

Mes enfants ne s'entendent pas

Vous aviez rêvé de grandes tablées enjouées. Mais dans les faits, c'est plutôt la soupe à la grimace. Nos conseils pour mieux comprendre ces mésententes et, surtout, ramener la sérénité. ÉMILIE GILMER

Les enfants, ça suffit ! » Ça, c'était possible il y a plusieurs décennies, quand on pouvait encore, d'un mot, leur faire enterrer la hache de guerre. Aujourd'hui, ils ont bien grandi, voire vieilli. Et ils n'ont que faire de nos blâmes parentaux. Car si la relation fraternelle est bien souvent solide, belle et intense, elle traverse aussi des turbulences. Et quand le ressentiment s'invite (duralement) à la table familiale, la situation tourne au « crève-cœur » pour les parents. « D'abord, inutile de dramatiser car il faut savoir que les conflits au sein de la fratrie sont naturels, rassure Lisbeth von Benedek*, docteur en psychologie et psychanalyste. Comme toute relation proche, la relation fraternelle comprend de l'ambivalence, de l'amour mais aussi de l'agressivité. » Un lien puissant en somme, d'autant plus qu'il constitue bien souvent la première forme de relation à l'autre. « Le frère ou la sœur est la première personne qui se trouve en face de soi, sur un même plan, la première personne à laquelle on peut se mesurer, poursuit la psychanalyste. Cet intrus nous est imposé. Nous sommes contraints de composer avec sa présence et de nous y adapter. » Logique alors que quelques rivalités se mettent en place.

Le poids du passé

Dans l'enfance, frères et sœurs se livrent une guerre de territoire et se battent pour l'amour parental. « Ma mère me raconte que lorsque

ma sœur est arrivée, j'allais lui tirer les cheveux dans son berceau », explique Isabelle**, 55 ans. Cette jalousie, inévitable selon Lisbeth von Benedek, serait même structurante : « Tout être humain a besoin d'un autre, d'un reflet de lui-même, pour prendre conscience de sa propre personnalité et se construire. » Là où le bât blesse, c'est quand cette rivalité se transforme à bas bruit en sentiment d'injustice : ma sœur a toujours eu plus que moi, il n'y a que mon frère qui compte, etc. Le risque est alors grand qu'elle ressurgisse bien des années plus tard. « Souvent, les jalousies se tassent au sortir de l'enfance et restent en sourdine, car chacun est occupé à construire sa vie sociale, indique la psychologue clinicienne Dana Castro***. Mais lorsque les membres de la fratrie deviennent eux-mêmes parents, il arrive que certaines tensions du passé réapparaissent et se projettent sur la génération suivante. » La psychologue entend alors les plaintes de ses patients : mes parents s'occupent souvent de mes neveux et nièces, jamais de mes enfants ;

ils préfèrent ceux de ma sœur ou mon frère... Avec le sentiment douloureux que l'histoire se rejoue. « Leur ressenti est que leurs enfants sont lésés comme eux-mêmes l'ont été quand ils étaient petits », précise l'experte.

Jeux de rôles pas drôles

D'autres situations vécues durant l'enfance marquent aussi l'avenir de la fratrie. « C'est le cas, par exemple, lorsqu'une préférence est clairement affichée (le fameux chouchou de la famille) ou lorsque des rôles stéréotypés sont attribués par les parents à chacun, indique Lisbeth von Benedek. On les entendra dire, par exemple : notre aînée est intelligente mais pas très féminine, alors que la deuxième est très belle mais n'a aucune logique. »

💧 Jalousie, conflits incessants... Quand tout les sépare, il faut chercher ce qui répare 💧



© ISTOCK/GETTY IMAGES

●●● sœurs. Récemment, l'un d'eux m'a ainsi dit que je prenais trop de place...»

Situations à hauts risques

Parmi les événements déclencheurs de conflit, l'avancée en âge des parents et leur entrée dans la dépendance constituent une étape délicate pour la fratrie. «À la mort de mon père, qui est décédé subitement, ma mère est devenue dépendante et c'est moi qui ai tout endossé, se souvient Virginie**, 55 ans. Mon frère était dans le déni, il refusait de m'aider. Depuis, les tensions entre nous sont vives car j'aimerais qu'il prenne sa part.» Le partage des tâches (gestion des comptes et du patrimoine, visites médicales, aides quotidiennes...), voici l'un des sujets les plus sensibles. Tout comme la prise de décision autour d'un choix de vie (quand certains privilégient un maintien à domicile et d'autres, un placement en institution).

Avec, parfois, une guerre de pouvoir sous-jacente dont le parent devient l'enjeu. Françoise Duchâteau, médiatrice familiale au sein du Centre de la famille et de la médiation de Lyon, le constate: «Certains enfants, qui ont été éloignés de leurs parents, se rapprochent d'eux soudainement parce qu'ils se sentent prêts, désormais, à s'en occuper. Mais ce n'est pas compris par les autres, notamment ceux

© ISTOCK/GETTY IMAGES.

qui se sont toujours beaucoup investis. De quoi se mêle-t-il tout d'un coup, pensent-ils, alors qu'il ne s'est jamais soucié de nos parents ? »

Des mots sur les maux

Souvent, un simple dialogue entre parents et enfants suffirait à atténuer le ressentiment et à mieux préparer la fratrie à ces étapes sensibles. Encore faut-il cesser de faire comme si tout allait bien. «La première chose à dire aux parents est de ne pas refuser de parler avec leurs enfants, remarque Dana Castro. Souvent, lorsqu'un membre de la fratrie leur reproche de faire des différences, ils rejettent la discussion en répondant "Toi, tu as toujours été jaloux !" » Blessante, cette façon d'invalider le ressenti de l'autre le conforte dans son sentiment d'injustice. De plus, même si un parent sait qu'il ne fait pas de différences, inutile de rentrer dans des justifications, des comptes d'apothicaire... «Mieux vaut entendre le chagrin et le reconnaître», observe la psychologue. De l'avis des



À LA TABLE DES NÉGOCIATIONS!

Vous craignez les repas de famille ? « Il est vrai que certaines fratries sautent sur l'occasion pour en découdre », remarque Dana Castro. Pour limiter les drames, évitez les sujets qui fâchent. « Parfois, les rivalités se cristallisent sur la politique ou des points d'actualité polémiques, poursuit-elle. Dans ce cas, mieux vaut pour les parents laisser chacun s'exprimer sans prendre parti, tout en faisant diversion discrètement. » Au fait, que diriez-vous d'une petite balade ? Autre astuce, donner la parole à celui qui ne parle pas ou peu, le cadet rêveur, la belle-fille discrète : « Et toi, qu'en penses-tu ? » L'occasion peut-être alors de montrer leurs talents de diplomate, tout en aidant votre aîné et votre petit dernier à « changer de disque ».

Une belle lettre plutôt qu'un long discours

► Parfois, dans les affaires des parents défunts, les enfants trouvent une lettre qui leur est adressée. Il leur est demandé de rester unis en leur mémoire. «Après le départ des parents, la fratrie garantit le prolongement de l'histoire familiale, souligne Dana Castro. Elle est aussi l'assurance pour les parents qu'aucun enfant ne se retrouvera seul face aux difficultés.» Pourtant, il est parfois trop tard pour que chacun joue le jeu. ► Certains parents prennent la plume de leur vivant pour dénouer les conflits. Car coucher les mots sur le papier est parfois plus simple qu'une conversation à bâtons rompus où l'émotion brouille le message. Pour exprimer, par exemple, un mea culpa. Si pour X raisons (une période de chômage, un passage dépressif, un handicap ou la maladie d'un autre membre de la fratrie), on n'a pas été assez disponible, à un moment de sa vie, pour l'un ou l'autre de ses enfants. Ou pour expliquer, peut-être, à quel point la solidarité fraternelle est un joyau que l'on regrette soi-même de ne pas avoir suffisamment soigné. Alors les mots, parfois, arrivent à bon port.

spécialistes, rien n'est jamais figé tant que chacun est prêt à « bouger ». C'est la raison pour laquelle il est utile d'interroger le regard que l'on pose sur ses enfants : « Pourquoi solliciter toujours le même, par exemple, lorsqu'on a besoin d'aide. Si vous vous adressez à tous, vous leur permettez de se positionner différemment, de prendre éventuellement des responsabilités qu'ils n'ont jamais prises parce qu'ils n'y étaient pas prêts ou n'en avaient jamais eu l'occasion », conseille Françoise Duchâteau.

Renouer le dialogue

« Parfois, la communication s'est réduite, au gré des conflits, à des échanges de SMS ou de mails très virulents », note Françoise Duchâteau. Si le mal est trop profond, il peut être judicieux de se tourner vers un tiers pour démêler l'imbroglio. Plusieurs options existent. Par exemple, la médiation familiale consiste à réunir la famille pour tenter de renouer le lien. Car le fait d'exprimer sa souffrance (« Je ne veux plus être la

sacrifiée », revendique Virginie**) dans un cadre donné (et en présence d'un tiers) garantit un dialogue le plus serein possible. « Chacun a son interprétation de la situation, explique Patricia Raffin-Peyloz, médiatrice familiale à la Maison de la médiation. Il ne s'agit pas de savoir qui a tort ou qui a raison, personne ne pourra jamais le déterminer. Le but est que chacun fasse entendre aux autres membres de la famille ce qui est douloureux pour lui. Une fois que les non-dits auront émergé, la question est de savoir si l'on peut se retrouver. » Cet accompagnement, plutôt court (parfois deux ou trois séances suffisent) ne remplace toutefois pas un travail thérapeutique (familial là aussi) qui fouille du côté de l'enfance. Avec, dans tous les cas, le même objectif : que la parole circule... ●

*AUTEURE DE FRÈRES ET SŒURS POUR TOUJOURS : L'EMPREINTE DE LA FRATRIE SUR NOS RELATIONS ADULTES (ÉD. EYROLLES).
**LES PRÉNOMS ONT ÉTÉ MODIFIÉS.
***AUTEURE DE FRÈRES ET SŒURS : LES AIDER À S'ÉPANOUIR (ÉD. ALBIN MICHEL).