

Faire la paix avec sa famille

De l'enfance à l'âge adulte, c'est un long cheminement pour dépasser des conflits, afin de pacifier ses relations familiales et trouver sa juste place.

Dans son récit, *Le Chagrin des origines* (1), l'écrivaine Laurence Nobécourt écrit qu'elle parvient, peu avant la mort de sa mère, « à remettre (celle-ci) à sa juste place à partir de laquelle toute compassion est possible ». Pour elle, plus question d'attente ni de promesse. « J'avais accepté la perte, j'avais accepté que la nuit-de-ma-mère – ce terrible trou noir – ne prendrait jamais fin. Et que de la terreur qui l'accompagnait je ne guérirais jamais. »

Guérir, peut-être pas, mais pour la plus jeune des trois sœurs de la fratrie, ne plus être en attente par rapport à sa famille a changé la donne et contribué à apaiser la mal-aimée. Aujourd'hui quinquagénaire, l'auteure reconnaît être en paix avec elle-même et avec les siens, après des années de souffrances liées à une histoire familiale compliquée (lire aussi son témoignage page suivante).

« La famille est un lieu de proximité affective dont on attend beaucoup », analyse Nicole Prieur, philosophe et thérapeute. « On exige beaucoup plus de sa famille que de bien d'autres personnes de son entourage », renchérit Anne-Catherine Sabas, psychopraticienne et psychanalyste. « L'enfant veut être compris, reconnu, respecté dans sa singularité. Et, au sein de sa fratrie, il veut être le plus regardé, le plus aimé, le plus soutenu », poursuit Nicole Prieur. On grandit avec ce « hiatus ». Et, comme disait le pédiatre Winnicott, « la souffrance vient de ce qui n'est pas advenu. »

Malgré l'amour de ses parents, fût-il le plus respectueux, le plus bienveillant, l'un des enfants de la fratrie peut se sentir insuffisamment accueilli, entendu. « Cette souffrance de ne pas avoir reçu la capacité d'amour dont il avait besoin, enfant, va se trouver réactivée à l'âge adulte, lorsqu'il se retrouve en lien avec sa famille », décrypte Saverio Tomasella, docteur en psychologie.

D'autres sources de tensions intérieures peuvent s'être accumulées, dans ce que la philosophe Nicole Prieur appelle la « calcullette inconsciente ». Notamment, dit-elle, lorsque l'enfant a été un lieu



Une souffrance enfantine peut resurgir à l'âge adulte et générer des conflits. Sylvain Granjon/VOZ'Image

de projection ou de réparation parentale. Plus tard, celui-ci souffre du sentiment de ne pas être à sa place, il en veut à ses parents sans comprendre exactement pourquoi, il a des comptes à régler.

Lors d'une réunion familiale, une conversation vient réveiller une blessure, une petite déception en rappelle une autre, plus forte, et la discussion s'emballe, les portes claquent, le dialogue est rompu. Parfois, une prise de distance s'avère nécessaire. Parfois, couper les ponts s'impose.

Faire la paix avec sa famille demande un cheminement intérieur. Selon Nicole Prieur, il s'agit d'abord de renoncer à ce que nos parents reconnaissent leurs défaillances. Ce qui revient à les libérer de nos attentes impossibles. « Faire la paix, c'est grandir, solder des comptes. Ne plus attendre d'eux ce qu'ils ne peuvent pas nous donner. Voir plutôt ce qu'ils nous ont donné, malgré leurs carences », précise la thérapeute.

« Faire la paix, c'est grandir, solder des comptes. Ne plus attendre d'eux ce qu'ils ne peuvent pas nous donner. Voir plutôt ce qu'ils nous ont donné, malgré leurs carences. »

Anne-Catherine Sabas préconise de « faire la paix avec la réalité ». C'est-à-dire ne plus attendre que les membres de sa famille soient différents de ce qu'ils sont mais plutôt les rencontrer tels qu'ils sont vraiment, avec bienveillance, et accepter que les relations ne soient pas parfaites.

Pour la psychothérapeute, on peut améliorer une relation avec un parent, un frère ou une sœur, même si on ne parvient pas encore à se réconcilier. « Le fait de s'apaiser soi-même va modifier notre attitude et il va le sentir. Si on arrête de lui en vouloir, on guérit ses blessures, ce qui permet à l'autre de modifier son point de vue. »

S'il est difficile de pacifier ses relations familiales, on peut au moins s'efforcer de faire la paix

Prochain dossier :
Les amitiés enfantines

Entretien. Dépendance affective, dévalorisation ou culpabilité peuvent être les conséquences d'une blessure d'abandon. Accueillir cette souffrance, changer de regard sur elle, permet de faire la paix avec soi-même et avec sa famille.

« Accueillir la part blessée de soi-même avec bienveillance »

Valérie Beaufort

Psychopraticienne
et auteure (1)

Qu'est-ce qu'une blessure d'abandon ?

Valérie Beaufort : Cette blessure émotionnelle désigne le ressenti d'un abandon, réel ou imaginaire, par l'un des parents ou les deux parents. Il peut s'agir d'un abandon réel lorsque le parent n'a pas pu garder l'enfant, ou le ressenti d'un abandon qui agit comme si on avait vraiment été abandonné lorsque, par exemple, le père ou la mère n'ont pas été assez pré-

sents. L'important ici, c'est ce que l'on ressent. Pour grandir, l'enfant a besoin d'amour et de tendresse. Lorsque ses besoins ne sont pas comblés, il accumule des souffrances émotionnelles qui peuvent se réactiver à l'âge adulte, sous forme d'une blessure d'abandon. L'adulte blessé regarde le monde avec sa conscience d'enfant, à travers un filtre d'enfant et des besoins qui ne sont pas ceux de l'adulte.

De quelle façon se manifeste cette blessure à l'âge adulte ?

V. B. : Cette souffrance se manifeste dans le fait de ne pas se sentir aimable ou digne d'être aimé, de se sentir la dernière roue du carrosse, d'être en situation de dépendance

affective. Cela peut se traduire de différentes façons, par exemple en étant très exigeant avec autrui ou, au contraire, en se laissant faire, en acceptant l'inacceptable. Autre manifestation possible : un élément déclencheur fait revivre à la personne un état émotionnel qui vient réveiller un trauma, avec derrière une blessure. Par exemple, quelqu'un vous crie dessus, vous êtes tétanisé, en état de sidération, plongé dans la peur. Vous basculez dans votre conscience d'enfant, lorsque vous adoptiez ce mécanisme de défense et de survie, pour ne pas sentir la blessure initiale.

Comment se libérer de cette souffrance ?

V. B. : En accueillant la part blessée de soi-même avec bienveillance.

Cela peut se traduire de différentes façons, par exemple en étant très exigeant avec autrui ou, au contraire, en se laissant faire, en acceptant l'inacceptable. Autre manifestation possible : un élément déclencheur fait revivre à la personne un état émotionnel qui vient réveiller un trauma, avec derrière une blessure. Par exemple, quelqu'un vous crie dessus, vous êtes tétanisé, en état de sidération, plongé dans la peur. Vous basculez dans votre conscience d'enfant, lorsque vous adoptiez ce mécanisme de défense et de survie, pour ne pas sentir la blessure initiale. Cela peut se traduire de différentes façons, par exemple en étant très exigeant avec autrui ou, au contraire, en se laissant faire, en acceptant l'inacceptable. Autre manifestation possible : un élément déclencheur fait revivre à la personne un état émotionnel qui vient réveiller un trauma, avec derrière une blessure. Par exemple, quelqu'un vous crie dessus, vous êtes tétanisé, en état de sidération, plongé dans la peur. Vous basculez dans votre conscience d'enfant, lorsque vous adoptiez ce mécanisme de défense et de survie, pour ne pas sentir la blessure initiale.

permet de relire sa vie autrement. Comment transformer le plomb en or ? En devenant plus humble, plus conscient, plus empathique. On apprend ainsi à s'aimer, on n'a plus peur de souffrir. Il n'y a plus ni victime, ni bourreau, ni sauveur. Ce cheminement est comparable aux différentes étapes du deuil. Avec le temps, la blessure se cicatrise peu à peu. Prendre ainsi soin de soi remet de la paix et de l'amour dans le système familial. On peut faire la paix avec les siens, même s'ils sont décédés.

Recueilli par France Lebreton

(1) Se libérer de la blessure d'abandon, Valérie Beaufort, *En quête du bonheur*, 2020, 241 p., 20 €.

Publicité


Pour annoncer la joie de Pâques sur les frontons des églises et des établissements scolaires

Des banderoles de grandes dimensions
au format **horizontal** et **vertical**

NOUVEAU

Des affiches
au format **A3**



En savoir 

Contact au 02 41 53 27 62
contact@mediaclap-edition.fr

Boutique en ligne sur
www.mediaclap-edition.fr

Médiaclap
édition

Faire la paix avec sa famille

«L'enfance nous conditionne et nous marque. Il faut peut-être toute une vie pour s'en libérer et devenir alors seulement soi-même.»

●●● Suite de la page 13.

avec ce qui est source de conflit. Saverio Tomasella suggère plusieurs attitudes selon différents niveaux d'opposition. En cas de désaccord sur certaines idées, politiques par exemple, mieux vaut éviter d'aborder le sujet et changer de conversation. Lorsqu'il s'agit d'un conflit familial ponctuel, il faut parfois oser crever l'abcès pour retrouver la paix. Certains conflits imaginaires, inconscients ou transgénérationnels peuvent être liés à des héritages mal digérés ou à de lourds secrets de famille. Un chemin de pacification est alors possible si l'on est capable d'adopter plusieurs points de vue, d'entendre d'autres récits sur une situation vécue différemment par certains membres de la lignée.

Cette capacité de mentalisation qui consiste à «avoir l'esprit de l'autre à l'esprit» permet d'ouvrir une fenêtre, d'imaginer le ressenti de l'autre et ainsi de mieux le comprendre.

Cette capacité de mentalisation qui consiste à «avoir l'esprit de l'autre à l'esprit», décrit par Stephan Eliez, professeur de pédopsychiatrie à l'université de Genève, permet d'ouvrir une fenêtre, d'imaginer le ressenti de l'autre et ainsi de mieux le comprendre, au lieu de lui assigner une intention qui a généré un conflit empoisonnant plusieurs générations.

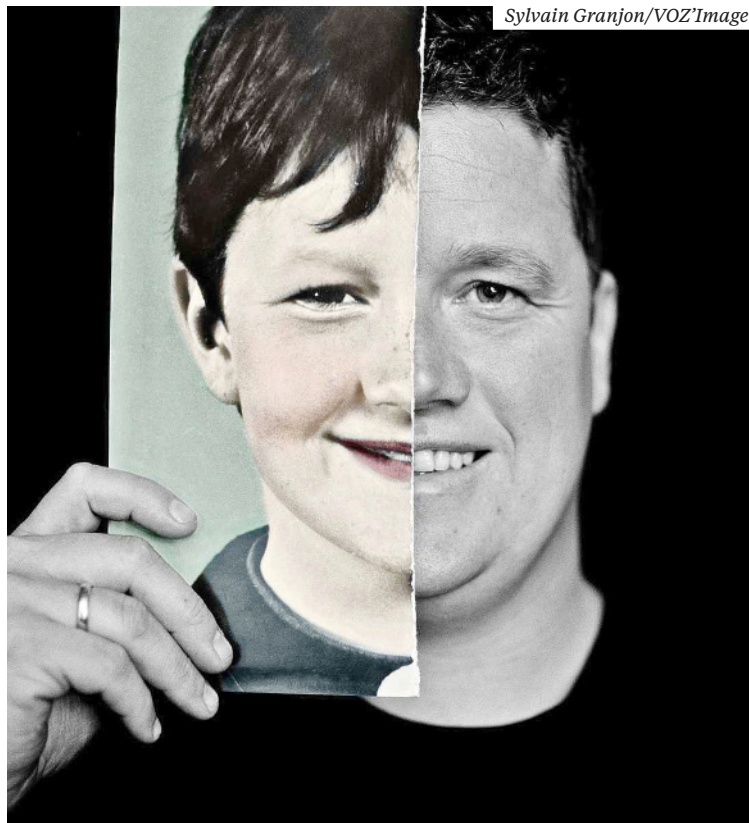
Dans sa pratique, Anne-Catherine Sabas propose à ses patients d'écrire une lettre à un membre de leur famille ou un ancêtre à l'origine d'une discorde. «Cet acte apaisant est un chemin de libération émotionnelle. Il met à distance une histoire qui ne nous appartient pas, il aide à sortir de la honte, du tabou, et à se libérer d'un poids inconscient», explique la spécialiste. Certains conflits sont dits toxiques lorsque les personnes concernées n'acceptent qu'une

seule version des faits et s'acharnent à ne pas reconnaître leurs actes. Ce qui arrive dans les cas de maltraitance ou de violences sexuelles. «S'éloigner de sa famille est alors une mesure nécessaire, durant une période plus ou moins longue, recommande Saverio Tomasella. Cette distance peut contribuer à apaiser la souffrance. Jusqu'à ce que le parent coupable ait le courage de regarder la vérité en face et de reconnaître le mal qu'il a commis.»

Faire la paix avec les siens, c'est parfois le travail d'une vie. Laurence Nobécourt en aura-t-elle jamais fini un jour ? Dans son livre, elle avoue : «L'enfance nous conditionne et nous marque. Il faut peut-être toute une vie pour s'en libérer et devenir alors seulement soi-même, enrichi de tout ce dont on s'est défait, qui nous a constitués et modelés.»

France Lebreton

(1) Le Chagrin des origines, Laurence Nobécourt, Albin Michel, 2019, 224 p., 17,90 €.



Sylvain Granjon/VOZImage

témoignages

Quand le pardon fait son chemin

«Donne-nous notre paix de ce jour»

Amélie, 64 ans

«Après la mort de nos parents, nous avons été pris, avec mes frères et sœurs, dans un système juridique et financier qui nous a dépassés, montés les uns contre les autres et fait souffrir pendant une dizaine d'années. Cela m'a beaucoup perturbée, malgré le soutien de mon conjoint et de mes enfants. Le temps a passé. L'esprit de famille a réussi à s'imposer. Les liens familiaux sont les plus forts. Les petits-enfants, qui s'entendent très bien, ont contribué à nous transmettre leur désir de paix et à préserver la cohésion familiale. Je vois que la paix revient doucement entre nous. Je me sens apaisée. En récitant le Notre Père, je dis "Donne-nous notre paix de ce jour".»

«Le pardon est en route»

Marie, 56 ans

«Ma famille est arrivée en France après la guerre d'Algérie. Sur cinq enfants, je suis la seule à avoir été placée en famille d'accueil puis dans un foyer. Mon père me battait, et j'ai connu l'inceste. Je me suis préparée à recevoir le baptême, avant de me marier à l'église avec Christophe. Personne de ma famille n'est venu au mariage. Je ne voyais plus mes parents. J'ai commencé un cheminement de pardon avec l'aide d'une communauté religieuse, qui me soutenait comme une famille. Tout ce que l'on ne pardonne pas ici ne sera pas pardonné là-haut. J'ai essayé de comprendre l'histoire de mon père, orphelin très jeune, qui faisait l'aumône sur les marchés pour nourrir son frère. Lorsqu'il

est mort, ma mère m'a déshéritée. C'est plus difficile de lui pardonner parce qu'elle ne m'a pas aidée ni écoutée. Elle est décédée sans répondre aux questions que je me pose encore. J'aimerais retrouver mes frères et sœurs. Pour donner des racines à mes trois fils. Il faut laver tout ce passé. Le pardon est en route. On ne peut pas vivre dans la colère qui peu à peu nous ronge et atteint l'entourage.»

«J'écris pour interrompre la malédiction»

Laurence Nobécourt, 52 ans (1)

«Ma mère, qui avait déjà deux filles, ne voulait pas de ma naissance. Cela a créé un trou. J'ai désiré éperdument son amour, alors qu'elle-même était empêtrée dans la culpabilité. Je ne me sentais pas

repères

Pour aller plus loin

Une famille enfin paisible. Sortir du cycle des conflits, d'Anne-Catherine Sabas, Éd. du Rocher, 2021, 256 p., 18,90 €.

Faire la paix avec sa famille. Comment retrouver des relations harmonieuses, de Saverio Tomasella et Charlotte Wils, Larousse, 2020, 288 p., 16,95 €.

L'Hypnose pour simplifier les relations familiales, de Nicole Prieur, Pocket, 2019, 216 p., 6,70 €.

L'Art de décevoir ses parents. Il n'y a pas d'âge pour commencer à vivre sa propre vie, de Michael Bordt, First, 2018, 133 p., 11,95 €.

Petits règlements de compte en famille, de Nicole Prieur, Albin Michel, 2009, 256 p., 16,20 €.

reçue ni accueillie. Les livres ont créé la possibilité de trouver un espace. J'ai élu domicile dans la langue. L'écriture m'a sauvée, elle est pour moi un lieu de sécurité, un berceau de protection. J'ai fait le deuil de ma mère avant sa mort. Je ne lui en veux pas. Elle a fait ce qu'elle a pu. Lors de la succession, je me suis sentie traversée par un sentiment de haine mais j'ai choisi de ne pas la mettre en acte. La tolérance relève de notre propre responsabilité. La paix vient quand on réussit à se séparer des siens. Ce fut une délivrance. Je n'ai pas revu mes sœurs mais ma porte est ouverte si, un jour, celles-ci veulent demander parole. J'écris pour transmettre mon histoire à mes enfants sans en transmettre le plomb, afin d'interrompre la malédiction.»

Recueilli par France Lebreton

(1) Le Chagrin des origines, Laurence Nobécourt, Albin Michel, 2019, 224 p., 17,90 €.