

## Comment avoir de saines relations avec ses parents une fois adulte ?

par Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

Psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes reconnus et renommés de l'enfant intérieur depuis 1990, créateurs de la Méthode Cœur d'enfant® ([www.coeurdenfant.fr](http://www.coeurdenfant.fr)), formateurs, conférenciers, experts auprès des médias et auteurs d'ouvrages traduits en plusieurs langues: *S'ouvrir à son cœur d'enfant* (Seuil 2005), *Libérez votre enfant intérieur* (Albin Michel, 2015), *Se réconcilier avec son enfant intérieur* (CD - Souffle d'or, 2012), *J'arrête d'avoir peur !* (Eyrolles 2014), *J'arrête d'être mal dans mon couple !* (Eyrolles 2016), *L'Oracle de l'enfant intérieur* (Courier du Livre 2017), *Rituels de l'enfant intérieur* (Courier du Livre 2019) et *Vos parents ne sont plus vos parents* (Eyrolles 2020).

La relation enfant-parent à l'âge adulte serait-elle un sujet tabou ? Force est de constater que ce lien souvent problématique est peu abordé ou rapidement éludé à travers des réponses convenues. Les liens entre les adultes et leurs parents sont plus révélateurs qu'on ne l'imagine. Nous pourrions presque énoncer : *parlez-moi de votre relation avec vos parents et je vous dirai ce que l'enfant en vous a vécu ou n'a pas vécu*. Cette relation questionne la place du vécu enfantin et la réponse à lui apporter dans les interactions entre des individus adultes liés, en premier lieu, par la filiation.

### Sommes-nous toujours le parent de..., l'enfant de... toute notre vie ?

Dans nos sociétés modernes, la filiation demeure un élément sacro-saint. Elle ne peut pas être remise en cause ; il n'existe pas de dialyse pour faire disparaître ce lien qui fait de chacun l'enfant de..., et parfois le parent de... Si la filiation offre des racines, elle est souvent confondue avec la fonction parentale. La filiation offre à l'enfant une connaissance sur ses origines mais elle n'assure pas automatiquement la réponse à ses besoins physiques, affectifs et relationnels. On ne naît pas parent à la naissance de son enfant. C'est un apprentissage, celui d'une fonction à durée déterminée. Ainsi, pour chacun, vient un temps où ses parents ne sont plus ses parents. S'accrocher à la filiation à travers des phrases automatiques et consensuelles du type « *On demeure toujours l'enfant de son parent* » ou « *Parent un jour, parent toujours* » témoigne le plus souvent d'une difficulté à envisager la suite de l'aventure.

Pourquoi est-ce si difficile de faire évoluer cette relation ex-enfant/ex-parent ? Sans doute à cause de nombreuses contraintes qui pèsent sur un lien construit pour demeurer dissymétrique et hiérarchique en faveur du parent. Au sein de nombreuses familles, cet ordre établi fait peser sur le plus petit et le plus fragile, à savoir l'enfant, des attentes, des exigences, des rôles et des missions qui lui interdisent d'être simplement lui-même. Pas étonnant que des souffrances anciennes rejaillissent et se cristallisent, de part et d'autre, dans cette relation enfant-parent figée dans un passé qui ne passe pas. Parfois, l'ex-enfant taraudé par ses manques peut vouloir réclamer son dû, tandis que l'ex-parent peut continuer à s'illusionner en croyant se réparer à travers ses descendants. Un parent carencé engendre généralement un enfant endetté à vie.

Vos parents ne sont plus vos parents. Cet aphorisme exprime en peu de mots une vérité compréhensible et accessible, pourtant cette idée est loin d'être confortable : elle initie un cheminement dont les implications en termes de lien, de loyauté, de responsabilité et de liberté donnent le vertige. Par où commencer pour détricoter l'imbricatio de cette relation si complexe ? Quels sont ses travers qui sont autant de voies sans issue ?

### **Les travers d'une relation mal pensée et non pansée**

Nombre d'adultes se sentent redevables envers leurs parents pour la vie, l'amour, les soins ou les opportunités qu'ils leur ont offert. La dette des enfants vis-à-vis de leurs parents a été inventée pour les contraindre à mettre une partie de leur existence au service de leurs ascendants. Pourtant, ni la vie, ni l'amour n'ont un prix ; ils ne se monnayent pas, ils ne se remboursent pas. Demander à son ex-enfant un retour sur investissement est violent. C'est une manière de piétiner sa valeur personnelle : *quelle personne suis-je si je dois rembourser ce qui m'a été autrefois accordé ?* Dans une relation enfant-parent saine à l'âge adulte, la notion de dette s'efface au profit de réajustements permanents qui autorisent chacun à être plus intègre.

Une autre réalité parasite la relation entre les adultes et leurs parents, l'oblativité parentale. Ce fantasme fort répandu affirme que la parentalité se caractérise principalement par un amour sans faille et désintéressé, comme si tous les comportements parentaux avaient, même de loin, un rapport avec l'amour et une éducation méritoire. Cette croyance dissimule ce que de plus en plus

de travaux confirment aujourd'hui : l'enfant est la véritable source d'amour de la famille. Il est l'expert de cette émotion suprême que l'on nomme amour. Si l'enfant est le cœur aimant de la famille, le rôle du parent est d'apprendre à en devenir le facilitateur. Cette vision nouvelle donne à la relation parent-enfant à l'âge adulte de nouvelles perspectives. L'une d'elles est la possibilité d'un dialogue sur l'évaluation de ce passé commun.

Peu de personnes imaginent la possibilité d'évaluer la relation enfant-parent. Toute remarque ou évaluation sur la manière dont a été vécue la parentalité est jugée de facto comme irrespectueuse. Les petites phrases du type « *Tu me dois le respect* », « *J'ai fait de mon mieux* » ou « *Comment oses-tu me parler ainsi ?* » sont si courantes qu'elles semblent naturelles et légitimes. Malheureusement, elles figurent le lourd interdit qui pèse sur la possibilité d'évaluer et donc de réajuster la relation parent-enfant à l'âge adulte. Pour reprendre les mots du thérapeute familial Jesper Juul, que peut-il y avoir de plus social que de communiquer à son entourage que la relation avec eux *a fait* ou *et fait souffrir* et *doit donc être réajustée* pour que tout le monde aille mieux. De part et d'autre, le déni de la souffrance de l'être enfantin reste la pierre angulaire d'un édifice rigidifié qui peine à se réinventer.

Si vous demandez à un enfant ce qui compte dans une famille, il vous répondra : « *que l'on s'aime.* » Pas besoin de profondes réflexions et d'études psychologiques pour comprendre que la solidité des liens affectifs est fondamentale pour tous les membres d'une famille, et plus encore pour les enfants. Cet amour à replacer au cœur du lien est indissociable du respect de la dignité et de l'intégrité de chacun. Pour panser une relation, on ne peut pas la maintenir dans un système hiérarchisé et dissymétrique. Les adultes-éternels enfants face à leurs parents ne sont pas aimants mais loyaux. Ils tentent en vain d'occuper une place, une fonction qui n'est pas la leur. Ils sont prêts à devenir le parent de leur parent, ce qui revient à se nier soi-même et à perpétuer le manque d'amour qui gangrène notre monde.

### **Comment réajuster la relation à son parent ?**

Le thérapeute familial Mony Elkaïm rappelle : « *C'est la conquête de notre capacité à modifier les règles du système où nous vivons qui peut permettre à tous les membres de la famille d'accéder aussi au changement. Tant il est vrai que les liens qui m'unissent aux autres, lieux et causes*

*de ma souffrance, peuvent devenir les voies mêmes de ma libération, et de la leur.* » Une saine relation avec ses parents propose de nouvelles règles d'alliance. L'une de ces règles est le droit de se réactualiser. Ex-enfant et ex-parent ne se connaissent bien souvent qu'à travers des images déformées et figées dans le temps. La réactualisation de soi, c'est rendre réel et accessible à l'autre ce que l'on est devenu. Voici un possible recadrage à l'intention de son ex-parent : *Je te rappelle que ce que tu évoques correspond à l'enfant/l'adolescent que j'étais à tel âge et aujourd'hui je ne suis plus cet enfant/adolescent, je suis adulte.* En voici un autre à l'intention de son ex-enfant : *Je te rappelle que ce que tu évoques correspond au parent que j'étais à telle époque et aujourd'hui je ne suis plus ce parent, je suis ton ex-parent.* La réactualisation met à distance la culpabilité, la peur de perdre l'amour ou de trahir les siens, le sacrifice, la loyauté, etc. qui peuvent paralyser les forces psychologiques poussant chacun à devenir un adulte mature, c'est-à-dire responsable de son vécu enfantin.

Pour réajuster la relation, il revient à chacun de prendre le parti de son enfant intérieur en lui offrant la place qu'il n'a jamais eu enfant, celle d'être considéré en toute équidignité : les pensées, les sentiments, les comportements, les valeurs, les rêves et les desseins d'un enfant sont à percevoir et à légitimer avec autant d'attention et de respect que ceux d'un adulte. Cette équidignité permet de renverser l'ordre établi qui apprend à chaque enfant des formes d'assujettissement à autrui. Personne ne naît pour remplir les manques de l'autre, compenser ses déficiences ou obéir à des règles amenuisant sa liberté d'être simplement lui-même.

Tenter de maintenir un lien avec son ex-parent/son ex-enfant en niant son propre vécu enfantin est un véritable gâchis. *Quelle personne deviendrez-vous au fil du temps si vous n'êtes pas capable d'empathie, de bienveillance et d'amour pour ce qu'il y a de plus petit et de plus fragile en vous ?* De fait, construire sa propre vie – en engageant de nouvelles réponses à l'enfant blessé en soi – relève de sa propre responsabilité. Une saine relation parent-enfant à l'âge adulte propose ce réajustement fondamental invitant chacun à s'occuper de ses parts blessées sans les faire peser sur l'autre. Ainsi, le positionnement d'*ex-enfant* et d'*ex-parent* affirme clairement la nécessité de dépasser les liens automatiques de parenté pour rendre possible de nouvelles alliances avec ses proches.