

ET SI ON SE LIBÉRerait DE SON ENFANCE?

Les petites et grandes rancœurs envers vos parents, ça vous parle? Dans son dernier livre, *L'Emprise familiale**, la psychologue Marie Andersen nous invite à RÉGLER NOS COMPTES avec notre enfance, afin de ne pas reproduire avec nos propres enfants les erreurs dont nous avons souffert.

Il y a Zoé, 30 ans, qui a tendance à envahir l'espace vital de ses amies, parce qu'elle veut être tout pour elles, comme elle-même était tout pour sa mère dépressive. Olivia, 35 ans, businesswoman au bord du burnout, qui laisse ses parents régir sa vie, sans se rendre compte que leur omniprésence — elle aime ce qu'ils aiment, fait un métier qui les rend fiers, les consulte sur ses vêtements, son papier peint et même... son compagnon — est la principale raison de son épuisement. Adèle, 40 ans, qui végète entre un travail monotone et un couple ennuyeux, parce que pendant toute sa jeunesse, ses parents lui ont martelé que rien ne vaut la sécurité: la prise de risque, c'est la souffrance assurée. Ou Colette, 50 ans, qui explique sa sédentarité par sa phobie de l'avion, de la voiture et même du train, pour ne pas s'avouer que la véritable responsable de son enfermement est sa

mère de 80 ans, tyrannique et intrusive, qui lui impose d'être disponible en permanence et de justifier ses moindres absences...

FORMATAGE

«Tous et toutes, nous abordons notre vie d'adulte avec un sac à dos plein de lourdes pierres, commente Marie Andersen. Pourquoi ces angoisses qui me paralysent et m'empêchent de réaliser mes projets? Pourquoi est-ce que je romps mes relations dès que je commence à aimer? Pourquoi est-ce que je me sens automatiquement coupable lorsque j'essaie de changer? Pourquoi cette crainte permanente de décevoir mon entourage? La réponse à ces questions est à rechercher dans l'enfance...» Et même, plus largement, dans les deux décennies que nous avons passées entre nos parents et qui ont modelé notre personnalité, coloré nos désirs et nos ambitions, alimenté nos peurs et nos hontes, influé sur le choix de notre métier ou de notre conjoint...

«Mon livre n'est pas un réquisitoire anti-parents, insiste Marie Andersen. Moi aussi, j'ai des enfants! Mais le fait est que les parents, même quand ils sont de bonne volonté, formatent leurs enfants.» Non que le for-

“ Nos parents ont oublié de nous laisser RÉFLÉCHIR par nous-mêmes. ”

matage soit systématiquement à proscrire: les enfants ont besoin d'un cadre, de repères, de valeurs. «Mais la plupart d'entre nous n'ont rien connu d'autre: nos parents ont oublié de nous laisser réfléchir par nous-mêmes. Et, faute d'avoir bénéficié de cet espace de liberté psychique, les adultes que nous sommes aujourd'hui continuent à vivre au rythme des colères, des chagrins et des frustrations de leur enfant intérieur!»

LA FAUTE À MES PARENTS

Certains refusent de porter sur leur enfance un regard sans complaisance, parce qu'ils ne veulent pas «toucher à leurs parents». «Ils me disent: 'Mes parents ont fait de leur mieux: je n'ai rien à leur reprocher, je n'ai jamais manqué de rien!' Mais ne manquer de rien, dans



ALORS QUE FAIRE?

Marie Andersen se défend d'avoir écrit «un livre de recettes», mais donne néanmoins quelques pistes...

1 REVENIR SUR LE PASSE. «Pas pour le plaisir de ressasser, mais pour prendre conscience que les émotions et les peurs qui nous paralysent n'ont plus cours à l'âge adulte, et que beaucoup de nos comportements découlent de nos formatages d'hier.»

2 TOURNER LA PAGE. «Pour devenir un adulte libre et heureux, il faut faire le deuil des parents qu'on aurait voulu avoir, le deuil de ne pas avoir correspondu à leurs espoirs, le deuil de l'enfant heureux qu'on n'a pas été, le deuil des années perdues... Ce qui suppose, comme pour tout deuil, que nous acceptions de vivre des émotions peu agréables, comme la colère ou la tristesse, avant d'accueillir enfin la vie comme elle est...»

3 ACCEPTER LE DIALOGUE AVEC NOTRE ENFANT INTERIEUR. «Cet enfant, certains parviennent à le visualiser, et cette visualisation permet un vrai dialogue. Moi, l'adulte, je te comprends, je te rassure, je ne te mets pas dehors, mais je ne me laisse plus régenter par toi!»

4 RENDRE A CESAR CE QUI EST A CESAR. «Puisque nos peines et nos difficultés actuelles viennent de nos parents, le meilleur moyen de nous en libérer est de les renvoyer à l'expéditeur, en retournant vers nos parents pour leur dire - ou leur écrire - ce que nous comprenons maintenant.» Une rencontre directe est inenvisageable? «Dans ce cas, on peut également s'adresser à une photo de la personne, aller sur sa tombe, ou tout simplement lui parler tout haut quand on est seul avec son souvenir. Parler avec force, avec l'émotion qui libère, parler à la personne et non de la personne, c'est une piste imparfaite, sans doute, mais bien plus efficace qu'on ne le croit!»

5 COUPER COMPLETEMENT LE CORDON. «Notre premier devoir est de mener au mieux notre propre vie, surtout si nous avons nous-mêmes des enfants. Si le maintien du lien avec nos parents nous en empêche, il ne faut pas hésiter à le rompre. Malgré les tabous, la rupture est parfois la seule voie vers la libération.»

6 PARDONNER ET/OU NOUS RECONCILIER. «Pourquoi pas, si nous le souhaitons et que nous sommes émotionnellement stables? Mais seulement après avoir fait le deuil de tout ce que nous étions en droit d'attendre de nos parents, et avec assez de distance et de réalisme pour ne plus souffrir.»



“ Laisser notre enfant intérieur DIRIGER notre vie, c'est aller droit dans le mur! ”

leur esprit, c'est avoir un toit, des vêtements, à manger, une école... C'est déjà bien, mais ça ne suffit pas! D'autres, par contre, accueillent avec soulagement cette idée de «culpabilité parentale». «Parce que c'est confortable de se poser en victime: 'Si j'ai raté ma vie, c'est la faute de mes parents!' Nos parents ont certainement leur part de responsabilité dans nos difficultés, et il est salutaire d'en prendre conscience. Mais si nous ne dépassons pas le stade des griefs envers eux, nous ne parviendrons pas à remettre notre enfant intérieur à sa place, à obtenir de lui qu'il nous laisse tranquilles dans nos vies d'adultes...»

BABY-SITTING

L'enfant intérieur, pourtant, est à la mode. Tout un courant de la psychologie moderne conseille de l'entretenir, voire de le chouchouter. «Bien sûr qu'il faut conserver la capacité d'émerveillement de l'enfance, le goût pour les surprises, les câlins, le jeu... Mais laisser notre enfant intérieur diriger notre vie, comme le font ceux qui proclament 'je suis comme ça, c'est plus fort que moi, il faut me prendre comme je suis', c'est aller droit dans le mur!» Reste à établir le dialogue avec ce petit enfant anxieux, mal dans sa peau, en colère et surtout irrationnel qui vit en nous. «À ceux qui ne

PETIT GLOSSAIRE des familles DYSFONCTIONNELLES

Avez-vous une famille à problèmes... et/ou en avez-vous fondé une? Faute d'avoir résolu nos problèmes avec nos parents, en effet, nous risquons d'en poser un à nos enfants. Ce qui ne signifie pas que nous soyons de mauvais parents, violents, manipulateurs ou pervers: les familles vraiment toxiques sont rares, mais les familles dysfonctionnelles sont monnaie courante. «Mon intention n'est pas de culpabiliser les parents qui pourraient se reconnaître dans une de ces catégories, précise la psychologue. Je voudrais seulement les aider à comprendre que l'éducation des enfants n'est pas uniquement instinctive. Elle ne va pas de soi, a fortiori quand on a soi-même vécu une enfance qui laisse des traces amères et que nos modèles parentaux n'ont rien d'inspirant!»

PARENTS ÉTOUFFANTS

Dans ces familles, l'envahissement physique — les parents n'hésitent pas à fouiller la chambre de leur enfant sous prétexte de rangement — va de pair avec une intrusion psychique: à travers des petites phrases comme «il n'y a pas de raison de pleurer», «comment peux-tu écouter cette horrible musique?» ou «termine ton assiette, même si tu n'as pas faim», les parents déterminent pour l'enfant ce qu'il doit aimer, penser et ressentir. De plus, comme ils sont convaincus que leur enfant ne peut pas s'en sortir sans eux, ils lui prémâchent la besogne, l'empêchant de s'aider lui-même.

PARENTS ANGOISSÉS

«Ne cours pas, tu vas tomber!», «ne mange pas si vite, tu vas être malade!», «tu vas de nouveau faire des bêtises». En tentant de protéger leur enfant de tout accident potentiel, ces parents lui inculquent leurs propres peurs. Et à force de lui interdire toute activité hors de leur contrôle, ils limitent son champ d'expérimentation et l'empêchent de se socialiser.

PARENTS DÉNIGRANTS

Consciemment ou non, certains parents dévalorisent constamment leur enfant, riant de ses gênes ou de ses maladresses, plaisantant sur ses kilos en trop, ridiculisant ses préférences et négligeant ses suggestions. Résultat: arrivé à l'âge adulte, il s'applique avant tout à passer inaperçu, dans l'espoir d'éviter de nouvelles humiliations.

PARENTS PARFAITS

Ces parents-là sont allergiques à toute remise en question. Drapés dans leur bonne conscience, convaincus d'avoir toujours raison, ils s'imposent à leurs enfants comme des modèles parfaits et donc incontournables. «Inutile de dire que, dans ces familles, il n'y a pas de place pour la liberté de pensée, de goût, d'initiative, souligne Marie Andersen. Les enfants réussissent parfois à se dégager à l'âge adulte, mais ils peuvent aussi rester coincés dans l'idéalisation.»

PARENTS IMMATURES

Éternels adolescents, indifférents à leurs responsabilités, ces parents revendiquent la liberté de faire ce qu'ils veulent en toutes circonstances. N'ayant aucune limite, ils n'en fixent pas à leurs enfants, qui grandissent dans un environnement flou, sans encadrement ni sécurité!

PARENTS SÉDUCTEURS

Ils ne refusent rien à leurs enfants, parce qu'ils veulent avant tout leur plaire. Or, le rôle premier des parents n'est pas de se faire aimer de leurs enfants. Nous ne sommes pas des pourvoyeurs de désirs, mais des formateurs d'adultes.

PARENTS PAUMÉS

Submergés par leurs propres problèmes, ils en arrivent à les confier en long et en large à leurs enfants, ce qui entraîne un renversement des rôles. Pour soutenir psychiquement leurs parents, comme ceux-ci semblent le souhaiter, les enfants sont amenés à assumer des responsabilités au-dessus de leur âge, ce qui déséquilibre définitivement les relations familiales.



savent pas comment s'y prendre, je raconte une scène à laquelle j'ai assisté quand j'avais seize ans. Je faisais du baby-sitting dans une famille où les parents attendaient que les enfants soient endormis pour partir à leur soirée. Le petit garçon était déjà sorti de son lit à plusieurs reprises. En le voyant redescendre une fois de plus, j'étais persuadée que les parents, qui commençaient à être pressés, allaient se montrer plus fermes et le menacer d'une sanction. Mais ce n'est pas du tout ce qui s'est passé et jamais je ne l'oublierai. Au lieu de se fâcher, la maman a pris son petit garçon sur ses genoux et lui a demandé d'expliquer ce qui le préoccupait. Elle l'a vraiment bien écouté, sans s'impatienter, sans l'interrompre, et puis elle l'a rassuré et a répondu à ses questions. Alors, il est remonté se coucher, et il a dormi paisiblement jusqu'à leur retour. C'est de cette manière-là que nous devons prendre soin de notre enfant intérieur...»

LA CAGE AUX ENFANTS

Car l'enfance ne s'efface pas, elle fait à tout jamais partie de nous. «Comme le petit garçon de mes seize ans, notre enfant intérieur a besoin d'être entendu, reconnu et apaisé. Ensuite seulement, nous pourrions lui dire bonsoir, c'est-à-dire décider de ne plus nous comporter comme un tout-petit en mal d'affection, qui s'épuise à plaire, qui ne pense pas avoir le droit d'exister pour lui-même, sans la permission de ses parents. Cette permission, nous n'avons plus à la

leur demander. Désormais, c'est nous qui sommes à la barre de notre vie!» Si nous restons prisonniers de notre enfant intérieur, d'ailleurs, comment pourrions-nous devenir des parents responsables? «C'est le résumé de mon livre! Rassurons notre enfant intérieur, et nous cesserons de nous appuyer systématiquement sur notre propre enfance pour l'enfance de nos enfants. Tu iras en pension, parce que ton père et moi y avons été, et ça nous a fait le plus grand bien. Tu feras du piano parce que je n'ai pas pu en faire. Ma mère m'a empêché de faire des études, tu iras à l'unif... Nos enfants ne sont pas une resucée de nous-mêmes. Nous devons leur permettre de se singulariser, de faire ce pour quoi ils sont doués. Mais cela suppose que nous soyons des éducateurs — et donc que nous ayons réussi à nous évader de la cage de notre propre enfance!»

* Marie Andersen, *L'Emprise familiale - Comment s'affranchir de son enfance*, Ixelles Éditions, 2011.

EXERCICE PRATIQUE

Prenez une feuille et divisez-la en deux colonnes. Au-dessus de la première, vous marquez: «je suis une enfant quand...» et au-dessus de la seconde «je suis une adulte quand...». «Je suis une enfant» signifie dans cet exercice que j'agis encore aujourd'hui en fonction de stéréotypes, de croyances ou d'émotions de mon enfance. Cela peut paraître ridiculement simple, mais c'est très révélateur.» Quelques exemples?

JE SUIS UNE ENFANT

QUAND:

- j'ai des colères disproportionnées
- j'attends éternellement un prince charmant
- j'ai plein de projets, mais c'est plus fort que moi, je n'arrive pas à les concrétiser
- je me sabote
- je pleurniche
- je me fais des films
- je m'obstine dans mes idées, contre toute objectivité...

JE SUIS UNE ADULTE

QUAND:

- je gère bien mes émotions, je les accepte et je les exprime, ni trop ni trop peu
- je cesse d'espérer des choses qui ne viennent pas et ne viendront probablement jamais
- je fais preuve de courage pour changer ce que je veux modifier dans ma vie
- je pose mes limites en toute lucidité
- je change mon fusil d'épaule quand je suis coincée par des échecs répétés
- je confronte mes idées à la réalité
- je fais les deuils qui s'imposent...