

# Nicole Prieur, psychothérapeute familiale : « Grandir, c'est trahir. Et il n'est jamais trop tard pour se libérer des chaînes »

Dans son dernier livre, la grande spécialiste des liens familiaux rappelle la nécessité de se libérer des injonctions parentales et donc de trahir (un peu) ceux qui nous ont donné la vie. C'est le prix à payer pour devenir soi.

Psychothérapeute spécialisée dans les dynamiques familiales, Nicole Prieur a consacré de nombreux ouvrages à cette vaste et épique question. Ces derniers mois, elle est régulièrement intervenue dans « Métamorphose », le podcast à succès d'Anne Ghesquière dédié à la santé mentale. Leurs échanges font aujourd'hui l'objet du livre « Familles. Explorer ce qui se joue dans nos liens pour trouver sa place et mieux comprendre qui nous sommes », qui vient de paraître aux éditions Eyrolles.

L'occasion, pour la psy, de revenir sur les grands thèmes qui ont jalonné son travail en cabinet libéral et ses recherches au Centre d'études cliniques des communications familiales (Ceccof). A commencer par celui de la trahison. Car la praticienne en est convaincue : « Nul n'échappe à la trahison. » Un jour ou l'autre, consciemment ou inconsciemment, nous devrons tous nous libérer des injonctions que nos parents ont fait peser sur nos épaules - et donc les trahir un peu. C'est le prix à payer pour « devenir soi » et trouver sa propre voie. Une démarche qui n'est pas forcément violente ou immorale. Nicole Prieur livre ainsi les clés de ce qu'elle appelle la « trahison éthique ».

Comment vous est venue cette conviction que la trahison est nécessaire à l'accomplissement personnel ?

Nicole Prieur De la pratique de mon métier. Dans mon cabinet, j'ai entendu tant de patients me dire : « J'ai compris d'où venait mon blocage, et pourtant, dans ma vie, ça ne bouge pas. » Dans ces situations, on se rend compte, en fouillant dans la psyché du patient, qu'il est ligoté dans des loyautés invisibles. Il n'en avait pas conscience jusque-là, mais ces liens l'emprisonnent. Et c'est justement en s'en libérant, en acceptant de trahir les ambitions que ses parents ont placées en lui par exemple, qu'il pourra atteindre l'émancipation individuelle - que ça « bougera » dans sa vie. Au fond, grandir, c'est trahir. Et il n'y a pas d'âge pour cela. Généralement, ce mouvement démarre au moment de l'adolescence ou de l'entrée dans l'âge adulte, mais il n'est jamais trop tard pour se libérer des chaînes qui nous entravent !

Dans vos livres, vous évoquez souvent la notion de « trahison éthique ». Qu'entendez-vous par là ?

Pour le comprendre, il faut revenir à l'étymologie du mot : « trahir » vient du latin tradere. A l'origine, ce verbe signifiait « passer d'un endroit à un autre ». Il y a donc une notion de mouvement, de déplacement, mais sans que la démarche ne soit moralement condamnable. Le plus fascinant étant que le terme traderea aussi donné le mot « tradition ».

C'est en partant de là que j'ai bâti la notion de « trahison éthique », qui désigne le fait de passer d'un endroit à un autre, mais tout en reconnaissant et en acceptant le lieu d'où l'on vient et les traditions qui vont avec. La trahison, c'est ce qu'il faut traverser pour s'autoriser à être soi, mais ce n'est pas une démarche que l'on entreprend contre l'autre - on le fait plutôt pour soi, justement. C'est en cela que je parle d'éthique.

Certaines trahisons ne sont-elles pas moralement condamnables ?

Evidemment. Certaines trahisons sont violentes, injustes ou brutales. Mais la morale n'est pas un principe

général, elle s'adapte au quotidien. Prenons l'exemple d'une femmeprise dans un conflit de loyauté très répandu : elle a prévu de rendre visite à sa mère, qui vit en maison de retraite, mais sa fille l'appelle pour lui demander de garder son petit garçon, qui est malade. Quel est le choix le plus moral ? Doit-elle trahir la promesse qu'elle a faite à sa mère ou trahir sa fille en ne lui apportant pas l'aide dont elle a besoin ? Quel que soit son choix, elle sera obligée de se montrer déloyale vis-à-vis de l'une ou de l'autre. Cette situation anodine vient rappeler que trahison fait partie de notre quotidien à tous et que nul ne peut y échapper.

Dans vos différents ouvrages, vous évoquez aussi souvent la notion de « névrose d'indemnisation », qui peut nuire à la fonctionnalité des familles. En quoi consiste-t-elle ?

La famille est un système basé sur le don. Au départ, une femme vous « donne la vie » : dès sa naissance, le bébé est donc en dette vis-à-vis de sa mère. Ce qu'elle lui a donné, il passera sa vie à le rendre. Mais ce lien de loyauté est par nature asymétrique : vouloir « rendre » à ses parents à la hauteur de ce qu'ils nous ont donnés est une quête impossible. C'est la grande spécificité de cette relation : on ne sera jamais quitte de ses parents. Dans les familles où ce déséquilibre n'est pas assumé, le risque est grand de se lancer dans une course névrotique à l'indemnisation. C'est le parent qui dit « avec tout ce que j'ai fait pour toi... » et exige un retour sur investissement. Alors qu'il vaudrait mieux que chacun accepte l'asymétrie naturelle de la relation filiale et assume que l'un trahisse éthiquement l'autre.

### [« Quand un couple se dispute, c'est qu'il y croit encore ! »](#)

Peut-on trahir éthiquement sa fratrie ?

Les choses se présentent différemment. Dans cette relation, tout ne commence pas par un don, mais par une perte : à l'arrivée d'un deuxième enfant dans la famille, l'aîné aura moins l'attention de ses parents et le cadet n'aura jamais ce que l'aîné a eu - ses parents pour lui tout seul. Résultat : les deux sont en dette l'un vis-à-vis de l'autre et la relation frère/soeur est basée sur des comptes et des mécomptes. Ici, il n'est pas question de trahison, mais plutôt de construction d'un lien éthique. Tout l'enjeu réside dans le fait qu'en grandissant, l'aîné et le cadet soient capables d'accepter qu'en perdant une partie de l'attention de leurs parents, ils ont gagné un partenaire de jeu, par exemple. Les parents jouent ici un rôle fondamental pour permettre à chacun de trouver sa place et d'en avoir suffisamment pour exister individuellement au sein de la structure familiale - et ce n'est pas, j'en conviens volontiers, un exercice facile !