

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

TEST

Quel rôle
tenez-vous
dans votre
famille ?

**Sophie Galabru**

« L'autorité parentale
doit guider, pas
écraser »

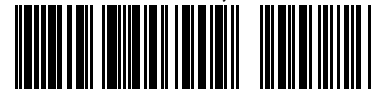
**L'INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE
POUR FLUIDIFIER
LES ÉCHANGES**

DÉCRYPTAGE

Les clés pour
comprendre
nos rêves

FAMILLE TROUVER LA FORCE DE RESTER SOI

L 14330 - 92 H - F: 7,90 € - RD



13 à table!

1 livre acheté = 5 repas distribués



6€

Illustration de
Catherine Meurisse

13 NOUVELLES INÉDITES ÉCRITES PAR

Philippe Besson, Michel Bussi, Mireille Calmel, Sandrine Collette, Céline Denjean,
Lorraine Fouchet, Karine Giebel, Raphaëlle Giordano, Alexandra Lapierre, Henri Lœvenbruck,
Agnès Martin-Lugand, Valérie Perrin, Romain Puértolas



Depuis 12 ans, **13 à table !** a permis de distribuer
près de 8,4 millions de repas par les Restos du Cœur.

POCKET

PSYCHOLOGIES SOUTIENT LES RESTOS DU CŒUR

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

40, av. Aristide Briand, 92220 Bagneux
Tél. : 0141335000 e-mail : magazine@psychologies.com

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. : 0146 48 48 52. Du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures
et le samedi de 9 heures à 18 heures (prix d'un appel local).
Mail : formulaire@www.serviceabomag.fr.
Courrier : Service abonnement Psychologies magazine -
59898 Lille Cedex 9

DIRECTION

Éditeur : Germain Perinet
Éditrice adjointe : Charlotte Mignerey

RÉDACTION

Directrice de la rédaction : Stéphanie Pic
Assistante de la rédaction : Valérie Carimantrant
Directrice artistique : Lucie Bouquet
Direction artistique maquette intérieure : brute studio
Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier
camille@psychologies.com
Premier secrétaire de rédaction : Philippe Munier
philippe.m@psychologies.com
Iconographie : brute studio

RÉALISATION

Rédactrice en chef : Pascale Senk
Ont collaboré à ce numéro : Aurore Aimelet, Jeanne Ardoin,
Ségolène Barbé, Lise Bartoli, Patrick Chompré, Claire
Delaimé, Lucien Fauvernier, Hélène Fresnel, Anne Laure Gannac,
Laurence Lemoine, Laura Lil, Flavia Mazelin Salvi,
Aude Mérieux, Valérie Péronnet, Claudia Raffin, Véronique Rivière,
Agnès Rogelet, Claire Sejourner, Isabelle Taubes,
Stéphanie Torre, Patrick Williams

DIGITAL

Responsable digitale pôle féminin : Ludivine Le Goff
Responsable éditoriale web : Cécilia Ouibrahim

MARKETING ET COMMUNICATION

Responsable marketing : Murielle Luche
Directrice de la communication : Laure Charvet

PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL

Reworld MediaConnect, 8, rue Barthélémy-Danjou,
92100 Boulogne-Billancourt
Directrice générale : Élodie Bretaudeau-Fontailles
Directrice commerciale Pôle Luxe mode international : Nathalie Félix
Directrice de publicité : Stéphanie de Mieulle (0170 37 35 78)
stephanie.demieulle@psychologies.com

DIFFUSION

Responsable diffusion marché : Siham Daïssa

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles : Bruno Matillat
Cheffes de fabrication : Hélène Bernardi, Nadine Chatry

PRÉPRESSE/PHOTOGRAVURE

Responsable de service : Sylvain Boularand
Distribution : MLP Imprimé en France : Agir Graphic (53)
Dépôt légal : décembre 2025-janvier 2026
ISSN : 0032-1583 Commission paritaire : 0628 K 83442

Psychologies magazine est édité par SASU Groupe Psychologies
Siège social : 8, rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt
Directeur de la publication : Gautier Normand
Actionnaire : Reworld Media
Psychologies magazine is a registered trademark. Copyright 2002.



Survivre à sa famille!

Bien sûr, elle est sacrée. Et fondatrice. Et d'une certaine manière, protectrice. C'est pour cela qu'on l'idéalise, la famille. Mais elle peut aussi être nocive, limitante, étouffante... Et alors il faut d'une certaine manière la quitter. Mais comment faire ? Comment se séparer et se différencier du nid originel sans rompre de manière brutale ? C'est souvent là l'objet de tout parcours thérapeutique tant, nés dépendants, nous avons besoin, pour grandir, de devenir autonomes ! Dans ce hors-série, nous vous proposons des pistes pour accompagner ce double mouvement : accueillir l'héritage affectif et psychique que notre famille d'origine nous lègue ; n'en garder que le meilleur pour le transmettre à nos enfants et ceux qui viendront ensuite. Nous espérons que vous y trouverez de quoi réfléchir, et agir. Et parce que, en cette période des fêtes, le mystère peut aussi nous aider à évoluer, nous vous invitons à écouter les plus intimes de vos alliés : vos rêves !

PASCALE SENK



Retrouvez toutes nos offres d'abonnement en flashant le QR code ci-contre.

Sommaire



- 6 **EN BREF**
Des initiatives, des découvertes,
des tendances... qui nous
mettent du baume au cœur
- 8 **ENQUÊTE**
Les mille et une vies
du nid familial

12

Trier dans son héritage



PHOTOS:
ERIC AUDRAS/PLAINPICTURE
JULIETTE PAULET/ALLARY

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 14 | ANALYSE
Ma famille, quelle folie ! | 32 | FOCUS
Que faire avec nos secrets
de famille ? |
| 18 | FOCUS
Fictions et frictions familiales | 36 | TÉMOIGNAGE
« J'ai voulu rompre
la malédiction familiale » |
| 22 | ENTRETIEN
Bruno Clavier
« Nous avons tous hérité
des traumas de nos ancêtres » | 39 | DÉCRYPTAGE
Comment la fratrie façonne
notre personnalité |
| 28 | ATELIER
10 pistes pour mener son enquête | 42 | TEST
Quel rôle tenez-vous dans
votre famille ? |
| 30 | ATELIER
Analyser une photo de famille | | |

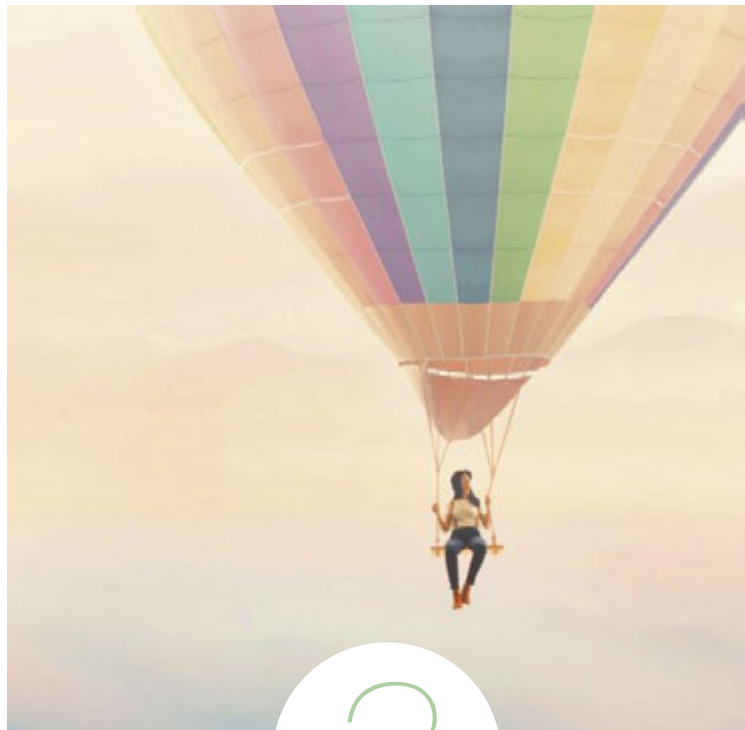


2

46

Construire pour l'avenir

- 48 **ENTRETIEN**
Sophie Galabru
« L'autorité parentale doit guider, pas écraser »
- 52 **FOCUS**
Intelligence émotionnelle : l'alliée des échanges
- 56 **PREMIÈRE SÉANCE**
« Dans ma famille, on ne communique pas »
- 60 **ATELIER**
4 clés pour fluidifier les échanges
- 64 **FOCUS**
Famille recomposée : l'art de bien vivre ensemble
- 68 **FOCUS**
À Noël, évitez les (em)bûches !
- 72 **TEST**
Quel est le profil de votre famille ?



3

76

ATELIER

Comprendre nos rêves

- 78 **ANALYSE**
Que veulent-ils nous dire ?
- 80 **FOCUS**
« Étudier les rêves, c'est étudier la conscience »
- 82 **ATELIER**
L'art de les mémoriser
- 86 **DÉCRYPTAGE**
À chaque image son interprétation
- 92 **ENTRETIEN**
Tristan Moir
« Les rêves sexuels avancent masqués »
- 94 **TEST**
Quels conseils vos songes vous donnent-ils ?
- 98 **LE MOT DE LA FIN**
Boris Cyrulnik

DES INITIATIVES
DES DÉCOUVERTES
DES TENDANCES...

qui nous mettent du baume au cœur



ANATOMIE DES « cool »

« Être cool, est-ce la même chose qu'être quelqu'un de bien ? Qu'est-ce que ça veut dire pour vous, être cool ? » Voilà les questions auxquelles un groupe de chercheurs a voulu répondre en interrogeant près de six mille personnes dans plus de quinze pays aux cultures différentes. Il ressort de cette grande enquête¹ que, malgré quelques points communs, les deux choses sont bien différentes : les personnes « cool » sont perçues comme plus extraverties, hédonistes, puissantes, aventureuses, ouvertes et autonomes, tandis que les « bonnes » personnes apparaissent comme plus conformistes, traditionnelles, chaleureuses, agréables, universalistes, consciencieuses et calmes. Une perception stable d'un pays à l'autre, ce qui suggère que la notion de cool s'est cristallisée autour d'un ensemble de valeurs et de traits similaires à travers le monde. Et finalement, est-ce que le plus cool n'est pas d'oser être pleinement soi ?

Véronique Rivière

1. « Cool People », in *Journal of Experimental Psychology*, 2025 (doi.org/10.1037/xge0001799).

POUR UN « OUI » DIFFÉRENT

Les professionnels le disent, le mariage évolue¹. En hausse notamment, le micromariage : le couple tout seul, ou avec seulement quelques invités, ceux que l'on a vraiment envie de voir dans ce moment important. Une ambiance plus intime, personnalisée, souvent plus détendue. « L'idée est de se concentrer sur l'expérience, sur le sens de cet engagement et d'échanger ses vœux en toute sécurité émotionnelle », détaille Pierre Therond, fondateur de Love Gracefully², qui organise des cérémonies sur mesure. Un mariage moins institutionnel, moins social, mais aussi souvent moins onéreux, au moment où les coûts ont tendance à augmenter, avec une facture de 17100 euros en moyenne pour une célébration classique. Autre avantage : une logistique plus facile à gérer, ce qui permet l'organisation de cérémonie dans la nature ou des lieux insolites. Parmi les choix des fiancés : monuments, plages, forêts, cascades éloignées et gondoles à Venise. Oui, le romantisme reste de mise !

Patrick Chompré

1. « Mariage : se dire oui en France en 2025 », *The Conversation*, février 2025 (theconversation.com).
2. love-gracefully.com.



L'ÉCO-ANXIÉTÉ SCRUTÉE



LES ÉCHECS, UN SUPER OUTIL ÉDUCATIF !

C'est la folie des échecs : le nombre de licenciés à la Fédération française¹ a bondi passant à près de 80 000 et les créateurs de contenus rivalisent sur les réseaux sociaux, rendant le jeu populaire et accessible. Surtout, il est possible de jouer aujourd'hui en quelques clics contre un adversaire à l'autre bout de la planète. Plus de vingt millions de parties se déroulent ainsi tous les jours sur des plateformes comme chess.com ou lichess.org. Si le plus ancien des jeux a séduit la génération Z, on le doit en partie à la série Netflix *Le Jeu de la dame* : le marché des échiquiers a connu une progression de 200 % après sa diffusion. Puis, pendant le Covid, les échecs sont devenus une activité tendance, praticable en ligne et stimulante en période d'isolement. Un succès qui pousse aujourd'hui beaucoup d'écoles ou de collectivités à intégrer désormais les échecs comme outil éducatif : les compétences acquises avec la pratique peuvent être transférées dans d'autres domaines. Le grand maître Garry Kasparov le dit : « La vie est une partie d'échecs ! »

P.C.

1. echecs.asso.fr.

La santé mentale de plus de deux millions de Français serait menacée par la crise environnementale. À ne pas confondre avec l'éco-lucidité, l'éco-anxiété peut générer une forme de détresse psychologique qu'il ne faut pas laisser s'aggraver. « Ce n'est pas une maladie, mais à la longue cela peut rendre malade », explique Pierre-Éric Sutter¹, psychologue spécialisé dans ce trouble et coauteur d'une vaste enquête² pour l'Ademe. Une anxiété qui peut générer des idées noires, un sentiment d'impuissance, de culpabilité, une perte du sens

de l'existence, des émotions fortes comme la colère, des insomnies et un stress chronique. Bonne nouvelle, pour réduire ce mal-être, des pistes existent : « On peut commencer par apprendre à gérer sa consommation d'informations, puis à maîtriser sa peur, poursuit le psychologue. Ensuite, il est important d'agir en s'investissant, par exemple, dans une ONG. » Une façon de transformer cette angoisse en action.

P.C.

1. psychotherapeute-pesutter.com.
2. « Éco-anxiété : quelles menaces sur la santé mentale des Français », sur ademe.fr.

À VOIX haute

Il y en a forcément un près de chez vous ! Du 21 au 25 janvier se tiennent les X^{es} Nuits de la lecture¹, soit des milliers d'événements en France et à l'étranger pour célébrer le livre et la lecture à voix haute. Ils se déroulent aussi bien dans les librairies, théâtres, médiathèques, écoles, musées, que dans les grands sites patrimoniaux et monuments. Bien sûr, on trouve au programme des lectures par des auteurs, des ateliers, des histoires créées et mises en scène mais pas seulement. Les organisateurs s'en donnent à cœur joie pour inventer des moments partagés originaux – cercles de paroles, balades littéraires, marathons de lecture, récits interactifs et même karaokés littéraires –, des événements au cours desquels vous pouvez monter sur scène et lire un extrait d'une œuvre. Le thème retenu ? « Villes et campagnes », deux sources, souvent opposées, d'inspiration romanesque et de questionnements contemporains. ●

V.R.

1. nuitsdelalecture.fr.

ENQUÊTE



Les mille et une vies du nid familial

De plus en plus contestée, et source de méfiance, la famille reste un repère essentiel, un socle que chacun réinvente à sa manière, entre conflits de loyauté et nouveaux modèles parentaux.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

“J

ai aimé être ta fille, même si parfois, cela me faisait mal, que j'avais l'impression de me cogner à ta dureté, à ta froideur, à ton indifférence. J'ai aimé que tu me préviennes que je ne pouvais compter que sur moi-même, dans ma vie, si bien que je me

suis sentie tellement forte le jour où j'ai compris que je n'avais besoin de personne, ni d'un père, ni d'un mari. Cette force est immense et c'est cela mon héritage. » Dans *Finistère* (Albin Michel, 2025), paru le 20 août dernier, l'écrivaine Anne Berest évoque avec tendresse la relation pleine de pudeur qui la liait à son père, décédé pendant la rédaction de son livre.

La famille, thématique star de la rentrée littéraire 2025, a inspiré bien des écrivains, qui ont choisi d'écrire eux aussi sur leur père, comme Vanessa Schneider (*La Peau dure*, Flammarion) ; ou sur leur mère, comme Amélie Nothomb (*Tant mieux*, Albin Michel), Justine Levy (*Une drôle de peine*, Stock), Emmanuel Carrère (*Kolkhoze*, P.O.L.) ; ou encore sur les secrets de famille, comme Laurent Mauvignier (*La Maison vide*, Éditions de Minuit, prix Goncourt 2025).

Plus que jamais, en 2025, la famille interpelle, interroge, bouscule, comme si nous n'en avions jamais fini d'ausculter l'héritage transmis par nos parents, d'essayer de comprendre leur histoire, et la manière dont elle a influé sur la nôtre, d'exorciser peut-être les traumatismes passés pour éviter qu'ils ne perdurent à travers les générations suivantes. « Écrire sur la famille, c'est un retour aux sources de la littérature car la littérature est née de la tragédie grecque, qui est le drame d'avoir des parents et d'avoir des enfants, estime ainsi l'écrivaine Amélie Nothomb. Être dans une lignée, c'est tragique, c'est la plus grande chose qui nous arrive et on ne peut en aucun cas en faire l'économie¹. »

“

La famille représente
un lieu qui nous construit
et nous détruit à la fois,
dans une perpétuelle
tension entre les deux”

• NICOLE PRIEUR, PHILOSOPHE ET PSYCHANALYSTE •

À moins d'être orphelin, nous passons notre vie à composer avec une famille que nous n'avons pas choisie. Alors que nous aspirons de plus en plus à décider de notre vie et à nous délivrer des carcans inconscients, reste-t-elle encore un repère important ? À l'heure de l'homoparentalité, des recompositions familiales et des enfants nés par PMA, quelles valeurs et quels enjeux peut-elle transmettre ?

Le désenchantement

« La famille a longtemps été suridéalisée et considérée comme un lieu ressource, un cocon où l'amour devait forcément nous rendre heureux mais, depuis quelques années, on se rend compte qu'elle est aussi une source de souffrance, de traumatismes, de secrets. Elle représente un lieu qui nous construit et nous détruit à la fois, dans une perpétuelle tension entre les deux », estime Nicole Prieur, philosophe, psychanalyste et thérapeute familiale, qui vient de publier *Familles*, en collaboration avec Anne Ghesquière (Eyrolles, 2025). Camille Kouchner dans *La Familia grande* (Points, 2022), Neige Sinno dans *Triste Tigre* (Gallimard, “Folio”, 2025)... Aussi bénéfique soit-elle, la libération de la parole sur l'inceste fait trembler l'institution familiale, alors que 80 % des personnes victimes de violences sexuelles dans l'enfance le sont en son sein.

Assister aux démêlés des enfants d'Alain Delon se déchirant pour son héritage ou à la scission entre Gisèle Pelicot et sa fille depuis le procès des « viols de Mazan » ne nous incite pas non plus à l'optimisme... « La famille n'apparaît plus comme ce lieu de solidarité dont ●●●



L'enjeu des familles d'aujourd'hui, c'est la pluriparentalité, et le conflit de loyauté qui va souvent avec

• SÉBASTIEN DUPONT, THÉRAPEUTE FAMILIAL •



on aurait besoin, poursuit Nicole Prieur. On valorise aujourd'hui davantage le couple, dont on attend sans doute trop, ce qui explique en partie l'augmentation des divorces. On demande à son partenaire de réparer les souffrances générées par notre famille, de nous apporter ce qui nous a manqué, et comme il ne le peut pas, on finit par se séparer. »

La force des autres liens

Longtemps perçue comme un lien secondaire, l'amitié revient au premier plan, permettant parfois de construire sa vie de manière plus pérenne qu'avec une famille classique : coparentalité, habitats partagés entre amis... « Pourquoi le couple romantique représenterait-il l'unique façon de cheminer avec d'autres dans l'existence ? », s'interroge ainsi la journaliste Alice Raybaud. Dans *Nos puissantes amitiés* (La Découverte, 2024), elle célèbre la dimension libératrice de ce lien qui, déplore-t-elle, s'éclipse souvent, la jeunesse terminée, au profit du couple et de la famille. Le modèle familial traditionnel est aussi remis en cause par le déclin de la natalité : entre 2022 et 2025, le nombre de naissances en France a baissé de 11 %, et de plus de 20 % par rapport à 2010 (Insee). En cause : le contexte économique incertain, la peur liée à l'avenir climatique, l'évolution des aspirations personnelles, mais aussi les exigences croissantes en matière d'éducation et la pression parentale moderne qui en décourage plus d'un. « La parentalité ne fait plus rêver, commente Nicole Prieur. On assiste à une sorte de désenchantement car on mesure davantage la difficulté d'être parent : on sait que cela oblige à régler des choses par rapport à ses propres parents, à effectuer tout un cheminement personnel qui ne fait pas forcément envie à tout le monde. »

Un repère toujours essentiel

Certes, les jeunes adultes souhaitent aujourd'hui des familles moins nombreuses mais, selon une récente étude (« Les Français et la famille », Ifop, mars 2025), 90 % des Français estiment tout de même que l'arrivée d'un enfant a un impact positif sur le bonheur de ses parents. « La représentation d'un idéal de vie reste celle avec des enfants autour de soi », résument les auteurs de l'étude, qui démontrent aussi que, en cas de coup dur, 73 % se tournent vers leur famille et seulement 40 % vers un ami. Si les jeunes critiquent souvent les booms – qu'ils rendent parfois responsables de la crise écologique ou de la brutalité du capitalisme contemporain –, la « guerre des générations » parfois évoquée ne semble pas réellement à l'ordre du jour. « La famille s'est transformée : les grands-parents en sont devenus une figure centrale et se sont beaucoup occupés de leurs petits-enfants à un moment où les femmes entraient de plain-pied dans le monde du travail, rappelle la sociologue Claudine Attias-Donfut, autrice, avec Martine Segalen, d'*Avoir 20 ans en 2020* (Odile Jacob, 2020). Devenus autonomes financièrement, les aînés ont désormais la possibilité d'aider, par exemple, leurs petits-enfants à payer leurs études. Les jeunes adultes ont dès lors conservé un lien affectif très fort avec eux et les ont aidés en retour au moment de la pandémie². »

Critiquée, la famille reste donc tout de même un socle important, un lieu de joie et de partage avec le succès des cousinades, un refuge où l'on revient parfois, adulte, en cas de coup dur (divorce, licenciement, difficultés financières...) « Les révélations de violences sexuelles qui ternissent l'image de la famille aujourd'hui signifient aussi qu'elle n'est plus une zone de non-droit, mais un endroit où la justice peut intervenir et assurer une certaine protection, ce qui fait évoluer aussi positivement son image, estime pour sa part Sébastien Dupont, docteur en psychologie, thérapeute familial et auteur de *La Famille aujourd'hui* (Sciences humaines, 2017). Aujourd'hui, beaucoup de parents osent évoquer les risques d'agression sexuelle avec leur enfant et libérer ainsi la parole sur ces sujets, ce qui, d'une certaine façon, renforce aussi le lien entre parent et enfant ».



Des modèles à réinventer

Avec le mariage pour tous (2013), l'accès à la PMA pour les couples de femmes et les femmes célibataires (2021), la famille s'est transformée avec son temps. « La configuration familiale est aujourd'hui plus modulable, ce qui rend la famille plus attractive, estime Sébastien Dupont. Lorsqu'il n'y avait qu'un seul type de famille possible, rigide et inscrite dans la loi, cela la rendait plus contraignante et moins désirable. » Longtemps portés aux nues, les liens biologiques ne suffisent plus à définir la notion de famille puisqu'un enfant issu d'un don de gamètes n'aura aucun ADN commun avec l'un de ses deux parents, pas plus qu'un enfant en garde alternée, qui vit une semaine sur deux avec son beau-parent.

La famille se construit davantage aujourd'hui autour de valeurs affectives et relationnelles, mais les liens du sang demeurent tout de même essentiels dans notre imaginaire et nos représentations. « Beaucoup d'études témoignent encore de leur importance, assure Sébastien Dupont. L'une d'entre elles³ a par exemple montré que, dans les couples de femmes, celle qui a porté l'enfant sera plus impliquée auprès de lui, sacrifiant davantage sa vie professionnelle que sa compagne pour s'en occuper. Selon une autre étude⁴, on préférera toujours donner un rein à un frère ou à un membre de la famille, même si on n'est pas spécialement proche de lui, plutôt qu'à un ami. Pour les dons très engageants, on a tendance à être plus solidaire des personnes qui nous sont le plus proches biologiquement, etc. »

Ce qui fait famille

Les nouveaux modèles parentaux nous obligent à nous interroger sur ce qui constitue réellement le lien familial : suffit-il de vivre ensemble pour être une famille ? Peut-on en avoir plusieurs, à l'image de ces enfants en garde alternée qui changent de domicile chaque semaine ? « L'enjeu des familles d'aujourd'hui, c'est la pluriparentalité, et le conflit de loyauté qui va souvent avec, estime Sébastien Dupont. Les enfants se retrouvent souvent pris dans des réseaux complexes de loyauté avec plusieurs figures parentales autour d'eux. » La nouvelle loi de bioéthique (votée en 2021 et appliquée depuis le 1^{er} avril 2025) autorise aussi les enfants nés par PMA à connaître l'identité du donneur de gamètes à leur majorité, une recherche pas toujours facile pour les parents, qui craignent de fragiliser ainsi le lien avec leur enfant. Créant des façons de « faire famille » souvent différentes de celles de leurs propres parents, les parents d'aujourd'hui doivent aussi gérer leurs propres conflits de loyauté, affronter, selon l'expression de Nicole Prieur, les « trahisons nécessaires⁵ » à leur autonomisation. « Aujourd'hui, on attend davantage de reconnaissance de leur part : on veut être reconnu dans sa singularité, mais il n'est pas si facile de se délivrer des étiquettes familiales », estime encore la philosophe, pour qui la famille tient un rôle plus essentiel que jamais. « Plus on saura identifier ce qui nous y fait souffrir, plus on pourra mettre en avant ses côtés positifs et structurants, explique-t-elle. L'un d'eux, c'est par exemple de transmettre aux plus jeunes une énergie vitale et des raisons d'espérer, même en période de crise. La force de la famille, c'est tout de même la vie plus forte que la mort. » ●

1. Amélie Nothomb, « Conversations chez Lapérouse », *Le Figaro TV*, 24 août 2025.

2. In « Vers une guerre des générations ? », Régis Meyran, *Sciences humaines*, 18 septembre 2024.

3. Source : « What causes the child penalty ? Evidence from adopting and same-sex couples », *Journal of Labor Economics*, 2022.

4. Source : *Evolutionary Psychology* de David M. Buss (Routledge, 2019).

5. *Les Trahisons nécessaires* de Nicole Prieur (Robert Laffont, 2021).





1

Trier dans son héritage

Notre famille nous soutient souvent, mais parfois elle nous engluie. Nous les aimons mais ils nous agacent. Nous n'avons pas forcément envie de leur ressembler mais cela se fait à notre insu... Ces ambivalences avec nos plus proches, cette histoire complexe qui peut toutefois être heureuse, c'est notre destin familial. Il nous faut parfois oser replonger dans notre histoire pour nous libérer de ses plus mauvais aspects... et renaître à nous-même. Démonstration.

Ma famille, quelle folie !



Mon frère est parano, ma mère, obsessionnelle... D'où vient ce besoin fréquent de clamer que notre entourage est névrosé? Nous semblons tentés de considérer nos proches comme moins équilibrés que nous. Un réflexe de survie et d'affirmation de soi? Explications.

PAR **PATRICK WILLIAMS**

“**M**

on frère est sympa, mais alors, qu'est-ce qu'il est maniaque! » « Ma sœur a un cœur gros comme ça, mais je n'aimerais pas être névrosée comme

elle... » Qui n'a jamais présenté sa famille comme « un peu folle » quand, pour soi, « tout va bien, merci »? Même quand nous venons d'un milieu apparemment « normal », beaucoup d'entre nous, évoquant leur fratrie, aiment à se décrire en rescapés, « résilients », qui s'en seraient sortis là où les autres, les pauvres, auraient morflé. Mieux encore : nos frères, nos sœurs ou nos parents ont beau avoir réussi, avoir l'air équilibrés, nous persistons parfois à parler d'eux comme d'êtres un peu étranges, un peu bizarres. Notre devise : « Ma famille est folle, mais moi, ça va! » Pourquoi une telle attitude? Comment expliquer que nous ayons besoin de dénigrer psychologiquement les autres, et en particulier notre fratrie?

Une remise en cause au Kärcher

Première évidence : critiquer notre famille n'est pas l'expression d'une aigreur malade. Plutôt un simple réflexe de survie. Comme le dit le psychiatre et psychanalyste Pierre Marie¹, « le fait d'avoir de la distance face à sa famille est un signe de bonne santé mentale. Cela prouve que l'on se pose des questions, que l'on a conscience qu'il existe une certaine souffrance familiale. En revanche, les personnes qui n'ont pas ce réflexe

“

Le fait d'avoir de la distance face à sa famille
**est un signe de
bonne santé mentale”**

• PIERRE MARIE, PSYCHIATRE
ET PSYCHANALYSTE •

sont plus inquiétantes : on peut y voir l'indice qu'elles restent enfermées dans des relations qui les étouffent. Celui qui critique son entourage ne cherche qu'à s'affirmer, à exister ». Il donne l'exemple de ceux qui démarrent une thérapie : ils se livrent souvent à une remise en cause au Kärcher de leur famille – « Je ne suis pas comme eux! » –, ce qui témoignerait d'un élan vital, d'un désir de s'en sortir, de s'arracher à des liens trop forts. Un peu comme un adolescent qui a besoin de critiquer vertement ses parents – « Ma mère est complètement tarée! » – pour rompre les amarres et voguer sur le grand océan de la vie.

Mais le fait de juger les siens ne sert pas seulement à s'affirmer. Cela permet de définir la place que l'on occupe parmi ses proches. En parlant des autres, je parle surtout de moi. « La famille est comme une pièce de théâtre où chacun joue un rôle, confirme le psychiatre et psychanalyste Serge Hefez². Tout le monde répète le scénario ad vitam æternam, sans même s'en rendre compte. Il y a le mouton noir, incontrôlable, révolté, qui cristallise l'attention et l'inquiétude; le bon élève, qui poursuit les idéaux des parents; le chouchou, à qui l'on ●●●



Même dans les fratries
qui n'ont apparemment
aucun problème,
il existe des **rapports
de concurrence,
de jalousie**”

• SYLVIE ANGEL, PSYCHIATRE,
PSYCHANALYSTE ET THÉRAPEUTE FAMILIALE •



pardonne tout... Les acteurs de cette pièce sont dans un état d'interdépendance. Le bon élève ne trouve sa justification que dans le regard réprobateur qu'il porte sur le mouton noir, etc. » Ainsi, répéter que sa sœur se comporte comme une enfant gâtée égoïste permet surtout de se définir soi-même comme un élément sérieux, un bon élève, sûr de son droit, et qui trouve là une justification à son existence. « Chacun doit être à sa place pour que je sois à la mienne », résume Serge Hefez.

Il existe aussi une raison plus triviale qui nous pousse à décrire notre famille comme un nœud de vipères digne d'une tragédie antique. C'est que nous vivons des existences assez moyennes, banales, et que nous avons besoin de nous faire mousser, de nous présenter comme des héros. « L'idée de notre médiocrité nous est difficilement supportable. Nous aimons à penser que notre famille est exceptionnelle, ajoute Sylvie Angel³, psychiatre, psychanalyste et thérapeute familiale. Et, pour affirmer sa spécificité, rien de mieux que de mettre en avant des éléments un peu tragiques, hors du commun. » C'est la jeune fille qui explique, bravache, que « son père est complètement à l'ouest », que « sa sœur a grave pété les plombs ». « Quand ta famille est vraiment toxique, tu ne t'amuses pas à blaguer avec ça », remarque Mona, 32 ans, dont le frère est schizophrène. Confirmation de Pierre Marie : « Quand on est issu d'un milieu réellement dysfonctionnel, on est souvent soi-même trop marqué par la folie ambiante pour pouvoir prendre du recul ou pour en parler. »

Un bocal étouffant

Critiquer les siens ne servirait-il qu'à s'affirmer ? Les juger n'a-t-il pour but que de trouver sa place au soleil ? Certes, non ! Si nous nous présentons comme des survivants, comme des Rambo qui auraient subsisté à une saison de *Koh-Lanta*, c'est que la famille est... une vraie jungle ! « Aussi normale soit-elle, elle est toujours un peu folle, poursuit Serge Hefez. C'est d'autant plus vrai aujourd'hui. Autrefois, les clans étaient plus vastes, on faisait moins attention aux enfants. De nos jours, la famille est nucléaire, il y a peu d'enfants, on choisit

d'en avoir, les parents vivent plus longtemps. » Bref, la tribu moderne se révèle un vase clos, un bocal un rien étouffant, où l'on s'examine sans cesse les uns les autres. Surtout, selon le psychiatre, c'est l'amour qui régit les rapports. Il n'existe plus de liens institués, immuables, qui tiennent le clan et auxquels on se doit d'obéir. « On ne respecte plus son père ou son frère aîné parce qu'il faut le faire, complète-t-il. On peut choisir d'aimer ou pas ses parents, ses frères, ses sœurs. C'est la dimension affective qui prime, et non la tradition. »

Dans ces conditions, nous sommes sans cesse obligés de réévaluer l'autre, de le soumettre à notre jugement pour savoir s'il mérite toujours notre affection. Qui est le plus « schizo », le plus « maniaque », le plus « névrosé » ? Dans cette avalanche de termes, on peut voir aussi un effet de la culture psy qui s'est considérablement démocratisée ces dernières années. Mais cette tendance à comparer ses névroses est aussi l'expression de la rivalité éternelle qui se joue dans les familles. « Même dans les fratries qui n'ont apparemment aucun problème, il existe des rapports de concurrence, de jalousie extrêmement forts et qui s'expriment durant toute l'existence », précise Sylvie Angel. Dans cette optique, plaindre un frère ou une sœur, commenter sans fin ses problèmes psychologiques, c'est encore, d'une certaine manière, chercher à régler des comptes, à avoir l'avantage. Confirmation de Laurent, 41 ans : « J'ai longtemps aimé dire que mon frère était un peu autiste, qu'il avait du mal à sortir de lui-même, qu'il avait été trop couvé par notre mère. Mais si je creuse en moi-même, je dois avouer que je lui en veux surtout d'avoir été son

chouchou, d'en avoir tiré de la force et de se débrouiller mieux que moi ! » Eh oui, derrière notre commisération, il y a souvent une jalousie à fleur de peau.

Un mécanisme de défense

La rivalité n'est pas la seule responsable de notre attitude. Trouver que tout le monde dans son arbre généalogique a un grain n'est jamais que l'expression d'un besoin plus général chez l'être humain : celui de critiquer les autres. « On n'a pas attendu Freud pour se délecter des dysfonctionnements de nos semblables, note Pierre Marie. Voyez *Les Caractères* de La Bruyère ou les *Maximes* de La Rochefoucauld : ce sont des descriptions de symptômes névrotiques. On y dépeint l'avare, le passionné, l'ambitieux, le misanthrope. Tout le théâtre de Molière n'est qu'un traité de psychopathologie avant l'heure ! » Pour lui, nous avons toujours besoin de croire que le fou, c'est l'autre, qu'il soit notre frère, notre patron ou notre président.

« Il nous est nécessaire de penser que nous sommes les seuls à être normaux et que les autres sont défectueux. C'est un mécanisme de défense, une façon de ne pas tomber dans un gouffre vertigineux de remise en question, de haine de soi. Nous pouvons voir les autres, mais nous ne pouvons pas totalement nous voir. Heureusement. Même si nous croyons être très lucides. » Ainsi, le collectionneur qui accumule méthodiquement ses timbres ou ses pièces ne pense pas qu'il est maniaque et un peu siphonné, vu de l'extérieur. Il trouve de très bonnes raisons à son comportement. Nous sommes tous à son image. « Nous rationalisons notre démente », selon le mot de Pierre Marie, en ayant l'impression d'être la seule personne saine au milieu d'un monde de dingues. Vous estimez que votre famille est folle et que vous allez bien ? Formidable, ne changez rien. Continuez à croire en cette aimable fiction. C'est elle qui vous tient debout ! ●

1. Pierre Marie, auteur des *Fous d'en face, lecture de la folie ordinaire* (Denoël, 2005).

2. Serge Hefez, auteur de *Quand la famille s'emmêle* (Pluriel, 2011) et, avec Stéphanie Duval, de *D'où je viens ? Le petit livre pour parler de toutes les familles* (Bayard Jeunesse, 2019).

3. Sylvie Angel est l'autrice d'*Ah, quelle famille !* (Pocket, 2005).

LA FAMILLE IDÉALE ?

POUR LA PSYCHANALYSE, ELLE N'EXISTE PAS !

Mais qu'est-ce que c'est, la famille, pour les psychanalystes ? « C'est d'abord un lieu de transmission des histoires généalogiques, où se précipitent aussi bien le désir (ce que l'on aimerait devenir) que l'idéal (ce qui est de l'ordre du commandement intérieur, ce que l'on doit être), les deux ne coïncidant pas nécessairement, définit l'un d'eux, Olivier Douville. Un lieu où chacun arrive avec des pans d'histoire incomplets, où les parents oublient souvent qu'ils ont été petits, où les enfants brodent ce qui manque à leurs récits. » Un lieu de construction fantasmatique dans lequel on tente de se forger une identité, entre la famille que l'on croit avoir eue et celle que l'on aurait aimé avoir, entre des représentations idéalisées et une réalité inévitablement décevante. « La famille parfaite, c'est un peu comme l'homme idéal : une fiction », poursuit-il.

Freud a tenté de rendre compte de nos déceptions infantiles à travers deux notions : le complexe d'Œdipe et le roman familial, dont il a montré la dimension féconde. Au moment de l'œdipe, ce que l'enfant petit demande au parent de sexe opposé (épouser maman, faire un bébé avec papa) bute sur l'interdit de l'inceste. Puisqu'il ne peut satisfaire son désir avec le parent de sexe opposé, il s'identifie au parent de même sexe et peut alors diriger sa libido vers de nouveaux objets. Cette première expérience d'insatisfaction est précisément ce qui le sauve de l'aliénation. « Avec la castration (le rappel symbolique de la loi), une limite est posée à la toute-puissance de mon désir, indique le psychanalyste. Mais ma demande peut être entendue, ainsi que mon droit à être satisfait autrement, en rencontrant un autre homme, une autre femme. Et surtout, en fondant ma propre famille. »

Laurence Lemoine

Fictions et frictions familiales

Malmené, détesté ou adoré, le clan familial en voit de toutes les couleurs dans les fictions d'aujourd'hui. Les auteurs et scénaristes se délectent à décrire les mutations qui l'agitent. Qu'elle soit un rempart contre les difficultés de la vie ou une prison dont il faut s'échapper à tout prix, la famille reste indissociable de nos chemins de vie. Illustrations. **PAR PATRICK CHOMPRÉ**



Bref (série)

Derrière la façade traditionnelle...

Dans la saison 2 de la série de Kyan Khojandi, une image revient régulièrement. C'est la traditionnelle photo de famille prise pendant le mariage, homosexuel, du frère du narrateur. Posé sur la table de nuit dans la chambre des parents, le cliché célèbre l'unité familiale dans un moment heureux. Le bonheur se lit dans les yeux et les sourires éclatants de chacun. Bien sûr, il n'en est rien et il faudra que son père meure pour que le « héros », si on peut l'appeler ainsi, découvre le marasme dans lequel se trouve chacun des personnages : au moment où la photo est prise, les parents ne se supportent plus, l'oncle et sa femme viennent de se quereller à cause de l'alcoolisme, un cousin reproche à sa femme d'être infidèle, le père du marié feint de se réjouir de cette union alors qu'il est profondément opposé au mariage homosexuel. Lui-même a invité une amie pour faire croire qu'il est en couple alors que sa vie

sentimentale et professionnelle n'est qu'une suite d'échecs. Mensonges à tous les étages ! Une façade entretenue tant bien que mal, que la crise de la quarantaine et la mort du père vont mettre en pièces. Le personnage principal, qui se croyait seul à avoir des problèmes d'adaptation à la vie, découvre que chacun des membres a sa propre souffrance. Jusqu'à son oncle, archétype du beauf, qui cache en fait sa grande sensibilité. Libéré, sorti de son aveuglement égoïste, le héros va pouvoir commencer sa vraie vie d'homme et... se mettre à aimer sa famille.

● **La réplique à retenir** : « Ce n'est pas pour changer ton père qu'il faut lui parler, c'est pour te changer toi. C'est comme ça que tu vas tuer le père. » (Le psy, au personnage principal)

Bref saison 2, réalisée par Kyan Khojandi et Bruno Muschio. Diffusion sur Disney +.



Querer (série)

Derrière la routine toxique...

Parfois, la maladie de la famille est sous nos yeux, et c'est justement pour cela que nous ne la voyons pas. Bilbao sous la pluie. Une femme pousse la porte d'un commissariat et déclare vouloir porter plainte contre son mari pour viol conjugal répété. C'est le début d'un long combat judiciaire, qui va voir sa famille éclater en morceaux. Une famille espagnole on ne peut plus « normale » en apparence. Un père imposant, chef de famille aux revenus conséquents; deux fils, l'un déjà lancé dans la vie, l'autre, étudiant; et enfin Miren, la femme au foyer, obéissante jusque-là et prise dans un piège.

Voilà trente ans que son mari la rabaisse, refuse qu'elle travaille, la coupe de sa famille, et surtout la viole deux fois par semaine, « le vendredi et le samedi ». Une longue emprise qui s'invite dans un quotidien banal mais oppressant.

À l'annonce de cette procédure, tout le monde tombe des nues, Iñigo, le mari, en premier. Il n' imagine même pas être coupable de quoi que ce soit, car « sa famille, c'est tout » pour lui et il a fait en sorte que « nous n'ayons jamais manqué de rien ». D'un coup, les certitudes s'effondrent, les traumatismes enfouis et les douleurs muettes apparaissent. Les deux fils, déboussolés, parfois incrédules, ne savent qui croire, et oscillent entre le père puissant et la mère humiliée mais résolue dans son combat. Pour eux aussi, il va falloir revoir complètement l'idée de la place de chacun. L'instruction judiciaire, puis le procès, violent, tentent d'éclairer les zones grises du consentement et du viol conjugal, reconnu comme crime en France depuis 1990. Miren, sorte de Gisèle Pelicot espagnole, a choisi de parler plutôt que de mourir à petit feu. Il lui faut maintenant se reconstruire.

● **La réplique à retenir :** « Ce n'est pas la victime qu'il faut disséquer, c'est l'agresseur qu'il faut dévoiler. » (L'avocate de Miren)

Querer, série espagnole d'Alauda Ruíz de Azúa, Eduard Sola, Júlia De Paz Solvas. Diffusion sur Arte.

...

●●●

Valeur Sentimentale (film)

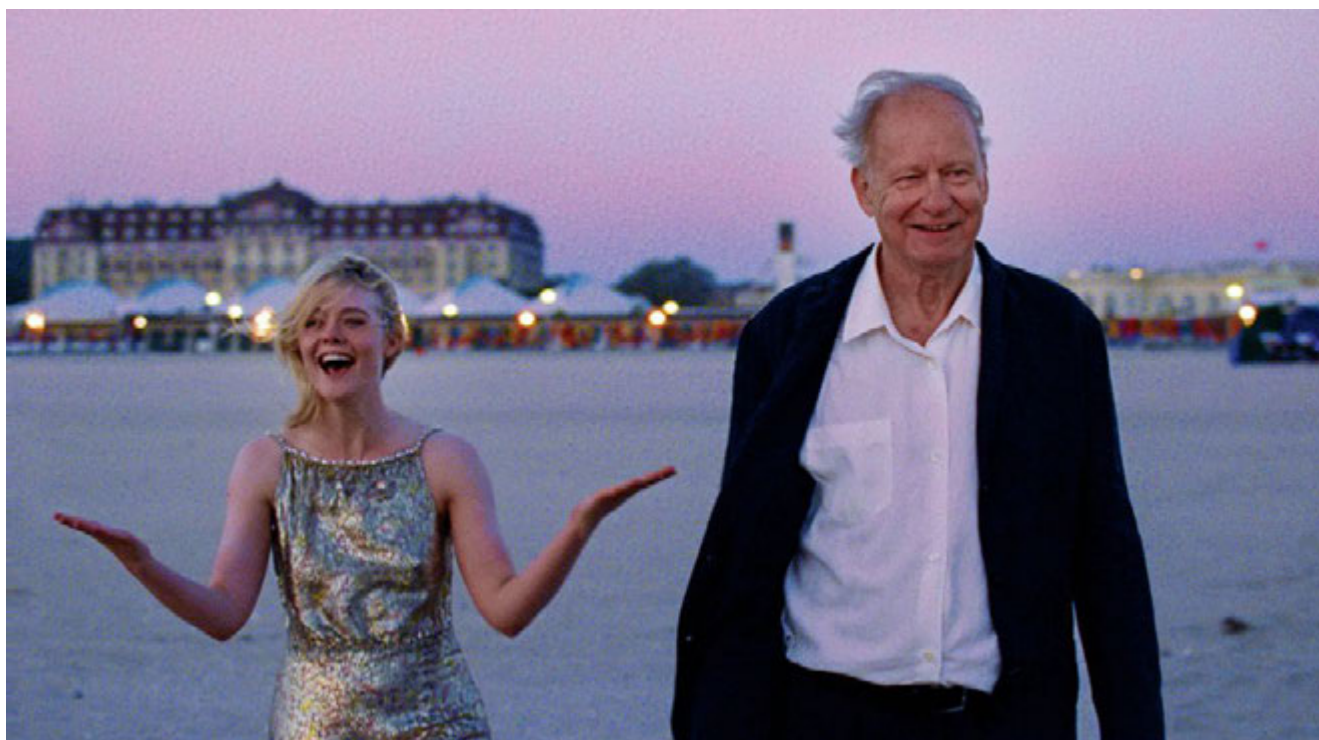
Derrière l'absence du père...

La maison familiale, grande bâtisse rouge un peu sombre, est peut-être le personnage principal de ce film. Elle est le témoin des joies, des peines, des non-dits et des traumatismes vécus par les générations qui s'y succèdent. À la mort de leur mère, qui vivait dans cette maison, deux sœurs, Nora et Agnès, voient arriver Gustav, leur père, qui a fui le domicile familial depuis longtemps et duquel dépend le sort de la maison. Cinéaste sur le déclin, égocentrique, incisif et sincère, Gustav est hanté par le temps qui passe. Confrontées à l'absence du père, les deux jeunes femmes se sont construites chacune à sa manière : Nora est comédienne, célibataire et pleine de colère. Agnès est historienne, a fondé une famille et se tient en retrait. Avec ce retour du père, les deux sœurs voient se rejouer toute la complexité des relations père-filles. Comment exprimer le ressentiment qu'elles portent en elles depuis sa désertion ? Comment s'avouer qu'elles ont toujours besoin de son approbation comme lorsqu'elles étaient enfants ? Que faire de cette tension permanente qui surgit dès qu'ils se

trouvent réunis dans la même pièce ? Gustav a un projet de film, sans doute son dernier, et il propose le rôle principal à Nora, qui refuse catégoriquement. « Nous n'arrivons même pas à nous parler, comment pourrait-on travailler ensemble ? », lui oppose-t-elle. Gustav, qui n'a pas son pareil pour dire ses quatre vérités, lui assène qu'elle n'a pas encore trouvé sa place dans la vie, toute comédienne à succès soit-elle. Et, devant l'immense fragilité des deux sœurs, l'on comprend que l'enjeu principal de survie dans la famille, c'est cette place que tous les enfants, quel que soit leur âge, doivent finalement se faire. Sans elle, pas de guérison des blessures du passé car plus on avance dans l'âge, plus les plaies s'agrandissent. À l'image de cette fissure, qui progresse des fondations au dernier étage.

● **La réplique à retenir :** « Si nous sommes la meilleure chose qui te soit arrivée, pourquoi n'étais-tu jamais là ? » (Nora à son père)

Valeur sentimentale, film de Joachim Trier, grand prix du Festival de Cannes 2025 (sortie en salles le 20 août 2025).



KASPER TUXEN



A Normal Family (film)

Derrière la pression de la réussite...

Il arrive que nos enfants se comportent comme nous ne l'aurions jamais imaginé. C'est alors une profonde remise en question de nos valeurs. Deux frères dans la bonne société sud-coréenne. L'un, Jae-wan, riche avocat, « travaille pour l'argent » ; l'autre, Jae-gyu, médecin hospitalier, « pour sauver des vies ». Occupés par le quotidien, ils ferment les yeux sur les signaux inquiétants envoyés par leurs ados. La fille de Jae-wan ne s'intéresse qu'à l'argent et à la réussite matérielle, le fils de Jae-gyu est harcelé à l'école et ne décolle pas des écrans. Un soir, ils participent à une fête. En sortant, par jeu, ils donnent des coups de pied sur des détritiques dans la rue. Un clochard émerge des cartons, les coups continuent de pleuvoir, jusqu'à sa mort. L'atroce fait divers inonde les réseaux sociaux. Difficile de savoir qui sont les meurtriers sur les images de vidéosurveillance, mais les parents, eux, ont reconnu leurs enfants. Le débat fait alors rage entre les deux frères et leur famille : faut-il dénoncer leur progéniture à la police ou bien les « protéger » ? Pire : les deux ados ne regrettent à aucun moment leur folie. « L'espérance de vie d'un SDF à Séoul est de 46 ans de toute façon, alors quelle importance ? », se rassurent-ils. Et ils poursuivent leur vie pendant que les parents se déchirent sur la conduite à tenir. On assiste à cette vision d'enfants qui, sous la pression de la réussite dans les études et des réseaux sociaux, deviennent déshumanisés et dépourvus d'empathie.

● **La réplique à retenir** : « Nous savons ce qui est juste... Mais que fait-on quand son propre enfant commet l'impensable ? » (Conversation entre les deux pères)

A Normal Family, film de Hur Jin-ho
(sortie en salles le 11 juin 2025), d'après le roman
Le Dîner de Herman Koch (10/18, 2013).

Bien-être (roman)

Derrière l'histoire amoureuse du couple...

Elizabeth est contrariée : elle a fait l'expérience du marshmallow sur Toby, son enfant de 2 ans, et le résultat est décevant. Invité à manger une friandise tout de suite ou bien deux s'il attend un quart d'heure, l'enfant n'attend pas, se rue sur le bonbon fondant et l'avale goulument. Les conclusions de ce test bien connu sur la gratification différée sont pourtant formelles : les enfants qui sont capables de résister au plaisir immédiat se projettent plus facilement dans l'avenir, ont davantage de maîtrise d'eux-mêmes et sont donc mieux armés pour réussir. Pour Elizabeth, ce n'est qu'une petite déception de plus dans son quotidien de femme mariée. À 20 ans, quand elle a rencontré Jack, un photographe rebelle, elle étudiait la psychologie. Leur histoire d'amour est née dans l'environnement bohème et artistique des quartiers des docks de Chicago. Ils étaient pauvres mais pleins de passion, trouvaient tout charmant et ne remarquaient jamais les petits défauts de l'autre. Ils étaient convaincus que leur amour résisterait à l'épreuve du temps.

Aujourd'hui, à 40 ans, ils découvrent que leurs rêves ne sont plus forcément les mêmes. Jack est devenu professeur de photo dans une petite université, Elizabeth travaille comme psychologue dans un institut qui étudie l'effet placebo. Toby, leur enfant tyrannique, épuise sa mère, qui a une approche scientifique de la maternité, épluchant toute la littérature disponible. Jack reproche à Elizabeth son perfectionnisme autoritaire jusque dans les moindres détails de la vie. Elizabeth regrette le manque d'ambition de Jack et sa passivité dans la vie commune. Vient le début d'un questionnement éprouvant : quelle famille voulons-nous être ? Sommes-nous en

accord avec nos rêves ? Allons-nous toujours dans la même direction ? Des questions que beaucoup d'entre nous se posent forcément un jour.

● **La réplique à retenir** : « Un jour, quand on aura passé 60 ans, on sera de nouveau aussi heureux qu'à notre rencontre. C'est en tout cas ce que note la science. C'est super, non ? » (Elizabeth, à Jack, dubitatif) ●

Bien-être de Nathan Hill (Gallimard, 2024).



BRUNO CLAVIER

« Nous avons tous hérité
des traumas de nos ancêtres »

À quoi sert de fouiller dans le passé pour mettre à plat notre arbre généalogique? Ce qui a été vécu par nos ancêtres peut-il réellement avoir un impact dans notre vie d'aujourd'hui? Le psychologue et psychanalyste Bruno Clavier est convaincu de l'intérêt pour chacun de commencer sa psychogénéalogie. Il nous explique pourquoi.

ENTRETIEN : **AUORE AIMELET**

**BRUNO
CLAVIER**
Psychologue
clinicien et
psychanalyste
transgénérationnel,
il est l'auteur,
entre autres,
des *Fantômes
familiaux* et
de *Devenir un
bon ancêtre*,
transgénérationnel
et grands-parents
(encadré
« À lire » p. 26).





**Nous sommes
déterminés
par nos propres
expériences,
positives
ou négatives,
dès les
premiers jours
de notre vie”**

Vous êtes psychologue clinicien et psychanalyste rationnel. Pourquoi vous êtes-vous intéressé à la psychogénéalogie ?

B.C. : Parce que certaines situations étaient pour moi inexplicables. Et que j’aime comprendre ! Des patients semblaient bloqués, sans qu’aucun élément dans leur vie puisse le justifier. Conscients du problème, ils étaient cependant incapables de le surmonter. Comme s’il y avait autre chose... Le même phénomène pouvait s’observer chez les enfants. Comment, alors que tout allait bien, pouvaient-ils soudain refuser d’aller à l’école ou faire des insomnies ? Alors j’ai cherché, dans une démarche presque scientifique. Et la psychogénéalogie m’a donné une piste : elle met en évidence la répétition d’événements, comme un grand-père qui aurait précipitamment quitté l’école à 12 ans ; ou la perpétuation de peurs ou de croyances : et si le sommeil était devenu dangereux après l’incendie de la maison d’une aïeule pendant qu’elle dormait ? Aujourd’hui, j’ai trop d’exemples dans ma clinique et dans ma pratique pour douter de cette transmission, même si nous ne savons rien encore du mode de

cette transmission. En l’absence de marqueurs génétiques, la question reste sans réponse. J’espère qu’on la découvrira un jour.

Comment pouvons-nous souffrir de ce que nous n’avons pas vécu ?

B.C. : Nous sommes déterminés par nos propres expériences, positives ou négatives, dès les premiers jours de notre vie, certains diront même de notre vie utérine. Ces événements influencent nos ressentis, nos pensées et nos comportements. Lorsqu’ils n’ont pas pu être élaborés ni surmontés, ils laissent des traces et déclenchent, dès qu’ils semblent se répéter au présent, un mécanisme de défense. Peu à peu, nous perdons notre capacité d’adaptation. Prenons un exemple

très simple : vous avez une phobie des transports ; si vous avez assisté à un accident dans le métro, vous pouvez comprendre d’où elle vient. Mais quid si rien dans votre histoire personnelle n’est venu vous heurter ? Alors, peut-être la clé se trouve-t-elle dans l’histoire familiale. En réalité, nous portons deux valises : la nôtre et celle de notre famille. Nous avons tous hérité des traumas de nos ancêtres, d’autant plus qu’ils sont proches de nous, et nous les « conservons » par loyauté. Imaginons, pour reprendre notre exemple, qu’un enfant dans votre lignée soit décédé prématurément sur les rails d’un chemin de fer. Votre mère elle-même, sans pourtant bien le comprendre, semblait réticente dès qu’elle entrait dans une gare. Vous comprendrez probablement mieux votre peur des transports.

Quels sont les événements d’hier qui peuvent résonner aujourd’hui ?

B.C. : Nous pourrions dire que c’est tout ce qui a fait choc, comme un décès, un accident, une faillite, mais aussi un déménagement, une rupture. Ce qui va avoir un impact sur les générations ●●●



suivantes, c'est moins l'événement en lui-même que la façon dont il a été vécu par la personne concernée. Un grand-père peut avoir cruellement souffert de perdre ses terres, par exemple, quand un autre en aura profité pour se lancer dans le commerce. Ce sont des émotions qui se transmettent : la peur, la colère, la honte, la tristesse. Mais aussi l'enthousiasme ou l'amour. Un adultère n'aura pas la même incidence selon qu'il s'agisse d'un petit coup de canif dans le contrat ou d'une romance passionnelle qui aura donné naissance à un enfant. À la suite de ces événements, des mots d'ordre peuvent se transmettre : « Il faut se méfier des femmes » ou « Je ne dois pas tomber enceinte ». Cela peut parfois, et je dis bien parfois, expliquer pourquoi un couple n'arrive pas à avoir d'enfants. Reconnaître que cet événement appartient à son histoire familiale permettrait peut-être à ce couple de se libérer de la charge inconsciente qu'il a prise à son compte.

Quels effets ont-ils sur nous ?

B.C. : Ces événements résonnent dans nos choix, dans nos rêves, mais aussi dans nos échecs ou nos limites. Ils sont multiples, mais souvent de l'ordre du blocage, qu'il soit corporel, émotionnel, mental ou encore comportemental. Un exemple pour le corps : je me souviens d'un patient qui avait le dos totalement bloqué sans que la médecine ne puisse l'expliquer. Nous avons découvert dans les

archives militaires que son arrière-grand-oncle avait reçu une rafale de mitraillette dans le bassin pendant la guerre de 14-18 ! Et quelle ne fut pas notre surprise en apprenant qu'il était enterré au Père-Lachaise, juste en face du domicile de son descendant. Un blocage émotionnel peut se manifester par la peur, comme dans le cas de la phobie des transports. Un blocage psychique viendra, lui, de ces mots d'ordre qui, au fil du temps, sont devenus des croyances tenaces.

Et nos comportements ?

B.C. : Ils sont parfois insensés, non ? Comme celui de ce bébé qui refusait de prendre le sein de sa maman. Pendant la séance, celle-ci m'a confié que son mari avait souffert d'une anorexie du nourrisson. Il a suffi que l'enfant entende « Tu n'as pas besoin de faire comme

ton papa » pour qu'il se remette à manger. Chez les tout-petits, qui ne mentalisent pas encore, c'est spectaculaire.

Comment cette découverte peut-elle nous aider ?

B.C. : La prise de conscience de ce qui ne nous appartient pas est, en soi, libératrice. Cela nous permet de nous désencombrer, d'alléger la charge que nous portons pour avancer dans la vie. Attention ! Nous gardons avec nous notre valise personnelle. Un travail psychogénéalogique n'enlèvera rien au poids de notre histoire intime, elle aussi porteuse d'événements difficiles et parfois mal ou non digérés. Il ne doit pas être envisagé comme un moyen de nous débarrasser de nos problèmes : « Oh, tout ça, c'est à cause de ma grand-mère ! » Ce serait nous réfugier dans la facilité et nous déresponsabiliser. Mais il permettra, et ce sera déjà un grand pas, de nous libérer des traumatismes qui ne nous concernent pas, ceux que nous n'avons pas vécus directement, mais qui ont une incidence indirecte. Je crois qu'un tel travail est bénéfique pour tous. Et qu'il s'avère indispensable quand nous sommes confrontés à l'un de ces blocages que j'évoquais plus haut.

Vous parlez de travail...

Est-ce une thérapie ?

B.C. : Ce n'est pas une psychothérapie dans le sens où, lorsque nous nous trouvons en difficulté, nous devons pouvoir mettre à jour ●●●



La prise de conscience de ce qui ne nous appartient pas est libératrice

L'application pour s'entraîner à améliorer
son bien-être mental avec une méthode
basée sur la sophrologie.



Flashez le QR Code pour télécharger l'application
ou rendez-vous sur www.sophronitis.com



Révéler ces événements et prendre conscience de leur portée met un terme au phénomène de reproduction”



notre propre histoire, comprendre nos expériences personnelles à l'origine de nos peurs, croyances, résistances, etc. Mais c'est un travail thérapeutique, oui, qui selon moi est complémentaire d'un travail individuel. Nous pouvons faire les deux en même temps avec un seul et même thérapeute, ou en parallèle, ou l'un après l'autre. Précisons ici qu'il y a plusieurs approches : un psychogénéalogiste s'intéresse aux événements, nous aide à construire notre arbre généalogique et à comprendre ce qui s'y passe. Nous pouvons aussi entreprendre une psychanalyse ou une thérapie transgénérationnelle qui va utiliser cet outil, mais également d'autres supports pour donner du sens à ces événements. Différentes méthodes complètent elles aussi la psychogénéalogie, comme la thérapie systémique ou les constellations familiales. Quel que soit le professionnel que vous choisirez, je conseille toujours de savoir pourquoi et comment. Mais vous pouvez très bien commencer cette enquête seul.

Quels conseils pouvez-vous alors nous donner ?

B.C. : De prendre votre temps ! Ces recherches peuvent être longues, parfois fastidieuses, car vous devrez interroger les membres de votre famille pour retrouver tous les faits marquants de la vie de vos ancêtres. Vous aurez aussi à contacter les services de l'état civil pour vérifier les faits généalogiques au-delà des « on-dit ». N'hésitez

pas à vous lancer à plusieurs, avec vos frères, sœurs, cousins. Et d'autant plus en cas d'adoption, car vous devrez mener deux enquêtes, ou de famille monoparentale ou homoparentale, parce que vous partirez à la recherche de figures parfois mises de côté. Ensuite, vous pourrez faire des recoupements et prendre conscience qu'à telle date, donc à tel âge, votre grand-père a connu le succès ; or vous avez justement cet âge et vous avez des projets. Vous observerez aussi des répétitions, comme une fragilité sur le plan pulmonaire. Vous ne découvrirez pas forcément de « secret de famille », mais pourriez par exemple vous apercevoir que personne ne parle jamais de Renée, votre arrière-grand-mère, sans bien savoir pourquoi. Ce peut être une piste à creuser.

Et après ? Que devons-nous faire ?

B.C. : Révéler ces événements et prendre conscience de leur portée met un terme au phénomène de

reproduction. Mais vous pouvez aussi aller plus loin et envisager un rituel pour que le trauma, s'il a eu lieu, cesse de se transmettre. Dans le cas de Renée, par exemple, cette aïeule oubliée, le simple fait de la retrouver, de la réhabiliter en visitant son village, va permettre que cette mémoire ne s'enkyste pas. Écrire une lettre ou fleurir la tombe d'un défunt peut également être une démarche salvatrice. Tous ces rituels, parce qu'ils nous ramènent à un état d'enfant, quand la croyance était puissante, ont un effet réparateur et apaisant. Comme lorsque nous soufflons sur une égratignure. Tout l'objectif d'un travail psychogénéalogique est de nous sentir appartenir à une famille, sans plus la porter comme un fardeau. Mais aussi de libérer la prochaine génération, qui n'aura plus que sa propre valise à porter. ●

À LIRE



Les Fantômes familiaux
de Bruno Clavier
(Payot, "Petite Bibliothèque", 2014).



Devenir un bon ancêtre, transgénérationnel et grands-parents
de Bruno Clavier
(Payot, 2024).

 SymBiologic
system



Parce que prendre soin de sa peau,
c'est arrêter de s'excuser d'exister.
Sym Biologic System,
c'est un rendez-vous avec toi-même

www.symbiologicsystem.com



10 pistes pour mener son enquête

Vient un temps où rassembler des indices sur ses ancêtres, et même ses ascendants encore vivants, se fait sentir ! Pas à pas, il s'agit de remonter le temps, depuis vos premiers souvenirs jusqu'aux niveaux plus profonds de votre mémoire familiale. Voici nos conseils pour vous aider dans vos recherches.

PAR **JEANNE ARDOIN** ET **PASCALE SENK**

Pour Élisabeth Horowitz, psychologue et praticienne spécialisée en psychogénéalogie, « votre vie s'inscrit dans une histoire plus vaste et plus riche en événements que votre propre existence ; pour vivre le mieux possible, il est nécessaire de faire toute la lumière sur cette histoire ». Encore faut-il adopter une certaine méthodologie, qu'elle décline ici.



ÉLISABETH HOROWITZ

Psychologue, psychothérapeute spécialisée en thérapie transgénérationnelle, elle a fondé l'Association française de psychogénéalogie. Conférencière et animatrice de séminaires, elle est notamment l'autrice de *Se libérer du destin familial* (Dervy, 2013) et vient de publier *Mon corps généalogique* (Guy Trédaniel éditeur, 2025).

1

Interrogez les membres de votre famille proche

Frères et sœurs, père et mère, grands-parents. Ils détiennent les premières informations qui vous aideront à reconstituer l'histoire de votre famille.

2

Pensez à dialoguer avec chaque personne séparément

Chacun s'exprimera ainsi plus sincèrement. Un événement peut avoir été vécu d'une façon différente d'une personne à l'autre. Tous les vécus sont uniques et la version de chacun doit être respectée.

3

Préparez votre entretien

Concentrez-vous d'abord sur les informations que vous souhaitez obtenir : les dates (naissance, mariage, divorce, décès), les différents prénoms, le surnom éventuel, le nom de famille, les enfants et le métier de chacun.

4

Visitez plusieurs fois les personnes concernées

Lors de la première entrevue, seules des informations superficielles sont échangées. Pour accéder à des éléments plus intimes, plusieurs rencontres sont nécessaires. N'hésitez pas à apporter un petit cadeau. Ainsi, la personne qui vous reçoit comprend qu'il y a un échange entre vous.

5

Notez immédiatement toutes les réponses obtenues sur vos carnets

Faute de quoi vous ne retiendrez qu'une petite partie de ce qui a été dit lors de l'entretien, et des informations utiles risquent de se perdre. Au fil du temps, la relecture de ces notes vous surprendra par sa richesse.

6

Quand on vous parle d'un événement, analysez aussitôt la nature de celui-ci

Vous devez pouvoir répondre à quatre questions : où l'événement s'est-il passé ? À quelle date ? Dans quelles circonstances ? Pour quelles raisons ? Le but : parvenir à saisir la spécificité des faits importants survenus dans votre famille.

7

Reconstituez l'histoire familiale dans l'ordre chronologique

De cette manière, les événements qui vous semblaient épars à première vue s'ordonneront naturellement. Prenez un point de référence précis dans le passé. Par exemple, la naissance de vos grands-parents. Comment les faits se sont-ils succédé depuis ? Voilà une excellente base de départ.

8

Pensez à demander des photos

Il est probable que votre famille possède des albums de photos constitués au fil des ans. En les feuilletant ensemble, vous obtiendrez davantage de confidences. Vous pouvez aussi demander qu'on vous les confie afin d'en faire des copies. Empruntez également les lettres échangées par vos ascendants.

9

Osez contacter les membres de la famille plus éloignée

Cousins, frères et sœurs des grands-parents, parrains et marraines, amis de longue date... N'hésitez pas à reprendre contact avec eux. Souvent, ce sont les personnes que l'on fréquente le moins qui en savent le plus sur l'histoire familiale.

10

Profitez d'un week-end pour vous rendre sur les lieux où certains de vos parents ont vécu

Vous pourrez ainsi visualiser les endroits où une partie de l'histoire familiale s'est jouée, repérer d'éventuelles synchronicités au sein des villes, des villages, des rues. Les voisins de jadis demeurés sur place ou certains commerçants de quartier peuvent eux aussi vous renseigner sur la vie de votre famille. ●

SOUVENEZ-VOUS DES BELLES CHOSES

Plonger dans votre histoire ne doit pas être une démarche mortifère ! Nous vous proposons de faire remonter en vous le meilleur de votre vécu familial. Ravivez vos beaux souvenirs, car ces moments positifs vécus avec les vôtres sont la racine de votre sentiment de sécurité et d'identité. Le souvenir d'une ambiance familiale réconfortante, nourrissante et protectrice constitue la base de votre confiance en vous. Le souvenir de gestes ou de paroles qui vous ont réconforté ou valorisé est le fondement de l'estime de soi. Le souvenir de moments de joie est un troisième élément, qui vous a probablement permis de prendre la vie du bon côté. Choisissez trois souvenirs, les premiers qui vous viennent à l'esprit, l'un avec votre père ou votre mère, un autre avec un oncle ou une tante, et un troisième avec vos grands-parents.



AGATHE CHRISTINE ULIVUCCI

Psychothérapeute analytique, spécialiste en psychanalyse transgénérationnelle, elle est l'autrice de *Psychogénéalogie des lieux de vie* et *Ces photos qui nous parlent* (Payot, "Petite Bibliothèque", 2017 et 2019). Elle vient de publier, à compte d'auteur, *Ce qui subsiste*, un livre photos-texte plus personnel. Son site : christineulivucci.net.

Analyser une photo de famille

Dans une démarche de thérapie, les photos peuvent servir de support pour revisiter son histoire personnelle et familiale. Comment les regarder et qu'y chercher ? Les conseils de la psychanalyste transgénérationnelle Agathe Christine Ulivucci. **PAR CLAIRE SEJOURNET**



La plupart d'entre nous feuilletent les albums de famille d'un œil amusé ou nostalgique, observant le temps qui passe et se remémorant les bons souvenirs. Pour certains, analyser ces photos peut venir étayer un travail de thérapie. « Ces photos deviennent des preuves et leur permettent de parler », souligne Agathe Christine Ulivucci. Pour d'autres, elles sont le point de départ d'une interrogation.

Repenser sa mythologie familiale

« Observer une photo de famille nécessite d'y poser un regard nouveau, explique la spécialiste. C'est le cœur du travail d'analyse. Il s'agit, à travers la visibilité de la photo, d'accéder à quelque chose qui était resté invisible. Si l'on demeure attaché au récit familial, on n'arrivera pas à voir plus loin que la photo. Il faut repenser la mythologie familiale, sortir d'une vision préétablie forgée par les histoires que l'on nous a racontées. »



Scruter les détails

« Regarder une photo, c'est l'analyser à la loupe. On note comment sont placées les personnes, comment sont posées les mains, si les gens se regardent, si certains cherchent à s'échapper... Les photos véhiculent des vécus familiaux, des interactions et des relations entre les membres de la famille ; passer au crible les positions et les attitudes permet d'appréhender différemment ce que dit l'image. »

Avoir une vue d'ensemble

« Il faut accorder autant d'importance à l'observation "à la loupe" qu'à la vue d'ensemble. Après avoir examiné une photo de près, c'est important de s'éloigner pour la regarder comme on regarde un tableau dans un musée : le regard est flottant, il se laisse porter jusqu'à ce que quelque chose ressorte, interpelle. C'est ainsi que peut surgir ce qui était là, mais jusqu'alors invisible. »

Se détacher de la matérialité

« Quand on analyse une photo dans un cadre de travail psy, on ne s'intéresse pas à son aspect matériel. Néanmoins, l'aléatoire, ça compte. On n'a pas coupé la personne volontairement, mais ce geste inconscient a été fait. Si la photo est mauvaise mais qu'elle est malgré tout présente dans l'album, qu'est-ce que cela veut dire ? C'est là qu'il y a quelque chose à analyser ! »

Intégrer l'image dans la totalité des photos à disposition

« Travailler avec des photos de famille, c'est chercher à comprendre où il y a un trou. L'image vient faire symptôme dans l'histoire familiale, elle rend visible ce qui manque. C'est pourquoi il est intéressant d'analyser la photo dans un ensemble : y a-t-il une personne absente de l'album ? Ou qui est toujours en marge ? Être capable d'avoir cette vision est intéressant pour faire émerger quelque chose dont on n'avait pas conscience. » ●

COMMENT PARLENT

LES ALBUMS

Les photos que l'on insère dans un album prennent un sens particulier, car elles forment « un corpus d'images agencées de manière à donner une certaine image, explique Agathe Christine Ulivucci. C'est une mise en scène de la famille, les photos retenues sont jugées assez bonnes pour être conservées et transmises ». Cela signifie qu'un tri a été effectué et que certaines photos ont été écartées. On peut dès lors s'interroger : quelle image de la famille cet album véhicule-t-il ? Quelles sont les personnes souvent représentées ? Qui est absent ? Quels événements sont mis en avant ? « L'album est une chronique du récit familial que l'on compose, insiste la spécialiste. Lorsqu'une personne en est absente, ça veut dire quelque chose. » Les albums de famille sont parfois consacrés à un événement, mariage ou naissance, ou rassemblent des éléments d'une année écoulée. Tous ont en commun de donner de la valeur à des moments de vie. « C'est très fréquent de commencer un album quand un enfant naît, note la psychothérapeute. On peut aussi en créer un après un décès, en souvenir de la personne disparue. Il s'agit de faire un lien avec le vivant, avec ceux qui restent. » Lorsqu'on ouvre un vieil album de famille, on fait connaissance avec la personne qui l'a créé. Un lien presque intime se noue tant cette dernière s'est racontée à travers lui. « Lorsqu'on l'élabore, on s'expose, assure Agathe Christine Ulivucci. On choisit l'image que l'on veut montrer de soi, de sa famille, de son mode de vie... Il y a une part d'inconscient dans le travail de création d'un album, mais lorsque celui-ci est décrypté avec l'aide de quelqu'un qui a un regard extérieur, certaines choses vont émerger. » Travailler sur un album de famille ne nécessite donc pas d'interroger ses proches, mais de questionner ce que l'on perçoit en le regardant.

Que faire avec nos secrets de famille?

Nous savons qu'il y en a dans presque toutes les lignées. Nous connaissons aujourd'hui les risques à les taire. Mais savons-nous comment et à qui les révéler? Voici des réponses de psys, qui nous guident pour désamorcer les situations délicates sans pour autant tout faire exploser.

PAR **ANNE LAURE GANNAC**





Ce que nos grands-parents nous ont tu ‘pour notre bien’ laisse dans nos vies des ‘sacs de nœuds’ qui nous empêchent d’avancer”

• ANNE ANCELIN SCHÜTZENBERGER,
PSYCHOLOGUE ET PSYCHOGÉNÉALOGISTE •

Quelles sont les conséquences du silence ?

Micheline, 54 ans, a appris à l’âge de 30 ans qu’elle était née d’un inceste. « Mon univers s’est effondré : mon père n’était pas mon père ; mes parents, ma famille m’avaient menti ; mon grand-père était un monstre. On ne se relève pas aisément de ces constats-là. » Comment continuer d’aimer, de faire confiance à ceux que l’on découvre sous un autre jour, d’avancer dans une réalité qui en cache encore peut-être une autre... Aurait-elle préféré que le secret perdure ? « J’aurais aimé en premier lieu qu’il n’existe pas. Pouvoir composer avec la vérité, aussi sordide soit-elle, plutôt que de me construire si longtemps sur un leurre, puis devoir tout recommencer. »

La psychologue et psychogénéalogiste Anne Ancelin Schützenberger² a démontré, au fil de ses nombreux ouvrages, les effets transgénérationnels du secret. « Ce que nos grands-parents, arrière-grands-parents nous ont tu “pour notre bien”, précise-t-elle, laisse dans nos vies des “sacs de nœuds” qui nous empêchent d’avancer. » Ces histoires auxquelles nous n’avons pas accès continuent de se manifester dans un phénomène de répétition inconsciente : le choix de partenaires toxiques, l’impossibilité de mener à bien une grossesse, de s’épanouir professionnellement... « À la première génération, énumère la célèbre spécialiste, c’est un non-dit ; à la deuxième, c’est un secret de famille ; à la troisième, cela devient un “impensé” » : ce que nous ne savons pas nous hante, notre trajectoire ne nous appartient plus, nous sommes agis par une logique qui nous échappe. L’idée s’est ainsi imposée, dans le milieu psy, que la révélation d’un secret, aussi difficile soit-elle, était moins dévastatrice que sa permanence d’une génération à l’autre. ●●●

Ln d’autres temps, certaines réalités condamnaient à l’opprobre. Pour ces femmes qui faisaient « passer » un enfant chez une faiseuse d’anges, pour celles qui donnaient la vie, fruit de leurs amours avec un soldat de passage, pour ces bons pères de famille qui aimaient des hommes, la sanction n’était pas seulement la honte. Elle était la mise au ban, une mort sociale qui condamnait à se terrorer, à recommencer, parfois, une autre existence ailleurs. Si le silence était pesant, la révélation, elle, comportait un risque vital lorsque l’on appartenait à des communautés persécutées. Alors on se taisait, pour son propre bien et celui de sa descendance. Aujourd’hui, les langues se sont déliées, et nombre de situations longtemps jugées honteuses ou dangereuses ne le sont plus. Pour autant, comme l’explique le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron, auteur des *Secrets de famille* (voir « À lire » p. 35), « chaque situation, même socialement admise, peut être vécue intimement comme inacceptable et douloureuse. Elle risque alors de se constituer en secret ». Mais surtout, ajoute le psychanalyste Bruno Clavier¹, « le silence paraît alors la seule option possible parce qu’on le considère comme le moyen de maintenir un certain ordre familial, quand la vérité, pense-t-on, engendrerait le chaos » (lire aussi p. 22). À nouvelle époque, nouveaux secrets. Serge Tisseron évoque ceux qui entourent le suicide d’un membre de la famille, ce type de décès ne permettant pas de bénéficier de l’assurance décès. Nombre de procédures d’insémination artificielle sont encore passées sous silence. Une fois le secret scellé, est-il encore judicieux de le lever ? Ne risque-t-on pas de faire davantage de dégâts encore ?



Il est important que
les autres personnes
concernées par
le secret soient, sinon
présentes, du moins
d'accord pour qu'il
soit révélé

• SERGE TISSERON, PSYCHIATRE ET PSYCHANALYSTE •



Quand révéler un secret ?

Devant les conséquences cataclysmiques redoutées, on peut être tenté de justifier le choix du silence en estimant que ce que l'on garde pour soi relève de la vie privée. Comment faire la différence ? Pour Bruno Clavier, « un fait privé devient un secret dès qu'il y a symptôme ». Quelque chose dans le comportement des enfants auxquels on cache la vérité fait caisse de résonance : colères, cauchemars, difficultés scolaires, ils réagissent à ce qu'ils pressentent sans le savoir. Ce qui conduit Serge Tisseron à affirmer que l'« on ne révèle jamais un secret de famille : on confirme une hypothèse ». Pour preuve, chaque fois que, dans son cabinet, des parents racontent un événement jusque-là secret et que le psychanalyste se penche vers leur enfant pour savoir ce qu'il en pense, celui-ci répond : « J'avais bien compris qu'il y avait quelque chose, mais je ne savais pas exactement quoi. » C'est d'ailleurs en cela que le secret de famille est toxique : il autorise toutes sortes d'élucubrations. Quand briser le silence ? « Lorsque la souffrance s'impose, la nôtre ou celle de nos proches, et que l'on peut supposer qu'elle a un lien avec notre secret », estime Bruno Clavier. Pour établir ce lien, il s'agit de rester à l'affût de signes éloquentes, notamment dans la concordance des temps : depuis quand va-t-il ou elle si mal ? N'est-ce pas au même moment que mon secret s'est échafaudé, ou bien qu'il a commencé à me peser ?

Comment dire l'indicible ?

Au préalable : dire son secret à un tiers. Confident ou psy, peu importe, mais un adulte capable d'être à l'écoute et auprès de qui on pourra déposer la charge émotionnelle de cette révélation sans craindre qu'elle l'écrase. « Car, si vous livrez votre secret directement à l'interlocuteur concerné, vous risquez d'être débordé par l'émotion, estime Bruno Clavier. Et l'autre le vivra comme une agression. » Pour éviter ce risque, le psychanalyste conseille de faire la révélation en présence d'un tiers. « C'est un motif de consultation fréquent : "J'ai ceci à dire à mon fils, à ma femme ou à mon mari, mais je n'y arrive pas..." Je propose alors de les réunir. Dans tous les cas, les gens sentent quand il est temps pour eux de parler. » Serge Tisseron recommande, lui, de trouver un allié dans la famille : « Il est important que les autres personnes concernées par ce secret soient, sinon présentes, du moins d'accord pour qu'il soit révélé. » Le conjoint s'il s'agit de dévoiler la véritable identité du père à son enfant, la mère si le secret concerne le grand-père, etc. Enfin, si le secret doit être dit à plusieurs membres de la famille, le psychanalyste exhorte à le leur dire simultanément. « Sinon, chacun aura l'impression d'être dépositaire d'une information exceptionnelle. Et c'est ainsi qu'on ajoute un secret au secret ! »

La révélation est-elle forcément douloureuse ?

Au contraire, répond Serge Tisseron : « Les gens ont tendance à retarder sans cesse ce moment de la confiance, persuadés que cela va provoquer un choc chez l'autre. Or, le plus souvent, c'est bien l'inverse qui se produit : il est soulagé. » Délivrance de s'entendre confirmer un sentiment flou, de pouvoir enfin cesser les élucubrations, mais aussi de pouvoir déculpabiliser. Cet apaisement vaut aussi, bien sûr, pour celui qui se déleste du poids du silence. Il n'empêche : la confiance au sein de la famille a été mise à mal par ce non-dit ou ce mensonge longtemps entretenu. Comment la retrouver ? En parlant. Quitte à provoquer des conflits, il s'agit de ne plus garder aucune rancœur ni laisser la place au moindre soupçon. Et puis, ajoute Serge Tisseron, il faut rester conscient que dévoiler un secret est une marque de grande confiance. Dans tous les cas, le psychanalyste l'assure : une fois les éventuelles perturbations dans les relations et ces mises au point nécessaires passées, chacun a bientôt le sentiment que « les choses rentrent enfin dans l'ordre », comme le disent souvent ses patients.

Que faire après la découverte ?

« Commencer par ne pas y croire, même s'il est livré sur un lit de mort ! », affirme Serge Tisseron, qui évoque le cas d'un homme à qui sa tante avait confié, à la fin de sa vie, qu'il était né d'un autre homme que son père. Après vérification, la tante s'était inventé cette histoire des décennies auparavant et avait fini par y croire. Première étape, donc : oser poser des questions, demander des détails et confronter les sources. Puis s'informer sur les conditions économiques et sociales de l'époque concernée par le secret : « Un avortement vécu il y a soixante-dix ans, en toute clandestinité, n'est pas comparable à un avortement vécu aujourd'hui. S'informer permet de comprendre comment une personne a pu se sentir soumise à une pression particulière, donc au silence. » Si le secret concerne d'autres personnes, il est normal et sain de le leur divulguer, « en prenant soin de préciser que cette information nous vient d'un tiers et que nous ne faisons que la diffuser telle qu'elle nous a été dite, prévient le psychanalyste. Nous n'avons pas, aujourd'hui, la clé de tous nos secrets de famille. Mais on peut penser que les générations suivantes pourront un jour en savoir plus que nous, tout

comme l'ouverture des archives ou les tests ADN nous permettent d'en savoir plus que nos grands-parents. Aussi faut-il toujours considérer un secret comme une conviction intime, non comme une certitude absolue ».

Comment vivre avec la vérité ?

« L'intégration se fait généralement d'elle-même », constate Bruno Clavier, la vérité venant remettre de l'ordre là où, plus ou moins consciemment, il nous semblait en manquer. S'il s'agit d'un secret très lourd, remettant profondément en cause notre identité, le psychanalyste conseille de consulter un thérapeute, pour « aider à la réécriture progressive de son récit de vie ». Enfin, mettre en forme – dans la parole, l'écriture, le dessin, peu importe, en tout cas raconter cette histoire à sa façon – est le meilleur moyen de se l'approprier tout à fait. Et, bien sûr, la livrer aux générations suivantes, pour rompre définitivement le cycle du non-dit. ●

1. Bruno Clavier, auteur des *Fantômes familiaux, psychanalyse transgénérationnelle* (Payot, "Petite Bibliothèque", 2013).

2. Anne Ancelin Schützenberger, autrice de *Psychogénéalogie, guérir les blessures familiales et se retrouver soi* (Payot, "Petite Bibliothèque", 2015).

À LIRE



Les Secrets de famille
de Serge Tisseron.
Dernière édition d'un essai culte, par le grand spécialiste en France des « suintements » et des conséquences de ce que l'on cache dans les familles (Que sais-je?, 2024).





“J’ai voulu rompre la malédiction familiale”

Il y a quinze ans, Mai quitte son mari, et découvre que toutes les femmes de sa lignée ont connu des drames amoureux. La souffrance en héritage ? Pas pour elle ! Pour comprendre et éviter le même sort à sa fille, elle part explorer son histoire familiale.

PROPOS RECUEILLIS PAR **VALÉRIE PÉRONNET**

“**T**u viens d’une lignée de femmes malheureuses. Pour vous, ça ne marche pas avec les hommes.” C’était en 2010. Mon oncle, le frère de ma mère, venait de me dessiner un arbre généalogique hallucinant, transpercé de déviations, où les histoires ne sont jamais celles qu’on voudrait. Il a fini sa démonstration en barrant d’une croix tous les hommes “officiels” de la famille : mon mari, mon père, mon grand-père, mon arrière-grand-père... Ça m’a transpercée moi aussi. J’avais 33 ans, je venais de quitter le père de mes enfants. J’étais malheureuse. Je me suis sentie maudite. J’ai regardé, au bout de ma branche à moi, le petit rond représentant ma fille, à côté du petit carré de mon fils. Et je me suis dit que, si je ne faisais rien, j’allais lui transmettre ça, à elle. Alors je suis partie au combat, comme la bonne élève que j’ai toujours été. Archéologie familiale, analyse, thérapies, méditation, je n’ai pas lésiné. J’ai remonté toute la lignée des femmes de ma famille maternelle, en imaginant qu’elle me mènerait jusqu’à la source du malheur. Mon arrière-arrière-grand-mère, dont le nom s’est

perdu, tellement belle que son mari l’a vendue à un Français ébloui. Sa fille Pauline, mon arrière-grand-mère, qui s’amourache d’un homme promis à une autre femme – plus tard, il les abandonnera, elle et leur fille. Ma grand-mère Nhat Le (ça veut dire “belles larmes”, tout un programme) que je connaissais peu, orpheline aux amours contrariées, qui a fui le Viêt Nam avec mon grand-père pour s’installer en France, et repartie là-bas pour y finir sa vie. J’ai revisité, aussi, le divorce épouvantable de mes parents. Le jour où ma mère a quitté la maison. L’extrême violence psychologique dans laquelle ça nous a plongés, tous. Comment, à 10 ans, cet événement a fait de moi la petite maman de mes deux frères cadets. Comment, trois ans plus tard, je les ai laissés pour aller vivre chez elle, auprès d’un beau-père avec qui ça ne s’est pas bien passé. J’ai retracé, enfin, ma propre trajectoire. Comment, à 17 ans, dès que j’ai pu, j’ai pris la tangente. Comment mon armure de jeune-femme-brillante-à-qui-tout-réussit s’est fendue en 2005 à la naissance de Tâm (ça veut dire “le cœur”, ou “l’âme”), ma fille aînée, pour qui j’avais si peur d’être une mauvaise mère. ●●●



Comment, depuis toujours, j'ai dédoublé ma vie : d'un côté, cette famille si folle mais aussi si forte, aux liens à la fois douloureux et joyeux, et de l'autre, moi, bonne élève toujours, débrouillarde, qui fait en sorte que "ça aille", envers et contre tout. Comment nous n'avons jamais vraiment parlé de tout ça, ni ma mère, ni mon père, ni mes frères, ni moi. Ni surtout, finalement, moi avec moi-même.

J'en étais à peu près là, empêtrée dans ma vie de maman solo de deux jeunes enfants en garde alternée, de blogueuse débordée¹, d'amoureuse égarée, quand mon oncle est mort. Nous sommes allés l'enterrer au Viêt Nam et je me suis dit qu'il était temps de m'y atteler sérieusement. J'ai alors décidé de filmer ma quête de cette malédiction, pour lui régler son compte et en protéger ma fille. À partir de là, tout s'est emballé. Les événements familiaux se sont précipités et nous nous sommes résolus à ramener en France ma grand-mère qui sombrait dans la démence sénile. J'ai filmé son départ. Et sa résurrection, en deux mois à peine, une fois rentrée ici. J'ai filmé l'énergie dépensée par ma mère pour sauver sa propre mère. J'ai filmé l'étrange attelage que nous formions, toutes les trois, sous le regard de mes enfants, et les mots qui remontent peu à peu à la surface.

J'ai filmé la transformation de nos liens, cristallisés dans de vieux schémas familiaux, qui se fluidifient peu à peu. Et puis quelques révélations douloureuses. J'ai filmé, le plus souvent sans m'en rendre compte moi-même, la manière dont nous nous sommes toutes coupées en deux, d'un côté l'histoire familiale, et de l'autre nos histoires individuelles. La détresse dans laquelle ça nous a précipitées, sans même que nous n'en ayons conscience. Et j'ai aussi filmé le jour où, au milieu de ce tourbillon incessant entre le fantôme de Pauline, ma grand-mère, ma mère, ma fille et moi, cinq générations de femmes dont je cherchais désespérément la clé du malheur,

mon fils Léo a lancé : "C'est pareil pour les garçons." Il m'a fallu encore deux ans pour entendre ces mots-là. Un premier montage catastrophique d'un film inachevé, parce que je savais tout mais ne comprenais rien. Et puis perdre ma caméra, et puis rencontrer, enfin, Jerry Hyde², "thérapeute humanistique" anglais,

qui m'embarque ailleurs et m'encourage à ouvrir les yeux. Et puis envisager, grâce au regard subtil et exigeant de Jerry, que le sujet de ce projet n'est pas la malédiction des femmes de ma famille. Ni, finalement, comme l'a si bien compris et exprimé Léo, la violence, les abandons et les trahisons qui ont malmené nos enfances, à toutes et à tous.

En reprenant le montage du film, j'ai commencé à comprendre que le sujet de ce projet, c'était moi. En réalisant ce film, c'était moi que je réalisais. Comme si regarder ma mère, ma grand-mère, mon grand-père, mais également ma fille et mon fils, à travers un objectif, m'avait aidée à enfin me voir moi-même au milieu d'eux. Et aussi à me voir moi, au centre de moi-même.

Il a fallu encore un peu de temps pour que je me l'autorise. J'ai fait un stage de constellation familiale qui m'a aidée à regarder toute cette histoire dans son ensemble. Et à choisir de me sauver, moi, plutôt que de vouloir sauver ma fille et toutes les femmes de ma lignée, qui ne m'avaient rien demandé. En 2019, j'ai enfin terminé mon film³. Je l'ai appelé *Les Rivières*, parce que c'est l'histoire de tous nos "je" cristallisés dans une famille, où la loyauté exigeait qu'on dise "nous", qui se libèrent enfin pour couler librement. Mais c'est surtout l'histoire du très lent processus de mon "je" à moi, qui ose prendre sa liberté et embarquer dans son élan toutes les rivières qui coulent en moi. C'est bouleversant, magnifique et complexe. Comme la vie. » ●

1. Le travail de Mai est disponible sur son site : maihua.fr.

2. Pour en savoir plus sur Jerry Hyde : jerryhyde.co.uk.

3. *Les Rivières*, le film de Mai Hua : lesrivieres.maihua.fr. Son dernier film, toujours sur la famille : maydaythemovie.com.



Comment la fratrie façonne notre personnalité

L'influence de nos frères et sœurs est plus grande que nous ne l'imaginons. Car ce que nous avons partagé avec eux dans l'enfance nous modèle et imprègne durablement nos relations sociales.

PAR **CLAUDIA RAFFIN**

OLENA YAKOBCHUK / SHUTTERSTOCK

“D

ans la construction psychologique d'un individu, l'influence de la fratrie est bien plus grande que celle des parents », affirme Nicole Prieur, philosophe et thérapeute familiale. L'affirmation peut surprendre tant la psychanalyse nous a habitués à explorer nos identifications selon un axe vertical : ce que nos parents, nos grands-parents nous ont transmis. Mais ceux qui ont grandi dans des fratries le savent : nous sommes aussi définis par un axe horizontal. « Ma sœur et moi, nous ne nous sommes jamais entendues, témoigne Pauline, 41 ans. Malgré tout, elle, c'est moi, et moi, c'est elle. Nous sommes les deux faces d'une même médaille. »

La conjonction des opposés

La fratrie se vit aussi et avant tout comme « une identité collective, un “nous” partageant le même inconscient », explique Marie-Laure Colonna, psychanalyste jungienne. Jung conçoit ainsi la relation frère-sœur comme la conjonction des opposés, figurant l'image archétypale d'une union incestueuse. « Nous étions semblables à ces êtres hybrides dont parlent les philosophes, mi-mâles mi-femelles, et qui, pour avoir osé s'attaquer aux dieux, ont été séparés », écrit Carole Fives dans *Que nos vies aient l'air d'un film parfait* (Le Passage, 2012). Privée de son frère à la suite du divorce de leurs parents, elle le décrit comme la part manquante d'elle-même : « Je te cherche dans les films, petit frère, je te cherche dans tous les livres, dans le sourire de mes amis, les yeux de mes amants. » Pourquoi cette relation est-elle si forte ? « Parce qu'elle se noue en des temps immémoriaux, précise Françoise Peille, psychologue clinicienne et autrice de *Frères et Sœurs, chacun cherche sa place* (Hachette Pratique, 2005). Il y a, dans les fratries biologiques, l'expérience fondamentale d'être issus

d'un même ventre, lieu archaïque de constitution du lien fraternel. Frères et sœurs se représentent, dans le fantasme, comme autant de morceaux d'un même corps, confortés en cela par leurs ressemblances physiques, dont souvent ils s'enorgueillissent. » Si la fratrie imprègne les couches profondes de notre identité, constituant le socle de notre narcissisme, les relations entre frères et sœurs ne se vivent cependant pas dans la belle harmonie qu'évoque le terme de fraternité. « Je ne sais pas pourquoi nous admettons d'avance qu'elles doivent être affectueuses, déclarait Freud dans *L'Interprétation du rêve* (PUF, 2012). Nous connaissons tous des frères ennemis, et nous avons souvent constaté que l'inimitié était apparue dans l'enfance ou durait depuis toujours. Bien des adultes, qui aujourd'hui aiment tendrement leurs frères et sœurs, ont vécu avec eux dans leur enfance sur un pied de guerre continu. »

Une rivalité nécessaire

Tout commence lors de l'arrivée d'un deuxième enfant, un drame pour l'aîné, qui « apprécie exactement le tort que va lui faire le petit étranger », écrit encore Freud. D'emblée, l'affection manifestée envers les plus jeunes est teintée de jalousie, de haine, de vœux de mort parfois exprimés avec la plus grande candeur. « La rivalité fraternelle se joue autour de l'amour parental. Pour autant, elle n'est pas nécessairement entretenue par eux, remarque Marie-Laure Colonna. Cette expérience ne peut être évitée, et cela ne serait pas souhaitable. Car la jalousie est le processus par lequel l'enfant apprend, en se comparant, à se différencier de ses frères et sœurs pour devenir lui-même », une tâche moins aisée dans les fratries de même sexe proches en âge.

Lacan appelait « hainamoration » cette haine inhérente à l'amour, consécutive à la nécessité de renoncer à la fusion. Mais si le temps conduit certaines fratries vers un amour apaisé, d'autres s'enfoncent dans une rancœur qui les mène au mieux à l'indifférence, au pire à une grande violence. Les mythes – Abel et Caïn, Romulus et Remus... – racontent l'impossibilité, parfois, de supporter de n'être plus l'unique, d'être soi tant que l'autre existe. Nadir, 33 ans, aîné d'une fratrie de trois, déplore que ses parents ne soient pas intervenus dans leurs disputes. « Nous étions dans une compétition qui, de leur point de vue, nous aguerrissait. Mon petit frère

“

Nous vivons, dans nos rapports sociaux, des projections inconscientes de ce que nous avons connu dans nos fratries”

• MARIE-LAURE COLONNA, PSYCHANALYSTE •

est resté otage de son besoin de me surpasser et rejoue ça en permanence avec d'autres. » Pauline, elle, raconte que ses parents les avaient « mises dans des cases : moi, j'étais “la jolie”, ils ne me soutenaient pas beaucoup en clamant qu'ils ne se faisaient pas de souci pour moi, “alors que ta sœur, la pauvre...” ». Nous avions chacune l'impression que l'autre nous privait d'une part d'appréciation. J'en garde, dans mes relations sociales, cette peur d'enlever quelque chose à quelqu'un, sans jamais bien savoir quoi ».

Le socle du lien social

« Nous vivons, dans nos rapports sociaux, des projections inconscientes de ce que nous avons connu dans nos fratries », confirme Marie-Laure Colonna. Le lien social s'édifie sur le lien fraternel, notamment à travers le jeu. « C'est le terrain sur lequel l'enfant construit des mondes imaginaires, apprend à poser des règles et à les enfreindre, observe Françoise Peille. C'est dans le jeu qu'il vit ses plus grandes joies, ses plus gros conflits. Chaque succès, chaque échec le conduit à renégocier sa place et à réviser ses stratégies. » Des stratégies encore à l'œuvre dans sa vie d'adulte. Sara, 40 ans, deuxième de quatre filles, dit avoir du mal avec les garçons, dont elle ne connaît pas le fonctionnement. « En revanche, j'ai des amitiés féminines fortes et je continue de faire bloc “entre filles” contre l'autorité », reconnaît-elle.

La quête de compensation

« À l'hôpital, je m'amusais souvent à essayer de deviner le rang de mes collègues dans leur fratrie », lâche Françoise Peille. Déjà, Alfred Adler, psychanalyste

viennois dissident de Freud, construisait sa théorie de la « compensation » à partir de l'observation des dynamiques fraternelles. Supposant un « instinct de domination » aussi fondamental que l'est la libido dans la théorie freudienne, il affirmait que les frères et sœurs mis en position d'infériorité – écrasés par un aîné ou détrônés par un puîné – développaient durablement des comportements tels que la mégalomanie, le triomphalisme, la médisance, ou encore la recherche permanente d'alibis destinés à compenser leur faiblesse réelle ou supposée.

Aujourd'hui, la multiplication des fratries recomposées renouvelle et enrichit l'exploration du lien fraternel. Si la reconfiguration familiale, dans le cas de nouvelles unions, complexifie d'abord la concurrence fraternelle en multipliant parents et rivaux, s'accompagnant parfois de changements de rang – l'aîné rétrogradé en position de deuxième ou troisième... –, il n'est pas rare qu'elle soit, dans un second temps, vécue par les enfants comme une chance. « Ils ont la satisfaction d'avoir su recréer de la concorde là où les adultes avaient semé le chaos », atteste la psychologue Françoise Peille. D'ailleurs, fréquemment, ce ne sont pas eux qui utilisent les termes de « demi » ou de « quasi » pour désigner ceux qu'ils considèrent comme leurs frères et sœurs. Preuve que la fratrie n'est pas seulement une réalité donnée, mais aussi un lien choisi. ●

À LIRE



Frères et sœurs, une histoire de complicité et de rivalité d'Héroïse Junier. Nourrie de neurosciences, cette exploration du lien fraternel vise à donner les clés d'une plus grande harmonie familiale (Les Arènes, 2025).



Quelle place dans la fratrie? Identité fraternelle et influence du rang sur la personnalité de Karin Jacques. Vingt histoires de vie et vingt histoires d'aînés, de cadets, de « ceux du milieu »... qui donnent lieu à une analyse et une synthèse particulièrement utiles aux parents (De Boeck, 2008).

TEST



LISE BARTOLI

Psychologue clinicienne, psychothérapeute et hypnothérapeute, elle dirige le centre de formation Imagin'Être. Elle est aussi conférencière et autrice de plusieurs ouvrages, dont *Dis-moi comment tu es né, je te dirai qui tu es* ou *Comment améliorer son destin* (Payot, "Petite Bibliothèque", 2018 et 2019). Son site : lisebartoli.com.

Quel rôle tenez-vous dans votre famille ?

Inconsciente ou évidente, la place symbolique que nous occupons au sein du groupe familial nous distingue des autres membres, et éclaire souvent les choix que nous faisons dans notre vie personnelle. Voici un test pour la connaître et, peut-être, vous en libérer. **PAR LISE BARTOLI**

LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions celle qui résonne le plus en vous.

1. Vos parents se disputent :

- ☐ Vous les suppliez d'arrêter.
- ☐ Vous leur demandez la raison de ce vacarme.
- ☐ Vous prenez part au règlement de comptes.
- ☐ Vous sortez : qu'ils règlent leurs problèmes seuls.

2. Votre mère est à l'hôpital après une chute chez vous :

- ☐ Tout le monde va encore dire que c'est de votre faute...
- ☐ Bouleversé.e, vous passez vos journées à l'hôpital.
- ☐ Ce n'est vraiment pas de chance!
- ☐ Vous l'aviez prévenue de faire attention, mais elle n'écoute pas.

3. Une réunion de famille approche :

- ☐ Vous rédigez les invitations.
- ☐ Vous n'avez pas envie de sacrifier au sacro-saint rituel familial.
- ☐ Vous vous moquez : il va encore y avoir le menu habituel.
- ☐ Vous appelez pour signaler que vous êtes libre.

4. Vous aviez réservé les vacances de toute la famille, mais l'agence annule le séjour :

- ☐ Vous demandez à l'agence de l'annoncer à votre famille.
- ☐ Vous partirez ailleurs, ce sera une surprise.

- ☐ C'est dramatique, il faut absolument que vous trouviez autre chose, et vite!
- ☐ Vous allez vous faire incendier, tant pis...

5. Enfant, lorsque l'on vous disputait pour une bêtise :

- ☐ Vous teniez tête pour faire valoir vos arguments.
- ☐ Vous vous réfugiez dans votre chambre.
- ☐ Vous aviez l'habitude : vous étiez la tête de Turc.
- ☐ Vous faisiez tout pour rétablir la paix.

6. Le jour où vous avez appris à vos proches que vous les quittiez pour prendre un appartement, ils ont dit :

- ☐ « Ça sera des soucis en moins pour nous. »
- ☐ « Tu n'es pas bien, ici? On veut que tu restes! »
- ☐ « On sait ce que l'on perd, pas ce que l'on gagne... »
- ☐ « Tu reviendras nous voir de temps en temps. »

7. Quel est le meilleur moment pour présenter l'él.u.e de votre cœur à votre famille?

- ☐ Le jour de votre mariage.
- ☐ Quand votre famille vous le demandera.

- ☐ Lors d'une fête familiale.
- ☐ Quand votre partenaire le souhaitera.

8. Vous invitez pour la première fois vos parents chez vous. Vous cuisinez :

- ☐ Des frites et des hamburgers, pour les surprendre!
- ☐ Un plat simple, pour ne pas le rater.
- ☐ Un repas dont la préparation vous prend toute la journée...
- ☐ Leur plat préféré, ils vont adorer!

9. Un cousin inconnu invite toute la famille à son mariage :

- ☐ Vous êtes aux anges : vous allez resserrer les liens.
- ☐ Vous n'y allez pas : vous ne le connaissez même pas!
- ☐ Vous déclinez l'invitation : les grandes fêtes vous agacent.
- ☐ Vous y allez, il peut devenir un futur ami.

10. Vous trouvez que vos parents n'ont pas été assez :

- ☐ Affectueux.
- ☐ Unis.
- ☐ Rassurants.
- ☐ Équitables.

11. Vous rendez visite à vos parents. L'un d'eux vous fait un reproche :

- ☐ Vous leur donnez raison, histoire de calmer le jeu.
- ☐ Vous fondez en larmes.
- ☐ Vous en profitez pour leur asséner leurs quatre vérités!
- ☐ Vous préférez rentrer chez vous.

12. Selon vous, pour créer sa propre famille, il faut :

- ☐ Respecter la place de chacun.
- ☐ Reconnaître ses erreurs.
- ☐ Être sûr.e de ne pas se tromper...
- ☐ S'adapter pour que chacun vive heureux.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez vos réponses, puis faites le total de vos points. Reportez-vous au profil correspondant pages suivantes.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
☐	1	2	1	4	3	2	4	3	1	2	1	4
☐	2	1	4	3	4	1	2	4	3	1	2	3
☐	3	4	3	1	2	3	1	2	4	4	3	2
☐	4	3	2	2	1	4	3	1	2	3	4	1

TOTAL DES POINTS : _____



Dans la maison familiale, vous êtes...

Entre 12 et 20 points

... LE MUR PORTEUR

Vous semblez être le pilier de votre famille. Vous êtes la personne qui porte et soutient. Votre entourage familial imagine sans doute que vous avez assez de force pour remonter le moral de tous. Une peine de cœur, un souci financier, et vous voilà à l'ouvrage pour consoler et encourager. Votre atout majeur ? Vous savez écouter et comprendre. Même lorsque vos proches se fâchent, vous faites votre possible pour les réconcilier, et votre formidable empathie vous permet de trouver une solution pour chacun. D'où provient ce désir profond d'étayer ? Peut-être ne supportez-vous pas l'idée d'une famille désunie. Votre idéal est celui d'un foyer paisible où chacun vit heureux. Pourquoi les tensions vous dérangent tant. Font-elles écho à d'autres, plus anciennes ?

Pour avancer : votre entourage a beaucoup de chance de pouvoir se reposer sur vous. Vous en retirez un bénéfice indéniable : votre rôle central au sein de la tribu est valorisant... Cette position rend les autres dépendants de vous et répond certainement à une grande demande d'amour. Mais faites attention, à force de jouer les médiateurs sauveurs et de vous oublier au profit des autres, vous risquez de passer à côté de vos propres désirs. Jouer la diplomatie permanente masque souvent une peur de se retrouver face à soi-même. Apprenez à poser des limites, à dire non et à prendre un peu de distance pour vivre davantage pour vous-même... Prenez garde de ne pas vous sacrifier sur l'autel de votre idéal de famille. Car si un jour vous êtes affaibli.e, qui vous portera ?

Entre 21 et 30 points

... LA TUILE DU TOIT

Dans votre famille, vous assumez un rôle difficile. Vous êtes protecteur.ice et couvrez les erreurs de chacun à la fois, mais vous avez aussi tendance à être accusé.e de tous les maux. Vous êtes le ou la « patient.e désigné.e », comme disent les psychothérapeutes familiaux, placé.e dans la position de celui ou celle qui souffre et se sacrifie pour que les autres aillent bien. De quoi vous sentez-vous coupable pour endosser ce rôle ingrat ? Il est possible que, enfant, on vous ait reproché de déranger, voire d'exister... Un climat oppressant peut être la cause de votre manque d'assurance. Attention au cercle infernal des reproches, cela risque d'entretenir votre passivité. En acceptant de subir des misères qui ne vous concernent pas, il se peut que vous espériez inconsciemment être pris.e en pitié et aimé.e d'autant plus.

Pour avancer : cessez de porter le chapeau ! Cette place que l'on vous a assignée, vous pouvez la refuser. Il est grand temps de vous faire respecter. Rehaussez votre estime de soi, apprenez à vous aimer, à vous écouter pour gagner en confiance et à vous affirmer sans culpabiliser. Faites la liste des qualités que vous avez enfouies, afin de marcher tête haute et de faire face à cette alliance familiale où chacun devra alors assumer ses responsabilités. Sachez que vous risquez de bousculer le bel équilibre construit autour de votre personnage de victime, alors n'hésitez pas à consulter pour vous faire aider.

Entre 31 et 40 points
... LA PORTE D'ENTRÉE

La place que vous tenez dans votre famille incite à penser que vous avez une personnalité puissante. Vous savez faire respecter vos désirs, voire les imposer aux autres membres... Vous pouvez aller jusqu'à vous moquer d'eux ou vous emporter. Cette attitude est souvent le fait des derniers-nés, qui ont bénéficié de privilèges que n'ont pas eus leurs aînés, et qui sont aussi les plus révoltés. Votre profond besoin de justice vous pousse à évacuer hors du système familial idées reçues et croyances transmises par les générations passées. Cela ne se fait pas sans heurts : la porte claque et grince... Peut-être désirez-vous faire entrer un vent nouveau et fonder une famille plus juste. Avez-vous le sentiment d'avoir dû batailler pour prendre votre place dans cette maison ? Il est possible que vous ayez intégré la conviction qu'il faut lutter pour exister aux yeux de ceux que l'on aime.

Pour avancer : votre rôle oblige chacun à se questionner et à se repositionner. Si la remise en question familiale peut être salutaire, cette posture de trublion ne peut cacher un manque de confiance en vous qui risque de tourner à l'insatisfaction chronique et de vous mettre tout le monde à dos. Apprenez à faire le tri dans votre héritage familial, et sachez que tout ne peut pas être négatif dans les valeurs qui vous ont été transmises. Repérez celles que vous appréciez, cela vous permettra de faire la paix avec vos parents et ancêtres. Vous pourrez ainsi lâcher votre colère, arrêter de faire la leçon à tout le monde et retrouver un nouvel équilibre intérieur.

Entre 41 et 48 points
... L'ABRI DE JARDIN

Vous paraissez être distant.e vis-à-vis de votre famille, un peu en marge. Chaque fois que vous devez participer à une réunion familiale, vous le vivez comme une contrainte. Vous préférez imaginer que vous n'avez besoin de personne pour exister. Pourtant, vos réponses laissent apparaître une peine ancienne qu'il vous serait sans doute profitable de reconnaître. Peut-être qu'une trop forte autorité parentale ou encore une trop grande indifférence vous a ancré.e dans cette position marginale. Un peu à l'image de ces enfants qui trouvent refuge dans l'abri au fond du jardin, vous avez trouvé le moyen de vous protéger à votre manière. Cette distance que vous avez instaurée, et qui vous permet en quelque sorte de vivre mieux, ne signifie pas que les liens sont rompus, car vous continuez à garder le contact épisodiquement.

Pour avancer : il est tout à fait possible que vous ayez le sentiment d'avoir manqué de respect, d'amour, de considération, ou bien encore que vos parents n'aient pas su vous faire une juste place au sein de votre fratrie ou de votre famille élargie. Votre désir d'autonomie est une conséquence logique de ces situations d'enfance. Mais si chaque réunion de famille est pour vous une corvée et que votre isolement vous pèse, interrogez-vous sur les raisons de votre marginalisation. Passé un certain âge, il est inutile de courir après un amour jamais ou mal donné... Vous pouvez aussi choisir de voir certains membres de votre famille et pas les autres. Il y a autour de vous des personnes qui vous aiment, ne l'oubliez surtout pas. ●





2

Construire pour l'avenir

« Être né quelque part », voilà toute une histoire... que nous n'avons pas choisie. Mais un jour s'ouvre la possibilité de créer notre propre famille, avec celui ou celle que nous aimons, selon nos valeurs et nos idéaux. Si la bonne volonté ne suffit pas toujours à faire naître cette tribu que nous avons rêvée, nous pouvons toutefois mettre en œuvre différentes voies pour y infuser harmonie, respect, amour inconditionnel... Et plaisir de se retrouver. En voici quelques-unes.



**SOPHIE
GALABRU**

Agrégée et docteure en philosophie, elle est professeure en lycée et à l'université Paris-I-Panthéon-Sorbonne. Son deuxième livre, *Le Visage de nos colères*, a remporté le prix lycéen du livre de philosophie en 2022 (Le Livre de poche, 2023). Dernier ouvrage paru : *Nos dernières fois* (Allary éditions, 2025).

SOPHIE GALABRU

« L'autorité parentale doit guider, pas écraser »

La philosophe s'est intéressée à la difficulté de *Faire famille*, au point d'y consacrer, en 2023, un essai remarqué. Les liens, la transmission, les rapports de force, les places... Comment s'épanouir dans cette structure à laquelle nul ne peut échapper? Tour d'horizon, de la petite enfance au grand âge.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**

Pourquoi avoir écrit un livre sur la famille?

S.G. : Nous portons tous une famille en nous, qu'elle soit adoptive ou génitrice. Nous avons tendance à oublier cette réalité, à la renvoyer au fait d'avoir des enfants alors que nous avons des ancêtres, un père, une mère, des oncles, des tantes, des frères, des sœurs... C'est une question universelle, y compris pour ceux qui n'ont pas d'enfants. Comment appréhender nos parents quand ils vieillissent, quand nous nous retrouvons en conflit, confrontés à des rapports de force, quand nous cherchons à consolider nos liens, voire à nous réconcilier? Il est vrai que le fait de vieillir et de me poser la question de la maternité avait aussi redoublé l'urgence d'écrire ce livre.

Comment échapper à la violence générée par les rapports de force dans la famille, à ces abus que vous analysez?

S.G. : Comme je l'affirme dans mon livre, la famille n'est pas toujours un refuge, et la séparation est parfois inévitable pour se protéger et sécuriser ses enfants face à la violence. Afin d'éviter les abus, voire les agressions, former un couple et s'occuper d'enfants implique une vigilance pour que les droits de chacun soient respectés. Cependant, la confiance est aussi essentielle, car si nous restons dans la méfiance, nous n'osons plus être en lien et faire preuve de générosité. On bascule dans la lutte permanente et c'est invivable pour soi, pour son partenaire, ses enfants... Ce qui semble crucial pour créer

des liens et vivre ensemble, c'est que le pouvoir puisse circuler entre les membres de la famille.

À ce propos, vous expliquez que la transmission ne va pas dans un seul sens : elle peut aussi aller des enfants vers les parents...

S.G. : Effectivement, on peut aussi se laisser enseigner et remettre en question par ses enfants. D'ailleurs quand on est adulte, avec ses parents, on essaie – parfois sur la pointe des pieds – de les remettre en question, de déconstruire certaines habitudes qu'ils ont prises. Cela leur demande de la souplesse, parce qu'ils ont naturellement tendance à penser que le rapport avec leurs enfants, même devenus adultes, est asymétrique. L'apprentissage de cette inversion du pouvoir, de sa circulation, ●●●



J'entends
beaucoup de
parents dire qu'ils
se sacrifient pour
leurs enfants.

**Je pense
que c'est une
technique
d'emprise"**



de la remise en question est extrêmement important. Je condamne l'autorité parentale comme simple prise de pouvoir ou dominance pour contrôler, posséder, capter et dénier l'enfant. Elle est nécessaire, mais elle doit être subtile, guider, pas écraser. L'enfant a besoin d'un cadre, d'une transmission de valeurs, d'informations pour décrypter le monde. Je le vois bien dans mon métier de professeure. Il est important de ne pas montrer, démontrer mon autorité, mais, de temps à autre, mes élèves ont besoin de sentir qu'ils sont encadrés, qu'on leur donne des choses de manière verticale, un peu de haut en bas. Ils en font ce qu'ils veulent ensuite, mais je crois qu'ils ont aussi besoin de ça.

Cette question du regard critique des parents sur les enfants adultes s'observe particulièrement pendant les vacances, quand les grands-parents dénigrent l'éducation donnée par leurs enfants à leurs petits-enfants...

S.G. : Oui, parce que les grands-parents n'ont justement pas un rôle d'autorité mais plutôt de soutien, de témoins de la vie de leurs petits-enfants. Ils sont là pour le meilleur : la joie, la bienveillance. La relation est plus simple, plus facile, presque amicale. Mais s'ils se permettent d'être critiques sur la façon dont leurs enfants élèvent leurs petits-enfants, c'est peut-être aussi parce

que leurs enfants reproduisent, en éduquant leurs enfants, ce que leurs propres parents leur ont fait subir. Alors, dans une sorte d'effet miroir, les grands-parents peuvent tout à coup percevoir ce qu'ils ont transmis parfois de manière exagérée, radicale ou complètement inappropriée à leur descendance directe, ce qui peut d'ailleurs provoquer une sérieuse remise en question.

Vous plaidez pour l'absence de dettes des enfants vis-à-vis de leurs parents. Pourquoi ? Ne doit-on pas la vie à ses parents ?

S.G. : Non. Pourquoi faire croire aux enfants qu'ils sont les débiteurs de leurs parents ? C'est absurde. Je ne comprends pas cette idée-là. Je la trouve fallacieuse. J'entends beaucoup de parents dire qu'ils se sacrifient pour leurs enfants. Je pense que c'est une technique d'emprise. L'enfant n'a pas demandé à venir au monde. Il est là de manière imposée, à son corps défendant. D'ailleurs, il apprend toute sa vie à accepter son existence, décidée sans son consentement. Il doit apprendre à

aimer vivre. Et à mon avis, c'est aux parents qui ont voulu avoir des enfants de le leur enseigner, de leur dévoiler la joie, le désir de vivre plutôt que l'inverse.

Pourriez-vous revenir sur les notions kantiennees d'« amour pathologique » et d'« amour pratique » que vous associez à la famille ?

S.G. : Parce que nous avons éventuellement des liens de sang, parce que nous entendons depuis l'enfance que nous devons aimer nos parents et parce qu'en effet nous dépendons d'eux et qu'ils s'occupent de nous, nous nous mettons à les aimer de manière passionnelle, névrotique et pathologique. Alors que, selon moi, nous devrions cultiver en famille l'amour pratique tel que Kant le définit : un amour de respect, de responsabilité. Beaucoup de femmes culpabilisent de ne pas éprouver un amour instantané pour leur nourrisson. Chercher en soi l'amour maternel inné, le croire inné peut provoquer beaucoup d'anxiété. Mais l'important, c'est peut-être d'abord de faire preuve de responsabilité et de respect pour un être que nous avons mis au monde. Être là pour le nourrir, l'écouter s'il pleure, le sécuriser, ce sont les tâches évidentes auxquelles nous devrions penser bien avant l'amour viscéral et toutes nos projections sur lui : qu'il va être le prolongement de nous-même, accomplir ceci

ou cela, que nous aurons un lien fusionnel... Quand bien même il y aurait de l'amour viscéral, il ne faut jamais oublier l'altérité et le droit au respect de son enfant. L'amour est un mot tellement vaste ! Et il affleure de manière authentique à partir du respect que nous manifestons envers les autres. S'il n'y a aucun respect, l'amour se tarit.

Il y a les liens du sang, mais il y en a d'autres, non ?

S.G. : Justement, je me demande pourquoi le lien du sang est encore si fort en France. Pourquoi les procédures d'adoption sont-elles si compliquées et difficiles ? Pourquoi l'adoption est-elle envisagée comme un plan B alors que, par ailleurs, un certain nombre de femmes ne veulent pas avoir d'enfants, notamment pour des raisons écologiques ? Il est vrai que c'est une mission compliquée, difficile : accueillir des enfants délaissés, abandonnés, qui peuvent s'être retrouvés dans des milieux violents et perpétuer cette violence n'a certes rien d'évident. Mais c'est une mission politique, morale incroyable, l'adoption ! Surtout si on ne veut pas ou ne peut pas porter d'enfant.

À quelles conditions, la famille peut-elle être, selon vous, un lieu d'épanouissement ?

S.G. : Il faut un projet commun qui soude et qui noue. Ce peut être de partager des activités, de la joie

ensemble, des discussions, des dialogues sur l'histoire de la famille, des analyses sur le passé et des projets à l'horizon. Mais je pense aussi qu'il faut laisser de la latitude et de la liberté à chacun, les laisser se séparer de soi et les uns des autres. C'est une articulation difficile parce que nous avons vécu ensemble, entretenu des liens d'interdépendance, parce que nous avons pu nous sentir plus en sécurité tous ensemble, parce que nous nous projetons sur nos enfants, parce que nous avons l'illusion de ne plus être seuls en vivant sous le même toit ensemble. Mais en fait, nous sommes toujours seuls. Nous mourons seuls. Même avec une famille soudée, même avec un conjoint, même avec des enfants présents, on meurt toujours en première personne.

Quel regard portez-vous sur les révélations concernant la prise en charge des personnes âgées dans les Ehpad et des bébés dans les crèches ?

S.G. : Ce sont les âges de la vie les plus vulnérables, et ces personnes sont les premières à faire les frais des violences institutionnelles, de contraintes et de logiques financières insupportables. C'est toute une organisation de la société et du travail qui est à revoir, aussi bien pour les congés parentaux que pour aider un parent malade ou vieillissant. En fait, c'est un deuil prématuré de mettre un parent âgé dans

un Ehpad : son déclin, sa disparition en sont accélérés. On fuit ces endroits parce qu'on ne veut pas affronter la vieillesse et la maladie. Ces questions sont d'ailleurs complètement taboues et mal accueillies dans nos sociétés. Nous avons peur d'en parler, peur de parler de la mort aussi en famille, de préparer la succession, la suite : c'est un sujet où se cristallisent les névroses, les blessures. Oser en discuter en famille, être plus aidé pour pouvoir accompagner ses parents sans que ce soit un drame devraient être des sujets d'urgence nationale. Et ce n'est pas du tout le cas. Tout cela n'est pas pensé. Et c'est la même chose pour la prise en charge des enfants qui est incroyablement sous-estimée. Quand je vois les projets de diminution des congés maternité, je suis scandalisée. Cela va à rebours de tout ce que nous devrions faire. ●

À LIRE



Faire famille de Sophie Galabru. Un panorama complet sur les liens familiaux : les comprendre pour mieux les vivre (Allary éditions, 2023, réédité au Livre de poche, 2025).

Intelligence émotionnelle : l'alliée des échanges

Comment aider un enfant à tirer profit de ce qui le traverse pour vivre en accord avec lui-même et en harmonie avec ses proches, et tous les autres ? Voici quelques pistes, explorées avec le psychanalyste Philippe Grimbert. **PAR AURORE AIMELET**

D

ans les années 1990, deux psychologues universitaires américains, John Mayer et Peter Salovey, travaillent sur un concept révolutionnaire : l'intelligence

émotionnelle (IE), cette « capacité à percevoir l'émotion, à l'intégrer pour faciliter la pensée ; à comprendre les émotions et à les maîtriser afin de favoriser l'épanouissement personnel ». Popularisée par le psychologue américain Daniel Goleman¹, elle est désormais un incontournable dans le monde du développement personnel, de l'entreprise, et même de l'école.

« Il n'y a pas d'intelligence sans intelligence émotionnelle, assure Philippe Grimberty. On pense souvent que l'émotion aveugle et déforme notre perception de la réalité. Pourtant, lorsqu'on la reconnaît, lorsqu'on en tient compte, elle aide à mieux se comprendre et à mieux comprendre l'autre. Donc à mieux réagir. » Nécessaire à la relation, celle que l'on entretient avec soi d'abord, mais aussi celle que l'on tisse avec son entourage, « elle permet d'éviter les réactions viscérales, défensives. Cela invite à penser, à faire la part des choses. Car ce que l'on ne reconnaît pas en soi, on le projette sur l'autre, dans une forme d'économie psychique ». Le regard que l'on porte sur soi, sur l'autre, sur le monde qui nous entoure devient plus juste. Respect, écoute, curiosité... « C'est ainsi que l'on s'ouvre, que l'on s'enrichit, poursuit le psychanalyste. L'intérêt pour l'art par exemple est avant tout émotionnel. » Il s'agit donc d'une capacité clé pour une vie réussie.

« Un enfant qui ne s'ennuie jamais peut tomber dans l'hyperactivité. Celui qui ne ressent pas de jalousie peut manquer d'élan, de désir. L'absence de sentiment de honte peut conduire à une forme de perversité. » Conclusion : sans émotion, point de salut. Sauf que... « Si tout le monde ressent des émotions, tout le monde n'a pas développé son intelligence émotionnelle. Elle est du domaine de l'acquis. D'où le rôle fondamental des parents et de la vie familiale », note Philippe Grimberty.



PHILIPPE GRIMBERT

Il exerce à Paris, notamment auprès d'enfants et d'adolescents en difficulté. Il est l'auteur de *Quand ça va, quand ça va pas, leurs émotions expliquées aux enfants (et aux parents !)*, illustrations Laure Monloubou (Glénat Jeunesse, 2019). Il est aussi l'auteur de chansons et de romans, notamment *Un secret* (Le Livre de poche, 2006, best-seller adapté au cinéma en 2007 par Claude Miller).

L'accueil des états d'âme

Malheureusement, notre premier mouvement est souvent de stopper net l'expression de ce qui est socialement considéré comme négatif. D'autant plus lorsque, en miroir, les émotions de l'enfant font émerger les nôtres. Nous sommes nombreux à minimiser la situation (« ce n'est rien »), à la nier (« n'aie pas peur »), à moquer gentiment (« à ton âge, tout de même... ») ou à moraliser (« tu devrais avoir honte, la jalousie est un vilain défaut »). Pour Philippe Grimberty, nous avons tout faux : « Ces mots, mais aussi notre regard, notre posture, le ton de la voix disent exactement le contraire de ce que vit l'enfant. Ce qui sème la confusion en lui et ne peut donc l'apaiser. » Évitions de porter des jugements et de chercher tout de suite des solutions – essentiellement pour qu'il arrête de faire la tête...

La force du recul et de l'empathie

Mieux vaut, dans un premier temps, prendre du recul en gardant à l'esprit que lorsque l'enfant pleure ou hurle, c'est de sa tristesse et de sa colère qu'il s'agit, pas des nôtres : si l'anniversaire de Max est le cadet de nos soucis, pour lui qui n'y est pas invité, il en va de sa vie ! Philippe Grimberty conseille de faire preuve d'empathie en s'interrogeant – que ressent-il et pourquoi ? –, et en essayant de s'éloigner des règles de bienséance et de bonne conduite : « Il les apprendra dans d'autres circonstances, au fil de ses expériences. » Prenons ●●●

UN PRIX AUTOUR DE LA TRANSMISSION

Philippe Grimberty est membre du jury du prix du livre Nohée, qui encourage la lecture chez les seniors à travers les clubs de lecture au sein des résidences Nohée. Ce prix, remis depuis 2020 par sa présidente, Brigitte Fossey, récompense chaque année un roman ou un récit en langue française sur le thème de la famille et de la transmission. Parmi les six livres de l'année 2025 choisis par les résidents et résidentes, la finaliste est Sandrine Colette pour *Madelaine avant l'aube* (JC Lattès).



au sérieux son problème et montrons-lui qu'on le comprend, qu'on entend sa tristesse ou sa colère. « C'est ainsi que lui-même pourra les considérer comme naturelles et utiles. Et non inappropriées et mauvaises. »

La reconnaissance de l'émotion

« L'enfant n'a pas les mots pour expliquer ce qui le traverse. Bien souvent, il n'a pas même l'explication de ce qui le bouleverse, poursuit le psychanalyste. D'où des manifestations physiques éloquentes pour dire l'indicible. » C'est alors au parent de prendre la parole, très simplement : « Je vois que tu es très triste. » Identifier et nommer l'émotion permet de la réintroduire dans le langage, dans le social. Cela donne du sens, donc apaise. C'est aussi le meilleur moyen d'initier l'enfant à l'apprentissage de la grammaire émotionnelle. Et il n'y a pas d'âge pour commencer. « Avant même que l'enfant n'apprenne à parler ! Sans bêtifier comme nous avons tendance à le faire, mais en lui adressant des paroles vraies, justes, sincères. Il ne faut pas hésiter non plus à nommer les émotions des autres, les nôtres bien évidemment, mais aussi celles des autres enfants, notamment dans la fratrie, haut lieu émotionnel. » C'est ainsi que chacun apprend à reconnaître et à composer avec ce qui nous bouleverse tous.

L'explication des ressentis

Tâchez de lui décrire ce qu'il ressent avec des mots simples, adaptés en fonction de son âge et de sa maturité, pour qu'il puisse mettre cette expérience à profit.

● **La colère** : « C'est une émotion normale et nécessaire que l'on ressent devant une injustice ou une agression. Quand c'est une colère pour de bonnes raisons, elle te permet d'évacuer ce que tu ressens. »

● **L'ennui** : « Tu te sens vide et sans envie même si tu es entouré. Mais l'ennui n'est pas l'ennemi, il te permet d'apprendre à t'occuper de toi et à faire fonctionner ton imagination. »

● **La déception** : « Comment ne pas être déçu quand on attend quelque chose qui ne se produit pas ? Cela prouve que tu as des désirs et des espoirs, même si la vie ne va pas toujours dans le sens que tu souhaites. »

● **L'impatience** : « Elle montre que tu as l'appétit de vivre ! Mais le plaisir, c'est aussi l'attente du plaisir. »

● **La honte** : « C'est comme un signal, un guide de savoir-vivre qui t'empêche de faire quelque chose de mal ou de sale, qui te ferait rejeter par les autres. »

● **La tristesse** : « Il est normal que tu sois triste devant certaines situations douloureuses. Mais ça peut te donner envie de faire un dessin, d'écrire une poésie, de chanter. Ça peut te rendre artiste. »

● **La jalousie** : « La jalousie est naturelle, elle montre simplement que tu as besoin d'être aimé, comme nous tous ! Elle te donne envie de faire des efforts pour obtenir la même chose que ton copain. »

● **La peur** : « La peur est une réaction de ton esprit et de ton corps que tu ressens face à un danger. Elle te protège. Elle peut aussi te donner la force dont tu as besoin pour faire face au danger. »

Le dialogue quand ça déborde

Enfin, pour l'aider à traverser cet épisode houleux, il faut poursuivre la conversation. « Parler en famille peut résoudre bien des problèmes, remarque Philippe Grimberty. Invitons l'enfant à dire ce qu'il ressent, ce qu'il pense, ce qu'il éprouve dans son corps. Nous pouvons aussi évoquer nos peurs ou nos colères d'antan, quand nous avions son âge. » Mais que faire quand les émotions sont trop fortes ou trop fréquentes, quand l'enfant sombre dans l'angoisse (trop apeuré), le ressentiment (trop en colère) ou la déprime (trop triste) ? « Là encore, engageons le dialogue. Posons des questions, proposons des explications, réfléchissons à ce qui s'est passé dans sa vie, un déménagement, un deuil... Et si les débordements émotionnels continuent, il ne faut surtout pas hésiter à faire appel à un thérapeute, qui saura aider l'enfant à exprimer ce qui est trop douloureux. » ●

1. Daniel Goleman, auteur notamment de *L'Intelligence émotionnelle* (J'ai lu, 2014).



Quand l'enfant va mal, le recours à la thérapie familiale

“**L**,

approche systémique (une difficulté doit être abordée au sein du système dans lequel elle apparaît) est née des travaux de l'anthropologue Gregory Bateson dans les années 1950, l'un des premiers à revenir sur ce postulat que le soin est forcément individuel et confidentiel, explique Sébastien Dupont, docteur en psychologie et thérapeute familial. Ce n'est pas toujours en isolant le patient de son groupe qu'il pourra guérir. Il ne faut pas l'aider à aller mieux seulement à l'hôpital ou en thérapie, mais aussi dans son propre écosystème, auprès de ses proches. » D'où l'idée de les impliquer dans le soin. Ici, la famille est à la fois l'objet et l'outil de la thérapie. « L'enfant ou l'ado (souvent “le

patient désigné”, porteur du symptôme) n'est pas stigmatisé. Il est reçu avec les siens, et tous apprennent à mieux interagir. Chacun reprend sa place, endosse son rôle, pour ensemble retrouver l'équilibre. » C'est toute une équipe qui s'engage, y compris du côté des professionnels. « Cette pratique s'opère avec au moins deux thérapeutes lors de séances d'une heure et demie environ. C'est un dispositif complexe et coûteux, donc peu mis en œuvre en France en dehors des institutions (hôpitaux, CMPP). La Belgique, la Suisse ou l'Allemagne sont bien plus en avance. » À plusieurs patients, plusieurs psys ? D'un côté, « un thérapeute, parfois secondé par un autre, mène les entretiens avec la famille, parfaitement au courant du processus. Nous allons

chercher à comprendre comment elle fonctionne, ses origines, ses valeurs, sa culture, puis, au niveau individuel, l'éducation, les attentes, les projections de chacun. Ensuite, l'enjeu de cette thérapie du lien est de faire émerger les émotions des uns et des autres, pas seulement la colère ou l'agacement, mais aussi la peur, la tristesse, la culpabilité ou la honte... Au fil du travail, nous allons attirer l'attention sur ce qui va bien, chercher à mobiliser d'autres ressources pour ce qui ne va pas bien, parfois conseiller d'expérimenter des attitudes différentes ». Éviter de surprotéger l'enfant phobique par exemple, ou, pour le couple parental, prendre la responsabilité de ses propres difficultés conjugales. ●

Claire Delaime

“ Dans ma famille, on ne communique pas ”

Face au psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un témoin s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ici, Bertrand, 28 ans, qui souffre du manque de dialogue avec ses proches.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AUDE MÉRIEUX**



VALÉRY SIDELNYKOV / SHUTTERSTOCK, CHRISTOPHE MEIREIS



ROBERT NEUBURGER

Psychiatre et psychanalyste, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *Exister, le plus intime et fragile des sentiments* (édition enrichie, Payot, "Petite Bibliothèque", 2023). Dernier ouvrage paru : *Écrire sa mère* (Payot, 2024).

“C

'est une longue histoire. J'ai toujours trouvé que dans ma famille on ne partageait pas grand-chose. On n'a pas tendance à s'appeler, on est tous un peu séparés, confie

Bertrand. Nos parents sont des scientifiques, et nous, les trois enfants, sommes étudiant pour le plus jeune, et universitaires pour ma sœur et moi. Nos parents vivent dans le Sud et nous trois sommes disséminés en France. Mais même quand on se retrouve à la maison pour un week-end, on est chacun de notre côté.

— Y compris vos parents entre eux ? demande Robert Neuburger.

— Oui. Investis à fond dans leur boulot.

— Entre les enfants, il n'y avait pas plus de communication ?

— Peut-être quand nous étions petits, mais sans plus de complicité que ça. J'avais l'impression que, dans les autres familles, les gens étaient beaucoup plus proches dans leurs échanges, tactiles ou verbaux. Récemment, je me suis inscrit à un cours de théâtre pour faire de l'improvisation. Face aux autres participants, je me suis demandé : "Mais comment font-ils pour être aussi spontanés, aussi à l'aise ?" J'ai eu envie d'essayer et j'ai été frappé par les émotions que j'ai ressenties sur scène. Je n'avais pas le souvenir d'avoir jamais vécu cela en famille.

— Quelle est l'émotion la plus importante que vous avez ressentie au cours de ces improvisations ?

— La tristesse. [Il pleure]

— N'y avait-il jamais de conflits chez vous ?

— Non. Je dirais plutôt qu'il ne se passait pas grand-chose.

— Quand avez-vous quitté vos parents ?

— Il y a dix ans, pour mes études. Puis je suis parti aux États-Unis, mais ils me manquaient.

C'est une des raisons pour lesquelles je suis rentré alors que je pouvais avoir un poste là-bas. Après mon premier stage de théâtre, je suis allé parler à mes parents et ça a été assez dur. [Larmes]

— Vous leur avez exprimé ce que vous venez de me raconter ? Que vous aviez souffert de l'absence de communication en famille ? Qu'il n'y avait pas eu d'échanges très chaleureux ?

— Oui, voilà, avec d'autres mots. De plus, mes parents n'avaient rien organisé pour Noël, et j'ai commencé à me dire qu'on n'allait peut-être plus se voir. J'ai pris un congé inhabituel pour passer huit jours avec eux. Du coup, je relie tout cela au fait que j'ai du mal à aller vers les autres. Cela va faire quatre ans que j'ai eu ma dernière relation, qui n'a duré que deux mois. ●●●

“

Mon père a
eu une première
femme avant
ma mère.
Je ne l'ai appris
que récemment
par ma
grand-mère”

• BERTRAND •



●●●

— Pourquoi n'avez-vous pas eu d'autres relations ? Vous n'avez pas cherché ou pas trouvé ?

— J'ai essayé en me mettant sur certaines applications, mais ça ne mène pas à grand-chose. Par ailleurs, j'ai du mal à draguer. Beaucoup de pudeur a été transmise par la famille.

— Votre frère et votre sœur ont-ils les mêmes difficultés ?

— On ne parle de rien de personnel, donc c'est difficile à dire. Je pense qu'ils sont seuls eux aussi, mais je ne peux pas l'affirmer. Je ne commence à parler que depuis que je me suis mis au théâtre ; c'est encore succinct.

— Comment cela s'est-il passé quand vous avez parlé à vos parents ?

— Chacun était assis dans le salon, les yeux tournés vers l'écran allumé de la télé. Mon père attendait que ma mère réponde pour donner son avis. Ils étaient plutôt d'accord avec moi. Ma mère a dit que, dans sa famille, on ne parlait jamais des émotions, et mon père, que c'était pareil dans la sienne. J'avais l'impression qu'il évitait de me regarder pour ne pas être submergés par l'émotion. Quand je l'ai vu les yeux humides, j'ai fini par l'enlacer et pleurer. [Il pleure]

— Mais que s'est-il passé dans ces familles ? Vous connaissez leur histoire ?

— Non, je ne sais pas trop. Mon père a eu une première femme avant ma mère. Je ne l'ai appris que récemment par ma grand-mère, au détour d'une conversation. Il n'est pas spécialement lié aux siens. Ma mère, elle, est assez proche de son frère. En fait, j'ai l'impression d'ignorer plein de choses sur mes parents.

— Ne parlent-ils jamais de leur jeunesse ?

— Non. Ils sont ensemble depuis trente ans. Peut-être qu'ils partagent des choses que je ne vois pas.

— Donc, si je comprends bien, il y avait une distance entre parents et enfants, et entre les enfants ; quant à la distance entre les parents, vous ne savez pas.

“

Vous faites un travail formidable en essayant d'exprimer la difficulté familiale.

Mais il reste une question : pourquoi ce silence ?”

• ROBERT NEUBURGER •

— Voilà. En même temps, ma mère s'occupait de nous. Petit, j'étais asthmatique et j'avais aussi des malaises, des évanouissements, dès que j'étais en contact avec des images d'opérations chirurgicales, de sang. Elle m'a emmené voir un psy, à 12 ans. Mais ça a perduré jusqu'à récemment. On m'a dit que j'aurais assisté à un accident de la route, enfant, mais je n'en ai aucun souvenir.

— Au fond, faute d'expression verbale, vous vous êtes beaucoup exprimé avec le corps. Y a-t-il d'autres symptômes de ce type dans la famille ?

— Tout le monde a des problèmes de dos ! [Rires]

— Je trouve que votre famille est assez bavarde à ce niveau-là. Il faut bien une voie de substitution, que les choses passent quelque part. Mais ce n'est pas idéal. Vos malaises perdurent-ils depuis que vous vous exprimez au théâtre ?

— Non, je n'y avais pas pensé, c'est vrai que, depuis, je n'en ai plus...

— Je trouve que vous faites un travail formidable en essayant d'exprimer la difficulté familiale. Mais il reste une sacrée question, celle de savoir pourquoi ça se passe ainsi. Pourquoi

ce silence ? Je pense que c'est une très bonne indication de thérapie familiale. Le problème, quand on ne sait pas d'où vient une difficulté, c'est que, parfois, on imagine le pire et que, souvent, ce n'est pas si grave que ça. Cela a pris de l'importance du fait du silence. J'ai l'impression que cela vous permettrait de vous confronter à des fantômes qui ne sont peut-être pas si dangereux. Ce qui me paraît très positif, c'est que vos parents aient accueilli votre "révélation". Je crois qu'ils viennent de découvrir qu'il y a eu de la souffrance, probablement chez vous trois, alors qu'eux, ils ont essayé de faire au mieux de ce qu'ils pensaient devoir faire. Ma première hypothèse, c'est qu'ils avaient une trouille formidable des conflits familiaux et ont trouvé un moyen de les éviter en empêchant la communication. C'est peut-être simplement cela. Je trouve que vous suivez le bon chemin. Vous allumez la mèche dans une famille qui est une bonne famille avec des professions passionnantes, vous êtes tous bien insérés à ce niveau-là. L'affectif suivra. Mais je préférerais que vous fassiez d'abord une thérapie familiale plutôt qu'un travail personnel, car lorsqu'on n'a pas les clés, comment faire un travail individuel ? Continuez dans votre voie. » ●

PSYCHOLOGIES VOUS OFFRE

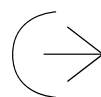
UNE PREMIÈRE SÉANCE

RELATIONS, COUPLE, FAMILLE,
ÉDUCATION, TRAVAIL, SANTÉ,
COMPLEXES, ESTIME DE SOI,
STRESS, ÉPREUVES DE VIE...

SI VOUS SOUHAITEZ ABORDER
VOTRE PROBLÉMATIQUE AVEC
LE DR ROBERT NEUBURGER,
CONTACTEZ-NOUS PAR MAIL :

aurore.ameilet

@psychologies.com



**UN MOIS
PLUS TARD...**

BERTRAND

« Le thérapeute m'ayant conseillé une thérapie familiale, j'ai parlé de cette première séance à ma famille. Cela a été très dur pour moi d'aborder la question avec mes parents, parce que j'ai beaucoup de ressentiment envers eux. Je n'étais même pas bien du tout. Ils ont tous accepté, et c'est ma mère qui a trouvé un psy. Le premier rendez-vous est dans quinze jours ; ensuite, nous pourrions faire des séances en visioconférence si l'un de nous ne peut se déplacer. Depuis, on échange par écrit avec ma mère et ma sœur. J'ai beaucoup d'attente par rapport à cette thérapie, un peu de crainte aussi. Par ailleurs, j'ai commencé à voir un psy de mon côté. »

ROBERT NEUBURGER

« Dans une famille, le silence est aussi angoissant, sinon plus, qu'un excès d'informations. Et pourtant, le silence est souvent la voie utilisée par les parents, prétendument pour protéger les enfants. Si Bertrand a attendu aussi longtemps pour commencer à poser des questions sur l'absence de communication dans sa famille, c'est qu'il imaginait le pire. Une seule rencontre n'a pas suffi pour lui permettre d'exprimer ce qu'il a pu imaginer, mais il est clair que c'est ce que le silence pouvait cacher qui l'a inhibé, et empêché de s'enquérir plus tôt de ses raisons d'être. On peut espérer que, lors de la thérapie familiale, les parents pourront s'exprimer, pour autant qu'ils disposent d'informations sur les raisons d'être de ce silence. En effet, dans leurs familles respectives, existait déjà cette absence de communication. Espérons qu'il subsiste assez de membres de la génération des grands-parents qui pourront en dire un peu plus sur ce qui a motivé ce silence assourdissant. »

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.



4 clés pour fluidifier les échanges

En famille, il n'est pas toujours aisé d'engager un dialogue constructif. Notre guide par étapes vous aidera à (r)établir la meilleure communication possible.

PAR **LUCIEN FAUVERNIER**

1

Commencer par se faire bien comprendre

L'essentiel est de ne pas oublier les mots du poète Nicolas Boileau : « Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement. » Il ne s'agit pas tant ici de faire attention à sa diction qu'aux mots employés pour faire passer son idée, sa demande ou son envie. Pour la psychologue Marie Andersen, autrice de *Tout s'arrange avec des mots* (Marabout, 2024), nous supposons à tort, surtout dans les relations de couple, que celui qui nous écoute reçoit notre message oral exactement tel que nous souhaitons le lui transmettre : « Bien souvent, nous parlons sans réfléchir à ce que nous disons vraiment, explique-t-elle. Au quotidien, cela se révèle bien pratique pour la plupart des échanges, mais en cas de problème ou lors d'une relation tendue, il faut absolument peser nos mots et redoubler d'attention. » Pour la psychologue, il convient alors d'adapter notre discours suivant trois niveaux d'attention.

● **Niveau 0.** Dans le contexte d'une discussion du quotidien, nous pouvons laisser notre parole aller librement, la communication n'ayant dans ce cas pas d'autre but que de créer du lien social.

● **Niveau 1.** Face à un problème ou à la nécessité de prendre une décision commune, il convient de nous poser deux questions : « Qu'est-ce que je veux dire exactement ? » et « Quel est mon souhait ? » Cette réflexion permet d'organiser nos pensées, étape essentielle lors d'un échange plus complexe.

● **Niveau 2.** Après avoir déterminé ce que nous voulons dire, encore faut-il s'interroger sur la façon dont nous allons faire passer le message à notre interlocuteur. Notre discours doit s'adapter en fonction de ce que nous savons de lui et de sa propre façon de communiquer. Si nous nous trouvons en face de quelqu'un de susceptible, par exemple, il faudra veiller à ne pas le vexer si nous souhaitons qu'il comprenne notre message.

2

Ne pas oublier d'écouter

Faire attention à ce que l'on dit est la première étape d'une communication réussie, mais encore faut-il savoir écouter l'autre ! Car sans écoute adaptée, un dialogue entre deux personnes se résume à un simple monologue à deux voix où chacun campe sur ses positions sans véritablement échanger. « La communication se rapproche d'un exercice de danse, précise Marie Andersen. Dans l'écoute, nous nous laissons guider par l'autre et nous nous mettons dans ses pas sans essayer à tout prix de changer le tempo ou le rythme afin qu'il nous convienne parfaitement. »

L'astuce pour nous placer en situation d'écoute optimale est alors de s'imaginer que l'on est passager d'une voiture, comme l'explique la psychologue : « Écouter, c'est d'abord faire le choix de partager un moment avec l'autre à bord de sa "voiture de vie" et avec ses histoires, ses choix et ses décisions propres. Si nous ●●●

BIEN COMMUNIQUER

AVEC UN ENFANT

« Nous imaginons trop souvent que les enfants sont comme des pages blanches que nous devons remplir de nos paroles, de nos injonctions, de nos conseils, de nos avis, mais un enfant a besoin de s'exprimer et d'être vraiment écouté, explique la psychologue Marie Andersen. Il ne faut pas hésiter à l'inviter à nous expliquer le plus clairement possible ce qu'il ressent et essayer de comprendre sa logique. Par exemple, lorsqu'un enfant ne veut pas aller à l'école, nous avons tendance à nous dire que cela est normal et à essayer de trouver des parades pour minimiser la situation : "Ce n'est pas si terrible, l'école est obligatoire, etc." Alors que prendre cinq minutes pour cerner ce qui a créé cette angoisse de l'école est essentiel pour établir une bonne communication avec son enfant et déceler une difficulté d'intégration, un blocage scolaire, une peur jusqu'à présent non identifiée... »

serait de faire accepter à l'autre nos envies, nos opinions ou nos désirs de gré ou de force. Cela est d'autant plus vrai dans le cadre d'une dispute où la recherche d'une concorde mutuelle s'efface bien vite pour laisser place à une lutte sans merci visant à définir qui a raison. Pour éviter cet écueil, l'humilité est un partenaire indispensable dans la communication. « Il y a de nombreuses façons de faire du "terrorisme relationnel", explique Marie Andersen : exprimer sa colère sans retenue, nier l'expression de l'autre, le culpabiliser, lui refuser l'écoute... Dans tous les cas, adopter cette posture revient à résumer la communication à une simple domination de l'autre, une technique que les manipulateurs aiment par-dessus tout ! L'une des clés pour éviter cela est d'accepter de se remettre en question, être capable de dire le plus sincèrement possible : "Je comprends ta position." L'important, même dans un échange tendu, est toujours d'exprimer sa position à l'autre et d'entendre la sienne en retour. S'il est déjà difficile en temps normal de parvenir à la concorde, quand l'énervement est présent, il faut avoir l'intelligence de faire un pas de côté pour calmer le jeu. »

4

Mettre son téléphone de côté



ne sommes pas en position de tout comprendre, il faut s'abstenir au maximum d'être dans le jugement. Nous n'avons pas le volant entre les mains, et il n'y a rien de pire pour un conducteur que d'être sans arrêt critiqué sur sa façon de conduire. De même, nous ne pouvons pas freiner ou accélérer à sa place. Il faut donc le laisser parler à son rythme, éviter de le brusquer ou de le couper, rester à sa place d'écouter. Tout au plus, nous pouvons lui demander de préciser sa pensée, l'inviter à parler à cœur ouvert, ce qui revient à actionner les phares pour lui éclairer la route. Et si nous ne savons pas comment nous placer, il reste toujours la roue de secours, à savoir l'écoute complètement silencieuse, qui crée un cadre de parole très rassurant. »

3

Accepter nos différences

La communication est un jeu à deux – au minimum – qui nécessite de savoir faire des compromis et de ne pas oublier que le but d'un dialogue est d'être enrichissant. Il ne s'agit donc pas d'une bataille d'ego dont l'objectif

Chaque jour, nous multiplions les conversations par mails ou SMS. Cette nouvelle forme d'échanges devenue quasi compulsive est paradoxale puisqu'elle crée une fatigue communicationnelle ainsi qu'un besoin de retrouver un vrai dialogue constructif et enrichissant au sein de son couple, auprès des enfants ou avec des amis. D'où la nécessité de s'aménager des plages sans téléphone. À table ou en terrasse, laissez votre portable dans votre sac. Vous avez tout à y gagner : une meilleure attention sur ce qui se dit mais également une écoute concernant les émotions que le discours de l'autre fait naître en vous. Marie Andersen rappelle que, bien souvent, les messages ou les mails ne sont pas prioritaires sur une conversation en direct : « On ne choisit pas toujours quand l'autre sera disposé à nous parler – cela est surtout vrai avec les enfants. Si l'on ne pose pas son téléphone pour écouter les plus petits quand ils souhaitent s'exprimer, il y a de grandes chances que cette occasion ne se reproduise plus, alors qu'un texto ou un mail est stocké et peut être consulté en différé. Nous pourrions toujours y revenir plus tard. S'aménager des temps sans communications téléphoniques ou numériques permet également de retrouver une énergie propice au dialogue pour que celui-ci retrouve du sens et de l'intérêt. » ●

Peut-on être authentique en famille ?

Parce qu'ils nous sont si proches, nous pensons pouvoir nous montrer sans fard et nous exprimer sans faux-semblant avec les membres de notre famille. Est-ce possible ? Les réponses de Corinne Blanc-Faugère, coach et conférencière, spécialiste en communication relationnelle.



La façon dont on communique en famille ne peut pas toujours être sincère. Pourquoi ?

Si nous manquons d'honnêteté, c'est que, bien souvent, nous voulons quelque chose de notre interlocuteur. Nous nous adressons à lui avec un but, conscient ou non. Voilà pourquoi nous pouvons manipuler pour convaincre et avoir recours au chantage affectif, à la culpabilisation, à l'intimidation, par exemple. Et nous nous retrouvons en porte-à-faux, ce qui engendre des tensions. Mais ne nous trompons pas : ce n'est pas l'autre qui génère la tristesse, la déception ou la frustration, ce sont nos propres attentes vis-à-vis de lui. Car il y a, dans le lien familial, des enjeux affectifs dont les autres relations sont plus épargnées.

Quels sont ces enjeux affectifs ?

Chacun a toujours besoin de reconnaissance et d'amour de la part des siens. De 7 à 77 ans, bien avant et au-delà ! Le problème, et notamment si nous en avons manqué ou si nous en manquons, est que cette carence crée une pression intérieure. Comme si nous attendions une forme de réparation. Et cela interfère dans nos discours. Si



nous avons manqué de reconnaissance, alors nous n'osons pas nous affirmer. Quand c'est l'amour qui, croyons-nous, fait défaut, nous tombons vite dans le reproche. Mais la réparation affective ne peut venir que de nous-mêmes puisque, si nous n'avons pas obtenu ou si nous n'obtenons pas ce dont nous avons ou avons besoin, le risque est gros que cela se reproduise.

On ne peut pas tout dire, selon vous ?

Si ! Nous pouvons tout partager si nous nous sentons prêts à le faire, si nous avons le désir de le faire dans la bienveillance. Mais nous n'y sommes pas obligés sous prétexte que nous nous adressons à un membre de notre famille. D'autant qu'il est difficile de rester nous-mêmes dans un tel cadre. Le poids d'une histoire commune a tendance à figer le rôle et la place de chacun et tout le monde oublie d'actuali-

ser les données ! D'où cette impression de décalage que nous pouvons ressentir lors des repas de famille par exemple – nous aussi avons cette même image tronquée de nos parents, de nos enfants... Voilà pourquoi il est important de chercher tout d'abord à être authentiques vis-à-vis de nous-mêmes, d'être suffisamment à l'aise pour nous dire à nous qui nous sommes, ce dont nous avons peur, ce dont nous manquons, ce que nous espérons, ce qui nous ferait plaisir, etc. C'est ainsi que nous pourrions être sincères avec l'autre. Si nous choisissons de nous ouvrir à lui. ●

Propos recueillis par Aurore Aimelet



À LIRE

Maîtrisez l'art de convaincre sans manipuler
de Corinne Blanc-Faugère (Leduc, 2025).



Famille recomposée : l'art de bien vivre ensemble



Jalousies à arbitrer, interrogations sur l'autorité, difficultés à trouver sa place... Autant de défis à relever au quotidien. Pour mieux cerner le rôle de chacun et rendre la vie commune plus harmonieuse, voici nos suggestions.

PAR **LAURA LIL**

1.

L'arrivée du nouveau conjoint

L'enfant a besoin de temps pour accepter de créer un lien avec un adulte, surtout lorsqu'il s'agit du nouveau conjoint de son parent. Avant d'accueillir celui-ci à la maison à plein temps, il s'agira d'en parler longuement avec lui : qu'en pense-t-il ? Quelles sont ses inquiétudes ? S'il n'a pas à décider de la vie privée de ses parents, il est concerné par les changements familiaux. Et ses sentiments (appréhension, rejet...) doivent être écoutés. La première rencontre ne doit jamais être le fruit d'un « hasard arrangé ». Elle peut revêtir un côté officiel, car elle permet la conclusion de discussions et trace un nouveau cadre pour l'enfant. Le choix des circonstances (repas, sortie...) doit mettre tout le monde à l'aise, à commencer par le futur beau-parent, car c'est d'abord de lui que dépendra l'envie de l'enfant de s'investir dans cette nouvelle relation. On le présentera comme « l'ami ou l'amie de maman ou papa » ; l'enfant ne doit pas se sentir obligé de l'accepter immédiatement en tant que beau-parent. On évitera de le questionner sur sa première impression. « Tu le ou la trouves sympa ? » n'est pas anodin. Il faut laisser à l'enfant l'espace et le temps pour développer un rapport d'individu à individu.

2.

La place du beau-parent

Pour se structurer, l'enfant a besoin de comprendre que son beau-parent n'est pas un copain ou un égal, mais un adulte, sur lequel il peut compter et à qui, en échange, il doit respect et obéissance. Le beau-parent a un rôle éducatif et, au minimum, le devoir d'autorité et de protection, sans pour autant se substituer au père ou à la mère. Dans cette relation – qui dépendra de ce qu'il se sent prêt à investir et de ce que l'enfant a besoin de trouver auprès de lui –, le rôle du parent présent est décisif. Il doit aider son conjoint à prendre sa place dans la famille, en le responsabilisant et en lui laissant des initiatives en matière de vie familiale.

3.

Être un parent juste

Doit-on traiter son enfant et celui de l'autre de la même façon ? S'il faut veiller à ne privilégier personne, on ne peut en revanche nier qu'il existe une différence entre la relation à son enfant et à celui de l'autre. Admettre cette réalité, c'est se donner les moyens d'être un parent juste. Comme dans une famille « traditionnelle », il s'agit d'accepter que l'on considère chaque enfant de façon différente. C'est toujours une relation singulière qui se construit entre deux personnes. L'important est d'être attentif aux éventuelles inquiétudes de l'enfant du conjoint et d'en parler avec lui pour le rassurer. Souvent, il pense qu'il ne « mérite » pas d'être aimé de la même façon par les adultes avec qui il vit. A contrario, il faut faire attention à ne pas être moins exigeant avec l'enfant de l'autre sous prétexte que l'on « n'est ni son père, ni sa mère ». Aucun enfant n'y trouve son compte : l'un se sentira délaissé, l'autre « harcelé ». Des rendez-vous en tête à tête avec son enfant permettent de lui montrer que son statut n'est pas menacé et de préserver une intimité.

4.

Les divergences dans l'éducation

Les règles concernant la vie commune doivent être énoncées clairement et respectées par tous, même si les enfants ne partagent le même toit que le week-end. Rien de pire que des parents qui se contredisent devant les enfants. Ceux-ci le ressentent et utilisent les failles. Si des désaccords – inévitables – apparaissent, il faut savoir « laisser passer » sur l'instant, avant d'en reparler en tête à tête pour se mettre d'accord sur la règle à suivre. Enfin, dans les familles recomposées plus que dans les autres, il est nécessaire d'inventer des rites – fêtes, discussions, sorties –, car ils permettent de tisser collectivement une culture familiale. ●●●

...

5.

Gérer les conflits

L'enfant n'est pas toujours prêt à admettre l'autorité de son beau-parent. D'où la nécessité que le parent le légitime : « Oui, tu dois faire tes devoirs le soir, Paul a raison », etc. Si le conflit dure, plutôt que s'acharner, il vaut mieux, d'abord, en référer au père ou à la mère, qui interviendra, puis lever le pied pendant quelque temps. Peut-être que ni le beau-parent ni l'enfant ne se sentent prêts à entrer pleinement dans une relation parentale. Si l'enfant adopte une attitude de refus systématique à l'égard du beau-parent, chercher à acheter sa sympathie ne fera qu'aggraver les choses. Même si ce n'est pas simple tous les jours, on doit laisser l'enfant vivre et exprimer son agressivité, et lui dire que l'on comprend que la situation n'est pas facile pour lui. Mais poser des limites est indispensable : il est hors de question, par exemple, d'accepter des comportements violents. Le beau-parent devra éviter de se plaindre à son conjoint, ce qui renforcerait l'hostilité de l'enfant et placerait le parent en position d'arbitre. Enfin, s'il faut toujours être deux à rappeler la loi, faire systématiquement bloc contre l'enfant n'arrange rien. Il doit sentir qu'il garde un lien privilégié avec son père ou sa mère.

6.

Les relations entre le nouveau et l'ex

Il est important d'informer son ex de l'arrivée du nouveau compagnon ou de la nouvelle compagne dans la famille : il ou elle est en droit de savoir auprès de qui son enfant va grandir. Et la tentation de jouer les espions en se servant de l'enfant sera moins grande. Mais inutile de faire semblant de s'aimer, car cela déroute parfois l'enfant. Si tout le monde s'entend si bien, pourquoi ne pas vivre sous le même toit ? Ce qui ne signifie pas que les conflits soient souhaitables, d'autant que l'enfant en devient vite l'objet central. Des jours de garde que l'on se dispute, des projets de vacances que l'on annule... Autant de règlements de comptes dont il est la première victime. Les critiques de l'ex à l'égard du beau-parent – et inversement – sont très perturbantes pour l'enfant, car dévaloriser ces adultes qui le construisent et/ou auprès desquels il grandit, c'est dévaloriser une

partie de lui-même. Pris dans un conflit de loyauté, il risque de s'interdire une relation avec le beau-parent par crainte de trahir son parent absent. Essayer d'avoir des relations civilisées est le minimum à exiger de part et d'autre. Mais cela n'est possible que si le couple originel a su régler ses conflits et que tout le monde admet la place de chacun dans l'éducation de l'enfant. Le bien-être de celui-ci doit passer avant l'orgueil d'un père, d'une mère, ou les rancœurs d'un ex.

7.

L'organisation dans la maison

L'idéal est que chaque enfant ait sa propre chambre ou, au moins, qu'il y ait une chambre réservée aux enfants en visite le week-end. Dans la réalité, les enfants sont souvent amenés à devoir partager leur chambre. Entre très jeunes enfants, ce partage favorise une vraie complicité. Mais, dans tous les cas, il est préférable de leur demander leur avis. Chacun doit se sentir respecté dans son lieu de vie, à commencer par ceux qui résident le plus souvent dans la maison. Un paravent ou un rideau pour séparer une même pièce peut suffire pour permettre à chacun d'avoir un minimum d'intimité et que tout le monde se sente chez soi.

8.

La venue d'un bébé dans le nouveau couple

Pour l'enfant, cette naissance vient confirmer l'union entre son parent et le conjoint de celui-ci. Parce qu'elle soude la nouvelle famille, elle est généralement bien acceptée. Elle rassure les enfants fragilisés par l'éclatement d'une première famille et qui ont peur de revivre la situation. Tous les enfants craignent d'être délaissés au profit d'un petit nouveau. C'est pourquoi ils doivent pouvoir exprimer leurs inquiétudes avant d'être rassurés. Ils pourront, à leur rythme, envisager cette naissance comme une nouvelle pièce dans le puzzle familial. ●

Avec la collaboration de Chantal Van Cutsem, pédopsychiatre et thérapeute familiale, Claire Garbar, psychologue et psychanalyste, et Sylvie Cadolle, philosophe, sociologue et professeure de sociologie de l'éducation.



À CHACUN SA PEUR... À CALMER

« Les conflits qui traversent les familles recomposées trouvent souvent leur origine dans la crainte de l'un ou l'autre protagoniste de perdre sa place ou de ne plus être aimé, indique Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute. Craintes qui, fréquemment, aboutissent à désigner un bouc émissaire : le beau-parent. » En réalité, chacun à sa place est envahi par des peurs qui le font dysfonctionner.

Le parent a peur pour ses enfants

Peur d'ajouter à la blessure de la séparation en leur imposant un nouveau venu; peur que l'autre parent dénigre ce beau-parent auprès des enfants; peur qu'ils s'attachent à lui ou elle; peur de perdre leur amour. Cela peut empêcher le parent de laisser son nouveau conjoint approcher sa progéniture, de trouver la bonne

distance avec son ex ou de tenir le cadre éducatif.

• **L'issue (à travailler avec un psy, si nécessaire) :** soigner sa culpabilité, apaiser sa crainte excessive d'avoir meurtri ses enfants à jamais; assumer son choix amoureux (rester dans un couple qui ne fonctionnait plus n'était pas un meilleur exemple à leur donner).

Le beau-parent craint de ne pas trouver sa place

Crainte que son ou sa partenaire, en n'assumant pas sa présence auprès de ses enfants, ne le protège pas de leur hostilité et finisse par l'évincer. Cela peut le conduire à refuser de s'impliquer ou, au contraire, à s'imposer de force.

• **L'issue :** réfléchir (avec son ou sa partenaire) à son rôle de beau-parent, légitime dans la fonction d'autorité sans pour autant avoir à se substituer au père ou à la mère.

À LIRE



Comment t'aimer, toi et tes enfants ?
de Christophe Fauré
(Le Livre de poche, 2017).



Former une famille recomposée heureuse, comment faire pour que chacun se sente compris et trouve sa place
d'Anne Sauzède-Lagarde et Jean-Paul Sauzède
(Dunod, "Poche", 2025).



Familles recomposées, du conte de fées à la réalité
de Gloria Repond Azinhaga (Favre, 2025).

Les enfants redoutent de perdre de l'amour

Un de leurs parents a cessé d'aimer l'autre, alors pourquoi pas eux? se demandent-ils. Ils appréhendent aussi le chagrin du parent esseulé ou précarisé. Et s'attribuent des missions impossibles – faire partir l'intrus en se montrant odieux, réconcilier leurs parents biologiques... – qu'il importe de repérer pour les en soulager.

• **L'issue :** expliquer (sans entrer dans des détails qu'ils n'ont pas à connaître) les raisons pour lesquelles les parents se sont séparés (« On n'était plus heureux ensemble », « On ne s'aimait plus »); affirmer que leurs manœuvres sont vouées à l'échec et qu'ils n'ont pas à se mêler de la vie amoureuse des adultes.

Claudia Raffin

À Noël, évitez les (em)bûches!



ROMAN SAMBORSKY/SHUTTERSTOCK

L'idée de réveillonner en famille vous oppresse ? Respirez... Trois experts vous invitent à porter un nouveau regard sur la situation, pour ne plus céder aux vieux réflexes et éviter le grabuge.

PAR **STÉPHANIE TORRE**

“**M**es parents attendent trop de moi, et mon récent divorce les a beaucoup déçus, soupire Antoine, 33 ans. Du coup, à Noël, c'est sûr, ils vont encore me dire que je suis immature, et moi, comme d'habitude, je vais me braquer ! » À 48 ans, Natacha est formelle : « Ce repas familial chez ma sœur, qui, une fois de plus va vouloir épater la galerie en mettant les petits plats dans les grands, me déprime d'avance ! » Du côté de Sylvie, 40 ans, ça n'est guère plus réjouissant : « Ma fille de 15 ans joue les rebelles, elle ne veut pas réveillonner en famille. Elle va s'isoler dans sa chambre et tout le monde va mal le prendre. » Pour beaucoup d'entre nous, les retrouvailles familiales sont l'occasion d'un sacré souci. Ou d'une sourde inquiétude. Certes, ceux qui nous entoureront près du sapin sont les nôtres, mais... Comment ne pas redouter la morsure des ambivalences parentales quand, chaque année, on sort de l'exercice blessé ? Comment échapper aux rivalités fraternelles quand on sait qu'elles ne manqueront pas d'arriver ? Comment esquiver les conflits intergénérationnels qui menacent de refroidir l'ambiance ? Même si on nous vend partout la promesse d'une parenthèse enchantée, pas si simple d'avoir le cœur en joie et l'esprit plein d'aménité le soir de la Nativité... Pour autant, il faut l'admettre : rien de plus vain que de se résigner au pire sans tenter d'innover. Et si, cette année, vous essayiez de dépoussiérer la soirée en acceptant de changer un peu la donne ?

Apprenez à décevoir vos parents

Qu'est-ce que je redoute ? Une mère qui pique, un père qui compare... Selon le philosophe allemand Michael Bordt, auteur de *L'Art de décevoir ses parents* (First éditions, 2018), ces retrouvailles de Noël nous inquiètent parce que « s'exerce encore, au sein de la famille, une pression liée à des attentes : on exige de nous que l'on fasse "comme si" tout allait pour le mieux, alors même que demeurent des conflits non résolus ».

Pourquoi ça fait mal ? Pour le philosophe, si l'on est empêtré dans une relation douloureuse avec ses parents à l'âge adulte, c'est que l'on redoute encore de perdre leur affection. « Lorsque je déçois mes parents, il peut arriver que, percevant cette déception, je me sente déçu à mon tour, explique-t-il. D'abord déçu par eux qui ne me soutiennent pas, mais aussi par moi qui ne réponds pas à leur désir. De ma déception à la leur, c'est donc un cercle vicieux et douloureux qui s'instaure. »

Comment avancer ? « Établir une relation sereine réclame de prendre conscience que nos parents sont des êtres ordinaires, conseille Michael Bordt. Certes, ils ont longtemps été nourriciers et consolateurs. Mais, à l'âge adulte, il convient de sortir de cette idéalisation infantile, même si perdre ses protecteurs laisse toujours un goût amer. » Observez-les tels qu'ils sont vraiment. Avec leurs faiblesses, leurs blessures, leurs défauts... « Accepter de se confronter à ce qui est décevant chez eux permet de devenir plus tolérant », note-t-il. Malgré tout, ils restent obtus et dénoncent votre nouvel amour, votre changement de carrière ou la manière dont vous éduquez vos enfants ? Assumez. Acceptez de les décevoir de manière constructive en affirmant qui vous êtes. Cette année, souvenez-vous, pas question d'attendre leur bénédiction... Mais plutôt de leur faire entendre qu'ils sont prisonniers d'une fausse image de vous.

Laissez vos ados tranquilles

Qu'est-ce qui m'agace ? Il suffit de les écouter : les fêtes familiales sont souvent synonymes de corvée et d'ennui pour les ados. Même si nous partageons le même état d'esprit à leur âge, nous l'avons oublié et nous râtons. Trop. Contre leur mauvaise volonté, leur peu d'enthousiasme, ●●●



leur manque d'implication... Autant d'attitudes qui nous remettent en question en tant que parents : qu'avons-nous fait pour mériter cette ingratitude ?

Pourquoi ça bloque ? « Parce que ce que nous exigeons en tant que parents est difficile à gérer pour eux, explique le psychologue Samuel Dock, auteur de *Punchlines, des ados chez le psy* (First éditions, 2018). Quand bien même ils sont en train d'évoluer dans leur identité, nous leur demandons de revenir à la position de l'enfant sage et docile qu'ils étaient. Comment ne pas s'en sentir contrarié ? » D'autant que, en plus d'exiger d'eux qu'ils revêtent un costume trop petit, nous les obligeons souvent aussi à mettre leurs affects de côté. Pas le droit de se taire, de se soustraire... Logique que la fête vire à la punition !

Comment avancer ? « À l'heure du réveillon, inutile de les forcer ! » insiste Samuel Dock. Bien sûr, si fiston veut s'enfermer dans sa chambre pour jouer en réseau, on peut répondre que l'argument est peu recevable. « Mais s'il explique qu'il préfère éviter les blagues racistes de l'oncle Jo, pourquoi se braquer ? » suggère le thérapeute. Il y a du vrai dans les arguments que forgent nos ados. Plutôt que de vous formaliser, essayez donc de dialoguer en faisant le deuil de l'enfant qu'il a été et de l'adolescent dont vous rêvez. Comment réinventer cette fête ensemble ? Respectez donc sa manière de grandir et négociez pour qu'il puisse lui aussi s'amuser.

Renoncez aux rivalités fraternelles

Qu'est-ce qui se joue ? Le lien fraternel se développe toujours « au gré d'un mouvement perpétuel oscillant entre l'amour et la rivalité », indique la psychologue et psychothérapeute Dana Castro, autrice de *Frères et Sœurs, les aider à s'épanouir* (Albin Michel, 2017). Bousculée par des tempêtes de révolte ou réchauffée par la solidarité face au monde extérieur, on ne sait donc jamais à l'avance ce qu'il en sera de l'ambiance entre frères et sœurs à l'heure de réveillonner.

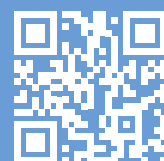
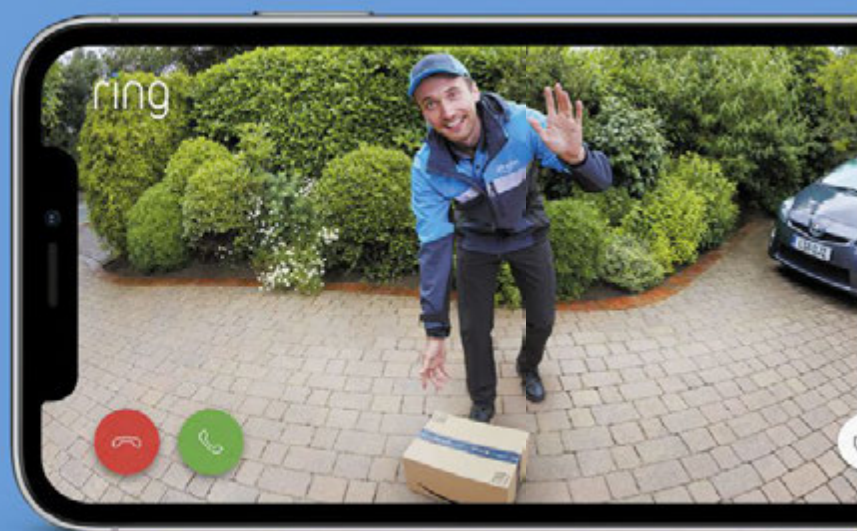
Pourquoi ça bouscule ? Selon la thérapeute, le lien fraternel à l'âge adulte ne peut s'établir sur de bonnes fondations qu'à une condition : que chacun puisse affirmer son identité en délimitant son territoire. Or, dans bien des familles, cet équilibre ne va pas de soi. « La relation fraternelle étant extrêmement complexe, si, le soir du réveillon, les affects négatifs prennent le dessus, cela peut effectivement virer à la catastrophe », reprend Dana Castro. Pourquoi ? Parce que, alors, les comparaisons de l'enfance se réactualisent : qui reçoit plus ? Qui reçoit moins ? Et avec elles, tous les sentiments d'envie ou de jalousie dans la conquête de l'affection de maman et papa...

Comment avancer ? « La première chose, répond la thérapeute, est d'accepter l'idée que ressentir un peu de jalousie par rapport à ses frères et sœurs est normal. » Un sursaut de prétention de votre cadette vous pince le cœur ? Logique. Mais aucune raison de vous laisser envahir si vous ne perdez pas de vue que vous êtes, vous aussi, quelqu'un de bien. Gardez aussi en tête que toute situation critique a toujours un déclencheur, et que c'est bien lui qu'il s'agit de désamorcer avant que la situation dégénère. Votre frère ne peut s'empêcher de vous tacler ? Votre sœur, de jouer la comparaison ? Aucune raison qu'ils changent, mais vous, vous pouvez œuvrer en amont en vous formatant pour rester calme. Identifiez donc les situations douloureuses qui pourraient se présenter cette année encore, afin de mieux vous y préparer. « Pour être plus solide le jour J, entraînez-vous de manière ludique avec un ou une proche à trouver une parade aux potentielles attaques, recommande Dana Castro. En effet, nos débordements sont souvent imputables au fait que nous nous laissons surprendre. » Vous craignez tout même que la moutarde vous monte au nez ? « Là encore, faites alliance en amont avec un convive en décidant d'un code qui vous permettra de rire de la situation plutôt que d'en pleurer », conclut la thérapeute. Après tout, pourquoi donneriez-vous à qui-conque le pouvoir de vous gâcher la soirée ? ●



La sécurité connectée pour tous

Gardez un œil sur votre domicile où que vous soyez grâce à la sonnette vidéo HD et aux alertes en temps réel, pour une tranquillité d'esprit absolue.



Quel est le profil **de votre famille?**



LE QUESTIONNAIRE

Il n'y a pas deux familles identiques. Chacune possède son histoire, ses spécificités, ses points forts et ses points faibles. Et vous, quel est le modèle familial qui vous inspire et vous caractérise? Pour le découvrir, répondez à ce questionnaire.

PAR LA RÉDACTION
DE **PSYCHOLOGIES.COM**

1. Plus jeune, vous rêviez d'avoir une famille...

- ☐ Nombreuse.
- ☐ Épanouie.
- ☐ Fusionnelle.
- ☐ Conquérante.

2. Pour vous, les fêtes de Noël sont synonymes :

- ☐ De convivialité et de découvertes.
- ☐ De temps passé avec les siens.
- ☐ D'organisation et de cadeaux à emballer.
- ☐ De retrouvailles avec tous les membres de la famille.

3. Pour rendre vos enfants heureux, il faut :

- ☐ Les rassurer et les entourer.
- ☐ Leur apprendre à ne pas baisser les bras.
- ☐ Les pousser à dépasser leurs limites.
- ☐ Leur montrer la richesse du monde.

4. Votre mère s'est inscrite sur les réseaux sociaux...

- ☐ Chacun fait ce qu'il veut!
- ☐ Vous trouvez qu'elle a passé l'âge.
- ☐ Cool, vous allez la suivre.
- ☐ Vous fermez votre compte.

5. Un anniversaire réussi, c'est un anniversaire :

- ☐ Avec les personnes qui comptent vraiment.
- ☐ En petit comité.
- ☐ Avec le plus de monde possible.
- ☐ En famille.

6. Concernant les écrans, votre politique familiale, c'est plutôt :

- ☐ Aucun écran en semaine.
- ☐ Vous respectez les recommandations des autorités.
- ☐ Toujours sous l'œil d'un adulte.
- ☐ Aucune limite.

7. Si votre famille était une série télé, ce serait :

- ☐ 7 à la maison.
- ☐ Malcolm.
- ☐ Fais pas ci, fais pas ça.
- ☐ Les Soprano.

8. Comment définiriez-vous l'éducation que vous vous efforcez de donner à vos enfants?

- ☐ Libre et joyeuse.
- ☐ Stricte et aimante.
- ☐ Organisée et pragmatique.
- ☐ Bienveillante et réconfortante.

9. À table, chez vous, c'est plutôt :

- ☐ Tenue correcte exigée.
- ☐ L'occasion de se réunir tous ensemble.
- ☐ Un agréable moment de partage.
- ☐ Une formalité vite expédiée.

10. Votre petit dernier a très peur de l'orage et ne veut pas s'endormir :

- ☐ Vous lui expliquez pourquoi l'orage gronde.
- ☐ Vous l'autorisez à veiller un peu plus longtemps.
- ☐ Vous vous allongez à ses côtés.
- ☐ Vous lui expliquez qu'il ne risque rien et qu'il peut dormir tranquille.

11. Vous n'êtes pas d'accord avec la punition infligée par votre partenaire. Comment réagissez-vous?

- ☐ Vous lui indiquez que vous auriez souhaité une concertation préalable.
- ☐ Vous mettez en place un système de punition à appliquer à l'avenir.
- ☐ Vous le/la soutenez coûte que coûte.
- ☐ Vous levez la punition immédiatement.

● ● ●



12. Votre enfant pleure parce qu'il/elle n'arrive pas à faire ses lacets seul.e. Que faites-vous ?

- ☐ Vous investissez dans une paire à scratches.
- ☐ Vous l'encouragez à persister.
- ☐ Vous les nouez pour lui, car vous êtes en retard.
- ☐ Vous lui montrez une nouvelle fois comment faire.

13. Pendant votre enfance, comment vous sentiez-vous au sein de votre famille ?

- ☐ Différent.e.
- ☐ Écouté.e.
- ☐ Encouragé.e.
- ☐ Soutenu.e.

14. Vos enfants refusent de manger le dîner que vous avez préparé. Comment réagissez-vous ?

- ☐ Tant pis... Qu'ils aillent fouiller dans le frigo pour trouver autre chose.
- ☐ Vous leur préparez un autre plat pour qu'ils n'aient pas le ventre vide.
- ☐ Ce n'est pas négociable. Chez vous, on mange ce qu'il y a !
- ☐ La moindre des politesses, c'est de goûter.

15. À la caisse du supermarché, votre enfant vous demande de lui acheter des bonbons :

- ☐ Vous acceptez, à condition qu'il ne mange pas le paquet entier.
- ☐ D'accord, s'il les paie avec son argent de poche.
- ☐ Vous lui proposez un fruit à la place.
- ☐ Vous lui rappelez que ce n'est pas bon pour ses dents.

16. Si votre partenaire était muté.e à deux ou trois heures de votre lieu d'habitation actuel, qu'envisageriez-vous ?

- ☐ Une séparation en semaine.
- ☐ Un déménagement.
- ☐ Un refus de mutation.
- ☐ Des allers et retours quotidiens.

17. Au bout de votre énième demande, vos enfants n'ont toujours pas rangé leurs chambres :

- ☐ Vous les menacez de donner leurs jouets à une association.
- ☐ Vous initiez vous-même le rangement.
- ☐ Vous le faites à leur place.
- ☐ Vous leur rappelez l'importance d'être ordonné.

18. Votre enfant refuse de se couvrir malgré le froid. Quelle est votre réaction ?

- ☐ Vous ne cédez pas, car il risque de tomber malade.
- ☐ Vous lui promettez d'aller faire du shopping prochainement pour acheter des vêtements qui lui plaisent.
- ☐ Vous lui proposez de mettre l'un de ses pulls préférés.
- ☐ Aucun problème : c'est lui qui aura froid, pas vous...

19. Le départ de vos enfants, c'est pour vous :

- ☐ Un déchirement horrible.
- ☐ Une étape incontournable.
- ☐ Une suite logique.
- ☐ Un envol merveilleux.

20. Si vous deviez décrire la famille avec un seul mot, ce serait :

- ☐ Fondations.
- ☐ Compromis.
- ☐ Bonheur.
- ☐ Respect.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B, C et D. Puis reportez-vous page ci-contre pour découvrir votre profil.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐	A	B	C	D	D	A	C	B	A	D	B	C	A	B	B	D	A	D	C	C
☐	B	C	D	A	C	D	B	A	C	B	D	A	B	C	D	A	B	C	D	D
☐	C	D	A	B	B	C	A	D	B	C	A	D	D	A	C	C	C	B	A	B
☐	D	A	B	C	A	B	D	C	D	A	C	B	C	D	A	B	D	A	B	A

Votre modèle familial

Majorité de A

LA FAMILLE TRADITIONNELLE

Vous faites partie d'une famille dotée d'un modèle hiérarchisé que certains pourraient qualifier de « vintage ». Chez vous, les parents occupent une position dominante, et les enfants reçoivent une éducation plutôt stricte et codifiée, dans laquelle les valeurs comme le respect, l'entraide et la politesse occupent une place prépondérante. Mais ce n'est pas parce que l'autorité est importante au sein de votre famille que l'amour n'est pas présent. Bien au contraire ! Disposant d'un cadre formalisé, les enfants se sentent pleinement sécurisés dans le cocon familial, où ils peuvent ainsi s'épanouir et développer leur identité. Ils sont souvent confrontés à la réalité, faisant leurs propres expériences du monde extérieur, ce qui leur permet – en grandissant – d'acquérir une forme de confiance en eux. Le passage à la vie adulte en est souvent moins rude. Malgré tout, la sensation d'être différent.e, à contre-courant des autres, prédomine parfois au sein de la famille traditionnelle.

Majorité de B

LA FAMILLE BOHÈME

Dans votre famille, la porte est toujours ouverte, et tout le monde est le bienvenu. Pour vous, la famille est un cercle qui peut s'étendre à l'infini. Une sorte de ronde dans laquelle tout le monde peut entrer et venir partager ses expériences. Les enfants grandissent dans un environnement coloré, dynamique et empli de générosité. Beaucoup moins visibles qu'au sein de la famille traditionnelle, les limites existent pourtant bel et bien. Mais elles ne sont pas imposées. Elles sont suggérées, expliquées et expérimentées par l'enfant, qui est un acteur de sa propre éducation. Les parents occupent une place de guides, de bergers. Ils accompagnent, mais ne contraignent pas. Ils montrent la voie, mais laissent le choix à leurs enfants d'emprunter un autre chemin. La famille bohème place également l'art, la création et le processus imaginatif au cœur de son cheminement. Le débat et l'échange sont des rouages indispensables pour que la machine familiale demeure parfaitement huilée.

Majorité de C

LA FAMILLE COCON

Au sein de votre famille, le bien-être de l'enfant passe avant tout. Vécue tel un rempart protecteur, la famille est un petit nid douillet dans lequel chaque membre peut se reposer et se protéger du monde extérieur. Les parents n'hésitent pas à se sacrifier pour le bonheur et l'épanouissement de leurs enfants, quitte parfois à les rendre un brin capricieux. Mais qu'importe, ce qui compte, c'est que chacun soit heureux. L'éducation prodiguée est toujours bienveillante, et les limites posées restent assez floues. La liberté est l'un des critères primordiaux de votre modèle. Mais celle-ci se vit et s'expérimente essentiellement au sein du cercle familial, qui reste relativement clos, centré sur lui-même. L'adage « pour vivre heureux, vivons cachés » trouve tout son sens au sein de la famille cocon. Hyperprotectrice, la structure familiale est souvent impénétrable par les membres extérieurs, à moins qu'ils aient été autorisés à y entrer. Mais ce manque d'ouverture est souvent compensé par un amour inconditionnel.

Majorité de D

LA FAMILLE MODERNE

Vous faites partie des familles modernes. Celles qui ont su évoluer pour mieux répondre aux besoins d'une vie trépidante. Chez vous, le temps est une denrée précieuse qu'il faut optimiser, et surtout ne pas dilapider inutilement. Des parents organisés, des enfants débrouillards et autonomes... Voilà la recette de la famille d'aujourd'hui. Mais même bien huilée, il arrive que la structure familiale déraille un peu... et c'est bien normal ! Après tout, les enfants ne sont pas des machines. Et à force de courir, il est parfois difficile de profiter de la vie et de partager des moments de qualité avec les gens qu'on aime. Chez vous, des efforts quotidiens sont faits pour que chaque membre du foyer s'épanouisse pleinement et puisse développer ses propres passions. Pour y parvenir, l'organisation est un maître mot auquel il est impossible de déroger. Chacun sait ce qu'il doit faire et comment. Le planning est une pièce essentielle de votre famille, car il garantit la cohésion du groupe. Et ça marche ! ●



3

ATELIER

Comprendre nos rêves

Ces personnages qui nous chuchotent une langue inconnue, ces lieux que nous n'avons jamais visités, ces situations ubuesques... Qu'ont-ils donc à nous dire? Nous servent-ils, et si oui, à quoi? Voici une petite promenade dans le monde subtil de nos rêves, là où les symboles sont des alliés et permettent sans doute une forme d'autothérapie.

Que veulent-ils nous dire?

De l'Antiquité aux neurosciences en passant par Freud, ils ont toujours intrigué, les chercheurs autant que les rêveurs. Quel sens peuvent-ils bien avoir? Quels messages véhiculent-ils? Voyage au pays de l'interprétation des songes.

PAR ISABELLE TAUBES

“D

ans mon rêve, je perdais toutes mes dents. Tu crois que ça annonce une catastrophe? »; « J'ai rêvé que mon boss me poursuivait jusque chez moi, je m'enfermais, pourtant, il réussissait à se glisser sous la porte du garage. Je me suis réveillé en sueur. Ne serait-ce pas le signe d'un burn-out imminent? » Après une nuit cauchemardesque, impossible de considérer qu'il ne s'est rien passé. Nous pressentons qu'il y a là un message à déchiffrer, important pour notre avenir. De toute évidence, nos lointains parents aussi en avaient l'intuition. La différence est qu'eux croyaient avoir affaire à des révélations divines, prophétiques, à des rencontres avec les esprits, avec les morts.

Partout, de l'Égypte des pharaons à Babylone, Rome et Athènes, existaient des « onirocrités », des interprètes des rêves, capables de comprendre leur langue. Freud a même rendu hommage, dans son *Interprétation du rêve* (PUF, 2012), au plus fameux d'entre eux, Artémidore de Daldis, qui vécut en Lydie au II^e siècle. Pour rédiger son

*Onirocritique*¹, ce dernier a parcouru tout le bassin méditerranéen afin de recenser les scénarios oniriques de ses contemporains. Grâce à cette minutieuse enquête, nous savons que ceux qui concernent la perte de dents figuraient déjà au palmarès des pires cauchemars.

Les grandes religions monothéistes ont toutes accordé un statut particulier aux songes. Certes, le christianisme s'est très vite montré méfiant, estimant qu'ils pouvaient être inspirés par les mauvais esprits, le concile d'Ancyre a condamné leurs interprètes en 314. Pourtant, simultanément, l'évêque Synésios de Cyrène leur attribuait une fonction thérapeutique. Devançant les psychothérapeutes, il recommandait même de tenir un « journal des rêves ». Dans l'islam, leur interprétation fut considérée comme un art. Mais c'est sans doute la tradition hébraïque qui a poussé le plus loin l'analyse onirique. Pour elle, il est essentiel de déchiffrer ces messages nocturnes : non décodés, ils sont une lettre personnelle que nous aurions négligé de lire. Et elle a également eu l'intuition, vérifiée par la psychanalyse actuelle, qu'il existe

autant d'interprétations possibles que d'interprètes. Aussi, le *Talmud*² recommandait-il de ne pas raconter ses songes à n'importe qui, et surtout pas à des personnes hostiles, susceptibles d'influencer négativement le destin. Quant aux onirocrits, ils étaient priés de ne fournir que des interprétations positives, pour ne pas porter malheur aux rêveurs. Un déchiffrement malveillant ou porteur de catastrophes aurait eu la valeur d'un colis piégé.

Une autoroute vers l'inconscient

Avec l'avènement du cartésianisme, le rêve a été méprisé pendant des siècles, réduit à un délire, une hallucination. C'est l'édition princeps de *L'Interprétation des rêves* de Freud, en 1900, qui lui a rendu sa dignité. Il est, écrit-il, « la voie royale d'accès à l'inconscient », l'autoroute qui nous mène à notre être le plus authentique. Affirmant que nos songes mettent en scène nos désirs les plus essentiels, il considérait que le préalable pour devenir analyste était de savoir les analyser. Avec la théorie freudienne, ils ont définitivement perdu leur valeur de messages divins, mais ont acquis leur statut de production intime, « ego/iste », tout en étant les témoins de la culture dont nous sommes issus, avec ses mythes, son folklore. En 1912, Carl Gustav Jung va plus loin encore. Dans *Métamorphoses de l'âme et ses symboles* (Le Livre de poche, 2014), il explique que les rêves sont des émanations d'un « inconscient collectif » commun à l'humanité.

Alors que Freud semblait être le maître incontesté de l'univers onirique, à la fin des années 1950, Michel Jouvet, professeur de neurobiologie, révolutionne notre compréhension du rêve en découvrant le sommeil paradoxal, période spécifique de l'activité cérébrale durant laquelle le corps est paralysé et le cerveau surexcité. Avec cette nouvelle approche, les images bizarroïdes cessent d'être seulement l'expression déguisée de désirs inconscients. Pour les neurosciences, toutes ces scènes baroques, réjouissantes ou inquiétantes vécues en songe sont une transcription surréaliste des difficultés que nous devons résoudre dans la vie quotidienne – raison pour laquelle environ 70 % des rêves sont angoissants. Nous les mettons en scène pour les dépasser et évoluer.

Du rangement dans nos pensées

Pour les neurosciences, le rêve serait une sorte de « programme d'individuation », une tentative de nous réancrer dans notre identité profonde, en intégrant nuit après nuit tous les éléments disparates qui constituent notre moi. S'inspirant de ce courant de pensée, le psychologue Jacques Montangero, auteur de *Comprendre ses rêves pour mieux se connaître* (Odile Jacob, 2007), définit le songe à la fois comme un exercice de créativité et comme un guide qui nous aide à mettre de l'ordre dans nos pensées afin de maintenir notre équilibre émotionnel. Il nous dit où nous en sommes dans notre vie. En ce sens, s'il faut lui prêter attention, c'est autant pour se comprendre que pour savoir agir à bon escient. C'est dire que, la nuit, nous préparons notre journée du lendemain.

Isabelle Arnulf, neurologue, directrice de l'unité des pathologies du sommeil de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, a mené une étude auprès de candidats au concours d'entrée en fac de médecine. Elle en a rapporté les résultats dans *Une fenêtre sur les rêves* (Odile Jacob, 2014). Ces étudiants devaient raconter quel avait été leur songe la nuit précédente et s'ils avaient déjà rêvé du concours. Les chercheurs ont constaté que les dix premiers de la promo avaient tous fait des cauchemars de retard et de copie blanche et que plus de 92 % des reçus avaient rêvé qu'ils ne s'étaient pas réveillés à temps, que leur train n'arrivait pas, que les sujets étaient illisibles... Isabelle Arnulf a émis l'hypothèse que, à la faveur du sommeil, le cerveau anti-

Non décodés,
les rêves seraient
une lettre
personnelle
que nous aurions
négligé de lire

cipe les situations périlleuses en cherchant les solutions pour y échapper. Tel un joueur d'échecs, il envisagerait les coups un par un pour optimiser ses chances de gagner la partie. Le plus curieux est qu'en son temps Artémidore de Daldis avait déjà posé qu'à travers les songes l'âme annonce les événements à venir pour que nous nous y préparions. Faut-il pour autant en finir avec l'interprétation psy des rêves ? Michel Jouvet n'a, lui, jamais cessé de prêter attention aux siens. ●

1. *Onirocritique* d'Artémidore de Daldis est paru sous le titre *La Clef des songes* (Arléa, 1998).

2. Œuvre encyclopédique rédigée entre les II^e et VI^e siècles, contenant l'enseignement oral de la tradition hébraïque.



**THOMAS
ANDRILLON**
Chercheur à
l'Inserm et membre
de l'équipe
DreamTeam.

• **Focus** •

« Étudier les rêves, c'est étudier la conscience »

Quand, comment et pourquoi rêvons-nous ? De nouvelles approches scientifiques comme la communication en temps réel avec les rêveurs promettent des avancées. À Paris, à l'Institut du cerveau, une équipe se consacre à ces études et vient d'analyser vingt-quatre mille rêves !

ENTRETIEN : **PATRICK CHOMPRÉ**

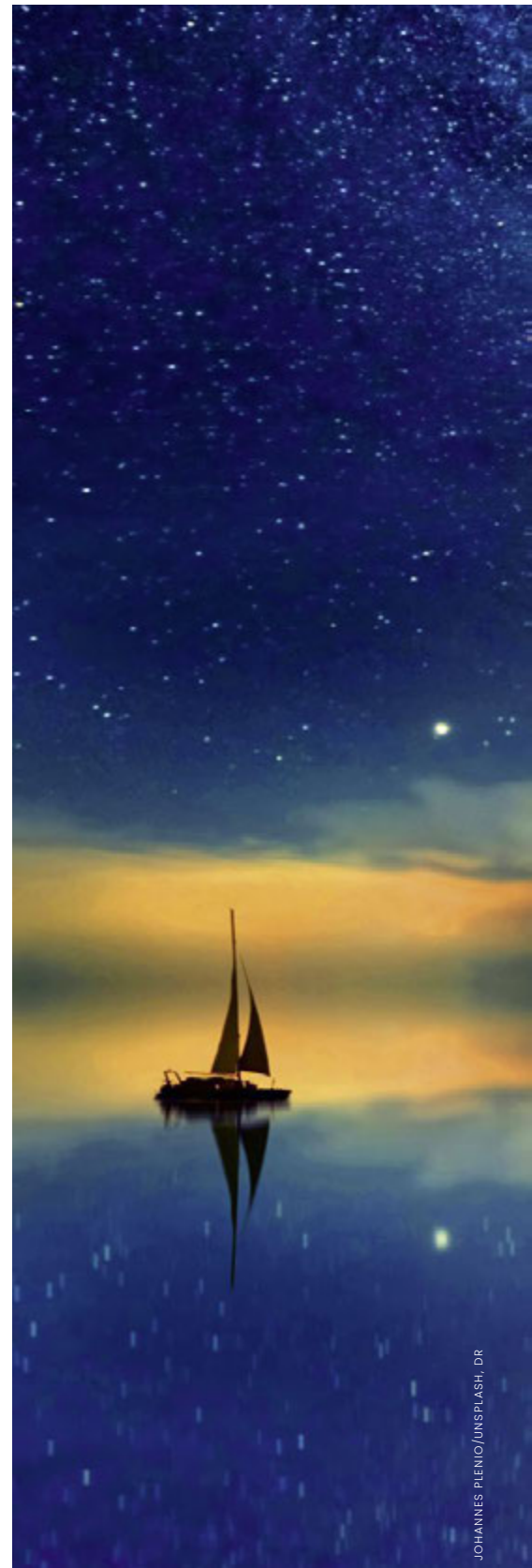
Par définition, le rêve est volatil, subjectif et disparaît souvent dès que nous sommes réveillés. Comment l'étudier scientifiquement ?

T.A. : C'est précisément l'objet de cette base de données internationale destinée à tous les chercheurs qui travaillent sur le rêve, le sommeil et les états de conscience intermédiaires. Elle nous permet d'affiner nos connaissances sur les signaux des rêves, l'activité cérébrale. Grâce à cela, nous savons maintenant que nous ne rêvons pas seulement pendant le temps du

sommeil paradoxal comme on le croyait, mais également pendant le sommeil profond. Par conséquent, que l'on s'en souvienne ou pas, nous rêvons davantage et plus longtemps que ce que nous pensions.

Une partie de l'équipe travaille avec des « rêveurs lucides ». De quoi s'agit-il ?

T.A. : Un rêveur lucide, c'est quelqu'un qui se rend compte qu'il est en train de rêver. Cette personne est en train de dormir, elle rêve et, en même temps, elle peut émettre des signaux pour communiquer, cli-



JOHANNES PLENIO/UNSPASH, DR



“

Nous pouvons
nous entraîner
à **devenir des**
rêveurs lucides
pour prendre
les rênes
de nos rêves”

gner des yeux ou froncer les sourcils par exemple. Cela nous permet de lui poser des questions sur son rêve, en temps réel. Une fois réveillées, ces personnes nous racontent toute la séquence, par exemple qu’elles conduisaient et entendaient nos questions par la radio de la voiture !

Vos recherches ouvrent-elles la voie au rêve guidé, voire contrôlé ?

T.A. : Oui, on peut essayer de contrôler ses rêves pour des raisons thérapeutiques par exemple, pour venir à bout des cauchemars, imaginer une fin différente pour éviter le réveil et l’interruption de sommeil. Nous pouvons nous entraîner à devenir des rêveurs lucides pour prendre les rênes de nos rêves. Différentes techniques existent, plus ou moins artisanales, c’est une tendance actuelle. Cela ouvre des possibilités intéressantes. Jusqu’à quel point

pouvons-nous contrôler nos états de conscience ? C’est encore un point où nous avons beaucoup de choses à découvrir.

Pourra-t-on voir bientôt ses rêves projetés sur un écran ?

T.A. : Avec l’imagerie par résonance magnétique (IRM), on peut récréer des images d’un rêve, jusqu’à un certain point. Mais l’appareil coûte plusieurs millions d’euros, c’est donc inaccessible. Avec des implants dans le cerveau, on arrive aussi à générer des images à partir du rêve, mais c’est très invasif et du domaine clinique. Mais avec des développements technologiques importants, pourquoi pas un jour ?

Notre regard sur le sommeil et le rêve est-il en train de changer ?

T.A. : Oui. Jusqu’à peu, on croyait que, lorsqu’on dormait, on était coupé du monde. Nous voyons bien que c’est faux. Étudier les rêves et le sommeil, c’est étudier la conscience, comment et pourquoi notre cerveau génère la conscience. On voit que pendant le sommeil, nous passons très rapidement d’un état de conscience à un autre. J’encourage tout un chacun à « étudier » son sommeil, à y faire très attention, c’est un domaine passionnant. N’oublions pas qu’il représente un tiers de notre vie ! ●

l.institutducerveau.org/actualites/base-donnees-internationale-pour-mieux-comprendre-reves.

L'art de les mémoriser

Depuis Freud, nous savons que chaque songe est une mine d'informations sur nos désirs les plus profonds. D'où notre frustration lorsque nous ne nous en souvenons pas. Pourquoi tant de rêveurs sont-ils frappés d'amnésie dès le réveil ? Et comment faire pour retrouver cette mémoire ?

PAR **AUORE AIMELET** ET **CLAIRE DELAIME**

“**M**es amis se racontent souvent leurs rêves, confie Magali, 29 ans. Moi, je ne me souviens de rien, ou presque. C'est dommage : j'aimerais tellement pouvoir les garder en tête pour les décoder. » Pour la psychanalyste et grande spécialiste de l'oni-risme Nicole Fabre, cette déception, très fréquente, est due au fait qu'oublier ses rêves engendre « le sentiment de passer à côté d'un élément clé pour se comprendre, mais aussi, ajoutait-elle¹, de manquer de créativité, de richesse intérieure, de curiosité ». Dans certains cas, ce manque de souvenirs peut s'expliquer par une absence de rêves : « Des altérations neurologiques dues à une maladie, un accident ou un traumatisme peuvent entraîner leur disparition, détaille Michel Billiard, neurologue et spécialiste du sommeil. Une affection psychologique entraînant une grande difficulté à exprimer son émotion ou le fait d'enchaîner des épisodes de sommeil paradoxal plus fréquents mais très courts peut avoir le même résultat. » Mais ces situations sont rares, et la plupart d'entre nous rêvent chaque nuit. ●●●





L'ATTRAPE-RÊVES: **UN ALLIÉ MYTHIQUE** **POUR FAIRE LE TRI** **DANS NOS VISIONS**

Aussi appelé *dreamcatcher*, c'est un objet artisanal en forme de cercle tissé et décoré. Accroché près du lit, il protégerait le sommeil de l'endormi en éloignant ses mauvais rêves. Selon la légende amérindienne ojibwé, l'araignée Asibikaashi voulait aider Nanabozo, le grand architecte de l'univers, à rapporter le soleil à son peuple. Chaque nuit, elle construisait sa toile avant l'aube pour capturer les premiers rayons du soleil. Elle la tissait aussi au-dessus des berceaux pour protéger les enfants des mauvais rêves. Au centre, un petit trou était destiné à laisser passer les rêves tandis que les cauchemars restaient accrochés à la toile pour disparaître au lever du jour. Lorsque le peuple ojibwé se dispersa, Asibikaashi, qui ne pouvait plus veiller sur chacun, enseigna aux femmes à tisser des toiles magiques avec des cerceaux de saule et des tendons de cerf, et leur apprit à y attacher des plumes pour initier les bébés aux mouvements de l'air. Reprise par les Lakotas, cette légende met en scène le sage Iktomi, qui se transforma en araignée pour apparaître au vieux chef de la tribu. Tout en parlant, Iktomi se mit à tisser ce qui devait figurer le cycle de la vie, de la naissance à la vieillesse. « Dans tous les âges de la vie, lui dit-il, il y a les forces du bien et les forces du mal. Employez la toile pour aider votre peuple à atteindre ses buts en faisant bon usage de ses visions. Elle attrapera vos bonnes idées. Les mauvaises seront précipitées dans le trou du néant. »

Laurence Lemoine

LEURS SOLUTIONS

Mélanie, 34 ans, vétérinaire

« Je pratique la méthode Coué ! Chaque soir, avant de m'endormir, je me dis haut et fort que je me souviendrai de mes rêves. Le lendemain matin, je note tout, même les détails comme les couleurs, les sons... Ensuite, je fonctionne par association d'idées : je réfléchis à ce que ces détails m'évoquent pour tenter d'en décoder le message. Tenir ce journal me passionne : cela me fait voir des aspects de moi-même que je ne contrôle pas. »

Agathe, 40 ans, chef de rang

« C'était il y a dix ans et je n'allais pas bien. J'ai entrepris une psychanalyse. Alors que je ne rêvais pas, de terribles cauchemars sont apparus, dont je ne gardais rien sauf des sensations désagréables. Ma psychanalyste a utilisé la technique du rêve éveillé. Je me détendais et laissais venir les images. C'est ainsi qu'un secret de famille s'est révélé : l'homme que je croyais être mon père ne l'était pas. Ensuite, le travail d'acceptation a pu commencer. »



Un manque d'attention

Pour le neurologue, notre amnésie tient surtout à notre manque d'intérêt pour le monde onirique : « Faute d'attention et de concentration, les rêves s'échappent, et il en va de même pour toutes les activités mentales », indique-t-il. En revanche, dès lors que nous nous intéressons à nos pensées et à notre monde intérieur, notre mémoire est plus alerte.

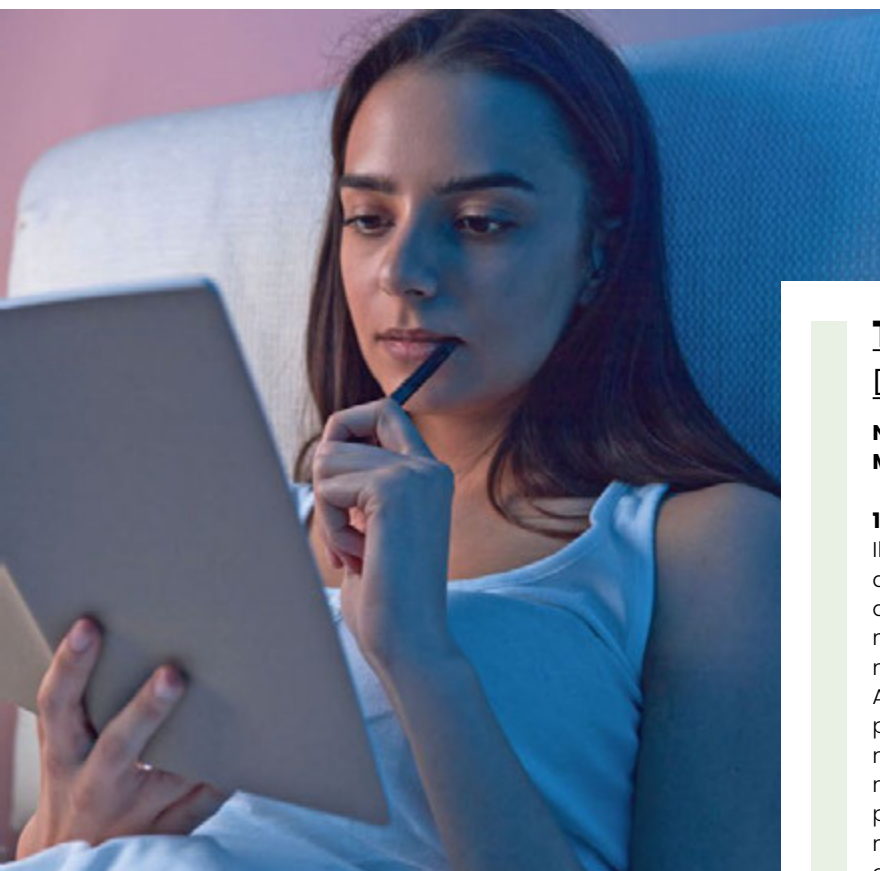
Michel Billiard a constaté que « les femmes, généralement davantage dans l'introspection que les hommes, sont plus attentives à leurs rêves et s'en souviennent donc mieux. De même pour celles et ceux qui s'engagent dans un travail sur soi ». Le manque d'intérêt pour ses rêves peut aussi être lié à un manque d'intérêt du rêve lui-même. « Deux fois sur trois, nos songes sont constitués d'événements banals qui ont eu lieu la veille, puisque nous prolongeons, dans notre sommeil, nos activités ou nos expériences du jour afin de les "régler" », affirme le neurologue. Parce qu'ils sont sans importance majeure, nous oublions ces faits pour ne pas encombrer notre mémoire.

Un refoulement

« Il y a en chacun de nous [...] des désirs terribles, sauvages, déréglés, et cela est mis en évidence par les songes. » Ces mots ne sont pas de Freud, mais de Platon² ! Si l'idée vient de l'Antiquité, c'est le père de la psychanalyse qui l'a rendue populaire, livrant ainsi une autre explication à nos trous de mémoire. Dans le sommeil, notre inconscient exprimerait ce que nous ne savons pas ou ce que nous n'osons pas dire : nos désirs, nos troubles, nos angoisses... Pourquoi ne recevons-nous pas ces messages qu'il nous envoie ? « Parce que nous les refoulons, rappelait Nicole Fabre. Le rêve camoufle les informations qu'il porte en lui derrière des images banales ou, au contraire, extraordinaires, afin de nous protéger de la crudité de nos pulsions. Mais si notre besoin de contrôle prend le dessus, alors nous refusons, inconsciemment, de nous laisser surprendre par ces révélations qui pourraient nous effrayer. » ●

1. Nicole Fabre est décédée en 2023.

2. Dans *La République* (Flammarion, "GF", 2022).



LES CONSEILS **DE NOS PSYS**

Entraînez-vous

« Au réveil, laissez votre esprit s'évader, rêvasser, conseillait Nicole Fabre. Soyez attentif aux images qui vous viennent. Pendant la journée, accordez-vous des moments de rêverie, afin de stimuler votre imaginaire et de vous entraîner à lâcher prise sur vos pensées. Si vous pressentez que vos nuits sont le théâtre d'événements douloureux mais que le refoulement vous empêche de les "voir", peut-être faut-il envisager de demander l'aide d'un analyste. »

Attrapez le rêve en pleine nuit

Afin d'abord de vérifier que vous rêvez et ensuite de pouvoir noter votre rêve quand il est encore « frais », le neurologue Michel Billiard propose de vous faire réveiller vers 3 ou 4 heures du matin, en plein sommeil paradoxal, durant lequel on rêve pendant une vingtaine de minutes. Vous pouvez aussi demander à votre conjoint de vérifier si vous rêvez. Il peut regarder vos paupières et l'extrémité de vos membres : s'ils font de petits mouvements, c'est que vous rêvez.

TENEZ UN JOURNAL **DE VOS RÊVES**

Noter son activité onirique est riche d'enseignements. Mais comment y parvenir de manière régulière ?

1. Intéressez-vous à vos rêves

Il y a ces rêves qui nous valent des insomnies et qu'on aimerait avoir oubliés au réveil, et ceux qui nous donnent de l'énergie mais qui s'enfuient trop vite de notre mémoire. De nombreux ouvrages d'« onirothérapie » nous indiquent comment les inscrire dans un carnet. Anecdote pour certains dormeurs. Trop contraignant pour d'autres. Inutile pour les désabusés qui assurent ne jamais s'en souvenir. Passionnant pour les plus motivés. « Les rêves sont les émanations de nos désirs profonds et, quand on ne se donne pas le temps de les noter, c'est qu'on ne s'accorde pas assez de valeur », estime Tristan-Frédéric Moir, psychanalyste spécialiste du langage des rêves (lire entretien plus loin). À moins que notre subconscient nous conseille de ne pas aller « fouiller là-dedans »... « Le rêve, c'est l'esprit qui vit sa vie », écrit Muriel Florin dans *Le Sommeil à l'œil nu* (CNRS éditions, 2020). Et comme il n'en « reste parfois que des lambeaux fragiles », le rêveur « raccommode les images qui s'effilochent ». Dès lors, comment s'assurer de les interpréter sans faire fausse route ?

2. Notez-les tels quels

« Les noter sans les interpréter donne déjà une forme concrète à quelque chose d'abstrait et permet de les intégrer. C'est un processus de validation de nos émanations psychiques », répond Tristan-Frédéric Moir. Un carnet sur sa table de chevet aide à « fixer » son souvenir avec des mots-clés, surtout lors d'un réveil en pleine nuit. Le matin, marquez la date, titrez et écrivez un récit plus riche ou dans un style télégraphique (reflet d'un scénario décousu ?) sans briser le fil narratif de votre songe. Beau ou « mauvais », le rêve est toujours métaphorique. « Ne le prenez pas au premier degré. Observez ce qu'il vous dit au présent, et pour un aperçu signifiant, contactez un professionnel », ajoute l'expert, auteur d'un dictionnaire des rêves (sur tristan-moir.fr). Vous ne vous souvenez de rien ? Décrivez votre sentiment (déception, lassitude...) et faites une induction le soir (« Cette nuit, j'améliore ma mémorisation des rêves »). Le journal est une gymnastique de l'esprit. Plus on le tient, plus on se souvient de ses messages oniriques !

Agnès Rogelet

À chaque image son interprétation

Que penser d'une maison ou d'un chat apparus dans la nuit ? Voler a-t-il un sens ? La mort ou la grossesse sont-ils des présages ? Bénédicte Uyttenhove, analyste jungienne, décrypte pour nous la symbolique de dix rêves. Et nous guide pour en tirer le meilleur parti.

PAR **AUORE AIMELET**

BÉNÉDICTE UYTTEHNOVE

Psychologue diplômée de l'université Paris-VIII, elle exerce en tant qu'analyste jungienne depuis 1985. Elle a fondé l'École de psychologie clinique (epc-psycho.com) et publié plusieurs ouvrages consacrés à Jung, dont *Et que disent vos rêves ?* (Dervy, 2013).

Vingt ans après Sigmund Freud, qui considère le rêve comme une voie d'accès à l'inconscient, Carl Gustav Jung développe et enrichit la théorie du père de la psychanalyse. Il lui donne de l'envergure en la dotant d'une dimension symbolique : selon lui, les songes fourmillent de références aux mythes, contes ou archétypes, et ces éléments ne témoignent pas seulement de notre inconscient individuel, mais aussi de notre inconscient collectif. Serpent, eau, labyrinthe sont gravés dans la mémoire de notre humanité. « C'est un langage profond et puissant, une source de connais-



SANDRA_M/SHUTTERSTOCK

sance et d'informations pour qui sait les décoder », s'enthousiasme Bénédicte Uyttenhove, qui met cependant en garde le doux rêveur en quête de sens.

La première erreur serait de prendre au pied de la lettre tel ou tel symbole. Non, rêver de perdre ses dents n'est pas le signe d'une mort prochaine. « Un rêve est toujours personnel, prévient-elle. Son interprétation doit tenir compte de ce qui caractérise l'individu. » Il s'agit de s'intéresser à ce qu'il représente pour soi, et non en soi, en fonction de son vécu (emploi, situation familiale, environnement), de son histoire (son enfance, son passé), mais aussi de ses aspirations ou de ses relations. Le second écueil repose sur la tendance à la projection. Évidemment, c'est toujours soi-même que l'on met en

scène, puisque les rêves éclairent les situations dont on se soucie. « Mais le risque est important de trouver ce que l'on cherche ou ce que l'on craint, reprend l'analyste. Chacun peut projeter ses désirs ou ses angoisses, interpréter n'importe quel signe pour justifier ses choix ou se rassurer. » Pour éviter les extrapolations, elle conseille de porter son attention sur les détails du rêve, au-delà du symbole qu'il figure. Rêver d'un lac, reflet d'une étendue statique, sera peut-être moins significatif que la barque qui dérive dessus... Le rêve est une source d'inspiration, pas une assertion, encore moins une image prophétique. Bénédicte Uyttenhove invite chacun à rester prudent, humble et curieux, tel un enquêteur à la recherche d'indices pour mieux dérouler le scénario de sa vie. ●●●

VOUS RÊVEZ...



1 ... d'une maison

Le thème sur lequel réfléchir : **vous-même**

La maison est la représentation de soi, de sa conduite intérieure, de sa façon d'être, de penser et d'agir. Les pièces peuvent aussi

donner une indication : le grenier est une allégorie du visage ou du mental ; la cuisine est associée à l'alchimie, la transformation ; la cave, elle, parle de vos racines, de vos ancêtres, donc de vos points d'appui.

Les questions à vous poser

Beaucoup d'éléments peuvent être significatifs : l'apparence du bâtiment (est-il majestueux, étriqué ?), son état (est-il vétuste, moderne ?), son environnement (est-il isolé ?). Peut-être quelque chose est-il à modifier en vous : une habitude, un comportement toxique, un schéma émotionnel douloureux... En fonction des images qui se sont imposées à vous, réfléchissez à ce qui mérite d'être dépoussiéré ou rangé, nettoyé ou débarrassé, trié ou restauré. Que vous inspire cette maison ? Êtes-vous bien chez vous ? Adapté à ce ou ceux qui vous entourent ?



2 ... d'un animal qui pique (serpent, araignée...)

Le thème sur lequel réfléchir : **la vigilance**

Le serpent comme l'araignée représentent vos peurs archaïques. Ces animaux suggèrent une menace ou un danger, qui cependant sont peu perceptibles – vous

n'avez pas rêvé d'une bête féroce ! C'est une attaque symbolique, souvent subtile, un conflit latent avec un proche ou encore une parole blessante, car « piquante ».

Les questions à vous poser

L'animal vous a-t-il atteint ou pas ? Si oui, où ? L'endroit où le corps a été blessé peut être révélateur. Cette lésion qui semble minime peut avoir laissé des traces. Cela peut aussi attirer votre attention sur un risque dissimulé : il vous faut surveiller quelque chose, un petit alinéa dans un contrat par exemple, ou le lent délitement d'une relation. À noter : selon Freud, l'araignée renvoie aussi à l'image de la mère, et le serpent, à celle du phallus masculin. Que vous inspirent ces métaphores ?

3 ... d'une grossesse

Le thème sur lequel réfléchir : **vos projets**

La grossesse est un thème positif, porteur d'espoir. C'est le signe que quelque chose se prépare, mais est encore en gestation. Il évoque la création, l'élaboration, mais aussi la réalisation et la naissance, bien sûr. Quelque chose dans votre existence grandit et se développe. Un tel rêve parle également de changement et d'adaptation.

Les questions à vous poser

Dans votre rêve, étiez-vous enceinte ou s'agissait-il de quelqu'un d'autre ? Avez-vous un projet en ce moment ? Sur le plan professionnel ou personnel ? Essayez de relier cette image à vos aspirations et intéressez-vous à la façon dont se passait la grossesse dans votre rêve. Étiez-vous malade ? Vous pourriez avoir besoin de prendre soin de vous. Aviez-vous des difficultés à accoucher ? Peut-être pourriez-vous demander de l'aide pour avancer. Comment se portait le bébé ? Ce dernier point est fondamental à explorer : si le nourrisson était en bonne santé, il évoque la réussite ; s'il était malingre, l'aboutissement de votre projet est à interroger.



4

... de vos parents

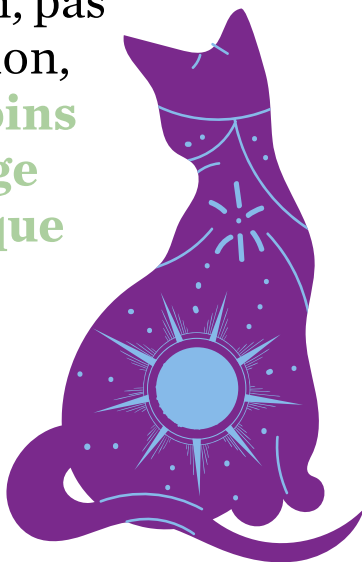
Le thème sur lequel réfléchir : vos relations

Rêver de votre père ou de votre mère vous pousse à enquêter sur la relation, à remonter le temps pour mettre au jour d'éventuels conflits ou non-dits, ou à regarder de plus près ce qui se passe aujourd'hui entre eux et vous. Il en ira de même pour toutes les personnes dont vous rêvez : conjoint, ami, enfant... Ces songes vous suggèrent de porter votre attention sur celles et ceux qui vous entourent.

Les questions à vous poser

Si c'était un mauvais rêve, évaluez la qualité de vos liens. Peut-être y a-t-il quelque chose à assainir, à exprimer, à résoudre. Avez-vous l'impression d'être pris au piège dans une relation toxique ? Si le rêve était positif, il vous invite à reconnaître la beauté de cette relation, au-delà des différends ou des griefs. Si vous avez rêvé d'un parent disparu, c'est peut-être le signe qu'il est venu vous visiter pour vous apporter son aide. À l'inverse, si c'est une figure menaçante, votre rêve vous invite à en faire le deuil.

Le rêve est une
source
d'inspiration, pas
une assertion,
encore moins
une image
prophétique



5

... que vous perdez vos dents

Le thème sur lequel réfléchir : votre pulsion de vie

Pour Freud, ce rêve symbolise la perte. Jung, lui aussi, l'associe à la notion de perte, mais ne la connote pas forcément d'un aspect négatif : perdre ses dents, c'est ne plus pouvoir s'alimenter, c'est donc perdre sa pulsion de vie ; mais c'est aussi ne plus pouvoir mordre, c'est donc perdre son agressivité.

Les questions à vous poser

Dans votre rêve, quelles capacités avez-vous perdues en perdant vos dents ? Qu'avez-vous ressenti, en termes d'émotions ou de sensations ? Vous sentiez-vous dépossédé ou plus léger ? Voyez maintenant si cette privation est plutôt constructive pour l'avenir ou si elle vous entrave. La perte des dents peut aussi attirer votre attention sur un besoin de changement morphologique ou physiologique. Avez-vous des problèmes de santé ? Si oui, prenez-les en charge.

6

... d'un animal familier (chat, chien...)

Le thème sur lequel réfléchir : votre sentiment de sécurité

Les animaux de compagnie sont les symboles de l'intimité et de la familiarité. Ils parlent de douceur, de sérénité, de confort dans le cocon familial. Sauf s'ils ont sorti leurs griffes ou montré leurs crocs !

Les questions à vous poser

Comment se comportait cet animal dans votre rêve ? Vous regardait-il ? Vous appelait-il ? Était-il un sage compagnon ou plutôt un chasseur aux instincts carnassiers ? Que vous évoque cette figure ? Êtes-vous serein en ce moment ? Avez-vous besoin au contraire d'être rassuré, réconforté, protégé, aimé ? Qu'est-ce qui pourrait favoriser ce sentiment de sécurité ? Le chat représente la spiritualité, à l'intérieur du foyer ; et le chien, la loyauté, davantage en rapport avec l'extérieur, les autres, le monde. Ces thématiques résonnent-elles plus particulièrement en vous ?





...

7

... de mort

Le thème sur lequel réfléchir : le passage

Rêver d'un décès n'est pas un mauvais présage, même s'il laisse souvent le rêveur bouleversé. C'est l'indication d'un passage ou d'un tournant, quelque chose doit s'éteindre pour mieux renaître. Pour Jung, la mort est un renouveau et le signe qu'il est temps de passer à l'étape suivante.

Les questions à vous poser

Dans votre rêve, qui disparaissait ? Vous ? L'un de vos proches ? On rêve rarement de sa propre mort, car le psychisme protège l'individu et lui évite d'avoir à affronter sa dépouille. Mais vous pourriez avoir aperçu une mort symbolique, comme une corde suspendue, ou votre corps allongé. Un décès tient davantage du besoin de changement. Que devez-vous faire évoluer dans votre vie ? Votre carrière ? Vos relations ? Votre regard sur vous-même ? La mort d'un autre raconte aussi cette étape qu'il est peut-être en train de traverser.

8

... que vous volez

Le thème sur lequel réfléchir : une prise de hauteur

Ce rêve dit le besoin d'un point de vue plus large, plus holistique, plus distant d'une situation. Voler, c'est s'élever, se détacher, se rapprocher d'une conception plus globale et spirituelle de la réalité. C'est aussi le symbole du voyage, du départ, d'un certain affranchissement. Il est donc lié à l'autonomie et à l'indépendance.

Les questions à vous poser

En volant, avez-vous essayé de fuir ou d'échapper à une réalité difficile ou douloureuse ? Ce rêve vous suggère au contraire de rester en lien avec ce que vous traversez, mais de prendre de la hauteur pour mieux comprendre ce que vous êtes en train de vivre ou d'expérimenter. Ce type de songe est souvent apaisant. Profitez-en pour réfléchir à la façon dont vous pourriez regarder les choses avec un peu plus de distance. Pourquoi ne pas devenir un spectateur plutôt qu'un acteur ? Vous pourriez bien trouver davantage de solutions.

9

... d'eau

Le thème sur lequel réfléchir : l'inconscient

L'eau est le symbole de la vie psychique, de cet inconscient qui régit nombre de vos pensées et de vos comportements. Cet élément raconte aussi vos émotions, la tristesse, la peur, parfois la colère. Sa forme est également suggestive : rivière, lac, océan, fontaine, torrent, chute sont des symboles différents.

Les questions à vous poser

Quelle était donc cette forme ? Le lac par exemple est une étendue plate bloquée à l'intérieur des terres : quelque chose stagne-t-il pour vous sans que vous en ayez conscience ? La rivière ou le torrent charrient une énergie très forte : êtes-vous emporté par une émotion ou un désir inconscient ? Dans votre rêve, quelle était la couleur de l'eau ? Claire ou sombre ? Et sa qualité ? Plutôt limpide ou trouble ? Y avait-il des plantes, des poissons, une embarcation ? Tous ces détails peuvent vous renseigner sur votre état psychique. Peut-être a-t-il besoin d'une accalmie ? D'une éclaircie ? Vous pourriez aussi vouloir vous épancher, qu'en dites-vous ?





10

**Vous faites
un cauchemar récurrent :
vous tombez dans le vide,
ou vous êtes poursuivi,
coincé dans un labyrinthe,
toujours en retard...**

Le thème sur lequel réfléchir : le traumatisme

Ces cauchemars, d'autant plus s'ils sont récurrents, parlent d'un événement douloureux, un trauma, qui n'a pas pu être « digéré » au moment où il s'est produit. L'inconscient vous le figure à nouveau en rêve pour qu'il puisse être intégré psychiquement et émotionnellement. Il cherche une issue, une solution, un moyen par lequel vous puissiez vous en sortir.

Les questions à vous poser

Quel est le scénario de votre rêve et vous rappelle-t-il quelque chose ? La poursuite évoque un prédateur symbolique (une personne, un objet ou une situation) qui cherche à attenter à votre existence et auquel vous ne pouvez échapper. La chute peut être le signe d'un sentiment de honte : vous êtes tombé de votre piédestal. Le labyrinthe parle d'un manque de sens, d'une absence de direction ou est en lien avec l'héritage transgénérationnel. Le perpétuel retard évoque la peur de ne pas y arriver, de rater quelque chose. Qu'en pensez-vous ? ●

ALLER PLUS LOIN

DANS L'INTERPRÉTATION

Le rêve est un entre-deux, et ce qui s'est passé ou va se passer est à prendre en considération.

- Il est donc essentiel de tenir compte des événements de la veille et de ceux du lendemain, une fois que vous avez réfléchi à la symbolique de vos rêves : certains vous donnent un éclairage sur le passé, en donnant du sens aux événements qui ont déjà eu lieu ; d'autres sont davantage en lien avec le futur et vous permettent de vous y préparer.
- Il est important d'extérioriser le rêve, d'en faire le récit. Ne vous contentez pas d'y réfléchir, mais écrivez-le ou racontez-le à haute voix, exprimez-le dans le concret, laissez-le exister dans la lumière. Vous pourrez aussi identifier certaines répétitions (réurrence des situations ou des éléments), polarités (la lumière, l'obscurité), homonymes (la mer, la mère) ou encore des paradoxes (vous rêvez de voler puis, la nuit suivante, êtes coincé dans un labyrinthe...).
- Une fois formulées vos hypothèses, n'en tirez aucune conclusion limitante. Laissez-les vous guider, sans essayer de vous y conformer ni de vous y soustraire.
- Vous pouvez aussi décider de prendre conseil auprès d'un spécialiste : l'inconscient de chacun lui demeure inconscient. Il peut être intéressant de consulter un professionnel bienveillant qui saura vous accompagner dans l'analyse. Et l'enrichir.

Les rêves sexuels avancent masqués”

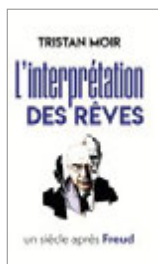
Vos nuits regorgent de visions érotiques? Ou, au contraire, de lapins gambadant sous une douce lumière orangée? Pas de conclusion hâtive, prévient Tristan Moir. L'univers le plus sensuel des deux n'est peut-être pas celui que vous croyez. Explications.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**



**TRISTAN
MOIR**

Psychanalyste d'obédience jungienne, il est spécialiste du langage des rêves et pratique la thérapie par leur décryptage. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Le Nouveau Dictionnaire des rêves* (L'Archipel, 2015) ou *L'Interprétation des rêves* (2025, en commande sur tristan-moir.fr).



Les rêves sexuels ont-ils une signification sexuelle?

T.M. : Pas forcément. La plupart du temps, les rêves sexuels mettent en scène éros, la pulsion de vie. C'est une énergie, l'énergie la plus puissante, bien plus évoluée et large que la pulsion sexuelle, quelque chose qui relève de l'ensemble de nos désirs de vie et de l'amour. Quelque chose qui s'adresse à l'ensemble du monde et relève d'un accomplissement intérieur. Prenons le cas d'un scénario qui revient chez beaucoup de mes patients : ils se voient avec une personne de l'autre ou du même sexe. Il règne une entente extraordinaire entre eux, une grande sensualité, un climat amoureux. Il n'y a pas de pénétration, mais l'ambiance est très érotique. Eh bien, ce type de rêves, très fréquent, a rarement une signification sexuelle. Leur sens est d'abord personnel : ils mettent en scène l'harmonie entre les parts

féminines et masculines de chacun, ou l'amour pour soi-même. Il y est davantage question d'apprendre à aimer ces parties de soi que parfois nous rejetons ou qui nous dérangent.

Dans quels cas de figure un rêve sexuel peut-il nous parler de notre sexualité?

T.M. : Tout dépend du contexte dans lequel il s'inscrit et de ce que raconte le rêveur de son rêve. Mais le rêve purement sexuel peut parfois servir d'exutoire à des pulsions et à des désirs refoulés : si une femme rêve de fellation ou un homme de cunilingus alors qu'ils n'en ont jamais fait, le rêve les incite peut-être au déblocage. Il peut aussi mettre au jour une attirance. Si une personne revient régulièrement dans un scénario érotique, le rêve peut donner le feu vert, indiquer qu'il faut tenter une approche. Il est fréquent de rêver d'une personne avec



Plus une personne
est inhibée,
plus **les symboles**
à signification
sexuelle
surgiront dans
ses rêves”

laquelle nous sommes en phase. Et, à ce moment-là, le rêve a du sens : il confirme l'intégration par notre inconscient de la présence de l'autre. Un rêve sexuel peut aussi jouer un rôle compensatoire quand la sexualité est absente de la réalité. Quand il provoque des jouissances nocturnes, il est le signe d'une carence. Le rêveur ou la rêveuse mettent en scène leur puissance sexuelle pour aller vers la jouissance et obtenir le plaisir dont ils manquent dans la vie courante.

Avez-vous un exemple de ce mécanisme ?

T.M. : Je viens de recevoir un patient prisonnier de ses notions de devoir. Il est séparé de sa femme et tellement soucieux de bien s'occuper de ses enfants qu'il s'interdit d'entretenir des relations amoureuses. Dans son dernier rêve, il se faisait inspecter par un détecteur de métaux de forme phallique qui finissait entre ses jambes. La puissance sexuelle était représentée par cet objet, qui se logeait à cet endroit précis, comme s'il devait repositionner son phallus à sa place. Son rêve est le vecteur d'un questionnement intime judicieux : « Suis-je bien posi-

tionné en termes de masculinité ou pas ? » J'ai donc dit à mon patient : « Vous avez un phallus. Vous avez besoin de vous en servir. Plus vous serez épanoui sexuellement, plus vous le serez dans la vie. Votre relation avec vos enfants n'en sera que plus positive. Plutôt que d'être dans un devoir de présence vis-à-vis d'eux, intéressez-vous à votre épanouissement, afin de le transmettre à vos enfants. »

Comment repérer ces rêves en apparence non significatifs ?

T.M. : Les rêves sont toujours métaphoriques, ils avancent masqués, comme l'inconscient, pour échapper à la censure du surmoi, notre système de vigilance interne. Le surmoi ne laisserait pas passer des informations trop précises si elles venaient à bousculer l'ordre intérieur qu'il souhaite édicter. Plus une personne est inhibée, plus les symboles à signification

sexuelle surgiront dans ses rêves. S'y intéresser va nourrir cette réalité et la faire évoluer. Les images oniriques se rattachent à des mots à double sens, à des symboles... Ce sont des paraboles. Un homme qui, par exemple, se voit manger des amandes est en phase avec le sexe féminin, qu'il voit comme un produit nourricier. L'amande, fruit beau et riche, s'inscrit sous le signe d'une plénitude de vie. S'y accolent des choses très positives. C'est une métaphore autour du sexe féminin perçu comme fructueux.

Les symboles ont-ils toujours le même sens quels que soient le rêve et le rêveur ?

T.M. : À 90 %, un symbole est porteur de sens précis, mais il est polysémique. Quand l'inconscient y a recours, il y a toujours des sens conjoints : une aiguille peut avoir un sens phallique, mais dans une botte de foin, elle peut symboliser un élément difficile à localiser, comme le clitoris. Il y a aussi les jeux de mots dont le rêve use beaucoup, ce que Freud appelle le *witz*, « trait d'esprit ». Des choses doivent être entendues par les rêveurs quand ils racontent leur rêve : il y a, par exemple, les homophonies, ces mots qui ont la même prononciation phonétique, mais plusieurs sens possibles (lapine/la pine) ; les paronymies, des mots dont la prononciation est proche (tennis/pénis)... Il faut mettre tous ces éléments en rapport les uns avec les autres pour faire la bonne analyse. ●

Quels conseils

vos songes vous
donnent-ils ?



Ils sont minimalistes ou foisonnants, effrayants ou réjouissants, tout dépend du scénario que notre inconscient a décidé de porter à l'écran de nos nuits. Une chose est sûre : tous nos rêves peuvent jeter un éclairage nouveau sur notre vie, nos peurs et nos envies.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**,
AVEC **CHANTAL MOTTO**



CHANTAL MOTTO

Psychothérapeute, onirologue, animatrice d'ateliers, elle a publié *Déchiffrer ses rêves pour bien guider sa vie* (InterÉditions, 2017) et *Le Mini-Guide de l'interprétation des rêves* (Larousse, 2025). Dernier ouvrage paru : *Jung à la plage* (Dunod, 2025). Son site : chantalmotto.com.

CHOISISSEZ VOTRE ENSEMBLE

Lisez chaque bloc de couleur et choisissez celui qui correspond à votre tendance dominante actuelle, avant de vous reporter aux explications de Chantal Motto pages suivantes.

- Je fais des rêves très pénibles, angoissants.
- Mes cauchemars sont peuplés de monstres.
- Je me réveille avec un sentiment de malaise, de peur, d'oppression.
- Il m'arrive de m'éveiller en pleine nuit, en sueur, le cœur battant la chamade.
- Je rêve souvent d'accidents : noyades, chutes, carambolages en voiture.
- On me poursuit.
- On m'agresse.
- Je rêve que mes proches sont malades ou décèdent.

- Mes rêves sont baroques, foisonnants, surréalistes.
- Je me balade à travers les époques comme dans un film.
- Il m'arrive de rencontrer des « êtres » qui me communiquent des messages.
- Je rêve de personnages bizarres, d'animaux fantastiques.
- Je rencontre des personnes décédées dans une ambiance apaisée.
- Je fais des rêves sexuels pleins de vitalité et de créativité.
- Mes rêves ressemblent parfois à des scènes de la mythologie.
- Il m'arrive de continuer de nuit en nuit un rêve, à la manière d'un feuilleton.

- Mes rêves sont très réalistes.
- Je poursuis en rêvant mes activités ou mes conversations diurnes.
- J'aborde ou je règle des problèmes qui me tracassent au quotidien.
- Il m'arrive de rêver que je passe des examens, le bac par exemple.
- J'aimerais que mes rêves décollent un peu du réel.
- Je rêve que j'ai une aventure avec telle personne de mon entourage.
- Je n'évolue jamais dans un décor inconnu ou bizarre.
- J'enchaîne les rêves sur le thème « mon travail et moi ».

- Je me souviens rarement de mes rêves.
- Je ne m'intéresse pas spécialement aux rêves.
- J'ai parfois une image de rêve, une sensation comme « incrustée » dans mon esprit.
- Je prends des somnifères ou des anxiolytiques.
- Je suis victime d'insomnies, j'ai un sommeil de mauvaise qualité.
- Au réveil, il ne me reste que des sensations, des bribes d'images.
- Les récits de rêves m'ennuient.
- J'aimerais faire de grands et beaux rêves.



... Vous avez choisi l'ensemble...

ROUGE

Le message : affrontez le passé, surmontez vos peurs.

Les dominantes : angoisse et agressivité.

Les cauchemars ou les rêves oppressants, même s'ils ont un sens spécifique pour chacun, témoignent de la prégnance d'une angoisse et d'une agressivité qui n'ont pas pu être exprimées autrement. En l'absence de conscientisation, le rêve fait replonger le sujet dans les émotions qu'il a vécues et qu'il n'a pas pu extérioriser. L'autre sens est celui d'une agressivité refoulée dans la vie ordinaire. Dans le rêve, les personnages peuvent être assimilés aux différentes facettes de notre personnalité. Ainsi, un sentiment négatif violent à l'égard d'un proche peut se retrouver dans le songe sous différentes formes : attaque d'un monstre, accident de voiture, chute dans un ravin... Enfin, le cauchemar peut aussi exprimer une angoisse générée par une menace qui plane sur vous : maladie, perte d'emploi, rupture affective... Dans tous les cas, le cauchemar vient nous dire qu'un traumatisme, une peur, un problème non résolu reviennent toquer à notre porte, et qu'il faudra la leur ouvrir pour les examiner à la lumière du jour.

Les actes à poser, les questions à vous poser

- Commencez par noter votre dernier cauchemar ou celui qui vous reste en mémoire. Consignez le déroulé de l'action, les personnages, le décor, l'impression générale et les émotions ressenties.
- Demandez-vous si l'épisode reproduit ressemble à un type d'événement qui s'est déroulé dans votre vie. En cas de traumatisme, ce travail se fait évidemment mieux avec un professionnel de la relation d'aide.
- Interrogez-vous ensuite sur certains de vos liens affectifs : lesquels aimeriez-vous rompre, lesquels vous pèsent, génèrent en vous une forte ambivalence.
- Demandez-vous comment vous pourriez vous sentir plus à l'aise dans cette relation, ou si votre intérêt n'est pas d'y mettre fin.
- Si le rêve exprime une menace concrète (maladie, décès, chômage...), écrivez-la en commençant par : « J'ai peur de... », « Je ressens une terreur vis-à-vis de... ». Puis réfléchissez avec un ou plusieurs proches à la manière dont vous pourriez l'affronter ou la surmonter.

BLEU

Le message : exprimez-vous et déployez vos ailes.

Les dominantes : créativité et spiritualité.

Baroques et foisonnants, ces rêves construits comme des films témoignent en général d'un imaginaire très actif, d'une intériorité riche et d'une connexion à la dimension verticale (spiritualité, idéaux...). L'état émotionnel dominant qu'il génère est positif (sérénité, vitalité...). Ces rêves peuvent exprimer la prédominance d'un esprit artistique et créatif ayant besoin d'abattre les cloisons séparant le monde rationnel de celui de l'imaginaire. Ils sont aussi l'expression d'une spiritualité importante lorsqu'ils mettent en scène des rencontres avec des entités du répertoire religieux ou mystique (anges, sorcières, saints...). Il se peut aussi que ces rêves soient la face B d'une personnalité sérieuse, dans le contrôle, qui ne parvient pas à exprimer sa fantaisie, son désir de créativité et de liberté à l'état de veille, et qui fait « sauter le bouchon » en dormant.

Les actes à poser, les questions à vous poser

- Commencez par noter votre dernier rêve ou celui qui vous reste en mémoire. Précisez le déroulé de l'action, les personnages, le décor et les émotions ressenties.
- Notez les messages que vous avez reçus de manière explicite, symbolique ou sensitive. N'hésitez pas à consulter un dictionnaire des symboles.
- Interrogez-vous sur la place de la créativité dans votre vie : innovez-vous dans votre travail, vos tâches quotidiennes, vos relations, vos loisirs ? Vous autorisez-vous suffisamment à casser la routine, à (vous) surprendre, à prendre des risques ?
- Si votre réponse est négative et que vous ressentez de la frustration, demandez-vous quels sont vos freins : peur du regard des autres, peur de l'inconnu...
- Réfléchissez à la manière dont vous pourriez exprimer votre singularité. La libération de votre créativité peut aussi passer par l'apprentissage d'une activité artistique : peindre, écrire, modeler, photographie...
- Si vos rêves vous envoient des messages spirituels, interrogez-vous sur leur portée dans votre vie. Accordez-vous suffisamment de temps à cette dimension de l'existence ?
- Si vous avez le sentiment d'être un peu à l'étroit dans votre vie, réfléchissez à ce qui, à vos yeux, pourrait lui donner davantage de sens.

VERT

Le message : osez passer à l'action.

Les dominantes : contrôle et frustration.

Les rêves qui ressemblent à des tranches de vie diurnes expriment souvent le besoin du rêveur de garder sa vie sous contrôle. Ce mécanisme de défense traduit sa peur d'être bousculé, dépossédé, ramené peut-être aussi à une situation antérieure angoissante qui l'a traumatisé (on peut par exemple avoir construit une vie cadrée après avoir vécu une enfance chaotique). Dans tous les cas, c'est le mental, le conscient, qui tient les rênes afin de mettre à distance tous les perturbateurs. Pour être réalistes, ces rêves n'en sont pas moins riches en messages. En les examinant attentivement, il est fréquent de constater qu'ils mettent en scène des problèmes non résolus, des émotions non digérées, des relations qui ne donnent pas satisfaction ; ou qu'ils posent des questions existentielles sur la place du rêveur dans son existence. Ils expriment une frustration dont la personne, prise par le quotidien et ses contraintes, n'a pas toujours conscience. C'est pourquoi il ne faut surtout pas sous-estimer le potentiel transformateur et libérateur de ces rêves apparemment sans intérêt.

Les actes à poser, les questions à vous poser

- Commencez par noter votre dernier rêve ou celui qui vous reste en mémoire : déroulé de l'action, personnages, décor, impression générale et émotions ressenties.
- Isolez ensuite la scène principale, celle qui constitue le cœur de l'histoire (une discussion, un geste, une découverte, une activité) et essayez de la relier à un domaine de votre vie actuelle (conflit au travail, discussion avec votre partenaire, repas familial, déménagement...) en vous demandant si votre rêve reproduit la réalité ou s'il la transforme de manière satisfaisante pour vous (vous avez enfin le dernier mot, vous obtenez une promotion, vous emménagez dans votre nouvelle maison...).
- Examinez votre vie dans son ensemble : relations, contraintes, joies, projets... Notez tout ce qui vous semble important (le positif et le négatif), demandez-vous ensuite comment vous pourriez vivre davantage selon vos valeurs et vos désirs. Notez tout ce que vous pouvez transformer (du détail au grand changement).

JAUNE

Le message : prenez soin de vous.

Les dominantes : anxiété et culpabilité.

Les rêves que l'on oublie ou qui se présentent sous forme de bribes peuvent avoir plusieurs significations. Ils peuvent, par exemple, mettre au jour un inconscient très verrouillé, qui retient dans ses filets un matériel pouvant s'avérer culpabilisant ou choquant pour le rêveur. Se trouvent également, parmi les rêveurs parcellaires ou amnésiques, les personnes hyperactives qui, à peine les yeux ouverts, se jettent dans l'action pour fuir leur angoisse. Ce n'est que dans la journée, à la faveur d'une pause, que remontent parfois des scènes ou des images oniriques des nuits passées. Enfin, « l'absence » de rêves peut être due à une qualité de sommeil dégradée, ou encore à la prise de somnifères ou d'anxiolytiques.

Les actes à poser, les questions à vous poser

- Au réveil, restez en position allongée et prenez un peu de temps pour laisser remonter les images de la nuit, les sensations, les émotions, à la surface de la conscience.
- Décrivez ensuite votre sensation générale (plaisante ou déplaisante), puis analysez les bribes de votre rêve. S'agit-il de la mise en scène d'un conflit (intérieur ou relationnel), de la résolution d'un problème (affectif, professionnel, matériel, médical), d'une compensation (vous obtenez enfin la réparation ou la reconnaissance attendue) ? Demandez-vous alors comment vous pourriez mettre ces solutions émergentes en actes dans la réalité.
- Les rêves parcellaires ont ceci d'intéressant qu'ils mettent en relief tel animal, tel objet ou encore telle partie du corps. N'hésitez pas à consulter un dictionnaire des symboles et/ou de la mythologie, et laissez résonner les définitions et explications en vous. Il y a toujours des idées nouvelles, des facettes méconnues de soi qui apparaissent dès lors que l'on se donne les moyens de les laisser affleurer à la surface de la conscience. ●



Dans une famille,
on se blesse
sans le vouloir
on se répare
sans le savoir



BORIS CYRULNIK

Neuropsychiatre, dans *Les Âmes blessées*
(Odile Jacob, "Poches documents", 2017).

ÉDITION LIMITÉE



SUCCOMBEZ
AU PLAISIR D'UN CAFÉ
DÉLICATEMENT ÉPICÉ



JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 79 BOULEVARD SAINT GERMAIN - 75006 PARIS | SAS AU CAPITAL DE 16 594 157, 70 EUROS.



SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

Découvrez nos cafés aromatisés sur le site
www.lorespesso.fr

25 ANS DANS UNE FAMILLE HORS DU COMMUN

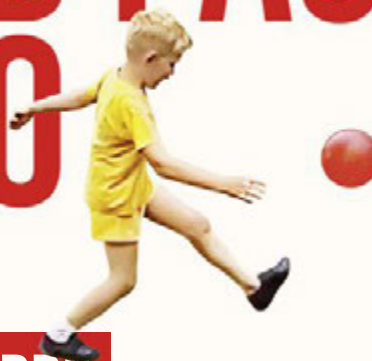


REALITY FILMS et ÉPICENTRE FILMS
PRÉSENTENT

ELLE ENTEND PAS LA MOTO



UN FILM DE
DOMINIQUE FISCHBACH



AU CINÉMA LE 10 DÉCEMBRE

Nouvel Obs

(simone)

PREMIERE

PSYCHOLOGIES

SENS CRITIQUE

zéro de conduite .net



www.elleentendpaslamoto.fr