmes qui sont des superwomen. Elles sont complètement formatées à être parfaites dans tous les domaines. Elles sont jolies, elles travaillent, elles ont un chouette mari, deux enfants, une belle maison et elles n'en peuvent plus. Elles sont complètement épuisées, elles n'ont plus aucun goût à la vie, elles ne savent pas ce qu'elles veulent, elles se sont complètement perdues elles-mêmes. Ce sont des enfants qui ont grandi dans des familles bien sous tous rapports où le must était de correspondre au désir de ses parents qui disaient: "Sois belle, fais de bonnes études, range ta chambre, mange correctement, trouve un bon mari..." C'est très difficile pour ces enfants devenus adultes de pointer où est le problème puisque ce ne sont pas des enfants battus, abandonnés... Ce sont des adultes qui s'habillent comme leurs parents, votent comme leurs parents, décorent leur maison comme celle de leurs parents, épousent le gendre qui correspond aux goûts de leurs parents. Toute leur vie consiste à continuer à faire ce qui plaît à leurs parents. Ces gens complètement épuisés par une vie qui ne leur appartient finalement pas du tout. Pendant tout un temps, ça marche, puis, tout à coup, en général aux alentours de la quarantaine, ça craque. Hommes ou femmes, ils sont coincés dans une pensée épouvantable: si je cesse d'essayer de correspondre au désir de l'autre, alors, on m'aimera pour quoi?"

position de l'enfant qui subit des choses qu'il ne doit pas subir et qui s'adresse aux parents qu'il avait à l'époque. Ce qui compte, c'est faire sortir cette rage, cette peur, ou ces ressentiments. Et l'on peut très bien ressentir un immense soulagement quand on a enfin osé dire à ses parents tout ce que l'on pense de leurs comportements.

Le livre est-il censé éviter une thérapie?

Oui et non. Le livre peut, soit donner envie de faire une thérapie, soit donner ce sentiment de confirmation que nos pensées et notre évolution sont intéressantes par ce que l'on voit écrit dans un livre ce que l'on pensait confusément soi-même et l'on se dit: "Oui, ça va, je suis dans le bon, je peux mettre mes parents en cause parce c'est quelque chose qui me libère." Un livre est bon lorsqu'il fait faire à la personne le petit pas pour lequel elle est prête. Et parfois, cela a beaucoup d'effets. Je ne pousse pas à la thérapie, il y a des gens qui, par la simple maturité, évoluent tout seuls.

→ (1) "L'emprise familiale", Marie Andersen, Ixelles Editions, 19,90 €.

→ Plus d'infos: www.marieandersen.net