

Nicole Prieur.

4. Conseils DE FAMILLE

C'EST LE LIEU DES RELATIONS LES PLUS
INTENSES... DANS SON NOUVEL ESSAI,
LA PSYCHOTHÉRAPEUTE NICOLE PRIEUR
AUSCULTE LES GRANDES MUTATIONS
DES LIENS INTRAFAMILIAUX. CONSTRUCTIF.

**QU'EST-CE QUI SE JOUE AU SEIN
DE LA FAMILLE POUR QU'ELLE PUISSE** nous construire comme nous démolir ? Nous réconforter ou nous faire fuir ? C'est ce qu'explique la philosophe et thérapeute familiale Nicole Prieur au fil de son dernier livre, intitulé *Familles*, fruit de ses discussions avec Anne Ghesquière, la créatrice du podcast *Métamorphose*. Forte de quarante années d'observation des liens intimes, Nicole Prieur y décrypte nos rapports avec les nôtres. L'objectif ? Être en paix avec eux, affirmer qui l'on est et mieux trouver sa place.

MADAME FIGARO. – EST-IL PLUS DIFFICILE DE FAIRE FAMILLE AUJOURD'HUI QU'IL Y A CENT ANS ?

NICOLE PRIEUR. – Oui, car jusqu'à maintenant, les rôles et fonctions en son sein étaient déterminés par l'extérieur, la société, la tradition. Il existe désormais mille et une façons d'être mère, père, ou de faire couple. Nous jouissons d'une plus grande liberté – et c'est heureux –, mais cela renvoie chacun à une autonomie, une autodétermination qui peut aussi laisser démunis. Sans oublier que les modèles de parentalité proposés aujourd'hui sont multiples et contradictoires et que la génération des 35-40 ans doit faire face à un monde complexe, à une angoisse que la génération précédente n'a pas connue.

**LE SUJET DE LA FAMILLE EST-IL TOUJOURS UN CLASSIQUE
DES CABINETS DE PSYS ?**

Ce n'est pas forcément le premier posé sur la table, mais la plupart du temps, on y arrive vite. Les structures familiales ont beau avoir changé en profondeur, on continue de parler

de ses parents, d'être traversé par de grandes blessures – « Je n'ai pas été reconnu, aimé, soutenu, par mon père ou ma mère, etc. ». Le lien familial nous fournit des bases pour la vie, mais il peut aussi grandement nous fragiliser.

**LA STRUCTURE FAMILIALE SE BASE SUR
UN SYSTÈME DE DON, DE DETTE ET DE LOYAUTÉ,
ÉCRIVEZ-VOUS. QUE VOULEZ-VOUS DIRE ?**

C'est l'analyse de l'anthropologue Marcel Mauss : tout commence par le don de la vie que l'on reçoit enfant ou, dans le cas d'une adoption, des moyens de vivre le mieux possible. Dès qu'il y a don, il y a dette. Comment s'en acquitter ? En étant loyal, plus précisément en répondant aux attentes de ses parents. Or, le système familial est par nature asymétrique : nous ne serons jamais quitte d'une telle dette, il faut l'accepter et reconnaître ce que l'on doit sans en porter le poids ni s'embourber dans une névrōse d'exonération. Dans certains cas, nous restons enfermés dans ces loyautés, comme empêchés. Prenons l'exemple de certaines familles monoparentales, au sein desquelles l'enfant a toujours vu sa mère se sacrifier pour lui : il est tellement « en loyauté » que s'opposer à elle, à son désir, est extrêmement difficile !

EN DEMANDE-T-ON TROP À LA FAMILLE ?

Oui, et c'est cela qui fait souffrir bon nombre d'entre nous. On attend de celle-ci qu'elle soit un lieu de réparation, de compensation, mais c'est impossible. Grandir, devenir soi, trouver sa place, c'est d'abord accepter que sa famille n'ait pas pu être idéale, que nos parents ne soient pas parfaits, qu'ils

n'aient pas su répondre à toutes nos attentes, aussi légitimes soient-elles, et en faire le deuil. Si l'on ne démythifie pas la famille, on se condamne à l'insatisfaction chronique. Je vois des patients qui, à 45 ans, continuent de vouloir être reconnus par leurs parents ! Sans oublier que si l'on exige trop de ces derniers, on reporte ses attentes sur ses enfants, ses amis, ses collègues, son ou sa partenaire. Qui ne pourront pas répondre à ces frustrations engendrées par d'autres. Voici, selon moi, tout le problème de l'époque : on encourage l'individu à s'affirmer en tant que « je », quand la famille a, elle, besoin de renforcer le « nous ». Cela crée inévitablement des tensions.

VOUS APPELEZ À TRAHIR...

Oui, c'est ce que je nomme

« les trahisons éthiques » ou « nécessaires ». Cela revient à s'affirmer comme un individu singulier, tout en reconnaissant son appartenance. Admettre, par exemple, que nous ne sommes pas l'enfant idéal de nos parents. Renoncer à vouloir les sauver. Se libérer des missions impossibles. En un mot : aller vers soi. Ne plus avoir le regard tourné vers les manques, les souffrances de notre enfance, mais se demander : « Qu'ai-je reçu ? De quoi suis-je vraiment redévable ? » Cette position de gratitude aide à restaurer sa propre image, son estime de soi. C'est un travail de fond silencieux mais libérateur, qui permet aux gens de trouver leur place. Puis de transmettre à leur tour.

DANS QUELLES CONDITIONS FAUT-IL ROMPRE AVEC SA FAMILLE ?

Lorsque l'on a besoin de se protéger, comme c'est le cas, par exemple, des relations toxiques. Mais attention, les ruptures sont très coûteuses sur le plan psychologique, et elles ne règlent pas tout. Psychiquement, elles ne nous séparent pas définitivement de la famille. En parallèle, il faut effectuer un travail et tuer psychiquement ses parents.

COMMENT EXPLIQUER LES TENSIONS QUI PEUVENT SURVENIR QUAND NOUS FAISONS DE NOS PARENTS DES GRANDS-PARENTS ?

Nous ne leur offrons pas seulement un cadeau : à ce moment-là, il se joue beaucoup pour eux sur le plan psychique et identitaire. La naissance à venir est à la fois le signe qu'ils s'approchent de la finitude, et en même temps, elle pondère leur angoisse de mort, car elle marque l'existence d'un temps après eux. Les enfants qui deviennent parents, de leur côté, font face à leurs propres blessures qui remontent du passé, de la naissance aux 10 mois du bébé, dans un processus d'identification, en même temps qu'ils épargnent leur « dette de vie » – selon l'expression de la psychiatre Monique Bydlowski – en donnant psychiquement un enfant à leur parent.

ENTRENT AUSSI EN JEU LES FRICTIONS GÉNÉRATIONNELLES...

Elles sont très virulentes en ce XXI^e siècle où chacun pense qu'il a raison, veut défendre

son modèle, se montrer expert. Il faut bien comprendre que les enfants refusent d'être jugés dans leur parentalité par leurs parents et que les grands-parents refusent d'être contrôlés par leurs enfants. Il est alors essentiel que chacun reste à sa place et que les grands-parents ne livrent pas de conseils sans qu'on leur en demande, par exemple. La difficulté est de se dire que leurs petits-enfants ne sont pas leurs enfants, que leur rôle n'est pas de les éduquer, mais de leur transmettre et de les ouvrir sur le monde.

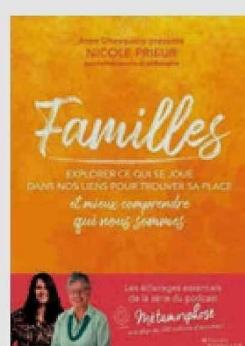
DANS VOTRE LIVRE,

VOUS RAPPElez AUSSI LE POISON DES SECRETS DE FAMILLE. COMMENT EXPLIQUER QU'ILS PUISSENT AVOIR UN IMPACT SUR PLUSIEURS GÉNÉRATIONS ?

C'est l'affect lié à ce non-dit, ce secret, que l'on transmet à travers les générations, et cet affect se pressent. L'inconscient familial tisse des liens que l'on ne peut imaginer. Je me souviens d'un patient qui avait appris tardivement être né d'une procréation médicalement assistée. Quand ses parents le lui ont dit, toute son histoire est devenue cohérente, et il a compris pourquoi il ressentait un malaise à chaque fois qu'il entendait parler de ce sujet. Je me souviens aussi d'une femme atteinte d'une phobie des trains sans qu'elle puisse l'expliquer. Un jour, elle interroge son père, revenu des camps de la mort. Elle apprend qu'il a été sauvé parce que jeté hors du train après avoir été considéré comme mort dans le wagon. L'inconscient de cette femme avait capté que le train signifiait la mort.

DANS LA MESURE OÙ TOUT CE QUI EST SERA INÉVITABLEMENT PRESSENTI, QUE PEUT-ON CONSEILLER AUX FAMILLES POUR PARVENIR À SORTIR DU SECRET ?

Lever le non-dit est un acte de courage. Il faut réfléchir à la façon dont on peut en parler, puis prendre conscience qu'une fois le pas franchi, tout le monde sera soulagé. Parce que cela clarifiera le lien et renforcera le sentiment d'appartenance. Bien sûr, ce n'est pas facile et il faut s'y préparer, parfois avec l'aide de professionnels. Enfin, il faut se rappeler que moins on attend, moins on sera jugé. •



Familles, de Nicole Prieur et Anne Ghesquière, Éditions Eyrolles, 240 p., 22 €.