

«Accepter que les parents ne peuvent pas tout donner»

Nicole Prieur

Thérapeute familiale (1)

— Loin d'un merci à la légère, la vraie gratitude touche aux racines profondes du lien familial, estime Nicole Prieur.

Qu'est-ce qui se joue quand on remercie ?

Nicole Prieur : La gratitude suppose d'être capable d'apprécier ce que l'on a reçu. Cela prend parfois toute une vie ! Les relations familiales s'inscrivent dans ce que j'appelle un système de don, dette et loyauté. Il s'agit donc d'un enchevêtrement de sentiments, d'attentions, reçues ou pas, appréciées ou pas. Cet échange n'est jamais simple. Si je veux réduire l'enjeu à une formule, je dirai qu'il existe une incom-

préhension fondamentale entre les parents qui donnent sans compter à des enfants qui ne cessent de compter ce qu'ils n'ont pas.

Aussi, la gratitude commence à partir du moment où l'enfant accepte que ses parents ne peuvent pas donner tout ce qu'il en attend. Elle suppose donc une maturité psychique, ainsi qu'une forme de générosité. Offrir sa gratitude, c'est aussi permettre à celui qui la reçoit de se réjouir pleinement du don qu'il a fait. C'est accepter de faire passer au second plan ses propres déceptions éventuelles.

L'adage « les enfants sont ingrats » est-il vrai ?

N. P. : Oui, en partie. Quand il est jeune, l'enfant – ou l'adolescent – est dans une position d'attente : les choses, pense-t-il, lui sont dues. Ses besoins sont énormes et il est dans l'ignorance des besoins de l'autre. Puis, à partir du moment où il devient adulte, il se rend compte que

rien n'est si simple et devient à son tour la personne dont on attend quelque chose, celui qui doit donner. Il mesure alors son impuissance et, peu à peu, accepte mieux les limites. À ce moment-là de la vie, chacun découvre sa propre part d'ingratitude, comprend que ses parents et grands-parents avaient aussi, peut-être, besoin d'être remerciés.

Pourquoi regrettons-nous tellement les mercis qu'on n'a pas dits ?

N. P. : Comme la gratitude n'a rien d'un merci à la légère, elle suppose une part de dévoilement importante et s'exprime souvent moins par les mots que par une attitude. On montre que l'on est heureux avec ce que nos proches nous ont donné. Elle s'incarne dans une expérience de joie partagée, d'un sentiment d'être reconnu.

Aussi, quand il n'est plus possible de dire merci, quand les gens sont décédés notamment, on réalise à

quel point on aurait dû être plus explicite quand il était encore temps. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle la gratitude est au fondement de toutes les spiritualités. Toutes partagent le même enseignement : être capable de savourer la vie d'ici et maintenant, de voir les belles choses comme des dons de Dieu. Dans la religion juive, la famille doit d'ailleurs remercier le défunt pour tout ce qu'il a apporté.

Ceci dit, dans certaines circonstances particulières, quand on évolue dans un environnement toxique ou maltraitant, grandir supposera aussi d'admettre qu'on ne peut pas dire merci à sa famille. Cette prise de conscience, douloureuse, permet de continuer à s'ouvrir à d'autres auxquels on pourra, cette fois, dire merci.

Recueilli par Emmanuelle Lucas

(1) Les Trahisons nécessaires, Robert Laffont, 2021.