

Sylvie Galland

# LA RELATION ENTRE LES ADULTES ET LEURS PARENTS

---

**Faire évoluer le lien  
tout au long de la vie**

Chapitre 1

# L'évolution des relations

*L'évolution n'est pas une simple éclosion,  
sans peine et sans lutte, comme celle de  
la vie organique.*

FRIEDRICH HEGEL

**C**hangement, évolution. Nous sommes sur terre pour évoluer, en tant qu'espèce et comme individus. Cette notion est au cœur de ma réflexion. Je crois qu'en chaque humain se trouve un désir essentiel, une aspiration centrale : ce moteur est le besoin de progresser, d'avancer, de développer ses capacités, d'aller vers l'expansion de sa conscience, vers l'unité et la plénitude. On pourrait l'appeler l'instinct spirituel, inscrit au plus profond de la psyché de tous les êtres humains, qu'ils le sachent ou non. C'est lui qui nous fait attribuer tellement d'importance à tout amour dans nos vies et qui nous pousse à rechercher dans l'état amoureux un reflet de la transcendance.

Cet élan immanent peut s'égarer, être occulté ou enfoui. Son énergie se divise alors en désirs multiples et s'investit parfois dans des desseins qui ne le satisferont pas, tels que le besoin de possessions accumulées, de sécurité figée, de domination oppressive, ou toute autre dépendance et quête dévoyée. L'appel de l'âme n'est cependant jamais mort, même s'il paraît étouffé, inaccessible, totalement inconscient, désactivé, ou transformé en conduites autodestructives. Parfois, un choc, une souffrance le réveille et le révèle. Les maladies ou les accidents peuvent ainsi représenter des efforts inconscients pour se tourner vers les besoins intérieurs.

Lorsque nous négligeons notre mission évolutive essentielle, nous ressentons une vague impression de remords, de malaise ou de nostalgie. Cette sensation se décompose en sentiments de culpabilité, ou de dévalorisation, qui s'expriment parfois par un besoin démesuré de justification ou d'accusation des autres.

Quelle que soit la tâche évolutive que propose cet élan vital, il n'a pour objet que la progression. Peu importe le point de départ, le but est toujours d'aller vers une façon d'aimer plus grande et plus libre, vers l'expansion de notre conscience. À ne viser que la perfection, inatteignable par définition, beaucoup s'égarent.

C'est la relation avec les autres qui est à la fois un des principaux outils du développement de soi et la bénéficiaire de notre évolution spirituelle. Les interactions sont là pour stimuler nos potentialités et nous offrir la possibilité de devenir plus conscients.

## **LES RELATIONS FAMILIALES**

La force du lien affectif familial en fait un terrain privilégié de travail personnel. Ces relations sont particulièrement chargées d'influences, tant par leur extraordinaire potentiel d'amour et de solidarité que par les émotions négatives qu'elles suscitent. N'oublions pas que c'est au sein des familles que les violences, les maltraitances, les abus et même les meurtres trouvent majoritairement leur origine. Les dysfonctionnements et une communication malsaine ou absente auront donc un impact sociétal vital.

Pour les ascendants comme pour les descendants, les liens familiaux offrent des occasions de cultiver bien des qualités : patience, intégrité, modération, souplesse, ouverture, disponibilité, équilibre... Ils représentent le lieu par excellence où l'on peut s'exercer à dépasser ses peurs, à trouver la bonne distance, à améliorer la communication, à se définir, à harmoniser de façon toujours changeante autonomie, appartenance et solidarité.

L'évolution ou la stagnation des relations entre parents et enfants à l'âge adulte est un des enjeux de notre développement et de nos impasses. Il n'est pas aisé, à partir de la situation de dépendance absolue du passé, d'établir peu à peu une relation d'adultes à adultes autonomes, de passer d'une relation de protection et d'apprentissages à une relation d'échanges. La vie nous invite ainsi à cultiver au fil du temps nos facultés d'adaptation aux changements : enfants qui grandissent, qui s'en vont, qui deviennent parents, parents qui grandissent également, puis vieillissent, puis s'en vont aussi...

Les traditions spirituelles qui parlent de karma affirment qu'une âme, avant de se réincarner, choisit ses parents et les conditions de sa naissance selon les apports et les épreuves dont elle a besoin pour son évolution dans la vie à venir. Aidée de ses guides, elle préparerait ainsi un parcours où elle devra relever des défis, guérir des blessures, avancer vers une conscience plus inclusive, cultiver ses talents particuliers, apprendre à accepter et à aimer. Chaque âme viendrait ainsi sur terre pour faire de nouvelles expériences, réparer des erreurs du passé, développer certaines qualités et tenter de dépasser des peurs, des souffrances et des ressentiments spécifiques.

Les relations filiales et parentales feraient partie de ce plan, les enfants étant là pour apprendre des choses de leurs parents, et aussi pour leur en apprendre, en leur apportant joies, angoisses, défis et questionnements tous azimuts. Lorsque je vois certaines situations familiales où, dès le départ, les ressources de l'enfant semblent saccagées par des carences massives ou des traumatismes précoces, je me dis que cette âme-là s'est préparé un programme d'enfer.

Mais toutes les situations, qu'elles soient vécues comme positives ou négatives, sont sources de potentialités d'évolution.

## **LES FREINS À L'ÉVOLUTION DE LA RELATION**

L'obstacle est nécessaire à la réalisation du désir évolutif, mais les entraves au changement sont singulièrement présentes sur le chemin de l'indépendance entre parents et enfants.

### **Du côté des parents**

Lorsque les enfants deviennent adultes, la difficulté pour les parents sera souvent celle de renoncer à un rôle, à une fonction très investie qui a marqué de nombreuses années de vie, qui est devenue une donnée identitaire importante.

Je suis une mère, je suis un père, je suis là pour veiller, porter, protéger, aider, guider, écouter, enseigner, transmettre, éduquer... Cette fonction parentale a mobilisé

tellement d'énergie et de sentiments pendant vingt ou trente ans ! Elle est tissée d'enjeux et de projections puissants, dont beaucoup sont inconscients et intimement liés à notre histoire transgénérationnelle. Ce rôle a structuré notre vie et influencé nos décisions. Il est reconnu et valorisé par la société.

La fin de cette fonction peut être difficile à vivre et susciter des sentiments de perte d'identité, d'inutilité, de nostalgie du temps où nous étions indispensables. Malgré l'impression de liberté retrouvée, de soulagement parfois, lâcher notre statut de parent d'enfants et d'adolescents crée un vide et nous oblige à des renoncements. De nouvelles recherches prennent place, dont celle-ci : comment devenir parents d'adultes ?

Nous voyons diminuer le pouvoir et l'importance que nous avons en tant que père ou mère. La séparation nous fait perdre l'illusion que nous pourrions éternellement protéger nos enfants. Les laisser partir, les laisser devenir, sans nous, ce qu'ils veulent et peuvent être, c'est perdre un prolongement de nous-mêmes, c'est abandonner le fantasme de continuer à modeler des versions améliorées de soi, c'est accepter que ce que nous avons pu apporter soit imparfait.

Nos enfants s'en vont avec des manques, des blessures, des incompétences dont nous nous sentons en partie responsables et que nous ne pouvons pas réparer. De là, chez certains parents, le désir de poursuivre l'œuvre. Ils tentent de la parachever en offrant des conseils, de l'aide et de la clairvoyance à ces nouveaux adultes. Le sentiment de responsabilité demeure.

Je ne me sentirai libre de mourir que lorsque ma fille aura une situation assurée, un couple solide, un bon poste, une maison, une famille.

La mère qui s'exprime ainsi est généralement fort peu matérialiste. Mais pour se sentir dégagée de son rôle maternel, elle a besoin que sa fille, qu'elle a élevée seule, soit en sécurité, matériellement et affectivement.

Le besoin de s'assurer de la sécurité de leurs enfants, que gardent souvent les parents vis-à-vis de leurs descendants adultes, encombre parfois ces derniers. Nombre d'artistes ont témoigné de l'opposition de leurs parents au choix d'une voie où ils risquaient la précarité. Et lors de divorces, de changements de cap, de pertes de situations établies, les parents sont parfois plus inquiets que les intéressés.

Naguère en Occident – et c'est encore le cas ailleurs –, les pères sentaient leur mission accomplie envers leur fille lorsque celle-ci était « casée », c'est-à-dire confiée à un autre homme pour qu'il la prenne en charge. Ils avaient fait leur devoir envers leurs fils lorsque ceux-ci étaient « établis » dans une profession. Les mères se sentaient dégagées de leur charge quand leurs enfants étaient mariés et parents à leur tour.

Sur le plan conscient, tous les parents, même les plus toxiques, ont le désir d'être ou d'avoir été de bons parents. Pendant quarante ans, j'ai rencontré régulièrement des parents d'enfants en difficulté. Tous m'ont fait comprendre leur désir de bien élever leurs enfants, y compris ceux qui utilisaient dans ce but les coups, l'humiliation et le dénigrement. Le père d'un garçon qui fréquentait

depuis quelques semaines le centre psychothérapeutique que je dirigeais m'a un jour déclaré : « J'autorise les éducateurs à le battre. » Il voulait ainsi témoigner de la confiance qu'il accordait à notre institution, car dans sa culture c'est le père qui détient le droit de frapper les enfants. Il m'a aussi expliqué à quel point il lui avait été salutaire d'être battu par son propre père.

Jamais je ne placerais mes enfants en institution, me disait cette mère de trois enfants. On m'a placée quand j'étais petite, jamais je ne leur ferai la même chose.

Or les enfants de cette femme vivaient en foyer à la suite de négligences graves liées à son alcoolisme. Pour garder son image de bonne mère, elle était amenée à nier la réalité (il est vrai que ce n'était pas elle qui avait pris la décision). J'étais touchée par cette aspiration si intense à être un parent meilleur que ses parents. Le déni était le moyen qu'elle utilisait pour éviter une trop grande douleur, celle d'avoir reproduit le drame de son enfance.

Nous pouvons tous à l'occasion recourir à la protection du déni ou de l'aveuglement quand l'idée d'avoir été une « mauvaise mère » ou un « mauvais père » nous effleure en voyant la souffrance de nos enfants.

Je n'ai rien vu, rien, me dit ce père dont la fille de vingt-cinq ans vient d'être hospitalisée pour anorexie. Pourtant, je la rencontrais deux ou trois fois par mois, elle me disait que tout allait bien. Après une adolescence mouvementée, j'avais tellement besoin que cela s'arrange, qu'elle trouve un équilibre, que je ne pouvais pas

voir. C'est si douloureux, si insupportable, la souffrance ou la dérive de nos enfants, quel que soit leur âge.

Il y a mille façons de s'accrocher à un rôle dépassé et d'entretenir une forme d'interdépendance. Il arrive, en effet, souvent que les enfants, ambivalents dans leur processus d'émancipation, collaborent activement au maintien d'un lien d'assistance, psychologique ou matérielle.

Cet homme de soixante-cinq ans me parle, en s'en plaignant, de la relation que ses deux fils entretiennent entre eux. Ils sont en perpétuel conflit, et chacun raconte à son père ce qu'il désapprouve chez son frère. Le père écoute, tente de temporer, donne des conseils. Et cela dure depuis une trentaine d'années ! Depuis la petite enfance des fils. Lorsque j'explore avec lui la possibilité de sortir de ce rôle d'arbitre, de confident et de médiateur, il paraît décontenancé. L'idée de prendre position en disant : « Je ne souhaite plus me mêler de ta relation avec ton frère » lui semble d'abord monstrueuse. Qui sera-t-il s'il est dépossédé de ce rôle ? Il ne peut pourtant pas refuser égoïstement de participer aux tourments de ses enfants qui gèrent ensemble la petite entreprise qu'il leur a léguée !

Je suggère qu'il pourrait lui-même être l'enjeu de cette rivalité, chacun de ses fils tentant de lui donner une image négative de l'autre, pour se sentir le préféré, le meilleur, le plus digne de lui succéder. Plus tard, il me dira que lui-même a besoin de parler à ses fils des difficultés qu'il vit avec sa femme, dont les comportements l'irritent. Là aussi je lui propose de s'épancher ailleurs qu'auprès de ses enfants. Il a alors l'impression qu'il perdrait toute la communication intime et authentique qu'il a su cultiver avec

ses fils. Il envisage ces changements éventuels comme une véritable ascèse, et je le comprends : renoncer à un modèle de communication si bien ancré représente un sacrifice important. Mais peut-il y avoir créativité et renouvellement sans renoncement à ses habitudes ?

## **Du côté des enfants**

### **Images parentales**

Ce qui reste interposé, parfois longtemps, parfois toujours, entre des adultes et leurs parents peut se nommer « images parentales ». Ce sont des écrans, dans les deux sens du terme : elles cachent en partie les personnes réelles, et elles sont des surfaces de projection de nos scénarios personnels. Elles se construisent tout au long de l'enfance et de l'adolescence, en s'inspirant de la relation vécue avec les parents. Leurs actes, leurs paroles, leurs attitudes étayent cette représentation. La subjectivité de l'enfant les colore. Mais l'image parentale s'inspire aussi de l'inconscient et de l'impensé qui habitent les parents. Elle s'élabore également à partir de ce que l'enfant entend dire à leur sujet. Elle s'appuie sur ce qu'il perçoit de la représentation que chacun de ses parents se fait de son conjoint. Et sur ce qu'en pensent les grands-parents.

Ma mère me parlait trop de mon père. Elle le présentait comme un pauvre type, et je ne sais plus, dans l'image que j'ai de lui, ce qui est mon expérience et ce qui est le vécu ou les projections de ma mère.

# Table des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>9</b>
<b>CHAPITRE 1 : L'évolution des relations.</b> .....	<b>13</b>
Les relations familiales .....	15
Les freins à l'évolution de la relation .....	17
Du côté des parents .....	17
Du côté des enfants .....	22
Le lien du manque .....	37
La protection réciproque, un autre obstacle à l'évolution .....	40
La force des systèmes familiaux .....	45
D'autres obstacles .....	46
<b>CHAPITRE 2 : Les conditionnements     qui figent les relations</b> .....	<b>49</b>
Les modes de communication .....	51
Le tiers absent .....	58
Se démarquer et amorcer le changement .....	62
Se dégager d'un système familial .....	65
Les systèmes de valeurs .....	65
Quelles valeurs ? .....	67

Les rôles . . . . .	71
La souffrance familiale . . . . .	75
Les missions . . . . .	76
Devenir parents d'adultes . . . . .	79

### **CHAPITRE 3: Les blessures**

<b>doivent être entendues . . . . .</b>	<b>85</b>
Transmissions entre les générations . . . . .	90
La difficulté d'entendre . . . . .	90
La difficulté de dire . . . . .	93
Entendre, c'est tout . . . . .	96
Alternance de l'écoute . . . . .	98
Rencontres . . . . .	99
Renoncements . . . . .	100
Blessures et griefs parentaux . . . . .	102

### **CHAPITRE 4: La reconnaissance mutuelle . . . . . 107**

Les obstacles à la reconnaissance mutuelle . . . . .	108
Le besoin d'affirmation et le besoin d'approbation . . . . .	115
Le narcissisme, sentiment de sa valeur . . . . .	118
La communication avec les autres et avec soi-même . . . . .	123
Communiquer avec soi-même . . . . .	127
La métacommunication . . . . .	128

### **CHAPITRE 5: Les changements inéluctables . . . . . 131**

La troisième génération . . . . .	133
Les grands-parents . . . . .	135
Les beaux-parents . . . . .	137
L'inversion des rôles . . . . .	143
La réciprocité . . . . .	144
Faire à l'autre ce qu'il voudrait qu'on lui fasse . . . . .	146

Fins de vie . . . . .	151
Se rencontrer pour se séparer. . . . .	152
Promesses sur lit de mort . . . . .	153
Laisser partir . . . . .	154
Et après... . . . .	155
<b>CHAPITRE 6 : La transmission par les récits . . . . .</b>	<b>159</b>
Les recueilleurs de récits de vie. . . . .	162
Biographes hospitaliers . . . . .	165
Le génogramme. . . . .	166
<b>CHAPITRE 7 : Devenir son propre parent. . . . .</b>	<b>169</b>
Le surmoi: censeur, protecteur, guide, modèle idéal ou tyran ?. . . . .	170
Portraits du parent intérieur souhaité. . . . .	173
Témoignages . . . . .	178
Individuation . . . . .	181
<b>Épilogue . . . . .</b>	<b>185</b>
<b>ANNEXE : Les âges de la vie. . . . .</b>	<b>187</b>
Les stades d'Erik Erikson . . . . .	188
D'autres regards – approche jungienne, astrologie humaniste et anthroposophie. . . . .	191
Bibliographie pour les âges de la vie. . . . .	199
<b>Remerciements. . . . .</b>	<b>201</b>