



LE DOSSIER





Pardonner (ou pas) à ses parents

Nous leur en voulons souvent, mais ce reproche est-il légitime ? Si oui, devons-nous nécessairement leur accorder notre pardon (p. 64) ? Et quels bénéfices pouvons-nous en attendre (p. 66) ? Le psychiatre et psychanalyste Serge Hefez nous embarque dans les coulisses d'une thérapie familiale qui éclaire le chemin à parcourir pour sortir du ressentiment (p. 70). Accorder sa clémence se fait généralement en six étapes (p. 74). Face à nos propres enfants, Nicole Prieur, psychothérapeute, nous met cependant en garde contre la tentation de trop nous excuser (p. 78) et trois personnalités nous racontent comment elles ont – ou non – dépassé leurs griefs envers leurs père et mère.

DOSSIER COORDONNÉ PAR **LAURENCE LEMOINE**
PHOTOS **JULIE BLACKMON**

LE CONTEXTE

Forcément coupables ?

Nous avons tous des reproches à faire à nos parents et cela est même indispensable pour grandir. Mais si la blessure est trop forte, ou difficile à identifier, comment nous en affranchir ?

PAR LAURENCE LEMOINE

« Je ne connais pas un adulte qui n'ait pas de griefs à l'endroit de ses parents », assure Éric Trappeniers¹, psychothérapeute du couple et de la famille. De notre enfance, nous conservons tous le souvenir d'injustices, petites ou grandes, de chagrins passagers ou de profonds moments de détresse. Les fêtes de fin d'année réactivent cette mémoire, et, parfois, nous abordons le rapprochement familial avec l'appréhension de les revivre autour de la table.

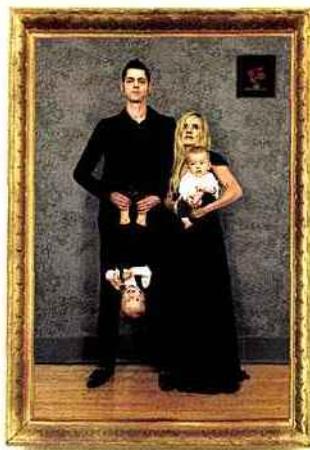
« Nos rancœurs mettent en jeu le rapport entre l'idéal et la réalité, indique Chantal Masquelier-Savatier², gestalt-thérapeute. Elles se nichent dans l'écart entre ce que nous attendions et ce que nous avons reçu. » Nous rêvions de parents parfaits, capables à tout moment d'étancher notre immense besoin – aujourd'hui encore – d'être aimés, sécurisés, valorisés. Nous avons eu les parents que nous avons eus : les uns trop inexpérimentés, trop jeunes ou trop fatigués, trop

absorbés par leur travail ou leurs amours, inhibés par leurs complexes, accablés par leurs soucis ; les autres cruellement blessés par la vie, malades, défaillants ou maltraitants. Si le reproche est inévitable, c'est parce que l'histoire de la relation filiale, qu'elle ait été houleuse ou baignée de tendresse, est toujours malgré tout celle d'une « rencontre ratée », d'une « complétude jamais trouvée », comme le rappelle Maryse Vaillant

dans l'incontournable *Il n'est jamais trop tard pour pardonner à ses parents*³. « Lorsque nous devenons nous-mêmes parents, observe Éric Trappeniers, nous mesurons combien la tâche est difficile. Nous avons alors tendance à avoir davantage d'indulgence pour les nôtres. » Et à mesurer ce que notre tendance à les accuser pour tous nos échecs avait d'immature.

NE PLUS SE SENTIR VICTIME

Cependant, si une part de souffrance demeure, elle signale la persistance de comptes à régler. Lorsque face à eux – qu'ils soient encore de ce monde ou disparus – nous nous sentons encore, à des degrés divers, incompris ou en manque de reconnaissance, agacés ou débordants de haine, il faut pouvoir regarder ce qu'ils ont fait ou ce qu'ils font encore, qui éveille ainsi notre susceptibilité. « Sentir et identifier sa colère est une étape qui ouvre à l'acceptation et à l'éventualité du pardon », affirme Chantal Masquelier-Savatier. Il s'agit dans un premier temps de



IDÉES CLÉS

Tous les parents sont faillibles et nous pouvons éviter de les diaboliser.

Nos émotions négatives nous aident à identifier les vraies violences que nous avons pu subir.

Accorder, ou pas, son pardon ouvre un nouvel espace de liberté.

pouvoir reconnaître que nous avons été victimes de leurs agissements, puis de sortir de cette position de victime pour ne plus être entravés par ces parties de nous qui ont été détruites dans l'enfance et redevenir capables d'aimer, de construire, de faire nos propres choix. Mais parfois, le reproche est difficile. Car continuer d'en vouloir à nos parents, c'est toucher cette part de nous qui demeure dans l'enfance et dont nous avons honte. Honte, devant leurs demandes ou leurs critiques, à l'occasion de petites phrases lâchées au téléphone ou au cours des repas de famille, d'être encore parfois terrés dans nos craintes ou au bord du sanglot, incapables de nous opposer ou de répondre. Honte d'en être « encore là », « à notre âge ». Et plutôt que d'écouter nos souffrances, nous les étouffons avec mépris, sans voir qu'il y a là une occasion de les apaiser en comprenant d'où elles viennent.

SORTIR DE L'IDÉALISATION

Si le reproche est difficile, c'est aussi que nos parents, parfois, nous semblent inattaquables. La psychanalyste suisse Alice Miller⁴ a montré dans ses travaux combien il peut être difficile de reconnaître les « violences subtiles » que commettent les adultes sous une apparente bonne foi, parfois même un amour débordant. Moins visibles que les sévices ou les abus, ces violences peuvent s'exprimer par un manque d'attention et de communication, un déni de ses émotions, un chantage affectif, une injonction à être gentil, une pression à l'excellence. Elles aboutissent à briser la volonté de l'enfant pour en faire un être docile et obéissant, conforme au rêve de ses parents. Mais parce que nos parents semblent

s'être comportés ainsi pour notre bien, en se justifiant même d'avoir voulu nous donner ce qu'eux-mêmes n'ont pas reçu, nous nous sentons mauvais de les critiquer, ingrats, immatures. Nous n'accédons pas à une distance critique qui nous permettrait de voir qu'en faisant cela ils nous ont certes aimés mais aussi abandonnés dans nos désirs, dévalorisés dans nos compétences propres et détournés de nous-mêmes. En les excusant trop vite pour leurs erreurs, nous risquons de demeurer dans une dépendance affective dans laquelle nous tentons toujours de leur donner raison, de les rassurer sur ce qu'ils ont fait de bien.

« Dans la question du pardon aux parents, il importe d'écarter tout risque d'indulgence démagogique qui ferait consentir aux bons sentiments lénifiants, au pardon accordé par mansuétude aveugle, par peur du conflit ou des larmes, par stratégie ou par politique, prévient Maryse Vaillant. Pardonner est un acte grave qui suppose réflexion et maturité. » Il s'agit non seulement de sortir nos parents de l'idéalisation ou de la diabolisation dans laquelle nous les tenons pour parvenir à voir leurs bons et leurs mauvais côtés, mais aussi, recommande Chantal Masquelier-Savatier, « de faire de la place à l'éprouvé : nous autoriser

à ressentir la tristesse, le ressentiment, la colère, la culpabilité, la honte qui nous renseignent sur nos blessures et peuvent permettre à nos parents de les reconnaître eux aussi ». Ainsi pourrions-nous, au terme d'un long travail d'élucidation, aboutir à une réconciliation avec eux et avec nous-mêmes.

S'AUTORISER À PARDONNER

Dans certains cas, ce que nous avons à reprocher à nos parents est si terrible que le pardon semble impossible. Parce qu'ils étaient censés nous chérir et nous protéger, leurs manquements, leur sadisme paraissent infiniment plus inacceptables que ceux de quiconque. Nos blessures ont été si profondes et leurs gestes si répréhensibles que nous restons pris dans la crainte, la haine ou le désir de vengeance. Comment le pardon pourrait-il apporter un soulagement ? Pourquoi l'accorder alors que le coupable ne témoigne pas le moindre repentir ? Pour le philosophe Jacques Derrida, si nous n'étions prêts à pardonner que ce qui est pardonnable, l'idée même de pardon s'évanouirait. Le pardon n'a de sens que parce qu'il y a de l'impardonnable. Et il est, estime-t-il, le contraire de la reddition au bourreau. S'arroger le pouvoir de pardonner permet de se redresser, de confirmer sa propre liberté d'avancer malgré l'impardonnable. Puisse ce dossier vous donner les pistes dont vous avez besoin pour panser vos plaies et aller de l'avant.

1. *Éric Trappeniers, auteur de Se libérer des souffrances familiales (InterÉditions, 2014).*

2. *Chantal Masquelier-Savatier, auteure de Comprendre et pratiquer la gestalt-thérapie (InterÉditions, 2008).*

3. *Réédité sous le titre Pardonner à ses parents de Maryse Vaillant (Pocket, 2004).*

4. *Alice Miller, auteure, entre autres, de C'est pour ton bien (Aubier, 1985).*

LES ENJEUX

Pardonner, pourquoi ?

Outil de paix sociale et commandement religieux, le pardon est aussi un acte intime qui peut nous libérer du poids du passé. Mais ses effets ne seront bénéfiques qu'à certaines conditions...

PAR HÉLÈNE FRESNEL

« **C**ette vipère, ma vipère, dûment étranglée, mais partout renaissante, je la brandis encore et je la brandirai toujours, quel que soit le nom qu'il te plaise de lui donner : haine, politique du pire, désespoir ou goût du malheur ! [...] Merci, ma mère ! Je suis celui qui marche, une vipère au poing¹. » La détestation, le rejet d'une mère atroce qui l'a martyrisé toute son enfance n'empêcha pas l'écrivain Hervé Bazin ni son double, le héros « Brasse-Bouillon », de « réussir » sa vie. Contrairement à ce que certains discours « psy » ou chrétiens ont pu laisser entendre, pardonner n'est pas une nécessité pour « aller bien ». S'y forcer est même le meilleur moyen d'enkyster la souffrance. Le pardon n'est pas et ne peut pas être une obligation pour celui qui l'éprouve ou l'énonce. Comment forcer un enfant ou un adulte à dire « pardon à la dame », l'obliger à accomplir un geste qui signifie étymologiquement « don total » ? Comment peut-on espérer

se remettre, sous la contrainte de ce qu'on a subi ? « Le soulagement ne peut être qu'artificiel lorsqu'on répond à une morale qui nous fait croire que pardonner aurait des vertus thérapeutiques, assure la psychanalyste Catherine Audibert². Ce n'est qu'une façon de maintenir l'ordre en dissuadant les victimes de vengeance ou de sentiments de haine. » Issu d'un héritage religieux, instrument politique, social, le pardon permet depuis des siècles de pacifier les rapports dans la société, d'éviter que les nations se disloquent lorsqu'elles se relèvent, exsangues, d'affrontements religieux, ethniques, de crimes irréparables, mais si sa mise en scène par des cérémonies rituelles peut parfois ressembler les peuples et le collectif, son incidence sur l'économie psychique nécessite qu'il ne soit pas artificiellement, « officiellement » plaqué sur des plaies encore ouvertes, au vu et au su de tous. Le pardon ne prend son sens qu'en tant qu'acte intime, ressenti, qu'en tant que secret, surprise surgissant après un profond travail de maturation (lire p. 74). Nous ne nous



l'expliquons pas forcément mais il est là tout à coup, il bouleverse notre rapport à l'autre et s'impose comme un échange inédit entre deux êtres.

EFFACER LA DETTE

Lorsqu'elle avait 40 ans, Laure s'est précipitée un après-midi chez sa mère. Depuis plusieurs jours, celle-ci ne lui répondait pas au téléphone : dépressive, elle souffrait d'un cancer et ne se remettait pas d'un chagrin d'amour. Laure l'a retrouvée, morte,

chez elle. Sur la table, une enveloppe : « Pour Laure. Ne pas ouvrir. À détruire. » Laure a obéi, sans réfléchir : « J'ai brûlé la lettre, raconte-t-elle. Pendant des années, je me suis réveillée la nuit en me demandant ce qu'il pouvait y avoir dans ce message. Je lui en voulais de s'être délivrée de son fardeau sur mon dos. Une psy m'a dit que ma mère avait commis un acte pervers. Sans doute. Mais finalement, le temps a fait son œuvre et je lui ai pardonné. Je me suis dit que

c'était son histoire, pas la mienne, que ce courrier était la preuve de sa fragilité, qu'elle n'avait sans doute pas eu la force d'aller jusqu'au bout de son aveu et qu'elle avait dû estimer que j'avais les épaules assez solides pour accomplir ce geste à sa place. Mon pardon m'a sauvée et j'ai pu commencer à vivre vraiment. » L'anthropologue et psychiatre Claire Mestre³ a été plusieurs fois confrontée à des cas de pardon filial survenu après le décès des parents. Elle explique que le

travail du pardon libère le patient de son passé sans le gommer ou le refouler : « Pardonner à un défunt peut procurer un apaisement prodigieux. Nous le laissons partir plus facilement que si nous éprouvions envers lui un désir de vengeance. C'est un acte gratuit qui favorise la compréhension, le respect du lien filial et le détachement. »

En coupant le cordon du ressentiment, le pardon libère de l'énergie psychique. Et ce processus agit aussi quand les parents sont encore vivants, car il permet de laisser derrière nous nos parents intérieurs. Selon la psychologue Juliette Allais⁴, « ce parent intérieur, c'est celui de notre enfance, resté bloqué dans notre inconscient et notre imaginaire, avec tous les affects que nous lui avons associés ». C'est lui que nous supplions, c'est à lui que nous continuons de nous adresser, à son image, à la relation mal nouée avec lui pendant l'enfance. Quand nous pardonnons, nous effaçons sa dette mais nous démontrons surtout que nous avons bien coupé avec lui, que nous avons atteint un stade d'éloignement source de renouvellement dans nos rapports générationnels.

Le père de Marc, 60 ans, a quitté le domicile familial du jour au lendemain, laissant sa femme, mère au foyer, sans

« Pardonner à un défunt peut procurer un apaisement prodigieux »

CLAIRE MESTRE, PSYCHIATRE

un sou et sans explication, quand il avait 10 ans. « Nous ne l'avons jamais revu. Nous avons galéré financièrement mais, même si je m'en suis sorti, je n'ai jamais cessé de lui en vouloir, jusqu'à l'année dernière. Il m'a téléphoné et nous nous sommes retrouvés dans un café. Je venais de quitter la mère de mon fils. J'avais fui comme un lâche, comme lui il y a quarante ans. Nous avons parlé. J'étais une épave. Lui portait beau mais il s'est ratatiné quand j'ai balancé mon fiel. Il m'a demandé pardon. Je me suis effondré. Je lui ai raconté ce qui m'arrivait. Et pendant que je lui parlais, je faisais enfin le lien entre son histoire et la mienne. Quand j'y pense, je crois que je lui ai pardonné dès que je l'ai vu. J'ai mis les choses en ordre très vite, par la suite. Je vis avec mon fils une semaine sur deux. » Les blessures mal refermées ou non explicitées peuvent provoquer des schémas compulsifs de répétition, éclaire le thérapeute familial Mony Elkaïm⁵ : « Nous nous mettons souvent sans le vouloir à reproduire avec nos enfants les comportements dont nous avons nous-mêmes souffert en tant qu'enfants. Consciemment, nous nous revoltions mais, inconsciemment, nous les dupliquons par loyauté. Si nous arrivons à identifier nos souffrances, à cicatriser puis à les mettre à distance, à ne plus en vouloir à leurs auteurs, nous sommes alors plus susceptibles d'innover dans notre façon d'aimer et d'éduquer nos enfants. »

Le pardon mûri et ressenti permet de rompre les cercles vicieux : en réalisant que les attitudes qui nous ont abîmés étaient la résultante de problématiques propres à nos parents, nous comprenons que nous pouvons agir différemment.

TRANSFORMER SA SOUFFRANCE

Pour la philosophe Hannah Arendt, sans le pardon, « notre capacité d'agir serait comme enfermée dans un acte unique dont nous ne pourrions jamais nous relever ; nous resterions à jamais victimes de ses conséquences⁶ ». Isabelle, 35 ans, se souvient de ces déjeuners dominicaux atroces où son grand-père maternel et sa mère se regardaient en chiens de faïence : « Elle ne lui a jamais pardonné de l'avoir empêchée de faire des études de médecine. C'était une étudiante brillante, mais lui, grand bourgeois rétrograde, voulait juste que sa fille fasse un beau mariage, pas qu'elle se retrouve dans des salles de garde peuplées de "carabins". Elle s'est battue, a tout de même réussi à faire pharmacie, a travaillé et épousé... un chirurgien. Mes sœurs et moi détestions notre grand-père. Nous lui en avons "fait baver". Sans doute avons-nous repris à notre compte le désir de vengeance de ma mère. Nous n'avons pas versé une larme à sa mort. Ma mère a, elle, beaucoup pleuré. Je pense qu'elle ne s'est jamais pardonnée de ne pas lui avoir pardonné et peut-être aussi de ne pas avoir été la maîtresse de maison parfaite qu'il aurait voulu qu'elle soit. » Ne pas parvenir à pardonner génère des effets douloureux sur soi, en soi. En revanche, être capable de transformer sa souffrance produit des effets bénéfiques, si l'on en croit Hannah Arendt et à sa suite la psychanalyste Maryse Vaillant, qui insistent toutes deux sur les vertus déculpabilisantes du pardon. « Il sera souvent question



TCHAT

Pourquoi pardonner à ses parents ?

La psychologue Juliette Allais répond en direct à vos questions le mardi 9 décembre de 13h30 à 15h30 SUR PSYCHOLOGIES.COM



“Personne ne m’a demandé pardon”

MAUDE JULIEN, THÉRAPEUTE

Soumise à des mauvais traitements durant son enfance et son adolescence par un père qui voulait en faire une « initiée » chargée de sauver le monde, et par une mère complice et victime, Maude Julien explique pourquoi le pardon est, pour elle, hors d’atteinte. « Une étape me manque pour pardonner : personne ne m’a demandé pardon. Ni mon père ni ma mère n’ont exprimé de regrets. Leurs actes ont marqué ma vie pour toujours. Mes parents auraient dû reconnaître le mal qu’ils m’ont fait, puis poser des actes de réparation. Mon père est mort. Vis-à-vis de lui, la lecture de Paul Ricœur m’a aidée. Je pense que mon père n’était pas véritablement “humain” : aucun humain n’envoie son enfant dans une cave des heures durant, ne l’oblige à rester silencieux, à réprimer ses sentiments... En revanche, je suis certaine qu’il ne se levait pas en se disant “comment la faire souffrir ?”

mais plutôt “comment la rendre plus forte ?”. Il était perdu dans son délire. Ma mère, elle, aurait pu me protéger. Si elle l’admettait, je serais sa plus grande avocate, car son histoire aussi est atroce. Mais elle n’a pas eu la capacité de faire ce chemin. Elle m’en veut, et je la comprends, car je suis l’incarnation de son malheur : abandonnée par sa famille, elle a été élevée par mon père qui en a fait sa femme pour me mettre au monde et réaliser son projet fou de créer un être “supérieur” ! Je n’ai pas de ressentiment, mais je la tiens à distance. Cela fait dix ans que nous ne communiquons plus. Si j’étais encore dans la rancœur, ma vie serait un champ de ruines et je laisserais à mes parents la télécommande de ma vie. Cela, je ne le veux pas. Ma façon à moi de passer outre, c’est de leur donner tort par ma vie. Ma revanche ? Être devenue une femme, une mère et une thérapeute épanouie, et aider ceux qui sont sous emprise à sortir de la cave. » Propos recueillis par CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Maude Julien est l’auteure, avec Ursula Gauthier, de *Derrière la grille* (Stock, 2014).

de “se pardonner à soi-même”, de se donner le quitus qui permet de continuer, ou de commencer à vivre », assure la psychanalyste. Reprenant la maxime « Comme on se gouverne, on gouverne les autres », Hannah Arendt pensait, elle, que « l’étendue et les modalités des pardons déterminent la manière dont on peut éventuellement se pardonner ».

Signe que nous sommes libérés du passé, du poids de l’histoire familiale, de la fatalité mais aussi du rôle de victime, le pardon ponctue la cicatrisation de nos blessures. Il n’est en lui-même ni un moyen, ni une fin, plutôt une preuve, celle que nous avons su sublimer le passé, tourner la page de nos souffrances, nous en délier sans surtout les nier ni les oublier.

1. In *Vipère au poing* d’Hervé Bazin (Le Livre de poche, 2009).
2. Catherine Audibert, auteure d’*Abymes adolescentes* (Payot, 2012).
3. Claire Mestre, auteure de « Pardon, acte spirituel, acte psychique », in *L’Autre n° 37* (2012).
4. Juliette Allais, auteure de *La Psychogénéalogie, comment guérir de sa famille* (Eyrolles, 2011).
5. Mory Elkaim, auteure de *Comment survivre à sa propre famille* (Points, 2014).
6. In *Condition de l’homme moderne* de Hannah Arendt (Pocket, 2002).

L'EXEMPLE

Une famille chez le psy



En thérapie familiale, Serge Hefez fait constamment face à des rapports de force, qui enferment chacun dans un rôle de victime ou de coupable. Histoire de François, Pierre, Alice et les autres...

PROPOS RECUEILLIS PAR VALÉRIE PÉRONNET

PREMIÈRE SÉANCE

« Je reçois François¹ et sa famille. Le jeune homme, 22 ans, va mal : consommation d'héroïne, conduite suicidaire, problèmes avec la justice... C'est sa sœur, Alice, 25 ans, éducatrice spécialisée, qui a convaincu les parents et le frère aîné, Pierre, 27 ans, de tenter une thérapie familiale. Le père et le frère aîné travaillent tous deux dans l'entreprise familiale, et estiment avoir autre chose à faire que "perdre [leur] temps à essayer de récupérer François". La mère et la sœur, elles, semblent placer tous leurs espoirs dans cette démarche, et veulent comprendre comment la famille "en est arrivée là". Visiblement, une récente prise d'héroïne permet à François de planer au-dessus des échanges. Il dit que tout va bien pour lui : la drogue, il arrête quand il veut, il n'y a pas de quoi en faire un plat. Il est le seul à ne pas donner l'impression de repartir frustré de cette

première séance, et à accepter le prochain rendez-vous avec indifférence : Pierre et son père sont exaspérés à l'idée de revenir ; Alice et sa mère, déçues qu'il ne se soit "rien passé". Dans cette famille, tout le monde pense que le problème, c'est François : ils lui en veulent consciemment sans se rendre compte du rôle capital qu'il joue inconsciemment. Les complications qu'il suscite permettent à ses parents, à son frère et à sa sœur de lui attribuer la totalité des difficultés familiales et conjugales. Le souci qu'ils se font pour lui semble être le lien le plus puissant qui les unit. »

DEUXIÈME SÉANCE

« François a volé la carte bleue de sa mère. Elle admet que ce n'est pas la première fois. Le père hurle que ce sera la dernière, et que la seule chose à faire est de laisser "ce drogué" se débrouiller tout seul. Pierre pense que la meilleure chose

qui puisse arriver est qu'on laisse François toucher le fond pour remonter. Alice hausse le ton et reproche à son père de ne s'être jamais occupé ni d'elle ni de François, mais seulement de Pierre, qui reprendrait l'entreprise familiale. Le père se défend, s'emporte. La mère rappelle à son mari que ça se passe comme ça depuis toujours dans sa famille : le fils aîné reprend l'entreprise tandis que le cadet part plus ou moins à la dérive. Pierre prend la défense de son père : l'entreprise est ouverte à tous ceux qui souhaitent y travailler. Alice ricane. La mère énumère le frère "explorateur" de son beau-père, son beau-frère "artiste" et François, qui ne sait pas où aller parce que ni son père ni son frère ne lui laissent une place. Tous se tournent vers l'intéressé, qui les regarde d'un air absent. Le rôle catalyseur de François se confirme : dans cette lignée où chacun occupe un rôle figé d'une génération à l'autre, il est le bouc émissaire autour duquel la famille peut s'orga-



niser, dispensant chacun de s'interroger sur sa place et sa liberté de sortir du rôle assigné. Personne, à part sa mère, ne songe à lui pardonner, ni même à lui trouver des excuses... »

TROISIÈME SÉANCE

« La mère explique à quel point elle est inquiète. Le père

l'interrompt : c'est à cause d'elle que François en est arrivé là. Elle lui a tout cédé, l'a gardé dans ses jupes. Alice proteste : si leur père avait été plus présent, leur mère n'aurait pas eu besoin de compenser. Pierre

prend la défense de son père, ce qui fait exploser Alice : on sait qu'il est le fils parfait, mais que fait-il pour la famille ? Et quel grand frère a-t-il été pour elle et pour François ? La mère pleure ; Alice pleure ; le père lève les yeux au ciel ; Pierre ne sait plus quoi dire ; François plane...

C'est la valse des coupables : le père en veut à la mère d'avoir couvé son petit dernier ; la mère en veut à son mari de vouloir l'abandonner ; la fille en veut à son père d'avoir préféré son aîné, et à ce dernier de les avoir délaissés ; l'aîné en veut à sa mère de s'opposer à son père, et à ses frère et sœur de le décevoir. François, lui, ne dit toujours rien. »

QUATRIÈME SÉANCE

« Le père dit qu'il envisage l'hospitalisation forcée pour son fils.

La mère s'y oppose catégoriquement. Le ton monte entre les parents. Je demande à François de s'asseoir entre eux, et de poser une main sur chacun. La mère lance à son mari : « Comment veux-tu que François s'en sorte si tu refuses de lui pardonner ses erreurs ? Je t'ai bien pardonné, moi... » Il lui répond : « Oui, on sait, toi, tu es une sainte, mère de tous les pardons, et moi un salaud. » À ma demande, le père explique qu'il a eu une liaison dix :

ans plus tôt qui a provoqué une crise conjugale, dont les enfants ont été témoins. Finalement, sa femme a décidé de pardonner l'incartade. "Comme tu as pardonné à ton père", conclut-il avec amertume. Les regards des trois

enfants se tournent vers la mère : visiblement, ils ne comprennent pas cette allusion. La mère me raconte que son père, veuf, est tombé malade et qu'elle a réussi à le convaincre de venir s'installer près de chez eux pour qu'elle

puisse prendre soin de lui. "Il a été vite convaincu, commente le père. Et toi, tu as la mémoire bien courte..." Alice demande à son père de quoi il veut parler, il répond que ça n'est pas important et n'ouvre plus la bouche.



“ L'analyse m'a permis d'exprimer mes griefs ”

CATHERINE CUSSET, ÉCRIVAIN

Catherine Cusset explore dans ses romans la question de ses relations avec ses parents. Née au sein d'une famille à la fois catholique, du côté de son père, et juive, du côté de sa mère, longtemps révoltée contre un père « fragile » et une mère aux préférences maternelles trop marquées, elle a trouvé des relations pacifiées avec ses parents. « Longtemps j'en ai voulu à mon père parce qu'il criait. Je lui ai pardonné parce que j'ai compris que ses cris, qui ont pu gâcher notre relation, provenaient de sa fragilité, d'un désordre des humeurs dont il n'était pas responsable. Avec ma mère, c'est plus complexe. En grandissant, je l'ai adorée. Je suis devenue ce qu'elle désirait : un écrivain. J'ai même accepté qu'elle affiche sa préférence pour un de ses quatre enfants, son premier fils né six ans après moi, le Fils avec un grand F. Par contre, j'ai trouvé injuste son attitude envers ma sœur aînée

– peut-être née trop tôt après le mariage, avant que ma mère ait eu le temps de la désirer – et j'ai fini par me révolter contre ce que je voyais comme son égoïsme et sa mauvaise foi. Ma mère, de son côté, ne supportait pas le regard de juge que je portais sur elle. Un jour, nous avons eu une vraie dispute au téléphone et nous nous sommes raccroché au nez. J'ai laissé passer deux mois sans la rappeler. Ma psychanalyse m'a permis d'exprimer mes griefs sans agressivité. Nous avons pu dissiper le malentendu. Le pardon est possible après la colère. Aujourd'hui nous nous aimons sans une arrière-pensée, sans un non-dit. Mère à mon tour, j'ai compris que nous sommes tous les maillons d'une chaîne : nos parents ont été des enfants, malmenés par leurs propres parents. Ils ne sont pas tout-puissants. Ils sont à la fois responsables et pas responsables. Être parent, c'est vraiment le métier le plus difficile, et j'espère que ma propre fille pourra me pardonner un jour. » PROPOS RECUEILLIS PAR C. P.-D.

Catherine Cusset est l'auteure d'*Une éducation catholique* (Gallimard, 2014), dans lequel elle explore la (non) transmission de son père à ses enfants.

La situation commence enfin à bouger. Le simple fait de placer François entre son père et sa mère a déclenché leur mécanique conjugale. En abordant la question du pardon, pour un épisode que tout le monde connaît, mais aussi pour un autre que les enfants ignorent, les parents ouvrent un nouvel espace d'échange et de réflexion, qui peut permettre à chacun d'envisager de nuancer l'"histoire officielle". »

CINQUIÈME SÉANCE

« Dès le début, Alice demande à son père d'expliquer ses allusions

à propos du grand-père maternel. Il se tourne vers sa femme, qui détourne les yeux; choisit de se lancer quand même. Et raconte à ses enfants à quel point leur mère, quand il l'a connue, était en butte à l'autorité brutale de son père. Qu'il a dû se battre pour "la tirer des griffes de ce mec". Pierre et François écoutent leur père avec stupéfaction; la mère pleure; Alice s'offusque: "Tu ne peux pas parler comme ça de grand-père!"; elle cherche l'approbation de sa mère, qui se tait. "Tu n'imagines pas. Il était terrible", conclut le père. Pierre demande des éclaircissements. La mère se lance: effectivement, son père était "difficile", et son enfance a été marquée par une relation "compliée" avec lui. Et leur père a dû l'affronter pour qu'elle puisse se libérer de son emprise. Pour la première fois, François participe à l'échange. Changement de perspective: les enfants voient apparaître une version nouvelle de l'enfance de leur mère et de sa relation avec son père; et une image inédite de leur père, sauveur et non plus ennemi de leur mère. Du coup, la liaison du père, au moment où la mère choisit de se rapprocher de son propre père, prend une autre couleur. Finalement, qui a trahi qui? Qui doit pardonner à qui? »

SIXIÈME SÉANCE

« C'est Alice qui mène la séance. Elle tient à ce que ses parents parlent

de leur rencontre. La mère raconte leur coup de foudre. La cour assidue de leur père, en cachette, jusqu'à envisager de l'enlever. François demande à son père: "T'étais carrément accro, quoi?" Le père s'anime, parle de son amour fou pour cette jeune femme qu'il voulait protéger et épouser. Alice demande à son père de dire quelques mots de son propre père, de son oncle explorateur, de son frère artiste, de l'entreprise: "Tu n'as jamais eu envie de faire autre chose?" Il répond, à demi-mot, que son père et son oncle n'étaient pas très proches, un peu comme son frère et lui, qu'il aurait aimé être architecte, mais que l'entreprise est passionnante, et que tout le monde n'a pas la chance d'hériter d'un tel patrimoine. Sa femme le regarde avec tendresse et agacement avant de conclure: "Tu sais que ton père ne t'aurait jamais pardonné de le laisser tomber." Les choses s'éclaircissent: les relations des parents avec leurs propres parents, sur lesquelles ils ont soigneusement évité de s'interroger, agissent de façon inconsciente et active sur celles qu'ils entretiennent l'un avec l'autre, et avec leurs propres enfants. Chacun peut, désormais, sortir du "magma familial" pour interroger ses relations sous un nouveau jour. »

SEPTIÈME SÉANCE

« Pour la première fois depuis que je les reçois, François semble

n'être sous l'emprise d'aucune substance. Sa mère dit qu'il va mieux, son père acquiesce avec un demi-sourire. Elle m'informe qu'elle a trouvé une aide ménagère pour son père, qu'elle n'ira plus voir tous les jours. Pierre

fait part des préparatifs de son mariage avec enthousiasme. Pour la première fois, il parle un peu de lui et de ses émotions. Alice, elle, envisage une expatriation de deux ou trois ans. François les écoute tranquillement, commente de temps à autre. Il dit qu'il se sent mieux, parle d'un projet de formation professionnelle. Quelque chose est plus fluide dans leurs échanges: le processus d'apaisement se poursuit. En apportant des nuances à l'histoire familiale, la thérapie a permis à chacun de bouger de la place qui lui était assignée. François n'a plus besoin d'aller mal pour que ses parents restent en lien; Alice n'a plus besoin d'en vouloir à son père, ni de défendre sa mère et son petit frère contre lui; Pierre peut assumer tranquillement son désir de succéder à son père; les parents ont eux-mêmes reconsidéré leurs liens à leurs propres parents; ils peuvent cesser de se demander: "Que faire de François?", "À qui la faute s'il va mal?" Et se retrouver sur un autre terrain. J'ai reçu François et sa famille pour quelques séances supplémentaires. Lorsque nous avons décidé de la fin de la thérapie, il était en pleine construction d'un avenir encourageant, dans une famille apaisée. Le pardon est constitutif de toutes les relations familiales: l'histoire de cette famille montre comment apporter de la nuance provoque une cascade de détachements salvateurs. Pardoner à ses parents, qu'ils soient de "parfaits salauds" ou juste imparfaits, c'est s'autoriser à renoncer à l'idée qu'ils sont responsables de tout; c'est prendre la liberté de ne plus être la résultante de leurs choix, et devenir responsable de son propre destin. »

1. Pour des raisons de confidentialité, les prénoms ont été modifiés.

SERGE HEFEZ, également responsable de l'unité de thérapie familiale du service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à la Pitié-Salpêtrière, à Paris, est l'auteur, notamment, de *Quand la famille s'emmêle* (Pluriel, 2011).



LE MODE D'EMPLOI

Les 6 étapes du pardon

Il y a la clémence mûrement réfléchie, ressentie au plus profond de soi, et celle accordée trop vite ou pour de mauvaises raisons. D'où l'importance de pardonner pas à pas et en conscience.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

La volonté d'accorder son pardon n'est pas suffisante. Pour bien pardonner à ceux qui nous ont enfanté, encore faut-il s'être donné le temps et les moyens de s'affranchir de sa culpabilité de victime et de la pression de son entourage. Car si, dans notre culture, pardonner est encouragé, on ne dira jamais assez les méfaits des pardons accordés prématurément ou pour des raisons contestables.

« Dans l'esprit de l'enfant, les parents ont toujours raison, avance la psychanalyste Gabrielle Rubin¹. Et, s'ils le maltraitent, usant de violence physique ou psychique, l'enfant croit profondément qu'il est le seul responsable. C'est très souvent ce que l'on trouve à l'origine des souffrances de beaucoup de personnes qui, se sentant coupables de fautes imaginaires, s'en punissent durement, d'une manière ou d'une autre. Car par une étrange transmutation, c'est la victime qui, en général, en plus du préjudice subi, prend sur elle la culpabilité que devrait ressentir celui qui l'a maltraitée. » Pour la psychanalyste, avant de pardonner à l'autre, « il est essentiel de commencer par se reconnaître comme une victime, c'est-à-dire comme un innocent qui se sent coupable. Sinon, on continue, au fond de soi, à se sentir coupable ». Et ce même si la maltraitance n'était pas volontaire (des parents absents, dépressifs ou malades). « Pour l'inconscient, seule existe la souffrance qui est infligée, détaille Gabrielle Rubin. L'intention n'a aucun rôle : de même que le corps ne tient pas compte de l'intention de celui

qui le blesse, volontairement ou par inadvertance. Il souffre et c'est tout. Dans un second temps seulement, nous prenons conscience du fait que la blessure nous a été infligée par nos parents et que nous refoulons alors le sentiment de haine qui irait frapper "un agresseur innocent". » D'où, selon la psychanalyste, l'importance de faire un travail intérieur qui prenne en compte nos résistances et nos ambivalences (il peut être plus difficile, par exemple, d'accorder son pardon à un parent qui ne veut pas reconnaître ses torts), et d'évaluer à chaque étape du processus la possibilité de suspendre, différer ou refuser le pardon.

1 SE DONNER LE CHOIX

Même si nous pensons que nous sommes prêts à pardonner, ou si nous sommes persuadés que nous avons toutes les raisons de le faire, il est essentiel de considérer, dès le début de notre réflexion, que le non-pardon constitue une option légitime. Peu importe ce qu'en pense notre entourage ou si ce choix va à l'encontre du discours dominant, ne pas pardonner est une liberté que chacun a le droit de s'accorder. Et cette décision n'a pas à voir avec l'évaluation objective de la gravité de la maltraitance, mais avec notre ressenti profond. Il nous faut éviter de céder non seulement à la tyrannie des « tu devrais » de notre entourage, mais aussi à celle de nos propres « je devrais ». En clair, ne subir ni la pression des autres ni celle de notre culpabilité pour pouvoir choisir en toute liberté.

2 S'ACCORDER DU TEMPS

La maltraitance, quelle que soit sa nature, sa durée et ce qui l'a motivée, provoque des émotions aussi profondes qu'intenses (peur, colère, haine, douleur, honte, désespoir...) qui ont pu être refoulées, mais qui n'en demeurent pas moins agissantes. Il n'est pas possible de pardonner, et plus généralement d'avancer dans sa vie, sans les avoir identifiées et avoir mesuré leur impact sur nous. Et cela demande du temps. Le temps d'installer un dialogue avec soi-même afin de se demander, sans se censurer, ce que l'on ressent vraiment lorsque l'on pense à ce que l'on a vécu et à ceux qui nous ont fait vivre ces choses pénibles ou insupportables. Oser mettre des mots sur ce ressenti : « Je ressens de la haine », « J'ai honte »... Ils sont l'indispensable premier pas vers la prise de décision éclairée. Deuxième pas : on peut également – cela est plus facile avec un professionnel – essayer d'établir le lien entre la maltraitance passée et nos souffrances et échecs actuels. C'est aussi en se donnant du temps que l'on peut évaluer l'importance du préjudice subi. Il y a une différence considérable entre avoir été négligé, abusé ou battu et, par exemple, ne pas avoir été suffisamment encouragé à embrasser une carrière d'artiste. Lorsqu'ils sont revisités et reconsidérés, certains griefs peuvent s'éteindre d'eux-mêmes.

3 RESSENTIR ET NON DÉCRÉTER

Pardonnez est un acte narcissisant. Il renvoie une bonne image de soi (générosité, magnanimité), il est aussi facteur de paix relationnelle, deux arguments qui expliquent que bon nombre de pardons soient accordés prématurément. Pourtant, la jouissance qu'ils procurent est de courte durée et souvent chèrement payée, car le processus qui conduit au choix éclairé a été amputé d'étapes essentielles. Ce n'est qu'après avoir revisité son histoire, et traversé des phases de conflits intérieurs nourris par des émotions antagonistes et des désirs ambivalents, que l'on va pouvoir ressentir, dans le calme émotionnel, si l'on désire pardonner... ou pas. Dans les deux cas, et parce qu'elle a été mûrement réfléchie, travaillée de l'intérieur, profondément ressentie, cette décision procure un sentiment intense et durable de justesse et de justice. Nous nous sentons alors comme rendu à nous-même, libéré des pensées obsédantes, des émotions envahissantes, l'autre n'occupe plus la place centrale de notre vie, il ne la conditionne plus à notre insu. Nous ne sommes plus en réaction, ni en opposition, ni en quête de vengeance ou en attente d'être réparé par l'autre.

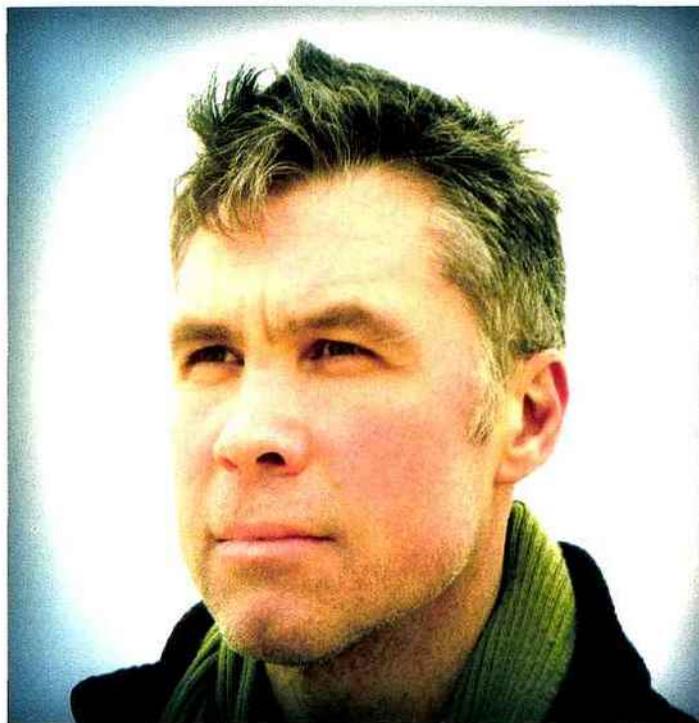
4 EXPRIMER SA CLÉMENTIE

La demande de pardon peut provenir des parents qui ont pris conscience de la souffrance qu'ils ont infligée, soit parce qu'ils ont revisité leur passé et ont fait émerger certaines choses, soit parce que leur enfant leur en a fait grief. Accéder à leur demande de pardon sans avoir pris le temps de mûrir sa réflexion est une option à laquelle il est tentant de céder. Tout simplement parce que, face à ses parents, l'enfant devenu adulte redevient instantanément l'enfant envahi par la culpabilité, par la peur de ne pas être aimé ou par le désir de « sauver » son parent. Différer est pourtant indispensable. On peut dire à son parent que l'on a besoin de temps pour réfléchir ou bien que l'on ne se sent pas encore prêt à pardonner. Ce positionnement remet de l'égalité dans la relation et empêche que l'on soit pris en otage par ses propres émotions et manipulé par l'autre. Il est également important de réfléchir à la façon dont on veut exprimer son pardon ou son non-pardon, de manière à traduire le plus fidèlement possible son ressenti. Le pardon ne devrait pas servir à minimiser le préjudice subi ou à dédouaner massivement le parent, de même que le non-pardon ne devrait pas être le moyen de se venger d'eux.

Il est également possible de pardonner, ou de ne pas pardonner, à un parent absent, soit parce qu'il est mort, soit parce qu'il est dans l'ignorance des préjudices qu'il a fait subir à son enfant. Cette démarche symbolique produit les mêmes effets qu'un pardon en face à face. On peut lui écrire une lettre (que l'on gardera ou que l'on détruira), lui parler en regardant une photo, s'exprimer à voix haute ou en silence... Quel que soit le mode d'expression choisi, le vrai pardon se reconnaît, encore une fois, dans la durée, au sentiment d'allègement et de soulagement qu'il produit.

5 RESTER MAÎTRE DE LA RELATION

Pardonnez n'oblige à aucun devoir et ne confère aucun droit à celui qui est pardonné. Celui qui pardonne a toute légitimité pour choisir les modalités de la relation qu'il souhaite installer. Toutes les options sont possibles : ne plus revoir ses parents, les mettre à distance ou encore resserrer les liens. N'agir qu'en fonction de ce que l'on estime bon pour soi, et sans se justifier, est la seule posture qui nous remet à la place de sujet qui se respecte et qui est respecté.



“ Je suis libéré de tout ressentiment ”

CHRISTOPHER HAMILTON,
PHILOSOPHE, ÉCRIVAIN

L'auteur a appris à 38 ans que son père n'était pas son père. Son « vrai » père, il l'avait eu comme professeur de français. Toute sa famille ou presque était dans le secret. Un traumatisme qu'il est parvenu à dépasser. « Pendant dix ans, j'ai refusé de parler avec ma mère, avec certains de mes frères et ma sœur. Nous sommes hantés par le pardon judéo-chrétien qui nous fait passer l'éponge et reprendre la vie comme si de rien n'était. Pourtant, laisser en paix celui qui vous a fait du mal est aussi une forme de pardon. Il y a quelques mois, j'ai revu ma sœur. Nous avons évité de parler du passé... et avons passé un moment très agréable. Je suis maintenant libéré de tout ressentiment vis-à-vis de ma famille. Pourtant, les situations sont variées : je comprends mon père biologique. Il est difficile de rester marié durant quarante ans sans un moment de faiblesse ! En revanche,

j'ai passé mon enfance avec ma mère. Elle n'est pas seulement un être humain avec ses faiblesses, c'est ma mère ! En tant que telle, je la désirais parfaite. Cela rend le pardon difficile : il faut accepter que cette image soit brisée, tout comme mon identité a été brisée par la révélation de ma filiation. Mes frères et ma sœur m'avaient menti, mais, peu à peu, j'ai compris qu'il y avait dans ce mensonge le désir de me protéger. La question du pardon, c'est aussi celle de la reconnaissance de ce que je porte d'eux en moi. Il me faut dire : « Eh, oui ! Moi aussi, je peux être sentimental comme ma mère, aimer les langues comme mon père biologique, et je suis différent de mes frères et sœurs, du côté de ma mère et de mon père biologique. » Ne pas leur pardonner, c'est me faire du mal. Plus j'avance en âge, plus je comprends que nous avons besoin d'être pardonnés, moi y compris : nous blessons tous, un jour ou l'autre, sans le vouloir. Je reverrai ma mère sans doute bientôt. » Propos recueillis par C.P.-D.

Christopher Hamilton est l'auteur de *40 ans, à la croisée des chemins*, préface de Charles Pépin (Autrement, 2014).

6 VIVRE L'APRÈS-PARDON

Contrairement à ce que l'on croit, le fait de pardonner ne nous comble pas immédiatement d'allégresse. C'est au contraire souvent un sentiment de vide qui advient, car la colère, la haine, la rancœur sont des émotions intenses, qui prennent beaucoup de place et d'énergie, et qui pouvaient donner sens et direction à notre vie. Aussi, leur disparition peut nous laisser dans le désarroi, dans une sensation de perte déstabilisante. Il n'y a alors rien d'autre à faire que

de traverser cette étape, qui est en soi une forme de convalescence, avant de pouvoir investir l'énergie vitale retrouvée dans de nouveaux objets (projets, relations...). Enfin, il faudrait toujours garder à l'esprit qu'un pardon (trop hâtivement accordé) peut se reprendre tout comme l'on peut choisir d'accorder un pardon longtemps refusé ; c'est une façon de rester à l'écoute de sa souffrance et de son désir.

1. Gabrielle Rubin, membre de la Société psychanalytique de Paris, auteure du *Bon Usage de la haine et du pardon* (Payot, "Petite bibliothèque", 2004) et de *Pourquoi les autres y arrivent et pas moi ?* (Payot, 2009).

LE CONSEIL

« Trop s'excuser met les enfants en insécurité »

Perte d'autorité, culpabilité croissante, tout concorde à ce que les parents fassent, trop souvent, amende honorable. Nicole Prieur remet les pendules à l'heure.

PROPOS RECUEILLIS PAR CÉCILE GUÉRET

Psychologies : Les parents d'aujourd'hui s'excusent-ils trop auprès de leurs enfants ?

Nicole Prieur : Ceux que je reçois se justifient et s'excusent en effet beaucoup. Je crois que cela vient en partie de la psychologisation de la parentalité – l'idée que les parents doivent être guidés, accompagnés. C'est en partie juste, mais cela a aussi pour effet pervers de les infantiliser. Ils perdent leur bon sens, leur créativité et craignent de ne jamais être à la hauteur. Même l'idée d'être, selon les mots de Donald W. Winnicott¹, un parent « suffisamment bon », c'est une norme à atteindre ! Est-on assez « suffisamment bon » ? Plus les parents ont des clés de compréhension, plus ils s'inquiètent et culpabilisent de ne pas être comme il faudrait. J'en vois ainsi se tourmenter que leur enfant ne fasse pas assez « son oedipe ». Dans les médias, dans les livres, dans le regard des autres parents, ils lisent en permanence des « peut mieux faire ».

Pourquoi les parents doutent-ils autant d'eux-mêmes ?

N.P. : Parce qu'il existe tant de modèles parentaux différents qu'ils ne savent plus sur lequel s'appuyer. Non seulement il y a moins de transmission de génération à génération, mais, d'un enfant à l'autre, les parents n'ont parfois pas les mêmes informations ! À la maternité, par exemple, une mère s'entend dire qu'allaiter n'est pas nécessaire. Et, cinq ans plus tard, lors de la naissance de son deuxième enfant, la même équipe lui fait comprendre que, si elle n'allait pas, elle n'est pas une bonne mère. Ils doivent donc en permanence s'inventer



NICOLE PRIEUR
Psychothérapeute et philosophe, elle est l'auteure de *Petits Règlements de compte en famille* (Albin Michel, 2009) et de *Grandir avec ses enfants* (L'Atelier des parents, 2014).

en tant que parents. Dans un contexte sociétal précaire sur le plan professionnel, amoureux, ils doivent être solides pour se faire confiance ! Surtout que, de leur côté, les enfants ne laissent rien passer. **Les enfants jugent-ils plus leurs parents qu'avant ?**
N.P. : Oui, mais cela se fait en synergie avec des parents qui se mettent en position d'être critiqués. Avant, le statut de parent suffisait pour faire autorité. Aujourd'hui, la société reconnaît moins leur place et, dans la famille, le fonctionnement est plus démocratique. C'est une bonne

chose, à condition qu'il y ait tout de même un pilote dans l'avion. Des parents qui ne mettent pas de limites, s'excusent tout le temps ou disent oui à tout mettent les enfants dans une grande insécurité. Pour grandir, les enfants doivent en effet s'opposer à eux, donc avoir des limites contre lesquelles buter. Les parents incarnent ce cadre grâce auquel les enfants construisent leurs frontières psychiques. « Avant tout, nous avons besoin de parents qui survivent », disait Winnicott, c'est-à-dire de parents qui tiennent, qui ne s'effondrent pas.

Comment entendre les plaintes de l'enfant sans s'excuser ?

N.P. : En prenant son mécontentement en compte, mais en refusant de s'excuser. Le parent peut dire par exemple : « Je comprends que tu sois en colère. Je n'aurais pas dû m'énerver ainsi. » Le métier de parent est subtil. Il faut entendre mais ne pas plier ; être présent mais laisser de la liberté. Il y a, bien sûr, des comportements dont le parent doit s'excuser : avoir tapé son enfant lors d'un pétage de plombs ; l'avoir insulté ; l'avoir forcé à faire ce qui était une violence pour lui, comme des compétitions sportives pour un enfant qui déteste cela. Ou avoir eu un comportement dont il a honte, comme avoir été ivre devant son enfant. Tout ce qui met l'enfant à une place qui n'est pas la sienne. Même si les excuses viennent tard, quand le parent réalise qu'il a été défaillant.

À l'adolescence, cela se corse encore. Le jeune cherche à se construire son propre système de valeurs. La difficulté consiste à tenir le cadre en autorisant la différenciation : « Tu n'es pas obligé d'adhérer à mes principes, mais tant que tu vis chez moi, je te demande de les respecter. Plus tard, tu feras comme tu voudras. »

Il faudrait que les parents assument d'être critiqués sans vaciller ?

N.P. : Que les enfants remettent les parents en question, c'est une bonne chose, cela fait grandir tout le monde. À condition que les adultes ne se dédouanent pas en s'excusant à la va-vite, sans introspection. Car, dans leur impertinence, les enfants sont très pertinents ! Renvoyés à leurs limites, à leurs failles, les parents ont ici une belle occasion de croissance. Mais ils doivent rester solides, car ils ont la tâche essentielle de donner, pour leurs enfants, un sens à l'existence. Ils sont ceux qui, malgré les galères de la vie, croient en des valeurs stables. S'ils ne sont pas assurés de leur place dans l'existence, ils peuvent avoir du mal à s'affirmer comme parents et s'excuser beaucoup auprès de leurs enfants.

Quelles sont les conséquences pour les enfants ?

N.P. : Lorsque le parent s'excuse, il demande à l'enfant d'attester qu'il est un bon parent, de restaurer son image narcissique. Non seulement il le charge d'une mission impossible, mais il le met aussi dans une position fictive de toute-puissance, donc de trop grande responsabilité. Cela donne des enfants très matures, désenchantés, à qui l'on a volé la légèreté de l'enfance. J'en vois ainsi qui, à 7 ans, trouvent que vivre est très compliqué !

En fait, les parents attendent trop d'être légitimés par leurs enfants...

N.P. : C'est en effet une inversion générationnelle importante. D'autant que s'ajoute à cela la pression des grands-parents, ceux de mon âge qui ont été des

« Pour devenir pleinement parent, il faut oser quitter une position infantile et, si besoin, trahir ses propres parents »

NICOLE PRIEUR

« parents Dolto ». À l'écoute de nos enfants, attentifs, nous avons aussi été intrusifs – surtout les mères. Et nous continuons à l'être ! Je rencontre ainsi beaucoup de femmes de 25 à 35 ans, fragilisées non seulement parce que leur propre mère ne leur laisse pas la place, mais aussi parce qu'elles ne la prennent pas. Pour devenir pleinement parent, il faut en effet oser quitter une position infantile et, si besoin, trahir ses propres parents. Ces

trentenaires attendent d'être reconnus des deux côtés : par leurs parents et par leurs enfants. Personne n'est à sa juste place dans le déroulement des générations. Résultat : leurs enfants sont perdus et angoissés de devoir prendre soin d'eux. C'est un poids beaucoup trop lourd pour leurs petites épaules.

Pour arrêter de s'excuser, il faudrait donc aussi que les parents soldent leurs comptes avec la génération précédente ?

N.P. : Oui, il faudrait qu'ils sortent d'une posture de victime. Parce que les parents de mon âge ont, il y a quarante ans, libéré la parole des enfants, ils ont aussi élevé la première génération qui ne s'est pas gênée pour les juger. Le problème, c'est qu'elle ne cesse de régler ses comptes, de faire la liste de ce qu'elle attendait ou aurait dû avoir et qu'elle n'a pas reçu. Ces jeunes parents ne peuvent pas prendre leur place s'ils ruminent toujours comme des enfants. Pour grandir, ils doivent reconnaître que leurs parents ont fait ce qu'ils ont pu. Ils n'ont pas été parfaits, mais ils n'ont pas fait que du mal. Ils ont aussi apporté des choses bénéfiques.

À leur tour, ils doivent accepter de ne pas être des parents parfaits ?

N.P. : Ce n'est pas parce qu'ils ont fait une erreur, un jour, en criant un peu fort qu'ils ratent tout et sont des mauvais parents. C'est essentiel, car cela permet aussi une souplesse de caractère à l'enfant : il peut, lui aussi, être de mauvaise humeur ou méchant de temps en temps sans se sentir fondamentalement mauvais. Nous pouvons changer. Nous ne nous résumons pas à un acte ! Les enfants ont besoin d'entendre cela. Acceptons de donner à nos enfants ce que nous sommes capables de donner. D'être des parents imparfaits, avec des réussites et des loupés. D'ailleurs, sauf de rares cas pathologiques, la plupart des parents se débrouillent très bien !

1. Donald W. Winnicott : pédiatre et psychanalyste britannique.

POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

Ma mère, ce fléau de Catherine Siguret

Douze adultes racontent leur douleur de ne pas avoir été aimés par leur mère. Leurs témoignages sont commentés par le psychanalyste Patrick Delaroche, qui décrypte le comportement de ces mères et trace le chemin de leur reconstruction.

Albin Michel, 2013.

Parents toxiques de Susan Forward

Un des premiers ouvrages à proposer une analyse aussi complète des familles dysfonctionnelles, « parents dieux » maltraitants d'un côté, enfants vulnérables et codépendants de l'autre, pris dans le désir vain de sauver leurs parents d'eux-mêmes. Le best-seller d'une psychothérapeute américaine.

Marabout, "Poche", 2013.

Violences psychologiques sous la direction de Roland Coutanceau et Joanna Smith

Préfacé par Marie-France Hirigoyen, cet ouvrage traite des violences invisibles dans les familles, mais aussi au travail et à l'école. Écrit par de nombreux spécialistes (pys, éducateurs, juristes), il donne des clés pour reconnaître et combattre la violence.

Dunod, 2014.

Pardoner à ses enfants de Maryse Vaillant et Sophie Carquain

Après *Pardoner à ses parents* (Pocket, 2004), la psychologue touche à un deuxième tabou : celui de la déception des parents devant leurs propres enfants. Pour éviter la répétition des blessures d'une génération à l'autre, les deux ouvrages gagnent à être lus par ceux qui ont souffert de leurs propres parents.

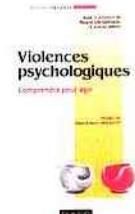
Albin Michel, 2012.

À VOIR

Pardoner de Mireille Darc et Nathalie Amsellem

Les documentaristes sont allées à la rencontre d'une femme violée, d'un amoureux trahi, d'une femme qui a perdu son enfant après une erreur médicale, d'un homme accusé à tort de viol. Ils racontent comment ils sont parvenus à pardonner le pire et comment ils s'en sont sentis libérés.

Disponible en location ou à l'achat sur pluzzvad.francetv.fr.



SUR PSYCHOLOGIES.COM

UN DOSSIER

« Faut-il régler ses comptes avec ses parents ? » Nos blessures d'enfance continuent d'agir dans nos vies d'adultes. Mais l'expression de nos griefs est dangereuse : elle nous expose au déni, aux réflexions désobligeantes de nos parents. Comment les confronter et sortir du ressentiment ? Comment leur pardonner s'ils ne sont plus là ?

UN ENTRETIEN

« Le long chemin des retrouvailles » Dans ce long entretien, la psychologue Maryse Vaillant nous décrit le lent processus d'acceptation du passé. Et la possibilité, au terme de ce parcours, d'une réconciliation avec soi-même.

UN ARTICLE

« Pardoner pour se libérer » Prendre conscience que l'on a eu mal, arrêter de se blâmer soi-même, exprimer sa colère... Les étapes du pardon selon deux thérapeutes américains.

UN TEST

« Savez-vous pardonner ? » Passer l'éponge, sans rancœur ni rancuné. Pas facile. Certains restent accrochés à leur ressentiment, d'autres ont le pardon trop facile. Nos questions vous aideront à découvrir votre aptitude à pardonner.

« ON EST FAIT POUR S'ENTENDRE »

Aux côtés de Flavie Flament, retrouvez Arnaud de Saint Simon, directeur de *Psychologies*, sur le thème « Pardoner à ses parents » le 28 novembre.

Un rendez-vous interactif qui permet à chacun de bénéficier de l'expérience des autres pour avancer et d'y voir plus clair grâce à l'expertise de spécialistes.

Flavie Flament vous donne rendez-vous, tous les après-midi sur RTL, pour une heure de partage.

Du lundi au vendredi, de 15 heures à 16 heures, sur RTL.

