

YVES BOULVIN

**DES CLÉS POUR AMÉLIORER
LES RELATIONS
PARENTS-ENFANTS**

*À tous les âges
Dans les deux sens*

Ed|B

Introduction

1. Combien il est difficile d'être parent !

Tous les jours, dans mon métier de psychologue et d'accompagnateur, j'entends des parents se dévaloriser, prenant conscience de ce qu'ils n'auraient pas réussi dans l'éducation de leur enfant, et dire : « Je suis une mauvaise mère, un mauvais père. »

Je rencontre par ailleurs des adolescents ou des adultes de tous âges – qui n'ont pas fini de régler les problèmes de relation avec leurs parents – reprocher à ceux-ci : « Vous ne m'avez pas aimé ; vous avez préféré ma sœur, mon frère ; vous n'étiez pas là quand j'en avais besoin... », autant de phrases qui culpabilisent leurs parents parfois âgés en revenant de façon répétitive sur tel ou tel événement du passé. Cela peut se produire par exemple lorsqu'ils sont en thérapie ou qu'ils vivent des difficultés relationnelles, professionnelles, de couple... Je vois des parents qui réagissent en s'enfermant, en se culpabilisant à outrance, en argumentant. Lorsque c'est le cas, j'ai l'habitude de leur dire : « Vous n'êtes pas de mauvais parents. Il n'y a rien de plus difficile que de faire face aux différentes étapes, aux différents âges de l'enfant. C'est une œuvre de très longue haleine et l'on n'imagine pas – lorsqu'on attend un enfant – tout ce qu'on aura à vivre avec lui lors de sa

croissance et de son évolution, même une fois qu'il sera devenu adulte. »

Être parent, c'est être présent, mais c'est aussi persévérer, avoir beaucoup de patience, de faculté d'adaptation, donner aussi bien de l'amour que des règles, des valeurs. Et cela, aucun de nous ne le fait ni ne l'a fait de façon parfaite. Alors, si mon enfant adolescent, jeune adulte ou adulte confirmé me reproche certaines attitudes ou événements du passé, que faire ? D'abord l'écouter, chercher à comprendre sa souffrance et reconnaître mes ou nos erreurs en tant que parents. Montrer que nous avons fait ce que nous pouvions avec ce que nous étions à l'époque. Parfois, donner une explication pour éclairer ; exprimer qu'on regrette ce qui a pu manquer à l'enfant, le blesser ; lui demander pardon sans dramatisation ni exagération. Le faire avec tout son cœur, et le plus authentiquement et objectivement possible, mais après ? Si l'adolescent ou l'adulte revient sur ces attaques et les répète ? En tant que parents, nous avons à nous positionner : « Je t'ai dit combien je regrette concernant ma part de responsabilité, mais ce qui est important, c'est ce que nous allons vivre maintenant, toi et moi. Notre relation est très importante pour moi, prenons le temps et les moyens pour nous redécouvrir et bâtir peu à peu une nouvelle façon de nous comprendre et de nous rencontrer. »

Je pense par exemple à cette femme très consciencieuse et honnête dont le mari – bon père par ailleurs – a commis des attouchements sur certains de leurs enfants. La mère n'y a vu que du feu. Aujourd'hui, le père est décédé et sa femme l'a fait enterrer dans le caveau familial. Ses enfants ne cessent de lui reprocher son aveuglement : « Tu n'as rien vu, et qui plus est, tu l'as fait enterrer dans ce qui devrait être notre caveau, donc tu le justifies. » Depuis, certains ne veulent plus la rencontrer...

Des hommes et femmes de trente ou quarante ans ne donnent pas ou plus de nouvelles, parfois pendant des années. Et des parents éplorés viennent me consulter, ne sachant comment faire

pour renouer avec eux. Certains ne connaissent même pas leur adresse. Leur enfant adulte s'est éloigné: il peut être célibataire, marié avec un conjoint qui cherche à le détacher de sa famille, appartenir à des mouvements psychologiques ou spirituels où on lui conseille de s'éloigner de ses parents, etc.

D'autres parents, plus simplement, regrettent que leurs enfants jeunes ou d'un certain âge, mariés, célibataires ou religieux, ne viennent pas les voir assez souvent.

Dans tous ces cas, si, de part et d'autre, chacun rumine sur le passé de façon critique ou de façon trop culpabilisée, la relation à distance est lourde et chargée. Il se transmet de manière inconsciente des pensées, émotions, liens négatifs qui empoisonnent la relation. Car même lorsqu'il y a rejet, il reste un lien affectif. Je me souviens de nombreux cas où des parents culpabilisés sont venus me voir et où je les ai invités à d'abord bénir leur enfant, faire prier pour lui ou pour elle; que ce ne soit pas eux directement qui prient à cette intention, mais une communauté religieuse. Pourquoi ne pas prier directement? Parce qu'étant donné la charge de la relation, il vaut parfois mieux que la prière ou la bénédiction provienne d'un endroit plus neutre. Je leur dis d'avoir confiance dans l'avenir, de ne pas projeter le fait que cette situation va durer toujours, de la voir plutôt comme un passage, une étape, une épreuve, un apprentissage qui a du sens. J'ajoute que c'est davantage en l'acceptant positivement, en comprenant leur enfant, le bénissant, en demandant à Dieu de leur faire sentir le bon moment pour intervenir, que la relation s'améliorera. C'est cette pédagogie de patience, de persévérance, d'acceptation sans dramatisation, qui a permis dans beaucoup de cas à la relation de reprendre petit à petit.

Je me souviens de Véronique, jeune femme d'une trentaine d'années, qui demandait régulièrement à sa maman de venir garder sa petite-fille dans la région bordelaise pour qu'elle puisse tenir son magasin. Presque à chaque fois, les choses se passaient de la

même façon. Pendant deux ou trois jours, tout allait bien, puis les tensions venaient et ensuite les disputes. Or, la mère, quémendant l'amour de sa fille Véronique, ne savait pas lui dire non ni lui fixer des limites. Et voilà qu'un jour, alors qu'il s'était agi au départ de garder sa petite-fille huit jours, Véronique demande à sa maman de prolonger son séjour d'une semaine. Cette dernière accepte et cela se termine très mal. À la suite de cet incident, Véronique ne veut plus la voir. Je rencontre une grand-mère désespérée. Je lui explique que des mots ne sont que des mots, qu'il vaut mieux laisser passer l'orage, mais tirer une leçon de tout cela. Sans doute aurait-il été préférable qu'elle parte au bout d'une semaine en indiquant clairement qu'elle ne pouvait pas rester plus longtemps. Cela aurait évité le scénario habituel. D'autant qu'en général, me dit-elle, la relation est bonne pendant trois ou quatre jours au maximum, c'est après que tout se complique... Mais ce qui est fait est fait ! Rien ne sert de se lamenter ni de regretter d'avoir agi de la sorte ; ce qui importe, c'est ce qu'elle va faire maintenant. Je l'invite donc à envisager des séjours plus courts dans l'avenir. Et pour pouvoir renouer avec sa fille, de laisser passer un peu de temps et de profiter d'une occasion naturelle (un anniversaire, une fête ou autre...), sans rien demander ni même espérer, pour lui envoyer juste un petit mot. Sans rien qui puisse déclencher une polémique. Du type : « Bon anniversaire », « Bonne fête, je pense bien à toi en ce jour ». Message court, sans justification ni demande, et gratuit. C'est ce que fit la mère pour l'anniversaire de sa fille, deux ou trois mois plus tard. Il n'y eut évidemment pas de réponse. Je l'invitai à l'accepter, pour bien montrer que c'était un acte gratuit sans demande affective de sa part et qu'elle n'avait pas envoyé ce mot pour que sa fille réagisse. Deux mois plus tard, elle transite par Bordeaux. Elle est tentée d'aller voir sa fille. Nous considérons ensemble qu'il serait sans doute préférable de lui passer juste un petit coup de téléphone, court, ou encore de laisser un message sur son répondeur, par exemple : « De passage

à Bordeaux, je pense beaucoup à vous (toi et la petite). » C'est par cette pédagogie des petits pas, l'envoi de petits messages simples à des moments précis, sans manipulation, que la relation a pu repartir. Il est important pour la mère ensuite de bien se souvenir du cadre dans lequel la relation peut se dérouler harmonieusement avec sa fille (où, combien de temps, à quelle occasion...).

Dans l'autre sens, il y a toutes ces personnes dont les parents sont âgés, où l'un des deux est seul, veuf ou veuve, et où la responsabilité de « s'en occuper » est dévolue à l'un des enfants. Ce peut être la personne qui est célibataire, la seule fille, ou celui/celle qui est le plus proche physiquement de leur lieu d'habitation. Là aussi, il est très beau de donner du temps, de l'attention, des soins aux parents ou à l'un d'eux, à condition de le faire vraiment librement. Car cela peut en même temps être un piège ; il faudrait se donner le droit de bien regarder l'ensemble de la situation et de voir si vraiment, la solution qui consiste à ce que ce soit moi qui m'en occupe est la meilleure. En suis-je vraiment capable ? Ai-je les compétences nécessaires ? À quel rythme vais-je les rencontrer : où et de quelle façon ? Est-ce que je tiens assez compte de moi, de mon couple si je suis marié(e), de mes enfants ? Y a-t-il un danger pour mon foyer ?

Il en est de même si l'on prend un de ses parents âgés chez soi ou s'il y a une forte pression familiale dans ce sens. Je me souviens d'une dame d'une cinquantaine d'années dont le mari prévoit de prendre sa retraite l'année suivante. Le rêve de leur vie est d'aller habiter dans une petite maison qu'ils ont fait construire dans les Pyrénées et où ils souhaitent finir leurs jours. La mère de cette dame meurt. Le père est donc veuf. Il a cinq enfants, mais elle est sa seule fille et se sent exagérément responsable de lui. Elle le fait venir dans leur foyer, dans leur appartement, pour qu'il y vive. Le mari, « gentil », accepte. Le père a toujours été autoritaire et dans cette relation, sa fille s'est souvent sentie très dévalorisée et opprimée. De plus, l'appartement étant petit, il n'est pas possible

que le père ait un lieu à lui en dehors des pièces communes. Il est donc tout le temps là, dans la salle à manger ou la cuisine. Cette femme, très sensible, consciencieuse et se sentant coupable, s'est vite trouvée dépassée par la situation ; elle s'est mise à étouffer dans tous les sens du terme et est morte quelques mois après d'un cancer fulgurant. Le mari est resté seul avec le père... C'est un cas extrême, mais ce n'est pas la seule fois où j'ai vu ce genre de situation dans laquelle on n'a pas été assez réaliste. Certains diront que le cancer n'a rien à voir avec tout cela, qu'il y a des facteurs génétiques, l'environnement, etc. C'est vrai, mais il est évident que si je m'oblige à vivre une situation où je n'ai plus de liberté, où je ne peux me faire aider et où le sens du devoir écrase mes envies et mes besoins, je serai dans une vulnérabilité extrême face à la maladie et mes défenses immunitaires risquent de baisser dangereusement...

Si je prends tous ces exemples de relations à l'âge adulte entre enfants et parents, c'est pour dire que, de part et d'autre, il y a des choses à régler ; savoir faire le tri dans l'éducation reçue (je garde ceci, je ne veux plus de cela) aura beaucoup d'importance. Pour cette dame, il n'était pas réaliste de prendre son père chez eux, l'endroit était trop petit. Sans doute, une vraie preuve d'amour de la part du père aurait été, même s'il n'en avait pas envie, d'accepter d'être dans une maison de retraite ou un endroit à lui, pour libérer sa fille qui serait venue le voir régulièrement, raisonnablement, tout en continuant sa propre vie.

On voit aussi des hommes et des femmes qui ont donné toute leur vie à leurs parents, qui sont donc restés célibataires dans une relation fusionnelle. Si c'est un vrai choix éclairé, fait en toute conscience et offert, pourquoi pas ? Mais cela cache souvent l'impossibilité d'avoir accédé à une autonomie suffisante et nécessaire pour vraiment réussir une vie personnelle, sentimentale et de couple.

2. Il est toujours temps !

Dans tous ces exemples, on peut s'interroger sur le type de relation qui s'est instituée entre l'enfant et ses parents. Quand un enfant naît, il a évidemment besoin d'un bain d'amour. C'est un petit agneau, une petite agnelle. L'Écriture dit que leurs anges se tiennent constamment en présence du Père céleste et qu'il faut redevenir comme eux ¹. Les premiers mois, les premières années, sont fondamentaux. Chacun fait ce qu'il peut, mais on ne se rend pas bien compte à quel point remplir le réservoir d'amour d'un enfant dès le départ est important pour le reste de son existence.

La société ne valorise pas toujours autant qu'il le faudrait le travail d'une mère de famille qui, si elle choisit de rester à demeure pour s'occuper de ses enfants, effectue bien un travail, un magnifique travail, même si ce n'est pas un travail extérieur rémunéré. Comme c'est beau une maman qui vit pleinement, en conscience, son rôle de maman. Un sage disait : « Une mère vaut cent pères et un père vaut mille gourous. » Néanmoins, s'occuper d'un enfant pour lui donner une forme de plénitude au départ peut être un vrai renoncement pour la mère, un renoncement par rapport à sa liberté de mouvement, à son activité habituelle. C'est une œuvre splendide qui est loin d'être toujours facilitée par l'environnement, les nécessités économiques, le conjoint.

Or, le point de départ d'une relation est très important. C'est vrai dans tous les domaines. Cela ne veut pas dire qu'il ne puisse y avoir de « rattrapage » par la suite ; mais comment peut-on croire que le petit puisse se passer de tendresse, de caresses, de présence ? Même si cette présence n'est pas permanente. D'un autre côté, penser qu'une fois qu'on n'a pas pu donner cela, qu'on ne l'a pas fait, c'est trop tard et irrattrapable, est tout aussi faux.

1. Cf. Mt 18, 3.

Un livre intitulé : *Tout se joue avant six ans*² a eu beaucoup de succès. Heureusement, aujourd’hui, on sait que tout peut se rééquilibrer par la suite. La psychologie actuelle développe beaucoup la notion de *résilience*, qui est la faculté d’un matériau de retrouver sa forme initiale lorsqu’il a été déformé. Ainsi, quelles qu’aient été les premières années et les erreurs éducatives, cela peut être retourné, compensé, transformé, si les enfants qui ont vécu une enfance difficile reçoivent par la suite, de leurs parents et lorsque ce n’est pas possible de leurs accompagnateurs, de proches, de soignants au sens large, une sagesse, un amour, une vision leur permettant d’intégrer positivement leur passé.

Quoi qu’on ait vécu de douloureux, quels qu’aient été les manques, si on apprend à rebondir, à repartir, à renaître, on comprend mieux les autres et on peut devenir un passeur là où soi-même on a été touché. Cela veut dire que nous n’avons pas à nous présenter ou nous représenter en tant que victime. Il y a une part de cela dans notre passé : nous sommes tous victimes de victimes de victimes, en remontant la chaîne de l’hérédité, et chacun à son niveau a sa part de responsabilité. Au moins dans la façon de réagir. Si je ne suis pas formellement responsable d’un événement, d’un manque d’amour de la part de mes parents, d’un accident, d’un handicap bien sûr, du moins je le suis en partie dans ma façon de réagir³.

L’œuvre de Dieu en chacun de nous, comme une source jaillissante, transforme tout en bien. Il est extraordinaire de voir combien, devant le même événement : accident, handicap, etc., deux personnes réagissent de façon différente. Cela signifie que si les premiers temps de ma vie ont beaucoup d’importance, en même temps, ils pourront être améliorés ou retournés positivement par la

2. Fitzhugh DODSON, Marabout Poche, Paris 2006.

3. *J’ai choisi de vivre*, Yves BOULVIN et Christian FAISON, Presses de la Renaissance, Paris 2010.

suite. Cela dépendra beaucoup de l'apprentissage que j'aurai fait d'utiliser tout événement comme une opportunité. Un sage disait : « C'est la même vague qui noie un nageur inexpérimenté et qui fait la joie des surfeurs ⁴. » Ainsi, dès le départ, nous sommes inégaux, car si chacun porte dès sa conception un potentiel divin, unique, des dons et des talents qui lui sont propres, donnés par Dieu, en même temps, chacun reçoit sa part d'une hérédité souvent plus lourde qu'on ne le croit. D'autre part, les conditions de la conception, la grossesse, ainsi que les premières années de la vie, l'âge dit de raison, l'adolescence, etc. ont été différentes. Cela explique la diversité des réactions selon les personnes, mais pas seulement. Il y a aussi tout le cheminement psychologique et spirituel que chacun réalise !

4. Cf. *À la recherche du Soi*, Arnaud DESJARDINS, Table Ronde 2001.

CHAPITRE 2

Mieux comprendre notre enfant

Je rencontre souvent des parents éplorés parce que leur enfant présente un trait de caractère exacerbé ou vit une adolescence particulièrement difficile. Les parents naviguent alors entre la culpabilité : « Qu'avons-nous fait de mal ? On n'a pas su faire, etc. » et un rejet plus ou moins explicite de l'enfant « caractériel » ou « pas comme les autres ».

Chacun vit dans son coin sa problématique particulière et l'on a peu appris à avoir des références qui permettraient de relativiser ce que l'on vit. Accueillir vraiment ce que les parents peuvent révéler du comportement de leur enfant, leur faire sentir qu'ils sont loin d'être les seuls, que, dans ce cas de figure, la plupart des parents ont la même réaction, est déjà un premier apaisement pour eux. Lorsque j'ai commencé les émissions « Foi et psychologie » sur des radios chrétiennes en 1985, ce qui m'a vraiment encouragé à continuer, c'est cette phrase qui venait souvent dans la bouche des personnes qui téléphonaient au cours de l'émission : « Ainsi, je ne suis pas la seule, le seul. »

Voici ce que j'entends : « Mon enfant est très lent ; il n'arrive pas à terminer ce que la maîtresse lui demande ; il est dans la lune ; il rêve », « Mon enfant n'a pas d'amis ; il s'isole ; il est le bouc émissaire dans la cour de récréation, dernièrement quelqu'un l'a coincé et lui a fait pipi dessus, il ne sait pas se défendre », « Mon enfant est mal dans sa peau, fait toujours pipi au lit à treize ans », « Il est survolté, excité, toujours en mouvement », « Il ne fait que des bêtises », « Il casse tout ; il est affreusement jaloux ; je ne peux avoir aucune autorité sur lui. Quand je veux le mettre dans sa chambre, il refuse, ou alors il frappe violemment à la porte et crie tellement fort que je finis par lui ouvrir », « Il dit toujours non... »

« Mon enfant adolescent se couche tard ; il a une petite amie qu'il amène à la maison à notre insu ; il ne fait rien à l'école, prend du shit ; il ne décolle pas de l'ordinateur et des jeux vidéos, il est tout le temps sur son portable, et nous n'arrivons pas à lui faire "entendre raison" ». « À ce qu'on lui dit, notre enfant adolescent répond : Je

gère ! Pas de problème ! Pas de souci ! Soyez plus cools ! Pourquoi vous énerver ? » Ou alors, quand on lui demande quelque chose, il dit oui et ne le fait pas. « Notre enfant ne veut plus aller à la messe, est-ce qu'il faut l'obliger ? Et jusqu'à quel âge ? », « Mon enfant refuse de manger des fruits et des légumes, comment faire ? », « Mon enfant est fuyant, on n'arrive jamais à avoir une discussion avec lui, il nous file entre les doigts, il a des amis qui ont une mauvaise influence sur lui », etc. Ou encore « Notre enfant... », me disaient des parents très scrupuleux, est « ... menteur, fumeur et paresseux ».

Ce sont quelques échantillons de ce qu'un psychologue peut entendre de parents qui ont du mal à accepter l'enfant et l'étape dans laquelle il se trouve, des parents qui ont l'impression d'avoir fait un « vilain petit canard » qu'ils ne comprennent pas, des parents qui ont du mal à mettre de l'autorité et des limites, des parents qui se trouvent confrontés à un comportement qui leur paraît excessif, dans le repli, dans l'agressivité ou dans la fuite. Et qui sont d'autant plus étonnés de l'attitude de leur enfant qu'ils ne reconnaissent pas une certaine parenté avec une partie d'eux-mêmes. Encore une fois, les chiens ne font pas des chats. Même dans le cas de l'adoption, ce comportement de passivité, de repli, de dureté, de fuite ou d'agressivité est pour les éducateurs un vrai défi, une opportunité pour apprendre à se confronter à des personnalités marquées ou en train de se construire.

Comment bien réagir ? Sûrement pas d'abord en s'inquiétant excessivement ; ce n'est pas le souci permanent ou la surprotection qui vont faire évoluer l'enfant. Sûrement pas non plus à l'autre extrême en étant dans le déni : « Ce n'est rien, ça va passer », mais en se demandant quelle pédagogie spécifique on peut appliquer à ce type d'enfant.

Nous devrions tous avoir une formation pour mieux comprendre les types de personnalités ¹ auxquelles, en tant que parent, on est

1. Cf. description chapitre 9.

confronté. Cet enfant n'est pas ce que j'attendais, ce que j'imaginai. Je suis d'autant plus surpris que sa sœur ou son frère aîné ne nous ont posé aucun problème. Or, ce sont souvent les enfants les plus vulnérables, les plus sensibles, les plus « éponges » qui cristallisent les problèmes héréditaires. Comme s'ils avaient moins de capacité que les autres à s'affirmer par rapport à tout ce que l'hérédité trimbale de lourd. C'est vrai qu'il y a des enfants pour qui vivre et réagir est plus difficile que pour d'autres. Ce sont eux qui vont demander le plus d'attention et de finesse pédagogique, mais eux aussi qui auront peut-être le potentiel le plus riche.

Alors, si cet enfant est bien notre enfant : passif, agressif, fuyant, etc., la première question que je peux me poser est : « Est-ce qu'il n'y a vraiment rien en moi, en nous, qui ressemble à son comportement ? » Il ne s'agit pas de se culpabiliser, mais de mieux se connaître. Et je renvoie de nouveau à ce sujet au questionnaire qui se trouve au début de la troisième partie du livre *La vie, combat ou cadeau*², questionnaire qui a fait ses preuves et qui permet aux parents de mieux repérer ce qu'il y a en eux d'hyper-trophié, d'atrophie ou de caché.

Certains parents ont, selon l'Analyse transactionnelle d'Éric Berne³, un « Enfant soumis » intérieur important. Ils ne se sont jamais révoltés. Ils restent très attachés à leurs propres parents, à leur tradition. Ils prennent peu de risques, se goment facilement... Et voilà qu'ils se retrouvent avec un enfant particulièrement rebelle, comme si celui-ci manifestait extérieurement et parfois bruyamment ce que les parents ont refoulé. Une des façons d'agir dans ce cas-là est d'abord de reconnaître que cette révolte existe, au moins potentiellement, chez moi, parent, et que je n'ai pu l'accepter et la traiter. Elle s'est ainsi transmise à mon enfant. Ce n'est donc pas un « extraterrestre », mais quelqu'un qui me

2. EDB, *op. cit.*

3. Cf. questionnaire supra.