

# Renouer le dialogue quand le couple est en crise

## Un manque de communication peut être le signe ou l'origine de difficultés conjugales. Voici des pistes pour réapprendre à se parler.

« **U**n dimanche, au cours d'un déjeuner, une violente altercation a éclaté entre mon père et mon épouse, au sujet d'un choix éducatif concernant l'un de nos enfants. Mon premier réflexe a été de prendre la défense de mon père. Après coup, ma femme s'est trouvée dans un état de tension, de colère et de tristesse qui s'est prolongé bien au-delà de cette journée. Entre nous, la communication était brouillée. Nous avons alors décidé de coucher sur le papier ce que chacun avait vécu lors de ce déjeuner de famille. Nous avons ainsi pu confronter nos expériences, faire preuve de considération l'un envers l'autre. En d'autres occasions, malgré de nouveaux tiraillements autour de la table, mon épouse ne s'est pas énervée car nous étions en complicité. »

Le témoignage de Timothée, 39 ans, illustre la philosophie de « Vivre et Aimer ». Ce mouvement chrétien de la pastorale familiale propose à tous les couples des sessions d'un week-end pour les aider à mieux communiquer (lire les pistes p. 15). « L'absence de communication est le premier signe d'une fissure dans la relation », prévient Erwan Launay, l'un des animateurs bénévoles. Les différences de perception d'un même événement peuvent créer des malentendus, générer des oppositions. Lorsque les non-dits s'accumulent, la faille peut évoluer en fracture, jusqu'au clash.

Dans ces circonstances, l'écriture peut être un outil précieux pour désamorcer la crise. On ne parle pas ici de textos ou de mails envoyés à la va-vite, sans réfléchir. Les conseillers conjugaux s'alarment d'ailleurs des effets dévastateurs que peuvent avoir ces messages instantanés chez les couples en crise. Il s'agit non pas de « d'écrire » mais de « s'écrire ». Cela permet de recevoir la personne, dans une « écoute » totale, sans l'interrompre. Outre l'effet régulateur de ses propres émotions par le choix des mots, écrire permet aussi de mettre à distance ses difficultés.

« Se dévoiler, prendre conscience du sentiment vécu intérieurement par l'autre, partager ses faiblesses

et ses fragilités constitue la base du dialogue qui vient nourrir le couple », ajoute Erwan Launay. Cette expérience commune incite les partenaires à prendre ensuite le temps d'un petit rendez-vous quotidien, ne serait-ce qu'une dizaine de minutes, pour parler de leur journée, de leur ressenti sur toutes sortes de sujets comme les enfants, le travail, l'argent, la place de la belle-famille...

Un déficit de communication peut être l'origine ou le symptôme d'une crise conjugale. Et il constitue l'un des motifs les plus fréquents de consultation. « Monsieur et Madame se parlent mais ne se comprennent plus, ne s'entendent plus, comme dans un dialogue de sourds », décrit Maylis Duffaut, conseillère conjugale et familiale au Cler Amour et famille. En face d'un couple en crise, elle écoute d'abord les partenaires déverser l'un sur l'autre leurs frustrations.

**« Chaque partenaire doit être au clair avec ses propres fragilités. L'autre n'est pas là pour réparer nos blessures. »**



Lorsque les non-dits s'accumulent, la faille peut évoluer en fracture, jusqu'à la rupture. Leblanc-Pellerin/Hans Lucas

Puis il s'agit de « faire le tri » entre ce qui appartient à la relation et ce qui s'ancre dans la vie personnelle de chacun. « Derrière les divergences sur la répartition des tâches, l'éducation des enfants, il y a la représentation que chacun se fait du couple, de la famille, héritée de son éducation. Chaque partenaire doit être au clair avec ses propres fragilités. L'autre n'est pas là pour réparer nos blessures », rappelle la conseillère conjugale. Dans certains cas, un accompagnement individuel peut se révéler nécessaire. En temps de crise, il appartient à chaque conjoint de prendre sa part de responsabilité. Afin d'identifier leurs propres besoins, en relation avec leurs émotions, chacun peut s'appuyer sur les « langages de l'amour » (lire encadré p. 14) afin de s'ajuster à l'autre.

Fort de son expérience de thérapeute de couples, le docteur Sylvain Mimoun plaide, lui, pour un usage régulier des compliments, qui renforcent l'élan mutuel. Lorsque l'un des deux conjoints fait un effort

Suite page 14. ●●●

## Renouer le dialogue quand le couple est en crise

« Pour ne pas se confronter à l'autre, on adopte une stratégie d'évitement. Le ressentiment s'accumule, pollue la relation, la distance augmente. »



Illustration Sarah Bouillaud/Hans Lucas

●●● Suite de la page 13.

pour satisfaire l'autre, il est important qu'il en soit remercié. Et si on a besoin d'exprimer une déception ou un reproche, le spécialiste préconise de « commencer par du positif et de finir par le négatif » : « J'adore quand tu portes ce costume qui te va si bien, il te met plus en valeur que ton vieux jean qui te donne un air négligé. » Le conjoint, touché par ces paroles plaisantes, sera sans doute plus enclin à lui faire plaisir...

En cas de dispute, pour éviter des paroles blessantes, le thérapeute conseille d'aller faire un tour à pied avant de revenir vers l'autre. Enfin, pour resserrer des liens distendus, mieux vaut ne pas chercher à régler ses comptes mais plutôt à régler une situation. C'est-à-dire s'en tenir aux faits. Au lieu de dire « Tu es toujours énervé, désagréable », mieux vaut dire « Ce matin, j'aurais préféré que notre conversation ne tourne pas à l'invective ». Pour les couples au bord de la rupture, voire déjà séparés, qui n'arrivent plus à communiquer, le mouvement « Retrouvaille, couple en crise » propose une méthode particulière de dialogue. Trois mois environ sont nécessaires pour accomplir entre eux un travail de discernement, à partir de questions et selon des règles

précises, fondées entre autres sur les principes de la communication non-violente. Ainsi, la règle est de ne parler que de soi, de son ressenti, de ses besoins, sans accuser l'autre. Pour éviter « le tu qui tue ».

« Les couples en crise n'ont pas toujours conscience de l'origine du problème. Ils vont donc explorer différents sujets, leurs relations sociales, leur rythme de vie, leurs goûts, en apprenant à mieux s'écouter et se comprendre », explique Véronique Acar-Egnell. Pour cette thérapeute familiale, la communication, c'est « l'hygiène du couple ».

Or, se parler en toute sincérité ne va pas forcément de soi. « Pour ne pas se confronter à l'autre, on adopte une stratégie d'évitement. Le ressentiment s'accumule, pollue la relation, la distance augmente. »

Autre raison invoquée : un manque d'éducation à la communication. « On n'apprend plus à s'écouter, à se parler en famille », déplore Véronique Acar-Egnell. Cela étant, assure-t-elle, « il n'est jamais trop tard pour entreprendre en couple une démarche authentique en vue de réamorcer un vrai dialogue ».

France Lebreton

## Les langages de l'amour



Spécialiste du couple, auteur du best-seller *Les 5 langages pour trouver l'amour* (Leduc, 288 p., 17 €), le pasteur américain Gary Chapman identifie cinq façons d'exprimer son amour : les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus, le toucher physique. Selon lui, pour être heureux, on a besoin de se sentir aimé. Dans un couple, chacun a sa personnalité et une ou plusieurs façons de manifester son amour qui ne correspondent pas forcément aux modes d'expression de son conjoint. Ce qui est parfois source d'incompréhension et de déception. Connaître et apprendre à parler le langage de l'autre, trouver un langage commun permet de mieux communiquer et de mieux s'aimer.

## Le pardon, un remède aux blessures

À Antony, en région parisienne, le parcours Alpha couple accueille chaque année des dizaines de conjoints qui veulent approfondir leurs relations conjugales.

En ce début de soirée d'hiver, ils arrivent le plus souvent deux par deux, pour un dîner en tête à tête un peu particulier, dans la salle paroissiale de l'église Saint-Maxime à Antony (Hauts-de-Seine). Le cadre est soigné. Le couvert est joliment dressé sur de petites tables rondes, assez espacées, recouvertes d'une nappe et décorées de quelques cotillons orangés. Les participants sont accueillis par deux couples organisateurs, qui leur tendent un vin chaud, en attendant les derniers inscrits.

Pour cette vingtaine de couples – dont l'un est venu avec son nourrisson – originaires de différentes communes alentour, il s'agit du sixième rendez-vous dans le cadre du « parcours couple avec Alpha », lequel a démarré en octobre dernier. Ces conjoints et conjointes de tous âges, mariés ou non, chrétiens ou non, ont fait le choix d'entamer cette démarche pour améliorer leur relation conjugale. Munis chacun d'un livret, ils s'attablent deux par deux. La lumière se fait alors plus tamisée. En fond sonore, une musique classique apaisante sert aussi à préserver l'intimité de paroles de chaque duo.

En cuisine, l'ambiance est chaleureuse et conviviale. Quatre bénévoles, ayant déjà suivi ce même parcours, s'activent à préparer un repas raffiné. Abricots au thon. Rôti de porc Orloff. Crème de mangue avec boule de glace. Tandis que l'entrée leur est servie à l'assiette, Adrien et Guillemette Baranger, le couple orateur de la soirée, se présentent. « Ce soir, l'ambiance va être lourde, nous allons aborder la question du pardon », annonce, non sans hu-

mour, Adrien, avant de raconter une anecdote personnelle pour illustrer l'étape la plus difficile, qui fait suite à celle sur « la résolution des conflits ». Une courte vidéo projetée sur le mur donne à entendre quelques témoignages sur l'objectif du pardon. « Tous les conjoints se blessent, de façon délibérée ou inconsciente », reconnaît Adrien, lors de son « topo ».

Qu'elles soient liées à un petit acte du quotidien ou à une infidélité, les blessures non guéries rongent l'intimité du couple. Au micro, Guillemette décrit deux expressions de la colère : « Êtes-vous plutôt rhinocéros ou hérisson ? Le premier explose et attaque, le second se roule en boule et sort ses piques. » Les couples ont alors quelques minutes pour discuter ensemble de leur propre attitude. Ils répondent ensuite par écrit aux questions du livret sur la façon de gérer leur colère avant d'échanger leurs réponses. Par souci de discrétion, aucun plat ne leur est servi durant les exercices.

« Tous les conjoints se blessent, de façon délibérée ou inconsciente. »

Le plus important, et le plus long, concerne les blessures proprement dites. Il s'agit d'abord de les identifier, seul et à deux, en s'appuyant sur le livret. Puis de se demander pardon pour s'en libérer. « Si vous avez survécu à cette soirée, votre couple est solide pour la vie », déclare au dessert Adrien. Tout en les encourageant à se fixer un rendez-vous régulier pour parler des « sujets qui fâchent ». À la sortie, Laure confie en aparté : « Mon mari est pudique et réservé. Il ne montre pas ses sentiments. Lors de ce parcours, après trente ans de mariage, j'ai redécouvert un homme aimant. »

France Lebreton

Prochain dossier:  
Comment l'architecture de l'école influe sur les apprentissages

**Entretien.** En cas de crise conjugale, voire de séparation, les conjoints peuvent être accompagnés par un médiateur dans leurs décisions communes.

## « Trouver le bon mode de communication »

Isabelle Jues

Médiatrice familiale  
chez Accalmie (1)

**Dans quelles circonstances un couple est-il amené à rencontrer un médiateur ?**

**Isabelle Jues :** Un couple peut rencontrer un médiateur lorsqu'il est en situation de crise et/ou a une décision importante à prendre. Par exemple, deux partenaires ont chacun trois enfants de leur côté et hésitent à s'installer ensemble. Autre cas possible: un couple, en situation de crise, se pose la question de la séparation et de ses conséquences. Le médiateur peut, le cas échéant, aider les ex-conjoints à maintenir la communication au-delà de la rupture et à prendre ensemble des décisions. La médiation agit sur deux registres: à la fois sur le plan concret (l'argent, le logement, la répartition des rôles, le rythme d'accueil de l'enfant...) et la qualité relationnelle. Notre rôle étant de favoriser une atmosphère de discussion et d'accompagner les personnes.

**Les deux conjoints doivent-ils être tous deux d'accord pour accomplir cette démarche ?**

**I. J. :** Soit les conjoints ont pris ensemble la décision, soit ils ont été conseillés par un avocat (ou un autre professionnel), soit ils sont déjà en procédure et le magistrat les envoie en médiation. Le principe fondateur, c'est la libre adhésion des personnes. Si l'une des deux n'est pas d'accord, on peut recevoir l'autre pour réfléchir aux intérêts et aux inconvénients de la démarche afin qu'elle puisse en parler à son partenaire. On travaille ensemble sur les freins, sur les conditions nécessaires pour que chacun ait envie d'être là et se sente en sécurité dans cet espace de discussion.

**« Notre rôle est de favoriser une atmosphère de discussion. »**

**En quoi consiste précisément la mission du médiateur ?**

**I. J. :** Le médiateur a pour mission d'accompagner les personnes dans la poursuite de leur objectif et de construire du lien. Un seul rendez-vous peut suffire mais en moyenne trois ou quatre rencontres permettent de trouver des accords sur les sujets qui les préoccupent, de les accompagner dans leur processus de décision commune, de travailler sur la qualité des relations. Nous nous appuyons sur les valeurs d'autonomie, de responsabilité ainsi que sur les vertus civiques d'autodétermination et de considération mutuelle. Notre rôle est de permettre aux partenaires de prendre de la distance par rapport aux événements, d'être en capacité d'écouter l'autre et de discuter avec lui.

**S'agit-il de communiquer davantage ?**

**De communiquer mieux ?**

**I. J. :** L'objectif, c'est de trouver le mode de communication qui convient. Selon la situation, les conjoints vont peut-être devoir communiquer encore plus qu'avant. Parfois, ils ont besoin de mettre de la distance entre eux. Ils éviteront alors de se parler de vive voix et privilégieront le mail. Dans les cas de séparation de couples ayant des enfants, les parents sont obligés de rester en lien parce qu'ils ont des décisions communes à prendre concernant leur progéniture.

Le travail en médiation consiste alors à discerner ce qui appartient à l'histoire conjugale et ce qui relève de divergences éducatives, les deux domaines étant souvent mêlés. Parvenir à se mettre d'accord sur un cadre concret peut changer la façon de se parler, au grand soulagement de la famille. S'ils n'ont pas d'enfant, les conjoints peuvent parler des conséquences de leur séparation, afin que celle-ci s'effectue correctement. C'est une manière pour eux de tourner la page en préservant leur dignité.

Recueilli par France Lebreton

(1) Accalmie est un cabinet de médiation familiale situé à Boulogne-Billancourt.

## pistes

Des adresses, des sessions pour les couples

**« Cler Amour et famille ».** Association chrétienne de conseil conjugal, dans toute la France. Rens. : 01.48.74.88.35 ou [www.cler.net](http://www.cler.net)

**« Retrouvaille couples en crise ».** Mouvement chrétien ouvert à tous. Prochaine session : week-end du 8 au 10 mars, en région parisienne. Informations : 06.65.70.65.39 ou sur le site [www.retrouvaille-coupleen crise.fr](http://www.retrouvaille-coupleen crise.fr)

**« Vivre et aimer ».** Mouvement chrétien ouvert à tous les couples, croyants ou non, qui veulent améliorer leur communication et donner un nouvel élan à leur relation... Week-ends dans toute la France. [www.vivre-et-aimer.org](http://www.vivre-et-aimer.org)

**« Parcours Alpha couple ».** En lien avec l'église locale, un parcours en sept soirées durant lesquelles les couples assistent à la présentation d'un thème. Les conjoints échangent entre eux, guidés par un livret. [www.parcoursalpha.fr/couple](http://www.parcoursalpha.fr/couple)

**« Comitys ».** Les conseillères conjugales et familiales de cet organisme de formation, fondé en 2012, dans l'Oise, accompagnent les personnes seules ou en couple sur la vie affective, l'estime de soi, la communication dans le couple, la sexualité. [www.comitys.com](http://www.comitys.com)

**« Association nationale des conseillers conjugaux et familiaux » (ANCCF).** Cette association fédère dans toute la France des professionnels pouvant répondre aux questionnements des couples. [www.anccf.fr](http://www.anccf.fr)

## Des livres

**L'Égoïsme partagé ! Le secret des couples heureux,** de Sylvain Mimoun, Eyrolles, 14,90 €.

**Dénouer les conflits sans violence,** de Pascale de Lomas, Leduc Éd., 6 €.

**Lien de famille.** Alors que la Journée internationale en mémoire des victimes de l'Holocauste aura lieu dimanche, « La Croix » donne la parole au médecin Élie Buzyn, qui a survécu à l'horreur d'Auschwitz.

## « J'ai transmis à mes petits-enfants la mémoire des camps »



Élie Buzyn, 90 ans, est un rescapé d'Auschwitz. L. Bonaventure/AFP

« Je suis né à Lodz, en Pologne. J'avais 11 ans lorsque les nazis ont froidement abattu mon frère âgé de 22 ans. Le lendemain, ils nous parquaient dans le ghetto. Le jour de mes 13 ans, ma mère m'a confié: "La mort de ton frère est une douleur dont je ne guérirai jamais mais sache que quand on meurt, on ne meurt que pour soi-même. Moi je ne survivrai pas à cette guerre, ton père non plus et ta sœur est très malade. Tu dois tout faire pour rester en vie, essayer de retrouver mes frères à Paris et témoigner de ce qui nous est arrivé." Je suis l'unique survivant de ma famille. Ces quelques mots se sont révélés paradoxalement pour moi le plus beau des cadeaux. La croyance maternelle irréductible en ma capacité de survivre m'a permis de résister, de ne pas rompre cette chaîne de générations, essentielle dans la culture juive. Ce qui comptait, ce n'était pas tant l'endurance physique que la résistance morale!

À la Libération je me suis juré de ne jamais retourner dans cette partie de l'Europe souillée par le sang de tous les nôtres, jusqu'à ce jour de 1993 où notre fils Gaël, alors âgé de 21 ans, m'annonça qu'il voulait se rendre à Auschwitz pour voir où ses grands-parents paternels avaient disparu. Dans la minute, je lui ai dit: "Si quelqu'un doit t'accompa-

gner, c'est moi." Alors s'est imposée à moi, comme à la plupart de ceux qui ont survécu, l'idée que bientôt les témoins vivants auraient disparu. Par conséquent, cinquante ans après, il nous fallait accomplir ce devoir de mémoire pour que les nôtres ne meurent pas une seconde fois! La transmission repose sur le fait que notre vécu doit être non seulement compris par les jeunes, mais qu'il leur faut devenir à leur tour des témoins, pour que la mémoire de la Shoah ne s'éteigne pas. C'est la mission que je donne aux jeunes que je rencontre dans les classes. Quant à mes petits-enfants, j'ai fait vœu de les emmener à Auschwitz à leur quinzième anniversaire. J'ai fait une exception cette année avec mon sixième petit-fils, Anton, qui est venu avec moi à tout juste 13 ans.

Un jour, sans doute pour me rassurer, mon fils m'a dit que si je ne pouvais accomplir ce pèlerinage avec tous mes petits-enfants, il les emmènerait à ma place! La transmission est assurée: ceux que j'ai aidés à s'approcher de l'horreur des camps sont devenus à leur tour des témoins. Des témoins de toujours... »  
Recueilli par Éveline Montigny

Élie Buzyn, le père de la ministre de la santé et l'époux de la psychanalyste Ety Buzyn, est l'auteur de J'avais 15 ans. Vivre, survivre, revivre, Alisio, 18 €.

## chronique



**François-Xavier Maigre**  
Rédacteur en chef à Pèlerin

## La guerre des poux

« Ils sont revenus. » Elle a dit ça calmement, sur un ton grave, incontestable, teinté d'un fond de résignation. « J'en ai vu un. Ils sont parmi nous, j'en suis certaine. » Un ange passe. À l'autre bout du fil, ce n'est pas David Vincent, le héros des *Envahisseurs*, mais bien ma femme, qui vient de déceler un pou dans la tignasse de notre fille aînée. Autant dire que c'est tout comme. Elle m'aurait décrit la onzième plaie d'Égypte qu'elle ne s'y serait pas prise autrement.

« Bon, se ressaisit-elle, il faut agir vite. Si nous tardons, c'est toute la fratrie qui va servir de colonie à ces bestioles. » Me voilà chargé de dégoter « le » shampoing miracle, celui qui a sauvé les cheveux de nos trois enfants l'année dernière. Je me souviens du packaging aguicheur de cette lotion, censée faire effet dès la première application. Une quinzaine de minutes suffisent, paraît-il, à neutraliser le pou en bouchant ses voies respiratoires. Et sans insecticide, s'il vous plaît. Que demande le peuple? Reste encore à passer le peigne fin, métallique de préférence, pour déloger les parasites morts et les lentes.

**Il est aussi possible de vous procurer de redoutables « peignes électriques » ; on n'arrête pas le progrès.**

Sur le papier, cela semble simple. Dans la pratique, quel calvaire! Il n'y a que Gainsbourg pour le prendre avec poésie: « *Élisa, Élisa cherche-moi des poux, enfonce bien tes ongles et tes doigts délicats dans la jungle de mes cheveux...* » Tu parles! Dans la salle de bains, on n'a pas franchement le cœur à pousser la chansonnette.

Et dire qu'il s'est même trouvé un grand esprit néerlandais du

XVII<sup>e</sup> siècle – Daniel Heinsius – pour se fendre d'un *Éloge du pou*. Par la douceur de sa vie, ironise-t-il, le pou « égale presque les dieux d'Homère ». On voit que ce monsieur n'a jamais ferraillé avec ces petits squatteurs! Tout parent se souvient d'avoir tremblé en découvrant, à l'entrée de l'école, un avis lapidaire annonçant le retour des poux. Aussitôt, vous scrutez vos moutards, à l'affût du moindre geste suspect. Ça te gratte? Laisse-moi inspecter ta tête.

**Et dire qu'il s'est même trouvé un grand esprit néerlandais du XVII<sup>e</sup> siècle – Daniel Heinsius – pour se fendre d'un « Éloge du pou ».**

Draps propres. Shampoings. Lessives. Le plan Orsec est déclenché. Sans succès garanti... J'ai lu avec effroi que la bête était de plus en plus résistante aux traitements, en raison de mutations génétiques. Pour mémoire, la femelle peut pondre jusqu'à dix lentes quotidiennement. Cercle infernal! Au point que des salons de coiffure anti-poux fleurissent ici et là, pour vous sortir de la panade. Ces spécialistes ultra-outillés, façon Bill Murray dans *Ghostbusters*, se font fort d'éradiquer vos hôtes capillaires grâce à une technique à base d'air chaud. Il est aussi possible de vous procurer de redoutables « peignes électriques » ; on n'arrête pas le progrès. Les plus écolos opteront plus pacifiquement pour une goutte de lavande fine, mariée à de l'huile de coco. Mais bonjour le rinçage. Le plus simple, chers enfants, serait encore de ne pas ramener de poux à la maison, en évitant d'échanger serre-têtes, bonnets et autres casquettes. La sérénité des adultes ne tient qu'à un cheveu.

## essentiel

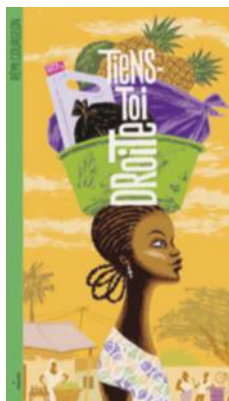
Jeux vidéo  
Hidden Folks

Si votre enfant adore chercher Charlie ou la famille Oukilé, il passera des heures à scruter les tableaux animés de cette amusante application conçue par le développeur Adriaan de Jongh avec l'artiste Sylvain Tegroeg. Dans les grands espaces en noir et blanc fourmillant de détails se cachent différents éléments à trouver. Pour les dénicher, un œil de lynx ne suffit pas, il faut interagir avec le décor en le touchant du doigt : tailler des buissons, ouvrir des portes, tirer sur des cordes... À travers la ville, la jungle ou l'usine, la promenade, avec ses bruitsages loufoques, réserve bien des surprises.

**Cécile Jaurès**  
À partir de 5 ans.  
4,49 € sur iPhone et Android ;  
7,99 € sur PC et 8,99 € sur Mac.

Album  
Tiens-toi droite

« *Tiens-toi droite!* » Cette injonction, Adjoa l'entend depuis qu'elle est toute petite. Car dans son village, pour



faire grandir les filles, on leur pose des objets sur la tête, des objets de plus en plus lourds... Un jour qu'un inconnu lui demande de porter des planches de bois chez le menuisier, elle accepte, mais bientôt décide de se reposer quelques instants... et découvre un revolver caché. Sa vie va basculer! C'est un magnifique portrait de femme que nous offre ici Rémi Courgeon. Belle, ingénieuse, forte et joyeuse... impossible d'oublier Adjoa!

**Yaël Eckert**  
À partir de 8 ans.  
*Tiens-toi droite*, de Rémi Courgeon,  
Milan, 16,90 €.

**On en parle.** Pour bâtir une relation plus authentique avec ses parents, il faut parfois avoir le courage de les décevoir. C'est la conviction du jésuite allemand et professeur de philosophie Michael Bordt.

## Décevoir ses parents, un risque à courir?

**L'Art de décevoir ses parents**  
de Michael Bordt  
First, 11,95 €

**L'Art de décevoir ses parents.** Le titre ne passe pas inaperçu. Généralement, nous sommes plutôt soucieux de ce que pensent nos parents. Nous souhaitons qu'ils soient fiers de nos choix personnels et professionnels. Parfois, nous nous efforçons aussi, dans la mesure du possible, de satisfaire leurs attentes. Pourquoi faudrait-il, en les décevant, risquer de perdre leur affection, voire entrer en conflit avec eux?

C'est en travaillant sur la reprise des entreprises familiales que le jésuite allemand Michael Bordt, professeur à l'école de philosophie de Munich, a remarqué la pression exercée par certains parents sur les enfants devenus adultes, au moment de la transmission. Il arrive que des parents cherchent, consciemment ou non, à influencer les choix de leur descendance. En répondant à leurs désirs, par crainte de les décevoir, ces enfants ne risquent-ils pas de passer à côté de leurs profondes aspirations, et donc de leur vie d'homme ou de femme?

Néanmoins, que l'on veuille se conformer à leur choix, ou à l'inverse, que l'on cherche à leur déplaire en faisant le contraire de ce qu'ils aimeraient, dans les deux cas, « nous sommes, écrit l'auteur, profondément empêtrés dans la relation qui nous lie à nos parents ». Que ce soit par résignation ou par révolte, cette situation nous empêche de mener librement notre propre vie, de forger notre identité. D'où la nécessité de se démarquer des désirs et des attentes de nos parents. Quitte à courir le risque de les décevoir.

Dans une approche philosophique du processus de la décep-

tion, Michael Bordt explique au lecteur comment gérer de façon constructive ses conflits intérieurs et les émotions qui leur sont liées. À l'adolescence, rappelle-t-il, nous avons certainement été déçus par nos parents, en découvrant leurs défauts, leurs fragilités. « *Apprendre à les accepter tels qu'ils sont est une tâche difficile mais essentielle.* » Pour y arriver, il faut affronter ses propres déceptions, accepter ses propres limites, afin de se connaître en profondeur et s'accepter soi-même. Se réconcilier avec soi-même est le meilleur moyen de se réconcilier avec les autres, et d'abord avec ses propres parents. C'est à ce prix que nous pourrions établir des rapports plus matures.

Face aux exigences parentales, le professeur de philosophie recommande de prendre conscience de son sentiment de culpabilité, puis de « créer la distance nécessaire pour examiner les attentes que nous voulons ou non satisfaire, et se demander ce qui est cohérent pour nous, compte tenu de notre histoire, de notre situation, de la vie que nous souhaitons mener ».

Tout dépend de la relation parent-enfant, passée et présente. Il appartient à chacun de trouver sa propre voie qui lui permettra d'être en paix avec ses parents. Cela peut passer par de la proximité, des services rendus, de l'éloignement, etc.

Alors, oui, nous prenons le risque de décevoir l'image que les parents ont de nous. Mais c'est aussi une chance de grandir et de refonder la relation de façon plus ajustée à la réalité. Un bémol toutefois, admet l'auteur: « *Les parents auront-ils l'ouverture d'esprit nécessaire pour se laisser décevoir?* » Afin de porter ses fruits, le cheminement doit être accompli de part et d'autre. C'est aussi sa limite.

**France Lebreton**

