

QUEL EST VOTRE RÔLE DANS LA FRATRIE?

Nous sommes né aîné, cadet, benjamin ou enfant unique. Mais parfois, l'histoire familiale, les circonstances de la vie ou notre tempérament rebattent les cartes, symboliquement. Quelle place occupez-vous? N'est-il pas temps de faire sauter les verrous?

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**, AVEC **NICOLE PRIEUR**, PSYCHOTHÉRAPEUTE

NICOLE PRIEUR

Psychothérapeute, spécialisée en relations familiales, elle est l'autrice notamment de *Ces trahisons qui nous libèrent* (Pocket, 2023) et d'une série de six podcasts, *Ma famille*, sur Métamorphose (metamorphosepodcast.com), consacrés à des entretiens sur les relations familiales et fraternelles. Son site : parolesdepsy.com.

JEN ARDELL / GETTY IMAGES

LE QUESTIONNAIRE

Parmi les affirmations suivantes, choisissez celles qui vous correspondent le mieux.

- ☐ 1. C'est vous le gardien des albums photos de la famille.
- ☐ 2. Pour s'en tirer en famille, il faut être rusé.e.
- ☐ 3. Famille, je vous aime!
- ☐ 4. Pour s'en tirer en famille, il faut être un peu égoïste.
- ☐ 5. Sans vous, votre famille manquerait d'humour.
- ☐ 6. Les cousinades, très peu pour vous!
- ☐ 7. Depuis quelques années, c'est chez vous qu'a lieu le grand rassemblement de Noël.
- ☐ 8. La fratrie, c'est une force, un pilier dans votre vie.
- ☐ 9. Vous ne faites pas partie de la boucle WhatsApp de la famille.
- ☐ 10. Avant tout, dans la vie, il faut être responsable.
- ☐ 11. Vous êtes le roi, la reine des relations triangulaires.
- ☐ 12. En toutes circonstances, vous avez tendance à guetter les signes d'approbation.
- ☐ 13. Sans vous, votre famille manquerait d'émotion.
- ☐ 14. On peut compter sur vous dans n'importe quelle situation.
- ☐ 15. On vous dit souvent que vous devriez faire de la politique.
- ☐ 16. C'est rarement vous qui appelez pour donner des nouvelles.
- ☐ 17. Frères, sœurs, oncles, nièces, cousins... Vous n'oubliez jamais aucun anniversaire.
- ☐ 18. Il vous arrive de vous dire : « Il serait temps de couper le cordon (avec les parents)! »
- ☐ 19. Le syndrome de l'imposteur? Vous voyez très bien de quoi il retourne.
- ☐ 20. Le couple est plus important que la famille.
- ☐ 21. Dans un repas de famille, difficile d'en placer une!
- ☐ 22. C'est vous qui avez créé le groupe « Fratrie Dupont » sur WhatsApp, à ne pas confondre avec votre autre groupe, « Dupont family ».
- ☐ 23. Les liens du sang? Vaste fumisterie.
- ☐ 24. Il vous arrive de culpabiliser de ne pas être à la hauteur.
- ☐ 25. L'enfance : ce « vert paradis »... « où [...] tout n'est qu'amour et joie » (Baudelaire).
- ☐ 26. Sans vous, votre famille manquerait d'esprit critique.
- ☐ 27. On vous reproche parfois de vouloir porter le monde.
- ☐ 28. Enfant, vous aviez parfois l'impression qu'on ne remarquerait pas si vous n'étiez plus là.
- ☐ 29. Pour vous, fratrie rime avec disputes et rivalités.
- ☐ 30. Sans vous, votre famille manquerait de cohésion.
- ☐ 31. C'est sûr, vous n'avez pas été l'enfant préféré.
- ☐ 32. Vous avez besoin d'être entouré.e.
- ☐ 33. Vous n'êtes pas du genre à vous plaindre.
- ☐ 34. Vous avez l'art d'échapper aux repas de famille sans faire de vagues.
- ☐ 35. La « magie de Noël »? Oui, vous y croyez encore.
- ☐ 36. Travailler en équipe, ce n'est décidément pas votre truc!
- ☐ 37. Vous adorez les pèlerinages sur les lieux chéris où vous passiez vos vacances, enfant.
- ☐ 38. Pour vos (futurs) enfants, vous souhaiteriez qu'ils ne doutent jamais de votre amour.
- ☐ 39. Vous vous sentez parfois très seul.e.
- ☐ 40. Vous savez prendre sur vous pour éviter le conflit.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites ensuite votre total de A, B, C et D, puis reportez-vous à votre profil pages suivantes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	B	C	D	B	D	A	C	D	A	B	C	C	A	B	D	A	C	B	D
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
B	C	D	A	C	D	A	B	D	A	B	C	A	B	C	D	C	B	D	A

●●●

Votre rôle dans la fratrie

MAJORITÉ DE **A**

CELUI D'AÎNÉ.E

Avec votre sens des responsabilités, du devoir, de la solidarité, vous êtes un peu chargé.e de mission, dans votre famille, mais pas seulement. Que vous soyez vraiment le ou la premier.ère né.e de votre fratrie, ou que l'on vous ait attribué ce rôle, c'est vous, depuis toujours, l'enfant « raisonnable » de la bande, celui ou celle sur qui l'on peut compter, qui ne s'emporte pas et sait partager ses jouets. C'est vous l'exemple, quoi. Le modèle. Un privilège et un fardeau qui vous collent à la peau, même tant d'années après avoir quitté le nid familial, et fait vous-même famille. Enfant, vous faisiez figure d'autorité et de refuge quand vos parents n'étaient pas là. Aujourd'hui, c'est vous l'autorité « fraternelle », vous le ou la conseiller.ère distancé.e, l'arbitre et conciliateur.rice lorsque la fratrie s'enflamme... Peut-être êtes-vous né.e à un moment particulier de l'histoire familiale ? Peut-être êtes-vous le seul garçon ou (pire) la seule fille de la fratrie ? Le fait est que vous avez hérité d'une position « à part » et du poids des injonctions qui vont avec : prendre soin des autres et en faire toujours plus.

● Les limites du rôle

Certes, vous êtes un peu sur un piédestal. Mais devoir montrer l'exemple et correspondre à un idéal de perfection interdit beaucoup de choses : se plaindre, manifester des sentiments « négatifs » à l'égard des autres, s'énerver... Parfois, de vieilles pulsions fraticides remontent à la surface, ou de vieilles culpabilités : la souffrance de ne pas vous sentir à la hauteur de cette mission, ou la tentation, peut-être plus risquée, de vous y complaire et de vouloir trop en faire.

● Comment en sortir ?

À un moment donné, il va falloir désobéir. Refuser de (renoncer à ?) correspondre aux attentes de vos parents, de vos frères et sœurs, les vôtres... Accepter d'être moins « parfait.e », mais d'être un peu plus vous-même. Il y a des « déloyautés nécessaires » pour devenir soi. Votre mission : vous émanciper du regard des autres, et réussir à vous voir comme quelqu'un de bien, même s'il faut « décevoir » vos parents.

MAJORITÉ DE **B**

CELUI DE CADET.TE

C'est peut-être vous le ou la plus « tranquille » de la famille. Que vous soyez vraiment celui ou celle « du milieu », ou que vous vous soyez ingénieusement glissé.e dans le rôle, vous avez échappé au regard immédiat des parents et aux injonctions qui pèsent sur l'aîné.e comme sur le ou la benjamin.e. Pas besoin de réaliser les rêves de tout le monde, de « choisir » telle ou telle orientation scolaire, de coller à tel ou tel idéal de « réussite » ou de schéma familial. Pas besoin de porter le monde... Plus libre d'oser être vous-même, vous êtes de la fratrie sans doute le ou la plus créatif.ve, audacieux.se, désinvolte. Et le ou la plus doué.e en stratégies relationnelles. Votre place entre les autres, il a fallu la conquérir, ce qui vous a donné un vrai sens de la débrouille et un art subtil de l'alliance, même avec les contraires. Il n'y a pas meilleur.e que vous pour se faufiler entre les mailles du filet, enfreindre les règles, le sourire aux lèvres, et même contourner les sacro-saints rituels familiaux, sans qu'on vous en veuille. Puisqu'on n'attend rien de vous.

● Les limites du rôle

Toute votre difficulté finalement, c'est de trouver une vraie place. Notamment face à la statue indéboulonnable de l'aîné.e et des figures d'autorité en général, que vous avez tendance à admirer et à ne pas toujours oser affronter. Si un.e aîné.e porte souvent un sentiment de perte (depuis l'arrivée des suivants), vous, c'est plutôt le manque qui vous taraude. Qu'est-ce qu'on a donné aux autres que vous, vous n'avez pas eu ? Vous pouvez parfois aussi avoir l'impression d'être un « sous-produit » ou de gêner (« qu'est-ce c'était bien quand vous n'étiez pas là ! »), de ne pas être légitime.

● Comment en sortir ?

Votre statut « entre deux » est déstabilisant. Votre travail n'est pas tant d'apprendre à affirmer vos choix que de conquérir un droit à l'existence. Une légitimité au milieu des autres. Sans vous réfugier toujours à l'ombre du plus fort (l'aîné.e) ou jouer systématiquement à « deux contre un ». Apprendre à vous situer, afin d'acquiescer une vraie assurance. ●●●

Votre rôle dans la fratrie

MAJORITÉ DE **C**

CELUI DE BENJAMIN.E

Est-ce vraiment la meilleure place, comme on le croit souvent, que celle de petit.e dernier.ère ? L'avez-vous décrochée « de droit divin » ou l'avez-vous conquise parce que vous étiez plus fragile que les autres ? Le fait est que vous êtes, depuis toujours, celle ou celui que tout le monde protège, à qui l'on est prêt à tout pardonner. Enfant, vous avez eu beaucoup plus de liberté que les autres, tous les regards de la famille vous accompagnaient, vous soutenaient. Et vous pouviez toujours compter sur l'un.e ou l'autre de la fratrie quand l'un.e ou l'autre vous lâchait. Deux alliances possibles, deux possibilités d'identification aussi. Vous avez donc pu vous réaliser et vous épanouir sans entraves, et aujourd'hui encore vous êtes sans doute le ou la moins « coincé.e » de la fratrie, le ou la plus cool et le ou la plus confiant.e. Vous savez que toujours « quelqu'un vous attend quelque part » et que vous pouvez tout obtenir avec vos grands yeux innocents.

● Les limites du rôle

Le bémol, c'est qu'un jour, les grands ont quitté le nid. Vous laissant, certes, toute la place, mais avec la responsabilité que cela implique. Et aujourd'hui encore, c'est un peu vous qui portez la charge mentale du bien-être (bonheur ?) de vos parents. Il y a comme une dette à avoir été (et peut-être être encore) le ou la « chouchou.te », le ou la préféré.e... Vous avez également plus de mal que vos frères et sœurs à avancer seul.e, à ne pas être porté.e par un regard bienveillant. Votre besoin de reconnaissance est un peu votre talon d'Achille. Vous avez besoin de faire famille, d'être entouré.e.

● Comment en sortir ?

Plus encore qu'un.e aîné.e, il va falloir, à un moment donné, oser trahir des loyautés qui vous encombrant. Cela a été difficile de quitter le nid, mais vous n'avez « abandonné » personne. Vous n'avez pas besoin qu'on vous tienne par la main ni que vos parents dépendent de vous. Savourez sans culpabilité tout l'amour que vous avez reçu et sachez en profiter pour passer du rôle qui vous a été assigné à celui auquel vous aspirez.

MAJORITÉ DE **D**

CELUI D'ENFANT UNIQUE

On ne vous a pas forcément considéré.e, enfant, comme le centre du monde. On a même veillé à vous entourer de cousins, de copains, de copines. Vous avez même peut-être des frères et sœurs, loin en âge, ou des demi-frères et sœurs. Mais vous n'avez pas vraiment partagé le quotidien d'une fratrie, et avez vite mesuré les avantages à être « le ou la seul.e ». À ne pas toujours devoir tout partager, notamment l'attention et le temps de ceux que vous aimez. À ne pas avoir à douter qu'on vous aime... Vous avez ainsi pu construire sans trop de mal votre singularité, et apprendre à vous affirmer, plus « sûr.e » de vous que la moyenne, parfois trop aux yeux des autres, qui vous reprochent souvent de ne pas être assez souple, assez conciliant.e. De camper un peu sur vos prérogatives et d'avancer en cavalier seul. Aux yeux de votre famille, comme dans votre milieu professionnel, vous êtes le ou la solitaire, celui ou celle qui n'a besoin de personne.

● Les limites du rôle

Ce qui fait votre force sur le plan de l'identité est aussi votre faiblesse dans votre rapport aux autres. De fait, vous n'avez pas eu l'habitude de côtoyer des pairs au quotidien, et vous manquez un peu d'expérience relationnelle. Vous n'avez pas de grille, en fait, pour savoir si l'autre est menaçant ou pas. Une insécurité qui peut justifier votre attitude « perso » et ce que l'on peut taxer d'égoïsme. Face au groupe, vous manquez de repères et avez tendance à vous replier en position de défense. Vous ne comptez que sur vous.

● Comment en sortir ?

Travaillez votre intelligence relationnelle. Apprenez à faire équipe, à faire confiance aux autres, à vous appuyer sur eux. On peut faire de la place pour deux, pour trois ou plus sans se mettre en danger. Osez sortir de votre zone de confort et faites l'expérience : acceptez les projets à plusieurs, partez en vacances en famille... Les autres ne sont ni plus ni moins que des électrons libres, comme vous, qui n'attendent que d'entrer en relation et de « faire avec ». Pour peu que vous leur ouvriez la porte. ●