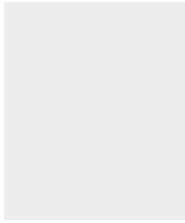


## INTERVIEW

# La culpabilité fait partie intégrante du rôle de parent



Nicole PRIEUR

Philosophe et psychanalyste

Nicole Prieur, philosophe et thérapeute familiale, propose une analyse de ce tiraillement vécu par les parents dans leur tentative de concilier leur temps parental avec leurs obligations professionnelles.

*Tout d'abord pouvez-vous nous expliquer ce que l'on entend par culpabilité ?*

Je trouve important de s'arrêter un instant sur cette notion de culpabilité, et que nous la différencions de l'idée de culpabilisation. Le processus de culpabilité est à la fois psychique, mais pas uniquement. C'est aussi une mécanique culturelle, voire anthropologique, surtout dans notre culture judéo-chrétienne. N'oublions pas que, pour les religions du Livre, nous émanons de la « Faute », du « Péché originel ». Notre psyché collective reste donc imprégnée de cette idée que notre condition humaine est née d'une faute des premiers parents dont nous serions toujours redevables. Notre psyché individuelle, quant à elle, va porter la notion de culpabilité par rapport à nos propres modèles, dont notre modèle familial : un sentiment d'être en faute, « de ne pas être à la hauteur de », de ne pas répondre aux attentes qui sont portées sur nous ou que l'on s'impose à soi-même également... Bref, un sentiment d'être à côté de là où on devrait être ou de ce qu'on devrait faire. Et puis la culpabilité vient, bien entendu, aussi quand on a commis une erreur, quand on a été maladroit en parole et en acte, quand on a trahi la confiance, qu'on a désobéi et que l'on se sent responsable du malheur des autres. La culpabilité vient se nicher dans l'écart entre ce que l'on estime devoir être ou faire et nos actes ou comportements réels. La culpabilité engendre de la honte, de la colère contre soi-même, beaucoup de tristesse et de la mésestime de soi.



## Paroles de parents

*"Il y a beaucoup de culpabilité. Tu veux prendre ton congé parental ?*

*Tu culpabilises*

*Tu laisses ton enfant ?*

*Tu culpabilises. Tu pars plus tôt du travail ?*

*Tu culpabilises... "*

*En quoi la culpabilisation est-elle différente ?*

Même si elle est inconfortable, la culpabilité est un sentiment intéressant, car c'est en fait notre conscience morale qui nous parle, face à une situation et à nos réactions. Ce qui est le plus douloureux et néfaste, une sorte de culpabilité au carré si l'on veut, c'est la culpabilisation. Quand on s'en veut de ne pas avoir été à la hauteur, au lieu d'acter que l'on a failli et d'agir en conséquence soit pour réparer, soit pour accepter notre incapacité. La culpabilisation est pernicieuse. Elle nous oblige à ruminer et nous maintient dans la culpabilité, sans vraiment nous responsabiliser. Alors qu'accepter nos erreurs, nos ratés,

nos insuffisances, c'est nous autoriser à rebondir et à agir sur le réel. Par ailleurs, la culpabilisation peut être subie. Dans le cas de la parentalité, on se sent coupable au regard de ce que devrait être un parent, une mère, un père. On se compare aux injonctions conscientes ou non, de la société, de nos propres parents, de notre conjoint, de notre idéal... C'est difficile de s'autoriser à être différent de son modèle familial. Par exemple, les jeunes parents restent dans l'attente d'une reconnaissance de leur parentalité par leurs propres parents, qui leur accordent la qualité de « bons parents ». Alors, bien entendu, quand ils se trouvent trop différents de leurs propres parents, ceux-ci ont du mal à les reconnaître. Et même si les jeunes parents aimeraient se défaire du modèle, s'en autonomiser, le besoin de reconnaissance se révèle très fort et va les faire culpabiliser, car ils ont du mal à être déloyaux.

*Quelles sont les causes de ce ressenti dans les tentatives de conciliation entre la vie familiale et professionnelle ?*

Poursuivons notre progression. La culpabilité d'un parent va donc se constituer à partir de la représentation qu'il s'est forgée de son rôle de parent à partir de son histoire et de ses propres parents : « mes parents étaient très ou trop présents, ou bien au contraire absents, ils étaient autoritaires ou laxistes... ». Préférera-t-il se conformer au modèle familial ou bien s'en extraire ? Le parent va alors construire son idéal de parentalité, imprégné de toutes ses représentations. Et, patatras, il y a sa réalité qui s'entrechoque avec ses représentations et ses idéaux. On voulait réussir sur tous les fronts. On souhaitait rendre heureux tout le monde autour de nous. Être à la hauteur de toutes les situations. Et la réalité nous rattrape et l'on n'est pas si fort et parfait. Il y a derrière cela un sentiment de toute-puissance déçue. S'ensuivent alors des conflits en nous-mêmes. Sans oublier que nous nous confrontons aussi aux représentations et aux idéaux de nos proches : l'idéal parental de notre conjoint, de nos enfants... l'idéal professionnel de notre patron, de nos collègues, de nos clients... Nous devons alors faire des choix, quitte à décevoir une fois notre conjoint, l'autre fois nos enfants ou nos collègues. Et naît alors un fort sentiment

de faute. Mais aidons un peu les jeunes parents : la culpabilité fait partie intégrante du costume. Personne ne peut (et ne doit) répondre à toutes les injonctions, tous les besoins ou les demandes des membres de sa famille, qui sont, en plus, parfois contradictoires. Il faut savoir être déloyal ou absent.

### *Est-ce que les structures familiales actuelles exacerbent ce sentiment ?*

Aujourd'hui dans notre société, la famille dite nucléaire est majoritaire, que ce soit choisi ou subi. Son isolement des autres membres de la famille élargie impose forcément plus de tâches, plus de présence, car il y a moins de délégation possible. A priori la culpabilisation des parents semble inéluctable, car il faut en faire plus. Mais, dans des compositions familiales plus larges, où l'on délègue plus, la confrontation avec les injonctions dérangeantes des autres membres de sa famille est beaucoup plus forte et plus régulière, d'autant plus si l'on s'éloigne du modèle commun. Il faut alors être sûr de ses choix et de ses valeurs. Par ailleurs, on pourrait se dire que la biactivité des parents introduit cette culpabilité d'être moins présents. D'abord présence ne veut pas dire disponibilité\*. Ensuite, il ne faut pas croire que décider de ne pas concilier une vie professionnelle avec une vie familiale prévient de trouver un équilibre. Prenons l'exemple des mères qui choisissent de se consacrer à leurs enfants. Dans un contexte où la Femme doit se réaliser sur tous les plans, les mères au foyer ont l'impression d'être amoindries, d'avoir une différence qui les diminue. La culpabilité, même si c'est un choix commun du couple, viendra de la dépendance : financière auprès du conjoint et affective auprès des enfants. Le manque d'autonomie est vécu alors comme une perte de valeur. Ces femmes gagnent beaucoup auprès des enfants, mais elles risquent de perdre autant sur le reste des plans.

### *Pensez-vous que ce soit différent pour les pères et les mères ?*

Les modèles maternants sont plus complexes que ceux de la paternité, car ils ont toujours été portés par l'idéal de perfection à atteindre, et ce, sans se plaindre. L'idéal de perfection impacte plus les femmes, je pense. C'est encore lié à l'éducation. Les pères, quant à eux, ont un rôle traditionnellement moins présent. Il fallait qu'ils représentent l'autorité dans un cadre spécifique, mais si possible, absents sur les autres sujets. Les jeunes pères actuels se libèrent de ce modèle paternel, car ils se sont autorisés à vouloir être des pères. Leur revendication de prendre une place plus importante auprès de leurs enfants les place tout de suite en dehors du modèle traditionnel. Et je pense qu'ils ont la bénédiction tacite de leur propre père. Alors que pour les femmes, les changements ont été moins radicaux, plus longs à se mettre en place. Sans oublier que l'entrée

massive dans le monde du travail ne les a pas libérées des obligations familiales, même si l'on commence à voir un rééquilibrage.

### *Alors, comment sortir de ce schéma ?*

En acceptant toutes ces tensions ressenties. Elles sont certes inconfortables, mais elles sont le signe que l'on essaie de tenir compte de notre histoire, des besoins des uns et des autres et de nos besoins propres. Accepter, c'est une façon de ne pas ajouter de la culpabilisation dans nos choix. La bonne question est de savoir comment agir avec toutes nos loyautés envers nos proches. Il s'agit de négocier avec sa propre conscience, et d'accepter que l'on risque de trahir l'autre pour ne pas se trahir. On n'aura pas le choix parfois que d'être déloyal par rapport à toutes ces attentes. Ces demandes des autres, souvent contradictoires, nous pèsent, mais elles nous construisent en même temps, elles nous guident vers des choix qui nous affirment.

### *Que faut-il faire pour trouver l'équilibre ?*

Pour pouvoir concilier tous les aspects de sa vie, il faut hiérarchiser nos valeurs : qu'est-ce qui est le plus important pour nous ? Notre travail ou notre rôle de parent ? Il est essentiel d'être au clair avec ce qui fait sens pour soi pour endosser les attributs de parent. Il faut également comprendre que notre rôle parental va évoluer dans le temps : les besoins des tout petits ne sont pas les mêmes que ceux des adolescents. Quand on s'équilibre et que l'on est à l'aise avec son échelle de priorités, on retrouve l'énergie pour être disponible, car on a plus à répondre sur la défensive aux injonctions des uns et des autres qui nous fragilisent. On trouve ainsi le temps d'être pleinement avec les enfants dans des moments de qualité. Pour mettre tout cela en œuvre, il s'agit ensuite d'une question d'organisation. Adeptes des plannings, à vous de jouer ! Et n'oublions pas que l'on peut demander de l'aide, sans considérer que cela amoindrit notre valeur. ●



\*Lire aussi : *Conciliation et relation parent-enfant : ne pas confondre présence et attention* » page 34



### *Paroles de parents*

**"Depuis que j'ai repris le boulot au moins 35 heures par semaine et avec les heures sup', je lève ma fille et je la couche, c'est tout, à part le weekend. Le lien a été mis à mal avec ma fille. Ça fait de la culpabilité et c'est douloureux."**

### **VIENT DE PARAÎTRE**



### **Les trahisons nécessaires, s'autoriser à être soi**

**NICOLE PRIEUR, ÉDITIONS ROBERT LAFFONT**

La loyauté est une valeur si évidente dans nos cultures qu'elle est devenue une obligation morale implicite. Pourtant, trahir est aussi une prise d'indépendance, un processus d'individuation, indispensables au bien-être psychique de chacun. Et si trahir était bon pour nous et pour ceux qui nous entourent ? L'auteure développe ainsi le concept de trahison éthique, et nous invite à nous affranchir de notre vision obsolète du traître.

Nicole Prieur nous propose un cheminement pour réfléchir à la place que nous donnons ou que nous devons donner à la trahison dans notre vie, afin d'être meilleur pour soi et pour les autres. Elle donne des clés afin d'aider ses lecteurs à se libérer des relations néfastes et toxiques dans lesquelles ils sont enfermés par sentiment d'obligation.

(Extrait de la quatrième de couverture)