

DOSSIER

FRÈRES & SŒURS

LES CLÉS DE L'ÉQUILIBRE

Depuis toujours, mi-complices, mi-rivaux, nous partageons l'essentiel. Quelle est la nature de ce lien si singulier ? Comment façonne-t-il l'adulte en devenir ? Naître enfant unique, « hériter » de demi-frères et sœurs, parfois de « quasis », qu'est-ce ça change ? Et si le clash se produit ?... Des solutions existent, rappellent nos éminents experts. Voici leurs analyses et conseils.

PHOTO SENSO/GALLERY STOCK/HILYA SZABO

LA CONFUSION DES SENTIMENTS

Si nous sommes « modelés » par nos parents, nous le sommes aussi par nos frères et nos sœurs. Entre fusion et rivalité, ils et elles participent à la construction de notre identité.

PAR MARIE-CLAUDE TREGLIA

“**T**oi le frère que je n’ai jamais eu/ Sais-tu si tu avais vécu/Ce que nous aurions fait ensemble/ Un an après moi tu serais né/ Alors on ne se serait plus quittés/ Comme deux amis qui se ressemblent. » Les mots de Maxime Le Forestier – la chanson date de 1971 – n’ont pas d’âge, et le mythe du frère ou de la sœur idéal.e a la peau dure. Ce rêve de la relation parfaite, tissée de proximité, ressemblance, compréhension mutuelle... Fantasme du double, cet alter ego indéfectible, prolongement de soi-même, grâce à qui l’on n’est plus seul au monde.

UNE RELATION SI PARTICULIÈRE

Ce n’est pas pour rien que le mot « fraternité » pavoise au fronton de nos mairies. Même s’il faudrait désormais lui accoler « sororité », qui va plus loin encore dans l’idéal de partage et de solidarité « à la vie à la mort ». « Le lien “fraternel” participe de l’histoire de l’humanité, souligne la psychiatre et psychothérapeute Sylvie Angel, et a donné lieu à des mythes qui en montrent toute la richesse et l’ambivalence. Être à la fois semblables et différents. Partager la même histoire, les mêmes parents, des moments de joie et des difficultés... Ce compagnonnage de vingt à vingt-cinq ans est tellement fort qu’on ne

peut l’occulter, même s’il va de pair avec des rivalités, des tensions, et parfois des déchirements qui vont jusqu’à l’explosion. » Abel et Caïn, Jacob et Ésaü, mais aussi Isis et Osiris, Rémus et Romulus, Artémis et Apollon... Les mythes ne minimisent ni la violence ni la puissance de ce lien où il s’agit de tout partager, notamment l’amour des parents. Si les héros ne se privent pas d’aller jusqu’au meurtre lorsque le partage ne leur semble pas équitable, dans la vie de tous les jours on se retient, mais la haine fait partie intégrante de cet amour hors normes – « l’hainamoration », selon le mot de Lacan –, et les déchirements sont parfois inévitables. « Beaucoup de fratries explosent par exemple au moment de l’héritage, note Sylvie Angel, même si les parents ont préparé au mieux la succession. Cela peut être aussi lors d’une fête ou de vacances dans la maison de famille... Chaque fois que de l’enfance remonte, et avec, la question de l’égalité et de la préférence. »

LE LIEU DE TOUS LES APPRENTISSAGES

Avoir grandi dans le même cadre, avoir convoité le même amour, tel est l’enjeu qui soude autant qu’il disjoint les frères et sœurs, et de manière peut-être encore plus complexe, les demi-frères et sœurs. Nos liens fraternels-soraux étant, en réalité, aussi ambivalents et fondateurs que nos liens parentaux. Mais à « l’horizontale », entre pairs.



DEEPOI BY PLAINPICTURE/MARC ROMANELLI

C’est en jouant, en se chamaillant, que chacun élabore inconsciemment ses stratégies futures pour se faire une place, séduire...

VERS UN ACCORD DE PAIX

La multiplication actuelle des fratries recomposées ne fait qu’enrichir encore, tout en le complexifiant, ce magnifique laboratoire de l’identité. Plus de figures parentales et plus de figures fraternelles et sororales, cela signifie en effet plus de rivalités, mais aussi plus de modèles et d’alliances possibles, plus de créativité et d’inventivité dans la nature des liens. Plus d’ambivalences, certes, mais également plus de possibilités dans l’exploration des relations humaines et de ses propres ressources. Que d’horizons qui chantent en perspective, pour peu que l’on réussisse à passer de la « fréricité » – le mot est de Lacan – à « un accord de paix », comme le suggère Paul-Laurent Assoun. Une étude menée en 2000 par la professeure de psychologie américaine Heidi R. Riggio a établi que plus la relation fraternelle est positive, plus la stabilité émotionnelle et l’ajustement psychologique des personnes sont grands. « La “fraternité” est un lien fondamental, confirme Sylvie Angel, on le réalise souvent quand arrive un accident, quelque chose d’irréversible. La perte d’un frère ou d’une sœur est un traumatisme majeur, une blessure qui ne guérit jamais. Il faudrait pouvoir en prendre conscience plus tôt, sans avoir besoin d’un drame. Apprendre à entretenir ces relations, comme toute relation, à s’intéresser à l’autre malgré ses différences, malgré ce qui ne nous convient pas chez son ou sa conjointe ou son nouveau mode de vie, créer des rassemblements familiaux, favoriser les liens entre les cousins. Depuis ces dernières années, je reçois des fratries adultes qui viennent consulter ensemble pour améliorer leur relation... Rencontrer l’autre à l’âge adulte – si proche, mais qui n’est plus cet enfant qui nous piquait nos jouets – est un vrai chemin. » La voie est ouverte. ●

« La fratrie nous confronte à l’expérience d’être “un parmi d’autres, pas plus, pas moins”, semblables, tout en étant différents », explique la psychanalyste Lisbeth von Benedek¹. Expérience aussi douloureuse que structurante. Il nous faut non seulement, au contact de nos frères et sœurs, défusionner de notre premier lien d’attachement (parental), mais aussi apprendre à nous différencier, inventer notre unicité. Freud n’a pas sous-estimé l’influence de la fratrie dans cette fonction séparatrice et différenciatrice. Une étape essentielle pour devenir soi tout en faisant l’apprentissage de l’altérité. « C’est à travers la relation aux frères et aux sœurs que se constitue la relation au petit autre – à côté du grand autre parental –, résume le psychanalyste Paul-Laurent Assoun². La fratrie forme le terreau des sentiments sociaux, de l’amitié et de la construction du couple. » C’est en jouant ensemble, en se chamaillant, en négociant sa part de frites ou de bonbons, que chaque être élabore inconsciemment ses stratégies futures pour se faire une place, séduire, obtenir ce qu’il ou elle veut. Et modèle sa personnalité. « La fratrie permet un autre apprentissage essentiel, précise Lisbeth von Benedek : celui de l’ambivalence, car les conflits avec nos frères et sœurs nous apprennent à reconnaître et à accepter la coexistence en nous de l’amour et de la haine envers une même personne. »

1. Dans son ouvrage *Frères et sœurs pour toujours, l’empreinte de la fratrie sur nos relations adultes* (Eyrolles, 2019)

2. Dans « Le frère complexe », sur France Culture, le 14 janvier 2014 (disponible en podcast sur radiofrance.fr).

CAROLINE GOLDMAN

“LE LIEN FRATERNEL EST ORCHESTRE PAR LES PARENTS”

L'ambiance familiale dans laquelle nous avons baigné, enfants, influence les rapports dans la fratrie, explique la spécialiste. Mais sans cesse, ils peuvent être réinventés et aménagés.

ENTRETIEN : HÉLÈNE FRESNEL



CAROLINE GOLDMAN

Docteure en psychopathologie clinique, enseignante et formatrice, psychologue pour enfants et adolescents, elle est l'auteur de nombreux ouvrages et de plusieurs podcasts, dont un consacré à la fratrie (carolinegoldman.com/podcast/la-fratrie). Elle vient de publier le troisième tome de ses *Pourquoi?*, ouvrages de psychologie expliquée aux enfants et aux adolescents (Dunod).

PASCAL ITO/DUNOD

Qu'est-ce qu'il se joue dans le rapport entre les enfants d'une même fratrie?

C.G. : Il peut se jouer le pire et le meilleur, comme dans tout lien d'intimité, d'attachement et de cohabitation. Ces liens sont la conséquence d'une construction, qui engage d'abord les figures parentales. Le lien fraternel est orchestré par les parents. Il reproduit à la fois le lien parent-enfant, le lien entre les parents et les projections des parents sur la fratrie. Le fait qu'un frère ou une sœur soit malade psychiquement et/ou physiquement peut évidemment aussi participer au développement de traits d'empathie ou d'attitudes défensives post-traumatiques chez les frères et sœurs. Aucune fratrie ne ressemble à l'autre, et aucun individu ne ressemblera à l'autre dans cette fratrie.

Est-ce que les liens entre les frères et sœurs sont définis par le comportement des parents avec chaque enfant?

C.G. : Oui. Des parents qui se respectent, s'aiment, prennent du plaisir, passent de bons moments ensemble et font régner l'ordre vont évidemment favoriser ces champs de partage chez leurs enfants.

Et dans le cas contraire?

C.G. : Des parents hostiles, qui mettent les enfants en concurrence, les dévalorisent, qui s'entendent mal et se parlent mal entre eux risquent de favoriser la mésestimation, l'attention, l'hostilité chez leurs enfants entre

“Les enfants sont des buvards qui remettent en scène les interactions qui les façonnent”

eux. Ce n'est pas très compliqué à imaginer, parce que les enfants sont des buvards qui remettent en scène les interactions qui les façonnent.

Pourquoi la notion de partage – depuis l'amour de nos parents à la naissance jusqu'à l'héritage, lorsqu'ils ferment les yeux – pose problème?

C.G. : Il ne faut pas nier qu'il est piquant de partager les bras des parents et l'espace du quotidien. C'est « normalement piquant », mais pas plus qu'avoir à se lever le matin pour aller à l'école sous la pluie, passer huit heures assis sur une chaise à écouter un enseignant parler, ou manger des brocolis vapeur. La vie est faite de petits inconforts qui se situent dans les variations du normal. Mais lorsqu'on sait que le brocoli va faire du bien à la santé de l'enfant, qu'aller à l'école va lui éveiller l'esprit et le rendre libre, et qu'avoir un frère ou une sœur lui permettra de ne jamais se sentir seul au cours de sa vie... Tout cela est pour le bien de l'enfant, donc il ne faut pas hésiter.

La jalousie est-elle un phénomène ordinaire?

C.G. : La rivalité est un phénomène conflictuel tout à fait normal qui émerge dès l'arrivée d'un deuxième enfant dans la fratrie. Mais la jalousie doit être régulée par les parents, parce que c'est vraiment un affect épouvantable à vivre et à recevoir. Il est impossible de faire quoi que ce soit quand vous êtes jaloux. Vous mettez mal à l'aise l'autre, qui s'oblige à faire moins bien, à aller moins bien pour ne pas vous faire de peine... Ça empêche les compétences d'éclore. Dans une fratrie, différents moyens peuvent venir négocier cet affect négatif. Certains sont très néfastes, comme la violence ou l'humiliation. D'autres sont tout à fait souhaitables.

Et quelles sont ces « bonnes » façons de faire?

C.G. : Les deux meilleures voies de négociation de la jalousie sont, selon moi : la formation « réactionnelle » ou « contre-investissement de l'agressivité ». Par exemple, une petite fille jalouse de la robe de sa sœur luttera dans un mouvement défensif contre sa jalousie en disant au contraire à sa sœur que « sa robe est magnifique ». La sœur enviée ne se rendra pas compte de l'hostilité préalablement éprouvée par sa sœur envieuse et la remerciera pour sa gentillesse, ce qui reconfortera la peine que la première avait d'abord éprouvée en se sentant hargneuse. Ensuite la sublimation, c'est-à-dire la mise en compétition avec soi. Cela consiste à se dire : « J'envie ça, mais je vais aller le chercher, ●●●

●●●

le décrocher pour moi-même, devenir performant plutôt qu'envier l'autre sans rien en faire. » Ces deux mécanismes de défense psychiques enclenchent un cercle vertueux. Ils doivent être favorisés car ils permettent à la fratrie de s'épanouir.

Qu'est-ce qui change entre l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte au fil du temps et des événements ?

C.G. : J'observe que l'impact de l'état d'esprit parental reste souvent très vif dans la fratrie. Combien de fois ai-je entendu parler de ruptures fraternelles à l'âge adulte parce que les grands-parents sont restés silencieux quand les conflits se déployaient autour du gigot du dimanche ou de la table de Noël ? À tous les âges, les parents doivent continuer à montrer le chemin en mettant leur nez dans les conflits et en apaisant l'agressivité quand elle déborde. La famille passionne et fait régresser, donc si ça se passe mal, il faut un rappel de la loi par les aînés, par exemple : « Chez nous, tout le monde se respecte et fait des efforts pour rester aimable avec chacun. »

Y a-t-il des invariants dans les fratries, des choses qui ne bougent pas et ne peuvent pas bouger ? Ou est-ce que tout peut se réaménager tout le temps en fonction des événements ?

C.G. : Ce qui ne peut pas bouger, c'est la structure psychologique de chacun. Vous n'allez pas rendre névrosé un frère ou psychotique une sœur ; vous n'allez pas rendre



joyeux une sœur ou un frère dépressif.ve chronique ; vous n'allez pas non plus rendre fréquentable un frère ou une sœur borderline qui n'a pas reçu de limites éducatives ; vous n'allez pas rendre agréable à vivre et gratifiant un frère ou une sœur effondré.e sur le plan narcissique. Si ces structures pouvaient être transformées en un claquement de doigts, chacun le ferait évidemment, mais c'est impossible. Ce qui est possible, en revanche, c'est d'admettre le fonctionnement de l'autre et de ne plus être déçu par ce qu'il ne peut pas offrir ; ou de renouer des alliances qui s'étaient perdues en exprimant à l'autre un vœu de retrouvailles, de partage, de respect et de plaisirs partagés...

Comment expliquer que, dans une fratrie, personne n'ait les mêmes souvenirs, alors que dans la réalité, chacun a vécu les mêmes événements ?

C.G. : Les enfants d'une même fratrie, contrairement à ce que nous pourrions croire spontanément, n'ont pas les mêmes parents. Les parents n'investissent pas leurs enfants de la même façon, et cela continue au fil des ans. Ils ne leur inspirent pas les mêmes compétences, les mêmes gratifications. Et cela tient à plusieurs paramètres qui, souvent, entourent leur conception et leur naissance : avec qui l'enfant a-t-il été conçu ? Comment cela s'est-il passé ? Dans quelles dispositions étaient les parents au moment

de la conception, de la gestation et de la naissance ? Parfois, l'enfant arrive à un moment de vie extrêmement douloureux, parfois à un moment de grand bonheur. Ensuite, l'enfant naît avec un sexe, qui vient réactiver chez les parents leurs relations aux figures parentales du même sexe. Si on a adoré notre père et qu'on a détesté notre mère, ce sera probablement plus facile d'avoir un garçon plutôt qu'une fille, et inversement. Enfin, cet enfant naît avec un physique aussi. Je me souviens d'une patiente qui m'avait confié que sa fille aînée ressemblait trait pour trait à sa belle-mère qu'elle détestait. Avoir le visage d'une belle-mère détestée en face de soi le matin au petit déjeuner, c'est un élément de réalité avec lequel il faut apprendre à composer. Tous ces aspects qui entourent la naissance de l'enfant et ce qu'il nous renvoie vont imprégner le lien.

Est-ce que les relations sont différentes ou plus intenses en fonction de notre sexe, sœur-sœur, sœur-frère, frère-frère... ?

C.G. : Il est certain que frères et sœurs de même sexe nouent fréquemment une connivence liée à un même environnement culturel. Ils partagent souvent des sujets de conversation assez semblables. Des phénomènes d'identification se mettent en place autour de l'apparence aussi : vêtements, réseaux sociaux... Et cela peut s'intensifier à l'adolescence, avec une distinction marquée en fonction du sexe. Nous observons fréquemment que les garçons ont des passions pour les

“C'est la culture (familiale, sociale) qui fédère ou pas les enfants entre eux”

jeux vidéo, le football... et que lorsqu'ils interceptent des conversations de leur sœur sur les produits de beauté et la danse sur TikTok, cela les indiffère passablement. Bon, cela dit, ce sont des généralités forcément grossières. Ce que je constate c'est que, quel que soit le sexe, c'est la question de la culture (familiale, sociale) qui fédère ou pas les enfants entre eux.

Que conseillez-vous aux frères et sœurs grandissants qui continuent à se détester malgré le temps qui passe ?

C.G. : Les fratries restant en conflit sont toujours composées d'individus qui ont été sacrifiés par un dysfonctionnement de leur matrice éducative parentale. Ils ont souffert des mêmes manques, des mêmes effractions d'un système qui ne les a pas compris, qui ne leur a pas permis de déployer des affinités, du soutien et tous les autres ingrédients merveilleux que l'on peut trouver dans ce lien fraternel. Je les encourage donc à se le dire (« On passe à côté l'un de l'autre, le temps passe, n'as-tu pas envie qu'on essaie de s'aimer ? »), à oser pousser la porte d'un psy ou d'un médiateur familial, et à se laisser surprendre par

la rencontre avec ce frère ou cette sœur que l'on croyait connaître dans cette matrice traumatique, mais qui a peut-être bien autre chose à nous offrir lorsque l'environnement change et gagne en maturité. Quand on y pense, il y a quelque chose de magique à avoir la même filiation, le même code génétique, les mêmes grands-parents, les mêmes cousins, les mêmes lieux de vie, les mêmes souvenirs... Personnellement, j'aurais bien du mal à imaginer ma vie sans ce lien si viscéralement familial, confiant et solidaire, je trouve qu'il ne ressemble à aucun autre. ●



À LIRE

Pourquoi ? La psychologie expliquée aux adolescents

de Caroline Goldman. Dans ce troisième tome, l'autrice met des mots sur des questionnements intimes et parfois douloureux qui peuvent agiter souterrainement les adolescents : d'où vient la confiance en soi ? Que se passe-t-il exactement au moment de la puberté ? Comment surmonter un chagrin d'amour ?... Un texte susceptible d'apaiser les tourments d'une période de mutation physiologique et psychique intense (Dunod, en librairies le 28 mai).

GETTY IMAGES - HOFI GOIN KW - UNsplash - DR

AÎNÉ, CADET, UNIQUE, DEMI... SORTONS DES PRÉJUGÉS !

Les premiers seraient consciencieux, les benjamins, forcément trop gâtés. Uniques, ils seraient autocentrés. Quant à la place dans les familles recomposées... Stop ! Héloïse Junier, docteure en psychologie, remet de l'ordre dans nos idées reçues.

PAR AURORE AIMELET

“**M**on conjoint est le petit dernier de trois frères, témoigne Lise, 37 ans. Et sincèrement, ça se voit ! Il part du principe qu’il n’a rien à faire et que tout lui est dû. Il a néanmoins de bons côtés : il est très diplomate et sait composer avec les autres. » Qui n’a pas joué les fins psychologues en apprenant le rang de naissance d’un proche ? Pourtant, la position dans la fratrie ne présage en rien d’un destin tout tracé, comme le confirment les très nombreuses recherches sur le sujet. « En 2015, une équipe a mené une étude de grande ampleur sur plus de vingt mille adultes¹, cite d’abord Héloïse Junier. Elle en a conclu que la place dans la famille n’avait aucun impact sur l’extraversion, la stabilité émotionnelle, l’amabilité, la conscience ou encore l’imagination. » Aînés, cadets ou benjamins, peu importe ! La personnalité de chacun dépend d’un grand nombre de facteurs tels que son tempérament (sa sensibilité, sa réactivité), son milieu familial, son éducation, les modèles dont il dispose, ses relations sociales, son parcours de vie, ses expériences. Bref, rien ne se joue avant ou après ses frères et sœurs.

DES EXPÉRIENCES DE VIE DIFFÉRENTES

« Cependant, si le rang de naissance n’influence pas directement la personnalité d’un enfant, il n’est pas non plus sans effet, reprend la psychologue. Naître en première, en deuxième ou en troisième position n’offre pas les mêmes expériences de vie, les mêmes opportunités, les mêmes enjeux. » Et pour cause ! Frères et sœurs ont beau partager les mêmes parents, ceux-ci ne sont pas

tout à fait les mêmes à chaque naissance : leur âge est différent, leur background parental aussi, idem pour leurs attentes. « Je reconnais ne pas avoir élevé mes enfants de la même façon, raconte Renaud, 51 ans. J’ai d’abord reproduit le modèle que j’avais reçu, plutôt froid et sec. Puis, en voyant grandir ma fille, j’ai compris que cela n’avait pas de sens. C’est elle qui m’a appris la douceur, mais c’est sans doute mon fils qui en a bénéficié le plus. » Surtout, les parents n’ont pas la même disponibilité. « On observe une “dilution des ressources”, précise Héloïse Junier. Plus un enfant naît tard, moins ses parents ont à lui accorder de temps, d’attention, d’argent, etc. » Autre déclin : « la confluence ». Les cadets auraient tendance à être moins stimulés intellectuellement puisqu’ils interagissent avec leurs parents certes, mais également avec leurs frères et sœurs qui restent des enfants. En bref, les parents vont multiplier les efforts avec l’aîné parce qu’ils le peuvent ; et à les diviser avec les autres... parce qu’ils le peuvent aussi !

À CHAQUE AVANTAGE SON INCONVÉNIENT

Faut-il être aîné pour être heureux ? « D’après les recherches, les aînés bénéficient statistiquement d’un quotient intellectuel légèrement plus élevé², d’un bon niveau de vocabulaire à l’âge de 2 ans, d’une meilleure motricité fine et même d’un revenu plus important à l’âge adulte. » Mais le tableau n’est pas tout rose. « Ils auraient bien plus de risques de souffrir d’anxiété et de dépression que les cadets³, les parents, encore novices et mus par autant de fantasmes que de craintes, se montrant souvent plus stricts, plus stressés et plus rigoureux. » Après avoir légèrement focalisé sur leur premier enfant et fait des sacrifices pour son bon développement, ils lâchent du lest pour les suivants, s’épargnant ●●●

DEEPOL BY PLAINPICTURE/MARC ROMANELLI

●●●

pression et tension inutiles. Cette souplesse a évidemment de bons côtés puisque les petits derniers seraient, non pas nécessairement les préférés, mais bel et bien les plus préservés. Pour autant, leur situation n'est pas non plus la plus enviable puisqu'ils peuvent manquer d'investissement. « Il est très clair qu'à l'école mes parents ne m'ont jamais mis aucune pression sur mes résultats, reconnaît Valentin, 25 ans. Charlotte, elle, devait réussir. Elle est devenue avocate, et moi, comédien. Parfois, je le regrette. »

Quid des enfants du milieu, qui semblent être les grands oubliés du système familial ? « Il est vrai que même les recherches s'en soucient moins », constate la psychologue. Aurélie, 49 ans, est la deuxième d'une fratrie de quatre : « Heureusement, je suis la seule fille et cela m'a permis d'exister. Mon frère, en revanche, le numéro trois, a eu plus de mal à se démarquer. » Ceux qui sont ainsi pris en sandwich bénéficient moins des avantages accordés tant aux aînés qu'aux benjamins. Mais, en contrepartie, ils souffrent sans doute moins de leurs inconvénients aussi.

À l'inverse, les enfants uniques sont, eux, étudiés avec soin. « Souvent perçus comme "égocentriques" ou "désagréables", ils sont victimes de préjugés, qui ont un impact réel sur leur vécu », constate Héroïse Junier. Cela dit, les études soulignent aussi qu'ils ne sont pas moins sociables, moins coopératifs ou moins généreux que les autres. « Davantage stimulés par les adultes, ils pourraient en outre manifester de meilleures compétences cognitives et langagières et obtenir d'excellents résultats scolaires », ajoute la spécialiste.

DEMI, QUASI... FAUX FRÈRE ?

Quant aux relations entre demi-frères et sœurs, elles sont parfois décrites comme moins affectueuses et moins complices qu'entre deux individus de la même matrice. « Le niveau de rivalité, d'agressivité et de conflits serait même plus élevé. Et d'autant plus entre quasi-frères ou sœurs dans le cas de familles recomposées. Une recherche a ainsi observé sur des dessins d'enfants qu'ils n'étaient même pas représentés⁴ ! » Pourtant, chez Emma, c'est tout le contraire : « Ma sœur s'appelle Clara, dit-elle. Nous n'avons pas le même père

Un écart d'âge idéal ?

Trois ans, comme la durée de l'amour ? Là encore, il s'agit d'un mythe. « Chaque situation présente des avantages et des inconvénients, constate Héroïse Junier. Ce que l'on sait, c'est qu'un écart de moins de quatre ans favorise la complicité mais attise éventuellement la rivalité. Au-delà de six ans, les enfants ont probablement moins d'intérêts en commun mais ils communiquent mieux entre eux. » Mieux vaut s'éloigner des statistiques ou des lieux communs et garder en tête qu'avoir un autre enfant est une décision personnelle propre à chaque couple.

mais nous n'avons jamais parlé de "demi". C'était une évidence dans les yeux de ma mère, dans ses mots, ses gestes, ses demandes. Voilà sans doute pourquoi ça l'a toujours été pour nous. »

Ces données ne sont donc que des tendances, des corrélations statistiques, et en rien une fatalité, selon la psychologue. « Elles sont à mettre en lien avec le contexte familial global. Par exemple, ces effets seront moins marqués chez des enfants évoluant dans un milieu socio-économique favorable, dans une fratrie comptant peu d'enfants ou lorsque l'écart d'âge est élevé » (voir encadré ci-dessus). Elles dépendront surtout de la façon dont les parents sont attentifs à la personnalité de chaque enfant, à ses talents comme à ses fragilités, à son évolution, à ses besoins, ses désirs. Et à ceux de ses frères et sœurs. ●

1. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2015 (sur le web : doi.org/10.1073/pnas.1506451112).
2. *CESifo Economic Studies*, 2011 (sur le web : doi.org/10.1093/cesifo/ifq022).
3. « Firstborn children and only children more likely to have anxiety and depression than later-born children », Epic Research, 2024 (epicresearch.org).
4. *International Journal of Behavioral Development*, 2006 (sur le web : psycnet.apa.org/doi/10.1177/0165025406072898).



À LIRE

Frères et sœurs, une histoire de complicité et de rivalité d'Héroïse Junier. Les enjeux de la fraternité et de la sororité à la lumière des dernières découvertes scientifiques (Les Arènes, 2025).

NOURRIR LA RELATION, APAISER LES TENSIONS

Comment entretenir des relations fraternelles ? En repérant les nœuds qui les entravent ou les rendent explosives... Trois experts décryptent sept situations compliquées, et nous ouvrent des pistes pour inventer une fraternité/sororité plus fluide et sereine.

PAR MARIE-CLAUDE TREGLIA



SYLVIE ANGEL

Psychiatre, psychothérapeute et thérapeute familiale, cofondatrice et directrice du centre Pluralis à Paris (pluralis.org), elle est l'autrice notamment de l'ouvrage *Des frères et des sœurs, les liens complexes de la fraternité* (Robert Laffont, 1996).



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 metamorphosepodcast.com. Elle vient de publier, avec Bernard Prieur, *Disputez-vous bien ! Pour mieux vous entendre avec vos proches* (Robert Laffont, 2025). Son site : parolesdepsy.com.



SAVERIO TOMASELLA

Docteur en psychologie et psychanalyste, il a créé en 2016, avec Marie-France de Palacio, l'Observatoire de la sensibilité. Il est l'auteur notamment, avec Charlotte Wils, de *Faire la paix avec sa famille* (Larousse, 2020).

LA RIVALITÉ

« Depuis toutes petites, on nous a comparées. En tout, Luna était toujours la meilleure. À l'école, avec les garçons, à la danse, à l'accrobranche... Je ne sais pas si c'était vraiment vrai, mais ça a pourri notre relation. Aujourd'hui encore, je ne peux m'empêcher de l'envier, de comparer ma vie à la sienne : nos jobs, nos enfants, nos vacances, nos vies amoureuses... De me dévaloriser, et de courir – en vain – après la première place, dans tous les domaines. » **Bianca, 45 ans**

« **Entre frères et sœurs, la rivalité est inéluctable**, précise d'emblée Saverio Tomasella. Elle est constitutive du lien. Tout enfant croit inconsciemment qu'il ou elle est le seul enfant de ses parents, mais dès que cette croyance se heurte à la réalité, la course à la préférence commence et les rancœurs s'installent. Même si les parents sont à l'écoute de chacun, il est difficile de devoir partager leur temps, leur attention, leur reconnaissance. L'envie, la jalousie, les frustrations ne nous laissent jamais vraiment tranquilles. »

Même après des années de thérapie parfois, le combat continue, plus ou moins en sourdine, à qui sera le ou la meilleure de la fratrie, et enfin le ou la préférée de parents parfois disparus. Pour décrypter le ●●●

●●●

mécanisme, Nicole Prieur utilise l'image de la « calcullette inconsciente, où s'additionnent les mécomptes, au fil des événements de la vie (fêtes de famille, vacances partagées, héritage...) : tout ce que l'on a pu attendre sans l'avoir obtenu, contrairement à tel frère ou telle sœur. Ces règlements de comptes qui bouillonnent à l'intérieur non seulement gâchent la relation, mais entretiennent un sentiment de frustration et d'insatisfaction permanent, qui sclérose tous les autres liens ».

Qu'est-ce qui, de l'enfance, n'a pas été digéré ? Y a-t-il vraiment eu des préférences de la part des parents, des grands-parents ? « C'est le moment d'aller regarder l'interprétation de l'enfant avec un regard d'adulte, conseille Nicole Prieur. Et d'accepter enfin de solder les comptes : ce qui n'est pas advenu n'advient pas, même si nos attentes sont légitimes. Faire ce deuil permet de ne pas rester enfermé dans le passé, de pacifier le conflit (au moins intérieur) et d'ouvrir de nouvelles perspectives, pour soi et dans toute sa vie relationnelle. »

L'ANTAGONISME

« Tout a commencé par une inversion des genres. Aux yeux de la famille, c'est moi qui avais un caractère d'homme, et mon frère, un caractère "féminin". J'étais la brillante, l'intrépide. Lui, la douceur incarnée, qui pleurait dès qu'on haussait le ton... Plus tard, avec ma vie d'artiste "échevelée", je suis devenue "la ratée", et lui, le fils merveilleux, ingénieur, une femme, deux enfants... À tout jamais, nous sommes deux étrangers que tout oppose. » **Astrid, 58 ans**

« **Quand on vous met dos à dos comme des contraires**, on est dans ce que la psychologue américaine Carol Dweck appelle "la mentalité fixe", explique Saverio Tomasella : on fige votre identité, on vous colle une étiquette dans laquelle vous pouvez rester coincé une fois adulte. Alors que l'on n'est pas forcément opposés, peut-être seulement différents. Commencer par casser ces croyances permet de belles surprises. »

Il y a des « opposés » qui ne demandent qu'à se rapprocher, s'interroger ou tout simplement se compléter. « On peut utiliser les différences comme une source de créativité et d'inspiration », suggère Sylvie Angel. Et non pas

“On n'est pas forcés de bien s'entendre pour faire fratrie, ni de passer ses week-ends ou ses vacances ensemble”

• NICOLE PRIEUR, PSYCHOTHÉRAPEUTE •

comme source de conflit. Et puis il arrive que l'on soit vraiment incompatibles (pour des raisons de caractères, de modes de vie, d'orientations politiques...) et heureux quand même de se retrouver. Mais pas trop souvent ni trop longtemps. « Il ne faut pas s'obliger à entrer dans le modèle idéal, insiste Nicole Prieur. On n'est pas forcés de bien s'entendre pour faire fratrie, ni de passer ses week-ends ou ses vacances ensemble. Le mieux, pour préserver le lien, c'est d'accepter et de respecter ses limites : se voir seulement une ou deux fois par an si c'est la juste mesure, éviter les sujets qui fâchent, chercher les (rares) points communs... Cela vaut la peine d'essayer d'éviter la vraie séparation, qui a un gros coût psychique et génère de grandes souffrances. »

LE SENTIMENT D'INJUSTICE

« Alors que j'ai grandi avec un père immature, centré sur sa petite personne, son boulot, ses copains, mon "petit frère" (celui de sa deuxième vie) a eu un père, certes plus vieux, ce que je ne lui envie pas, mais tellement plus présent, plus généreux, plus attentif. Un autre homme. J'ai le sentiment amer que ce petit bonhomme a eu le meilleur de mon père, et moi un brouillon. » **Maxime, 37 ans**

« **Même nés du même père et de la même mère, nous n'avons pas les mêmes parents**, insiste Sylvie Angel. Être le premier-né d'un couple de trentenaires n'a rien à voir avec être le dernier d'une fratrie avec des parents de 40 ans. Même quand la distance n'est pas si grande, il y a toujours entre frères et sœurs ce quelque chose de différent qui peut activer des préférences, ou le sentiment de ne pas avoir reçu la juste part de gâteau. Comme rien dans les relations affectives ne se découpe en parts égales, l'égalité prônée est toujours un peu schématique. » La solution, sans doute, réside au cœur

du problème : cesser d'idéaliser les liens familiaux et d'espérer l'impossible. « Aucun parent n'est parfait, rappelle Saverio Tomasella. Même les plus soucieux d'équité commettent des "injustices". C'est ainsi, il ne s'agit pas d'occulter les faits, on peut même les écrire dans un carnet ("le carnet de mes injustices"), éventuellement en parler : comment, où, et pourquoi ça a fait mal, ce que l'on aurait trouvé plus juste... Mais il est essentiel de cesser d'attendre une réparation ou d'en vouloir au parent ou à ses frères et sœurs. Chacun a fait à sa façon, peut-être victime lui ou elle aussi d'un système. L'injustice fait partie intégrante de nos vies. »

L'INCOMMUNICATION

« Dès que mon petit frère est né, je l'ai adoré. C'était mon bébé, mon poupon chéri, je le papouillais, lui mettais ses couches. Et pendant toute notre enfance, je l'ai titillé : je lui disais qu'il était tout mou, je jouais de la guimbarde avec ses oreilles de Dumbo... Mais ce que je faisais par amour, lui l'a pris comme du mépris. Je l'ai compris des années plus tard, dans une lettre où il vomissait toute

sa haine. J'étais incapable de répondre. On a continué à faire semblant, de loin en loin, mais aujourd'hui, tout dialogue est devenu impossible. » **Louisa, 53 ans**

« **Nous avons la même "langue maternelle"**, remarque Saverio Tomasella, mais nous ne mettons pas les mêmes expériences sensibles derrière les mots, ce qui explique bien des malentendus entre frères et sœurs. Il y a aussi tout l'indicible dans une famille, des habitudes de non-dits. Et une grande pudeur : des sentiments, des émotions, que l'on éprouve depuis très longtemps parfois mais que l'on ne peut exprimer qu'avec nos conjoints, des amis, un thérapeute... »

Comment se dire « je t'aime » quand on est frères et sœurs ? S'avouer que tel geste ou tel mot nous a blessé ? Qu'en ce moment, ça ne va pas du tout... Parfois, même en mettant des mots, on ne se comprend pas.

« Dans ce cas, les conjoints peuvent avoir un rôle de liant, souligne Saverio Tomasella. Agir comme médiateurs, traducteurs, porte-parole. N'oublions pas surtout cette loi universelle dans les relations humaines : plutôt ●●●



GETTY IMAGES/ROBERT DECÉLIS

●●●

que d'attendre d'être compris par un ou une autre, mieux vaut commencer par essayer de le ou la comprendre. Arrive un moment où, par imitation, par contagion, l'autre se met dans les mêmes dispositions à notre égard. » Et puis, si la méthode douce n'aboutit à rien, Nicole Prieur suggère la (bonne) dispute, celle qui permet d'avancer. « Une "saine" dispute peut être un point d'entrée vers de vraies discussions profondes, explique-t-elle. C'est un appel au changement, il ne faut pas en avoir peur, ne pas se refermer ensuite, mais en profiter pour s'efforcer de mettre des mots sur ce que l'on ressent, ce que l'on attend, et tenter de s'entendre mutuellement. »

L'INDIFFÉRENCE

« Je n'ai jamais été proche de mes quatre frères et sœurs, et mon départ pour l'étranger n'a rien arrangé. Aujourd'hui, je vis à des années-lumière d'eux – qui continuent à se voir régulièrement, passent des vacances ensemble avec leurs enfants... On s'appelle de moins en moins, et les rares fois où l'on se voit, même nos enfants n'ont rien à se dire. Je suis à la fois soulagé quand je repars et triste comme si j'avais raté ou perdu quelque chose. » **Denis, 42 ans**

« **L'indifférence est un passage nécessaire dans la maturation**, rassure Saverio Tomasella. Ce n'est pas parce qu'on a vécu des années ensemble, joué, pleuré ensemble... que l'on garde cette proximité, une fois adultes. » Il peut s'agir d'une étape dans la relation, un temps où réajuster les distances, mais il arrive aussi que l'éloignement persiste. Et quand l'un ou l'autre s'acharne à vouloir réunir la fratrie, ça ne marche plus. « On ne peut pas revenir en enfance, résume le psychanalyste, et ce n'est pas grave. Quand on sort du fantasme de la famille unie – souvent grâce à une thérapie –, on se voit quand on a envie de se voir, et si l'on n'en a pas envie, on ne se voit pas. Sans que cela soit source de souffrance. » Même réaction du côté de la thérapeute familiale. « Avec les enfants déjà, je travaille à sortir de l'assignation à aimer ses frères et sœurs, note Nicole Prieur. On doit se respecter, oui. Ne pas trop se critiquer mutuellement, car cela ne sert à rien. Mais on a le droit de ne pas s'aimer. Se le rappeler, adulte, peut être

“Il arrive que fusionner avec le frère ou la sœur permette de se libérer des parents. Mais on ne fait que déplacer le problème”

• SAVERIO TOMASELLA,
PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE •

une vraie libération. Une fois que l'on est allégé de cette obligation morale, il arrive que l'on redécouvre son frère ou sa sœur sous un autre angle. Une vraie rencontre devient possible, entre adultes. »

LE CONFLIT OUVERT

« Mon frère aîné a toujours été un modèle inaccessible, l'ennemi à abattre pour exister. À la mort de notre petite sœur, la guerre s'est déclarée. Qui de nous deux était le plus coupable ? Qui l'avait le plus aimée ?... On ne se supportait plus. L'arrivée d'une femme dans sa vie, égoцентриée et tyrannique, a signé notre rupture. Elle l'a littéralement "enlevé", et nos rares contacts sont devenus électriques. Lui fait tout pour que nos enfants au moins gardent des liens, mais pour moi, chaque réunion de famille est un cauchemar. » **Mathilde, 51 ans**

« **Il existe deux sortes de conflits**, insiste Saverio Tomasella. Lorsqu'il s'agit d'un problème factuel, même s'il n'est pas récent, il est important de prendre le temps d'en parler, en tête à tête. Aller se promener est une bonne solution, c'est moins frontal, et marcher crée une respiration favorable à une discussion paisible. Dans tous les autres cas, un conflit ouvert entre frère et sœur est souvent le symptôme d'une problématique familiale sous-jacente bien plus globale et plus profonde. Une thérapie familiale est alors recommandée, au moins quelques séances entre les deux personnes concernées, pour commencer. On risque sinon de s'en vouloir à mort, alors qu'on s'aime. »

Nicole Prieur suggère aussi les médiateurs familiaux, très rodés au sujet, qui peuvent accompagner notamment à faire le deuil de la fratrie, quand c'est nécessaire. « Souvenons-nous du mythe d'Abel et Caïn, évoque la



PLAINPICTURE/PAOLO

psychothérapeute. Il plane, dans la relation fraternelle, le fantasme du fratricide : le désir d'éliminer l'autre, de prendre toute la place. C'est bien cadenassé dans un surmoi entretenu par les parents ("Vous devez vous entendre !"), mais il suffit que ceux-ci faiblissent ou qu'un événement lézarde l'édifice familial pour que le surmoi vole en éclats. »

Cela peut être l'arrivée d'un ou d'une conjoint.e qui met le feu aux poudres, ou bien l'étape fatidique des parents qui entrent en dépendance (« Tu as été l'enfant préféré, à toi de t'en occuper maintenant »), et bien sûr le temps de « la succession ». « Avec l'héritage parental, se rejoue le fantasme fratricide, indique Nicole Prieur. Le partage des biens peut devenir une façon de (se) rendre justice ("Tu as eu l'amour, moi je garde la soupière en argent"). Vouloir tout garder est une façon d'éliminer enfin l'autre. Un retour du refoulé qui s'en donne à cœur joie à travers les objets. »

Plus question de parler alors, ni même de se disputer « sainement ». Il est pourtant essentiel de sortir de ce climat de haine, destructeur pour soi et pour la famille de chacun. Un travail thérapeutique individuel est la priorité. D'où peut bien venir cette animosité ? Quel enfant en nous exprime sa souffrance ?... Apaiser le feu intérieur est déjà un premier pas vers une forme de paix.

LA FUSION

« Nous sommes un peu des fausses jumelles. Même pas un an de différence, pas le même père, aucune ressemblance physique, mais totalement connectées. Personne mieux que Solenn ne sait ce que je ressens, et réciproquement. Il est impensable de vivre à plus de quelques kilomètres l'une de l'autre, et de ne pas se parler plus d'une journée ! Même si nous avons chacune aujourd'hui notre petite famille, et que ça explose violemment parfois entre nous. C'est sans doute la vie qui nous a soudées : deux pères absents, une mère défaillante, des années de foyer... Notre lien, c'est ce qui nous a sauvées, et rien ni personne ne pourra le couper. » **Marine, 49 ans**

« **La fusion, en soi, n'est pas mauvaise**, tient à préciser Saverio Tomasella. C'est lorsqu'elle crée un déséquilibre qu'elle devient problématique. Quand, par exemple, l'un veut être materné ou paterné par l'autre (et réciproquement). Ou quand l'un devient le parasite de l'autre, l'imité, lui demande son avis sur tout, comme s'il ou elle voulait être lui ou elle. Enfin, la fusion-dépendance est également nocive : si l'on se sent abandonné dès que l'autre s'éloigne ou ne fait pas signe, que l'on supporte mal son affection pour d'autres, etc. Il arrive que fusionner avec le frère ou la sœur permette de se libérer des parents. Mais en plaçant l'autre en position de parent, on ne fait que déplacer le problème et fuir l'autonomie, le passage à l'âge adulte. » Comment trouver la distance juste ? Le premier pas consiste, comme souvent, à prendre conscience du mécanisme. « Observer la relation, poursuit Saverio Tomasella, reconnaître qu'elle dysfonctionne, qu'elle fait du mal. Essayer d'en parler, avec l'autre, les autres frères et sœurs, les parents... Mettre du jeu dans la relation, s'efforcer de l'ouvrir, de sortir de l'autarcie. »

Nicole Prieur rappelle que ce genre de relations se nouent parfois sur un événement douloureux que l'on a partagé, enfants, et qui emprisonne le duo. « Si le frère ou la sœur devient la figure d'attachement ultime, le lien qui semblait si beau peut se transformer en son contraire, souligne-t-elle. Il est fondamental de réguler la distance, d'accepter l'autonomie de l'autre. Et de ne pas hésiter à se faire aider, parce qu'on touche vraiment là la question de sécurité intérieure. » ●

ET SI ON CONSULTAIT ENSEMBLE ?

Parce que cette relation si singulière est une ressource hors pair, il est important d'en prendre soin. Et de la soigner quand elle est douloureuse. La thérapie familiale panse les blessures des frères et sœurs pour révéler leur force commune.

PAR **AUORE AIMELET**



**STÉPHANIE
HAXHE**

Docteure en psychologie et thérapeute familiale installée à Liège, en Belgique, elle reçoit des couples, des familles et des fratries, auxquelles elle a consacré un livre, *Frères et sœurs, des liens à soigner* (Érès, 2024).

Que faire quand c'est l'enfer ? Lorsqu'une personne va mal, une thérapie individuelle lui permet de comprendre ce qui la fait souffrir et de reprendre confiance en elle pour avancer dans la vie. Au-delà de deux sujets, et plus si affinités affectives, une thérapie familiale peut être envisagée pour apaiser les tensions. Les séances réunissent généralement parents et enfants pendant une heure – les tarifs, qui varient en fonction du cadre d'intervention, se situent entre cinquante et cent vingt euros. Le, la ou les thérapeutes – les entretiens sont parfois menés en doublon – s'attachent alors à analyser le problème des uns, qui est très souvent en rapport avec la souffrance des autres. Ce décodage de la situation permet au groupe de retrouver ses capacités de fonctionner. Et aux frères et sœurs de construire ou de restaurer leur relation.



DU CONFLIT À LA VIOLENCE

« On part souvent du principe qu'une fratrie ne s'est pas choisie mais devrait s'entendre, a minima se respecter, remarque Stéphanie Haxhe. On pense qu'il n'y a rien à faire. Pourtant, ce lien ne va pas de soi ! Comme tous les autres, ceux qu'on tisse avec un partenaire, une amie, un collègue, etc., ce lien donc se nourrit, se travaille. Il faut avoir l'occasion de partager, de dialoguer, avoir suffisamment de temps et d'espace pour s'ajuster. » Ce qu'offre justement la thérapie familiale en permettant de comprendre ce qui se joue derrière les disputes, les jalousies, les rivalités. « Nous recevons généralement dans ce cadre tous les membres de la famille. Mais il est intéressant de proposer aussi quelques rencontres entre enfants ou adolescents. »

Une guerre ouverte ou larvée entre frères et sœurs est l'une des indications les plus fréquentes. « Les parents consultent quand la situation devient insupportable.

*Les sourdes rancunes
gagneront à être
exprimées au
plus tôt pour
éviter l'escalade*

Mais au-delà de leur demande, nous allons observer les interactions des plus jeunes et les interroger : qu'est-ce qu'ils se reprochent ? Qu'est-ce qu'ils attendent ? Qu'est-ce qui est douloureux ? Ce qu'il faut comprendre, c'est que la fratrie est souvent le réceptacle de la frustration ou de la souffrance vécue ailleurs, auprès d'autres adultes (parents, professeurs...) ou d'autres enfants (camarades). Parce qu'ils ne peuvent se retourner contre eux, tant le risque de rejet ou de rupture est grand, ils font payer à leurs frères et sœurs le prix de leur colère, de leur peur, de leur tristesse. » S'en prendre à ce lien horizontal est moins dangereux.

Les sourdes rancunes gagneront à être exprimées au plus tôt pour éviter l'escalade. Et que l'un ne finisse par exercer sur l'autre abus ou violence (physique, psychique, verbale, sexuelle), des cas qui sont loin d'être rares. « Ce qui l'est, en revanche, c'est que l'enfant soit spontanément psychopathe. Évidemment, il est essentiel de garantir la sécurité de chacun, et parfois d'envisager une forme de distance. Mais nous devons chercher d'où vient cette ascendance, ce besoin de faire mal. » En thérapie familiale, les troubles d'un enfant ne sont pas interprétés comme le signe d'une problématique individuelle, mais plutôt comme le révélateur de relations dysfonctionnelles impliquant plusieurs protagonistes.

TRAVERSER LES ÉVÉNEMENTS DOULOUREUX

Ces entretiens peuvent aussi aider la fratrie à traverser des épisodes difficiles, voire traumatiques. « En 2007, une équipe de chercheurs s'est intéressée à près de deux cents familles qui, au cours de l'année précédente, avaient connu un événement de vie stressant, relate la thérapeute familiale. Or les enfants qui témoignaient de relations positives et chaleureuses avec leurs ●●●

GETTY IMAGES/CHIRAYU



frères et sœurs ont été moins exposés au risque de développer de l'anxiété, un retrait, une dépression ou encore une plus faible estime de soi¹. » Si ce potentiel existe, il est intéressant de le réveiller en voyant, lors de séances communes, ce que les uns et les autres peuvent s'apporter. « Prenons le cas d'un décès dans la famille. Nous invitons chaque enfant à dire ce dont il a besoin, comment il en a besoin ; mais aussi ce qu'il peut faire, lui, pour soutenir l'autre, et ainsi se sentir utile. Qui a besoin de moments de calme et d'isolement ? Qui a besoin de rire ou se changer les idées ? Qui peut apporter de la tendresse, de l'écoute, de la joie ? Chacun peut contribuer. » Cette coopération peut également être mise en évidence lorsque l'un des enfants est malade ou porteur de handicap. « Souvent, celui qui va bien ne demande rien. Il se débrouille et tait ses angoisses au profit du plus fragile, qui reçoit soins et attention. Mais l'un comme l'autre se trouvent enfermés dans des rôles à sens unique. Il faut refaire circuler les contributions visibles et invisibles de tous. » L'enfant « symptôme » a beaucoup à apporter à l'enfant « parfait », parce que ni l'un ni l'autre ne se définissent ainsi. Enfin, frères et sœurs ont tout à gagner à faire équipe lorsque les parents, quelles qu'en soient les raisons, ne remplissent pas correctement leur rôle. « Être deux ou plus, c'est ne plus être seul à affronter les dysfonctionnements. Parfois, cette relation est la seule qui puisse représenter un îlot de sécurité. Voilà pourquoi il est nécessaire de tout mettre en œuvre pour qu'elle puisse se déployer. »

LA THÉRAPIE DE FRATRIE

Il n'est jamais trop tard pour s'occuper de ce lien, en optant pour une thérapie de fratrie, même si personne n'habite plus désormais sous le même toit. « Quand j'évoque cette possibilité dans des conférences, les gens sont étonnés mais très vite intéressés, remarque Stéphanie Haxhe. Certes, consulter entre frères et sœurs n'est pas la priorité d'un sujet adulte, qui se concentre souvent sur d'autres relations. Mais quelques séances peuvent avoir de grands bénéfices pour lui-même au quotidien, comme dans ses rapports avec les autres. »

“C’est auprès de sa fratrie qu’un individu apprend à partager, à gérer ses émotions, à accueillir l’altérité sans en dépendre”

• STÉPHANIE HAXHE,
THÉRAPEUTE FAMILIALE •

Une petite mise au point s'avère en effet utile en cas d'impasses relationnelles personnelles. « Rappelons que c'est notamment auprès de sa fratrie qu'un individu apprend à partager, à gérer ses émotions et notamment la frustration, à accueillir l'altérité sans la juger mais sans en dépendre. Cette relation fondatrice a donc des répercussions sur toutes les relations futures, qui seront elles aussi marquées par l'horizontalité, notamment avec un conjoint, des amis, des collègues. » La thérapie de fratrie peut également apaiser un climat de tension qui vient de loin ou qui resurgit. « Elle peut être indiquée au moment de la maladie ou du décès d'un parent, pour s'ajuster quant à sa prise en charge ou son héritage. Elle peut aussi adoucir des rapports déléteraux aux lourdes conséquences, notamment sur les générations suivantes. Elle peut aussi être l'occasion de parler et panser un épisode douloureux du passé, qui a soudé ou désuni le groupe, que le trauma ait touché une personne en particulier ou la fratrie dans son ensemble. Ou encore être envisagée lorsque l'un ou l'autre traverse au présent un événement difficile (maladie, chômage, rupture...) qui réveille des blessures de l'enfance. » Évidemment, la thérapie individuelle sera de bon aloi pour grandir en se servant de toutes ces situations délicates. « C'est certain, affirme Stéphanie Haxhe. Mais les psys en savent parfois plus que les proches du patient sur ses besoins, ses désirs, ses peurs, ses impasses. Et celui-ci ne partage pas toujours ces découvertes en dehors des séances. Pourtant ce sont les personnes avec lesquelles il vit qui peuvent aussi en tenir compte au quotidien. » Les parents, les enfants, les conjoints. Et les frères et sœurs.

1. « Are sibling relationships protective? A longitudinal study », *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2007.



Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* sur France 5 chaque mercredi à 21 heures. Il est aussi le parrain de l'ONG Bibliothèques sans frontières, qui favorise l'accès à l'éducation, l'information et la culture en France et dans le monde entier.

L'étrange fraternité des frères Karamazov

Chaque fois que j'ai le malheur de parler d'un roman russe, on me répond qu'ils sont trop longs, trop compliqués ou trop alambiqués. Même les lecteurs les plus zélés jettent l'éponge au vu du nombre de personnages et de noms à rallonge... On s'y perd, me dit-on ! On s'y perd au point de confondre les frères Karamazov et de se demander lequel de ces tristes larrons a finalement tué le père ! Rassurez-vous : c'est beaucoup moins grave que cela n'en a l'air. Dans l'ultime roman de Dostoïevski – sans doute le thriller le plus accompli de toute l'histoire de la littérature –, il est même fortement conseillé de s'emmêler les pinces. Vous pouvez bien les mettre dans le même sac, les frères Karamazov ! Au bout du compte, ils ont en commun une âme tourmentée, un père qui les a toujours méprisés et une certaine idée de la culpabilité... Lorsque le vieux Fiodor est retrouvé mort, ils ont tous d'ailleurs quelque chose à se reprocher : le si pur Aliocha est un complice muet, le passionné Dimitri aurait pu tuer mais n'a pas osé, l'intellectuel Ivan a fomenté le crime et le bâtard Smerdiakov s'en est chargé avant de se suicider. Force est de le constater, ces personnages qui ne se ressemblent en rien se voient soudain rattachés l'un à l'autre par un irrésistible lien. Si l'un d'eux est accusé à tort, un autre fera tout pour le sauver des travaux forcés. Un troisième les écoutera se confier. Autant dire qu'il faut tuer le père pour que les Karamazov deviennent frères. Il faut un

parricide pour unir ces quatre étrangers. Ah ! Quel drôle de lien que la fraternité ! Il arrive que l'on n'ait rien à voir, que l'on ne puisse pas se sentir, que l'on se fasse toute une vie la guerre ou la misère : on est quand même rattrapé, à un moment donné, par quelque chose qui nous dépasse. Appelez-le comme vous le souhaitez : un lien, une attache, un boulet... C'est quelque chose que l'on n'a pas choisi, qu'on a parfois rompu ou fait mine d'oublier, mais qui nous revient forcément comme un retour du refoulé. Cela vaut dans le cercle de la famille, nous dit Dostoïevski, mais aussi dans la société. Au cœur des *Frères Karamazov*, il y a surtout le rêve fou d'une plus vaste fraternité. C'est là où le livre touche au chef-d'œuvre, à mon avis. Dans le défi qu'il nous lance de nous toujours rappeler ce lien qui nous unit. Dans la possibilité de la solidarité qui consiste à dépasser, quels qu'ils soient, les discordes et les conflits. Dans la confiance et le pardon, dans le pari de la rédemption. Voilà à quoi nous invite le mystique Aliocha – celui des quatre frères qui s'en sort grandi. Voilà ce à quoi Fiodor Dostoïevski, lui aussi, aura aspiré toute sa vie. Publié quelques mois avant sa mort, cet immense roman a de faux airs de testament. On l'a lu et relu à la lumière de sa biographie, de sa psyché et de sa relation au père. Il me semble qu'il engage l'humanité tout entière. À celles et ceux qui ont peur de s'y perdre, je voudrais dire au contraire que c'est un livre qui nous éclaire. ●