

# Famille je t'aime, moi non plus

Améliorez vos relations avec vos parents.  
Les suggestions de la psychothérapeute  
Christine Meinhardt.

Une mère trop envahissante, un père qui refuse le dialogue, des beaux-parents qui ne cessent de vous critiquer... Il n'est pas toujours facile de trouver un terrain d'entente avec sa famille. Tantôt c'est un vieux conflit qui se ravive à chaque réunion familiale, tantôt un malaise diffus dont on ne parvient pas à se défaire. On a beau être adulte et faire des efforts pour resserrer les liens familiaux, il arrive qu'on se heurte à un mur d'incompréhension. Que faire? Baisser les bras et souffrir en silence? Couper les ponts?

Parce que les malentendus ou les désaccords qui n'ont pu être dissipés continuent de perturber notre vie quotidienne bien au-delà de ce que nous imaginons, la psychothérapeute Christine Meinhardt propose à Genève un nouveau cycle de développement personnel destiné aux femmes. Intitulé *Me sentir mieux dans ma relation avec ma famille\**, il permettra aux participantes de cerner ce qui se joue en elles par rapport à leurs proches et d'explorer de nouvelles manières d'être et de communiquer.

## L'enfant blessé

«Les difficultés que nous rencontrons dans notre couple ou au travail peuvent être liées à nos souffrances d'enfant, souligne la psychothérapeute Christine Meinhardt. Sans que nous en soyons conscients, il y a souvent dans nos problèmes du moment quelque chose qui se rejoue par rapport à ce que nous avons vécu dans notre famille d'origine. Ainsi cette mère, désolée parce que son fils adolescent, avec qui elle avait toujours entretenu une excellente communication jusque-là, se montre depuis quelque temps réfractaire à toute discussion. Cela l'attriste et la met en colère. Elle se plaint: «Personne ne m'écoute!» Nous avons cherché à comprendre pourquoi elle ne pouvait se dire, comme d'autres mères: «C'est l'adolescence, ça lui passera.» Pourquoi elle se sentait tellement blessée par l'attitude de son fils. En fait, cette situation vivait en elle une vieille blessure, celle de la

petite fille qui se sentait rejetée parce que sa mère n'avait jamais le temps de l'écouter. Comprendre la cause de son émotion lui a permis de prendre du recul, de dédramatiser la situation et de ne pas en attribuer la responsabilité à son fils.»

Christine Meinhardt cite encore le cas d'un homme qui se reproche de ne pas savoir s'imposer dans son milieu professionnel. Face à son supérieur hiérarchique, il se sent littéralement paralysé et incapable de défendre son point de vue... comme il l'a toujours été devant son père, un être impressionnant à qui il n'a jamais osé dire ce qu'il pensait.

Autre situation fréquente, celle de la personne qui, durant son enfance, était aux petits soins pour une mère malade, dépressive, battue ou souffrant de solitude. L'enfant devenu adulte continue à se sentir responsable du bonheur de sa mère et à s'occuper d'elle. Il n'ose pas mener une vie indépendante. Pire, sachant que sa mère souffre, il ne se donne pas le droit d'être heureux et d'apprécier son bonheur.

Certains adoptent la politique de l'autruche, comme cette femme de 60 ans excédée par les coups de fil incessants de sa mère qui l'appelait plusieurs fois par jour. ▷





Craignant sa réaction, elle n'avait jamais osé lui dire que cela la dérangeait, ni la prier de limiter le nombre de ses appels. Alors, pour ne pas être obligée de lui parler, elle laissait son répondeur branché en permanence et ne répondait jamais directement au téléphone.

### Changer de perspective

«Nous reprochons à nos parents de ne pas avoir comblé tous nos besoins, poursuit Christine Meinhardt. Nous voyons ce qui nous a manqué en oubliant ce que nous avons reçu. Or, comme nous, nos parents ont leurs points forts et leurs points faibles. Nous sommes des êtres complexes. Le paradoxe fait partie de la nature humaine. Accepter que nos proches ne sont pas conformes à nos désirs permet de grandir. Nous pouvons apprendre à changer de perspective, à voir nos proches d'un autre œil et à ne plus réagir émotionnellement comme l'enfant qui craint d'être jugé ou de ne plus être aimé.»

C'est sa peur d'enfant qui empêche l'adulte de s'affirmer. C'est sa colère de ne pas être apprécié qui le pousse à répondre aux vexations par un comportement agressif. Quand il se plaint, c'est avec des petites phrases qui reviennent comme un leitmotiv. «*Ma mère est envahissante, elle me gâche la vie, mais je n'ose pas lui dire non.*» «*Quand je suis dans ma famille, j'ai toujours l'impression d'être une idiote.*» «*Je n'arrive pas à discuter avec mon père. Il est sûr d'avoir raison, il veut m'imposer ses opinions et je me fâche à chaque fois.*» «*Ma belle-mère me prend de haut, elle ne cesse de me critiquer.*»

Comment s'affirmer en adulte face aux autres? En s'entraînant à ne plus être le jouet de ses émotions et en faisant davantage intervenir sa raison. Si nous parvenons à mieux saisir ce qui se passe en l'autre, nous pouvons prendre du recul par rapport aux attitudes ou aux remarques qui nous déplaisent. Nous arrivons à communiquer différemment.

«Comprendre l'origine du problème nous permet de donner du sens à notre propre histoire, observe la psychothérapeute. Mais cela ne suffit pas. En effet, ce que nous voulons, c'est que la relation s'améliore. Parfois, le simple fait d'accepter que dans notre vie tout n'aille pas toujours comme nous le souhaitons permet de dédramatiser la situation. Nous avons souvent tendance à revendiquer le droit au bonheur et à espérer que les autres répondront à toutes nos attentes. C'est irréaliste. Dans une relation entre deux personnes, chacune porte sa part de responsabilité, explique la psychothérapeute. La question à se poser est: «*Que puis-je faire personnellement*

*pour que la relation change ou pour que mon attitude vis-à-vis de la relation change?»* Si nous voulons éviter que les mêmes scènes se répètent indéfiniment, il s'agit d'apprendre à communiquer autrement, en testant diverses stratégies de communication. A la belle-mère qui nous critique, nous pourrions dire, par exemple: «*Je ne peux pas accepter que tu fasses sans cesse des commentaires sur la manière dont j'éleve mes enfants. Tu as tes idées sur l'éducation, mais moi je vois les choses autrement. Laisse-moi faire. C'est moi qui décide.*» Ou: «*Je n'ai plus envie de venir te voir si tu passes ton temps à me critiquer.*» Ou encore, avec l'humour: «*Si tu essayais aussi de voir mes bons côtés, pour changer?»* Les jeux de rôle pratiqués en groupe permettent aux participants d'expérimenter de nouvelles manières de communiquer.»

Face à son  
chef, il se  
sent paralysé  
comme il  
l'était devant  
son père.

### Dépasser les brouilles

Généralement, le désir de relation existe même dans les familles conflictuelles. Dans ce cas précis, Christine Meinhardt rappelle qu'il existe plusieurs possibilités de garder le contact avec les siens tout en évitant les situations explosives lors des rencontres familiales. «Partageons ce qu'il y a à partager. Choisissons des sujets de conversation qui nous relient plutôt que ceux qui nous opposent. Evitons les attitudes qui provoquent systématiquement des disputes. Et puis, si l'on sait pertinemment qu'au bout d'un certain temps l'atmosphère deviendra trop pesante, on peut aussi poser des limites dans le temps. En proposant par exemple à la belle-famille de se voir le temps d'un repas, mais sans passer la journée ensemble. Dans le cas de la mère qui nous tient la jambe au téléphone pendant des heures, nous pouvons la remercier d'avoir appelé en l'avertissant d'emblée que nous ne disposons que de dix minutes et qu'au bout de ce laps de temps nous serons obligés de raccrocher pour nous livrer à d'autres occupations. Ce ne sont là que quelques exemples parmi les moyens qui permettent de préserver l'entente cordiale.»

En résumé: gardons la tête froide, parlons aux autres d'égal à égal et cherchons le compromis qui permettra à chacun d'y trouver plus ou moins son compte. Sans oublier la patience, car les choses ne s'arrangent pas par miracle du jour au lendemain. Il faut bien laisser aux intéressés le temps d'intégrer notre nouvelle façon d'être!

Marlyse Tschui

\* Neuf rencontres, les mercredis soir du 9 octobre 2002 au 12 mars 2003. Institut ODeF, rue de Lausanne 65, 1202 Genève, tél. et fax 022 741 16 00. Délai d'inscription: 25 septembre 2002.