



Frères et sœurs : Quand les relations deviennent toxiques - © shapecharge/ iStock

 SAUVEGARDER

Si, à l'âge adulte, on s'entend plus ou moins bien avec ses frères et sœurs, ces relations fraternelles peuvent aussi être ou devenir clairement toxiques dans certaines circonstances. Et tourner à l'emprise, qui empêche de mener sereinement et librement sa vie. Comment gérer cela au mieux ? Analyse et témoignages.

Par Marie Guyot

« Pendant longtemps, je me suis plutôt bien entendue avec ma sœur Emilie, qui a 1 an de moins que moi, raconte Emmanuelle, 35 ans. On déjeunait ensemble souvent, on était assez intime. Mais quand je me suis installée avec Antoine – avec lequel elle ne s'entendait pas très

Elle me faisait des réflexions sur la manière dont je menais ma vie, critiquait Antoine, j'essayais de ne pas trop relever, mais on finissait toujours par s'embrouiller. Après, ça me rendait malade, je revenais vers elle, mais ça recommençait ! Cela mettait de la tension dans mon couple, et j'ai failli me séparer plusieurs fois à cause de ses remarques qui me trottaient dans la tête. Avec du recul, je réalise qu'à l'époque, elle avait une énorme emprise sur moi. »

ENTRE PROTECTION ET JALOUSIE

Comme chez Emmanuelle et Émilie, les relations entre frères et sœurs peuvent se distendre et devenir toxiques en fonction des événements de la vie et de l'évolution de chacun. « Les relations fraternelles ont la particularité d'être teintées d'ambivalence et de rivalité, analyse Nicole Prieur, thérapeute et auteure de « Ces trahisons nécessaires qui nous libèrent » (éd. Pocket). Cela ramène à la petite enfance, et les expériences de perte douloureuse - l'arrivée d'un petit frère avec lequel on est obligé de partager l'amour et le regard parental, l'impression d'avoir eu moins d'attention ou de cadeaux que ses frères et sœurs – persistent longtemps et parfois toute la vie. »

Chez Frédéric et Céline, trois ans d'écart, la relation s'est dégradée quand la petite sœur – qui n'avait jusque-là jamais fait d'ombre à son frère – a vu la start-up qu'elle avait créée exploser, devenant ainsi bien plus successful que lui. « Frédéric avait toujours été très protecteur avec moi. Quand je l'ai appelé pour lui annoncer la nouvelle, j'étais persuadée qu'il se réjouirait et serait fier de moi.

J'AI MIS DU TEMPS À ACCEPTER DE FAIRE DESCENDRE MON GRAND FRÈRE DE SON PIÉDESTAL

Mais après un long silence, il m'a simplement dit : « tu as eu de la chance, profite-en, ça ne sera pas toujours comme ça » et a raccroché. Cela m'a beaucoup choquée et, au lieu de savourer cette étape qui était le fruit de mon travail, je me suis mise à me dénigrer, à me dire que je ne le méritais pas. C'est mon associé qui m'a ouvert les yeux, en me faisant comprendre que Frédéric était sans doute envieux et jaloux. J'ai mis du temps à accepter de faire

préciser prendre mes distances quelque temps. »

LA CULPABILITÉ DE LA RÉUSSITE

Parfois, cette emprise peut aussi prendre une forme encore plus subtile et inconsciente, et empêcher d'avancer dans sa vie. « C'est ce qu'on appelle la loyauté invisible, poursuit Nicole Prieur. On le voit notamment dans les cas de transfuges de classe où l'un des enfants a, par sa réussite professionnelle, progressé dans l'échelle sociale, mais multiplie les échecs amoureux. Quand on creuse, il n'est pas rare de trouver les traces encore très prégnantes **de parents** qui avaient inculqué à leurs enfants l'importance de partager, d'être à égalité entre frères et sœurs. Résultat : Inconsciemment, celui qui a réussi professionnellement ne s'autorise pas à dépasser les autres sur tous les plans et se met ainsi en échec sur le plan sentimental pour compenser ».

IL EST FRÉQUENT QUE DE VIEILLES RANCOEURS ENFOUIES RESSORTENT VIOLEMMENT, AU MOMENT DES SUCCESSIONS

C'est souvent à l'occasion de certains événements de vie – rencontre amoureuse, naissance d'un enfant, promotion professionnelle, chômage, maladie ou décès d'un ou des parents - qui viennent modifier l'équilibre instauré et les rôles distribués depuis l'enfance, que **les blessures ressortent**. « Tous les sentiments d'injustice, les regards, attentions ou cadeaux qu'on n'a pas eus, les contentieux familiaux, etc. sont enregistrés dans ce que j'appelle une calculette inconsciente, poursuit Nicole Prieur.

Ses répercussions peuvent être énormes sur la vie de certains adultes qui peuvent avoir l'impression - parfois 40 ou 50 ans plus tard ! - de passer toujours en dernier, de ne pas avoir de chance, etc. Et quand cela est mis à jour, ça peut virer aux cauchemars. » Il est ainsi fréquent que de vieilles rancœurs enfouies ressortent violemment, au moment des successions.

LES BLESSURES DE L'ENFANCE

mais aussi par une éducation parentale marquée par des préférences amonées, des comparaisons permanentes ou au contraire une idéologie d'égalité à tout prix. « Chaque enfant est différent, poursuit Nicole Prieur, car il a sa personnalité, sa place dans la fratrie, le moment où il arrive dans la vie de ses parents. Plus on respecte la singularité de chacun et plus on choisit de valoriser la différence en cherchant davantage l'équité que l'égalité, plus on a de chance que la relation évolue sainement à l'âge adulte ! »

PLUS ON RESPECTE LA SINGULARITÉ DE CHACUN ET PLUS ON CHOISIT DE VALORISER LA DIFFÉRENCE

Et si cela n'a pas été le cas dans son enfance, il est toujours temps, à l'âge adulte, d'aller nettoyer cette fameuse « calcullette inconsciente ». C'est ce qu'a choisi de faire Céline, en allant consulter une psychologue. « Ce travail m'a permis de revenir sur mon enfance, de comprendre pourquoi Frédéric avait vécu si douloureusement mon succès, et moi si violemment sa réaction. Cela n'a pas été facile au début mais ça m'a considérablement libérée. Nous ne sommes plus si proches qu'avant mais nous avons une relation plus saine, plus adulte. »

En effet, le travail thérapeutique est l'occasion de revisiter le passé avec un nouvel éclairage, de travailler sur ce qui encombre, d'accepter les pertes et les manques. « Pour reprendre l'image de la calcullette inconsciente, il s'agit alors de solder ses comptes, de comprendre que ce que je n'ai pas reçu, c'est la réalité de mes parents : ils n'ont pas pu faire mieux. Alors plutôt que de passer sa vie à tenter de rattraper ce passé révolu en réclamant un dû à ses frères et sœurs, on peut choisir d'avancer ! »

QUAND LA SOUFFRANCE DE L'UN EST TROP GRANDE ET LE DIALOGUE IMPOSSIBLE

communication entre frères et sœurs permet de dépasser les malentendus et de repartir sur des bases plus équilibrées. D'autre fois - quand la souffrance de l'un est trop grande et le dialogue impossible - cela n'est malheureusement pas faisable. Et la rupture – ou au moins une certaine distance qui peut parfois durer longtemps – est nécessaire pour pouvoir mener sa vie le plus sereinement possible.

« L'important, pour sortir de ces relations toxiques, est de regarder du côté de ce qu'on a reçu plus que de ce dont a manqué. Cela permet de rétablir une filiation positive, où l'on n'a plus besoin de la reconnaissance d'autrui pour se sentir quelqu'un de bien. Cela allège la balance, permet à chacun de prendre sa place, et de gagner en liberté. »

ELLE S'ÉTAIT SENTIE REJETÉE, ABANDONNÉE

Après s'être éloignées plusieurs années, Emmanuelle et sa sœur cadette ont fini par renouer, au moment où Émilie s'est mise en couple. « On s'est retrouvé toutes les deux pour déjeuner et on a parlé jusqu'à l'heure du dîner ! se souvient Emmanuelle. On avait tellement à se dire. Elle m'a expliqué que ma rencontre avec Antoine et la naissance de Théo avaient été très difficiles à vivre pour elle car on était proche à l'époque, que cela l'avait ramenée à notre enfance où nos parents me valorisaient beaucoup parce que j'étais l'aînée... elle s'était sentie rejetée, abandonnée.

Le fait qu'elle soit en couple a permis de rééquilibrer les choses. Aujourd'hui, on s'entend bien tous les quatre. Je suis très heureuse car, même si je ne voulais trop me l'avouer, cette distance me rendait triste. Ma sœur, c'est quand même la seule personne avec laquelle je partage non seulement mes parents mais aussi tous mes souvenirs d'enfance. »

Par  Marie Guyot

Edition Abonnées