

Nedra Glover Tawwab

FINIES LES QUERELLES DE FAMILLE!



Comment poser ses limites
et résoudre les conflits

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Marie-José Thériault

CHAPITRE 1

QU'EST-CE QUE LE DYSFONCTIONNEMENT ?

Carmen a grandi dans un foyer biparental. Son père, Bruce, travaillait toute la journée, s'enivrait dès son retour à la maison, puis entrait dans une colère noire. La mère de Carmen, April, s'enfermait le plus souvent dans sa chambre, à l'écart de Carmen et de ses frère et sœur. April « buvait trop », mais n'était pas aussi méchante que Bruce.

Lorsque April et Bruce se disputaient, Carmen, son frère et sa sœur montaient le volume de la télé pour noyer les cris de leurs parents. Carmen passait aussi beaucoup de temps avec ses amis pour ne pas rester à la maison. Elle constatait que, chez ses amis, les parents n'étaient pas ivres, ne se chamaillaient pas tout le temps et n'étaient pas affectivement négligents.

En vieillissant, Carmen a appris à compter sur le soutien de sa famille élargie. Lorsqu'elle avait besoin qu'on la raccompagne chez elle après une visite chez des amis, elle appelait sa grand-mère, car elle ne pouvait pas courir le risque que ses parents viennent la chercher en état d'ébriété. Lorsqu'elle avait besoin de vêtements pour l'école, elle appelait sa tante, qui l'amenait volontiers faire des emplettes. Mais Carmen n'avait personne à qui parler de sa vie à la maison. Ses amis n'avaient pas ce genre d'ennuis et sa famille élargie, en prenant le relais des parents, contournait leurs problèmes.

Carmen était seule et confuse. Pendant plusieurs années, elle s'était crue responsable de la conduite de ses parents puisque celle-ci semblait n'inquiéter personne. Son frère et sa sœur s'adaptaient à leur comportement, et le reste de la famille disait des choses comme : « Tes parents sont comme ça. Tu dois les aimer quand même. » Elle aimait ses parents, mais leurs façons la tourmentaient. Leurs problèmes l'ont même suivie jusque dans l'âge adulte.

La plupart du temps, Carmen se contentait d'encaisser sans rien dire, mais s'il lui arrivait de protester, sa famille la culpabilisait, l'accusait de mal agir et d'être méchante. Elle voulait que quelqu'un prenne conscience de ce qui se passait, confirme la justesse de ses expériences et lui dise que c'était normal d'attendre autre chose de ses proches.

Que signifie avoir une famille dysfonctionnelle ?

Pour Carmen, cela signifiait avoir des parents alcooliques, affectivement négligents et faisant parfois preuve de violence verbale. Dans une famille dysfonctionnelle, la maltraitance, le chaos et la négligence sont la norme. Dans une famille dysfonctionnelle, on ferme les yeux sur les comportements malsains, on les enfouit sous le boisseau ou on les alimente.

Comme dans le cas de Carmen, on reconnaît difficilement le dysfonctionnement tant qu'on n'a pas été exposé à des contextes différents et harmonieux. Et même lorsqu'on est mis en présence de relations plus positives, il peut être difficile de s'affranchir des schémas dysfonctionnels.

Si vous avez grandi dans une famille dysfonctionnelle, vous avez peut-être pensé qu'il était normal de :

- pardonner et oublier (sans changement de comportement) ;
- passer à autre chose comme si de rien n'était ;
- camoufler les problèmes des autres ;
- nier l'existence d'un problème ;
- garder des secrets qui devraient être connus ;
- faire semblant de bien aller ;
- ne pas exprimer ses émotions ;
- vivre auprès de personnes nuisibles ;
- recourir à l'agressivité pour obtenir ce que l'on veut.

Si quelqu'un vous dit qu'il y a un problème, croyez-le

Bien trop souvent, les gens sont sur la défensive et résistent au changement au lieu de reconnaître l'existence d'un problème pour tenter de le résoudre. Chaque fois que Carmen essayait de parler à ses parents de leur comportement malsain, ils se montraient méfiants ou lui reprochaient de vouloir autre chose. Aucun membre de la famille ne tenait à écouter ses doléances, n'étant sans doute pas disposé à prendre la situation en main.

Carmen n'était pas seule ; néanmoins, personne ne voulait prendre son parti. Elle vivait la même expérience que les autres, mais elle a eu le courage de montrer qu'un problème existait. Elle voulait apprendre à faire face aux

situations que tous semblaient accepter ou ignorer si facilement.

L'enquête sur les Expériences négatives durant l'enfance (ENE)

L'enquête sur les Expériences négatives durant l'enfance (ENE) est couramment utilisée pour mesurer la gravité des traumatismes des enfants. Elle comporte les catégories suivantes :

- l'enfant témoin de violence ;
- l'abus sexuel ;
- l'exposition au mauvais usage de substances psychoactives ;
- la violence physique ;
- la violence verbale ;
- l'abandon affectif ;
- la maladie mentale d'un parent ;
- l'incarcération d'un parent.

Les traumatismes de l'enfance affectent notre capacité à traiter et exprimer nos émotions, et facilitent le recours aux stratégies mal adaptées de régulation des émotions (par exemple, leur suppression). Plus particulièrement, les enfants exposés à la violence distinguent difficilement les signaux de menace des signaux de sécurité.

Il est bien connu que la maltraitance et la négligence sont des aspects dysfonctionnels de la dynamique familiale. Mais d'autres facteurs ont aussi une incidence sur ces relations. On évalue les traumatismes sur une échelle de 0 à 10, mais les traumatismes subis durant l'enfance ayant un score aussi bas que 2 peuvent marquer l'enfant. Les ENE n'incluent même pas l'instabilité financière, les déménagements fréquents ou les

traumatismes transgénérationnels qui, nous le savons, affectent la santé mentale. Selon moi, votre score ENE (le mien est de 7) ou vos traumatismes de l'enfance ne déterminent par votre avenir. Nous sommes forts et nous pouvons faire des choix difficiles sur le coup, mais bénéfiques à long terme.

Ce que nous vivons durant l'enfance se répercute à l'âge adulte, car une fois que le traumatisme a été activé, le cycle infernal se perpétue souvent. Les enfants confrontés à l'itinérance tendent à avoir des score ENE plus élevés et sont plus susceptibles d'être sans-abri à l'âge adulte.

***D'autres facteurs qui contribuent
au dysfonctionnement durant l'enfance***

- Des parents égocentriques.
- Le manque de maturité affective des parents.
- Des parents dominateurs.
- Des relations familiales enchevêtrées.
- Des rivalités au sein des relations familiales.
- Des enfants qui doivent prendre soin de leurs parents.

(Nous fouillerons davantage ces concepts aux chapitres 2 et 3.)

Un documentaire captivant, *The Boys of Baraka*, suit vingt jeunes garçons à risque de Baltimore, au Maryland, inscrits dans un pensionnat au Kenya pour retrouver leurs racines et leur communauté culturelle tout en faisant l'expérience de l'étude et d'un milieu très encadré. Durant ce séjour, nombre d'entre eux se sont améliorés sur les plans scolaire, psychologique et social. Le programme a par la suite perdu son financement, et les garçons sont rentrés chez eux. Ayant réintégré leur famille, qui n'avait pas changé, plusieurs d'entre eux ont

subi les conséquences de ces milieux à risque, notamment la toxicomanie, l’incarcération et la répétition de cycles malsains. Leur environnement quotidien a freiné leur épanouissement et, privés d’espoir, ils ont réintégré des schémas familiaux.

Néanmoins, il est possible avec de bons outils de guérir les traumatismes familiaux et de l’enfance.

Le milieu

Le lieu où l’on grandit, les personnes auprès desquelles on grandit et les expériences que l’on vit chez soi affectent la personne que l’on sera toute notre vie durant. Les traumatismes ont des répercussions à long terme sur l’organisme, le cerveau, les relations, ainsi que sur la santé financière, émotionnelle et mentale. Les dix-huit premières années d’existence d’un personne ont des incidences profondes sur le reste de sa vie. Dans l’ouvrage intitulé *Que vous est-il arrivé ? : comprendre les traumatismes du passé pour reconstruire nos vies*, écrit par Oprah Winfrey et le Dr Bruce D. Perry, Oprah relate les traumatismes qu’elle a subis dans son enfance et la façon dont ces expériences l’ont façonnée. Tous les prétextes étaient bons pour que sa mère la frappe, et cette violence a développé chez elle un besoin pathologique de plaire. Elle a mis des années à comprendre que son comportement à l’âge adulte prenait sa source dans ses expériences d’enfant.

Traits que vous pourriez avoir hérité de votre famille

- Vos compétences en matière de gestion financière.
- Vos aptitudes à la communication.
- La façon dont vous nouez des liens.
- Vos valeurs.
- Vos habitudes de consommation de substances psychoactives.

- La façon dont vous traitez vos enfants.
- La gestion de votre santé mentale.

Un grand nombre d'éléments de votre enfance renseignent les thérapeutes sur la manière dont a pris forme le problème que vous vous efforcez de résoudre à l'âge adulte. Je demande à mes clients: «Quand avez-vous ressenti cela pour la première fois?» ou encore «Quelle est la première personne qui vous a fait ressentir cela?» Le plus souvent, la réponse renvoie à l'enfance. Nous portons le fardeau des années où nous étions les plus impuissants comme si nous étions forcés de le perpétuer, mais l'âge adulte nous donne l'occasion de changer de scénario.

La résilience

La résilience est la capacité à assumer ce qui a eu lieu. Il est possible de surmonter les contraintes du milieu de vie lorsque nous disposons de facteurs de protection adéquats. Ceux-ci incluent :

- des liens solides avec des adultes de confiance ;
- des influences parentales positives ;
- des valeurs fortes et une raison d'être ;
- la capacité de s'autoréguler, d'être optimiste et débrouillard ;
- des liens sociaux harmonieux ;
- le soutien de pairs et de mentors ;
- des programmes structurés continuels qui favorisent l'accès à des relations de qualité.

On dit souvent que nous sommes le produit de notre environnement, mais nous pouvons aussi être le produit de l'accès à des relations de qualité hors du foyer familial.

La vision qu'a Carmen de son milieu de vie familial a été façonnée par ce qui lui semblait être des alternatives saines à l'extérieur de chez elle.

Ayant grandi à Détroit, dans le Michigan, où j'ai fréquenté des écoles publiques, je me souviens d'avoir eu accès à des programmes destinés à aider les enfants des villes à surmonter les problèmes auxquels ils étaient peut-être confrontés à la maison. J'ai cessé de jeter des débris n'importe où à l'école primaire parce qu'un groupe nous a expliqué que c'était nocif pour l'environnement et nous a aidés à nettoyer les alentours de l'école. Les résultats de ce ménage ont eu la vie courte, mais l'idée de ne pas jeter des débris n'importe où m'est restée.

Des inconnus ont supposé que j'avais grandi dans un foyer biparental et que mon enfance n'avait pas été traumatisante, mais aucune de ces suppositions n'est conforme à la réalité. J'ai été en contact avec divers points de vue, j'ai eu accès à des relations harmonieuses et j'ai souhaité que ma vie change à l'âge adulte.

Soyez honnête (du moins avec vous-même) au sujet de votre enfance

Être honnête n'est pas trahir ; c'est faire preuve de courage. Cessez d'enrober vos expériences, et la vérité vous délivrera. Les gens déforment souvent leurs relations et leurs expériences parce qu'ils ont trop peur d'admettre la vérité. Mais le déni vous empêche de vous affranchir du passé.

Ce qu'on accepte difficilement d'un membre de la famille

- Il est égoïste et fera tout ce qu'il faut pour obtenir ce qu'il veut.
- Il ne sait pas écouter.

- Il change, mais cela ne dure pas.
- Il est méchant, souvent sans raison.
- Il prend plus qu'il ne donne.
- Il n'est pas parfait.

Pourquoi nous ne parlons pas de nos problèmes familiaux

Nous pensons que nos problèmes familiaux reflètent qui nous sommes

Vous n'êtes pas ce qui vous est arrivé. Vous avez été confronté dans votre enfance à de nombreuses situations qui échappaient à votre contrôle. La gestion de votre milieu de vie ne vous incombait pas. Aussi, vous ne pouvez pas vous reprocher ce qui est arrivé dans ce milieu. Vous avez été façonné par vos expériences, mais en tant qu'adulte, vous pouvez choisir d'être le produit de ces expériences ou de les surmonter et de créer autre chose.

Le sentiment de gêne et de honte

Le fait d'entendre parler de gens ayant connu des expériences analogues peut vous aider à surmonter la honte que vous ressentez à l'égard de votre famille. Mais seule l'honnêteté vous permettra de créer un contact avec ceux qui partagent un vécu équivalent. Vous devrez avoir le courage de leur dire la vérité. La honte émerge lorsque vous cachez des choses aux autres; vous vous en libérez en dévoilant vos secrets. Préserver son intimité, ce n'est pas garder des secrets. C'est ce qui vous permet de décider à qui vous choisissez de vous révéler. Vous pouvez partager autant ou aussi peu de votre vie que vous vous sentez à l'aise de faire. Parfois, vous ne

dites rien pour protéger les personnes qui vous ont fait du mal. Par conséquent, il se pourrait que vous cherchiez à éviter de mettre les autres dans l'embarras, pas seulement vous-même.

Fermer les yeux sur les problèmes

Fermer les yeux sur les graves problèmes familiaux retarde la guérison des tendances malsaines. On ne « se remet pas » de ce qui n'est jamais arrivé. Les comportements néfastes se perpétuent lorsque vous les ignorez parce que vous et votre famille refusez de reconnaître l'existence des cycles infernaux que vous devez identifier pour pouvoir y mettre fin.

Croire que personne ne comprendra

Des célébrités, des enseignants, des amis, des collègues et bien d'autres personnes peuvent avoir vécu dans leur famille des problèmes semblables aux vôtres. Ce n'est pas en supposant que vous êtes seul que vous trouverez des gens capables de vous comprendre. La vulnérabilité favorise les liens communautaires. Vous attirez ceux qui vous ressemblent en étant authentique et disponible. Vous trouvez parfois « vos semblables » après vous être livré avec transparence.

La peur du jugement

Certaines personnes ne comprendront pas votre vécu et vous ne comprendrez pas toujours celui des autres. Si vous vous entraînez à accepter que tous ne vous comprendront pas, vous vous faciliterez beaucoup la vie. Il est logique de se préoccuper de l'opinion des autres, mais vous en préoccuper exagérément peut nuire à votre capacité à instaurer des changements positifs.

Observer le théâtre du traumatisme

La série télévisée *Mariés, deux enfants* était une de mes comédies de situation préférées. Le personnage principal, Al Bundy, est un marchand de chaussures bougon qui a connu ses heures de gloire pendant ses études secondaires. Il est marié à Peg, avec laquelle il a deux enfants, Bud et Kelly. Les enfants sont témoins des disputes de leurs parents, qui les laissent souvent seuls à la maison sans rien à manger. Je me souviens d'un épisode où les enfants, affamés, fouillent dans la cuisine en quête de nourriture et sont tout heureux de trouver un vieux morceau de chocolat à l'arrière du frigo. C'est une comédie, et j'ai trouvé plusieurs scènes hilarantes. Mais je me rends compte avec le recul que cette série met en lumière certains aspects de la négligence parentale, de la violence verbale et des relations parents-enfants malsaines que je ne pouvais pas encore conceptualiser.

Lorsque nous ne comprenons pas ce que nous voyons, nous sommes enclins à perpétuer des situations néfastes. Il peut sembler normal et inévitable que les gens qui nous entourent subissent le même sort. Pour mieux comprendre votre expérience, vous devez absolument acquérir un point de vue différent.

Qu'advient-il lorsqu'on met des années à se réveiller ?

Tant que vous êtes en vie, il n'est pas trop tard pour changer d'optique et de comportement. On pense généralement que plus on vieillit, plus il est difficile de changer. On dit qu'« on n'apprend pas à un vieux singe à faire des grimaces », mais c'est faux ! Dès que vous êtes disposé à assimiler de nouvelles informations, changer devient possible. Reformulons le dicton : « On n'apprend pas à un vieux singe récalcitrant à faire des grimaces. » Votre lecture de ce livre est la preuve

que vous êtes prêt à rechercher et à assimiler de nouvelles informations.

Les problèmes sont parfois flagrants, mais en raison de l'ancrage des valeurs et des croyances familiales, il peut s'écouler un certain temps avant que vous preniez conscience de la nature du dysfonctionnement de votre famille. Comme Carmen, cependant, vous pouvez commencer à observer la vie d'autres personnes et à noter ce qui la distingue de la vôtre.

M'asseoir devant l'émission d'Oprah Winfrey faisait partie de mon rituel au retour de l'école. En regardant à nouveau d'anciens épisodes, je constate maintenant que certains sujets n'étaient pas de mon âge, mais que j'avais vraiment besoin de les entendre. Oprah distribuait des cadeaux, interviewait des vedettes, discutait de maltraitance, de négligence et de plein d'autres sujets inimaginables. J'ai puisé dans son émission le lexique qu'il me fallait pour nommer des aspects de ma vie et de la vie des autres. Si vous êtes assez attentif, une bonne part de ce que vous regardez et lisez vous parle de vos expériences. Les médias sont un moyen pour nous d'apprendre à relier ce que nous voyons à notre situation personnelle.

Mais il n'est jamais trop tard pour commencer à recâbler votre cerveau. Vous êtes toujours en train d'apprendre de nouvelles choses et vous pouvez choisir d'assimiler de nouvelles idées. Tout au long de ce livre, je vous apprendrai à vous transformer afin de changer votre vie et vos relations. Vous constituez une partie très importante de tous vos rapports humains. Par conséquent, votre point de vue, vos comportements et vos attentes peuvent souvent modifier la dynamique d'une relation, même si l'autre personne ne change pas.

Je répéterai souvent dans ce livre le concept suivant: *On ne change pas les gens*. Si je pouvais bénéficier d'un seul pouvoir suprême, ce serait celui de changer les gens. Mais nul d'entre nous n'en est capable. C'est pourtant la première solution à laquelle nous pensons quand nous avons des problèmes relationnels. Quand vous en aurez terminé avec la lecture de ce livre, je veux que vous ayez compris qu'il suffit de vous changer, vous.

Partir de zéro

Dans une scène du film *La petite sirène*, Ariel se sert d'une fourchette en guise de peigne. N'ayant jamais vu un peigne, elle n'a aucun cadre de référence. Lorsque votre point de référence est dysfonctionnel, le passage à un modèle plus sain suppose souvent que vous devez repartir de zéro. J'ai vu des parents en état de choc face à la difficulté que représente le fait de briser des cycles dysfonctionnels avec leurs enfants. Dans ce cas, les parents peuvent :

- se fâcher contre leurs enfants parce qu'ils sont déraisonnables et dépendants ;
- se fâcher contre leurs parents, qui n'ont pas été assez patients avec *eux* ;
- apprendre des stratégies pour être de meilleurs parents et gérer leur stress.

Toutes ces solutions sont raisonnables. Vous pouvez vous fâcher sans cesser de développer vos compétences parentales et gérer le stress lié à votre rôle de parent. Il est normal que le passé nous contrarie, nous rende triste ou nous mette en colère lorsqu'on cherche à avancer dans la vie. Notez que je n'ai pas dit « surmonter » le passé. J'ai plutôt insisté sur le fait d'aller de l'avant.

Il y aura sans doute des moments où ressasser le passé vous bouleversera, mais n'en restez pas là. Rappelez-vous que vous vivez dans l'instant présent et que vous ne pouvez que *revisiter* le passé. Le revivre ou le refaire est impossible. Dépensez plutôt votre énergie à effectuer des changements qui auront une influence positive sur votre présent et sur votre avenir. Revisitez le passé, mais n'y restez pas.

Nous faisons ce que nous savons plus souvent que nous n'apprenons quelque chose de nouveau

Le plus souvent, les gens affirment « Je suis comme ça » lorsqu'ils ne sont ni prêts ni disposés à changer. Mais nous pouvons toujours choisir d'être différents. Il faut d'abord prendre conscience de la situation et ensuite accepter de faire le premier pas dans une autre direction. Il n'est pas inévitable de commettre deux fois la même erreur.

La plupart de vos comportements relationnels à l'âge adulte ont été acquis inconsciemment en observant les relations au sein de votre famille originelle ou dans celles de vos pairs. Rares sont ceux qui consultent les données scientifiques pour comprendre ce qui fonctionne. Dans l'ensemble, nous reproduisons ce que nous voyons. Nous apprenons par l'exemple à nous conduire avec notre entourage. Si vous voyez vos parents se crier après lorsqu'ils se querellent, crier devient logiquement une de vos stratégies.

Inversement, les gens peuvent choisir d'éviter les conflits pour ne pas crier, sans se rendre compte qu'il est possible de réagir autrement en temps de crise. Tant de gens m'ont dit : « Je déteste les conflits, parce que j'ai grandi en voyant mes parents s'humilier mutuellement. » Grandir au milieu d'exemples malsains nous porte à croire que si nous nous exprimons à l'occasion d'une dispute, ce sera en criant ou en étant méchant.

Vous avez le choix

Avant que vous ayez atteint l'âge adulte, les personnes qui s'occupaient de vous contrôlaient probablement vos relations avec les autres membres de la famille, vos amis, vos associés, et ainsi de suite. Lorsque vous êtes parvenu à l'âge adulte et que vous pouvez veiller sur vous-même sans l'intervention de vos parents, soit entre dix-huit et vingt-trois ans, vous êtes libre de choisir vos relations et le comportement que vous désirez avoir avec ces personnes. Si quelqu'un n'approuve pas une de vos relations, il ne peut que formuler son opinion. Vous devez faire face au malaise que ce point de vue risque de susciter, mais les autres ne peuvent pas gérer vos relations d'adulte à votre place.

Vous êtes toujours libre de vos décisions. Vous pouvez apprendre des choses que vous n'aviez jamais apprises durant votre enfance, choisir de réagir autrement, être vous-même. Votre pouvoir suprême est votre capacité à décider de vos comportements.

L'incidence des problèmes de l'enfance sur les relations adultes

Les relations familiales peuvent servir de modèle à vos autres relations. Elles sont aptes à susciter les problèmes suivants :

L'anxiété. Si le comportement des autres membres de votre famille vous rendait anxieux, le comportement des autres dans vos relations extrafamiliales sera également une source d'anxiété.

Le syndrome de l'imposteur. Si l'on vous a dit ou qu'on vous a laissé entendre que vous n'étiez pas à la hauteur, vous aurez l'impression de « ne pas être à la hauteur » partout où vous irez.

La difficulté à exprimer vos besoins et vos émotions.

Si vous avez été ridiculisé, ignoré ou puni pour avoir formulé un besoin ou simplement exprimé une émotion, ce conditionnement vous suivra dans vos autres relations.

L'autosabotage. Si vous restez prisonnier d'un cycle de dysfonctionnement, le sentiment de ne pas être à la hauteur peut vous amener à vous saboter sans que vous vous en rendiez compte et à vous empêcher de vivre des expériences positives et des relations harmonieuses.

Le manque de confiance. Lorsque ceux qui sont censés vous aimer inconditionnellement trahissent votre confiance, il peut être difficile de croire que d'autres personnes peuvent vous aimer, être présentes ou veiller sur vous.

La difficulté à s'engager. L'évitement est une stratégie de protection. Si vos relations familiales étaient malsaines, il est tout naturel que vous appréhendiez d'établir et d'entretenir des liens avec d'autres personnes.

L'incidence de vos relations sur votre santé mentale

Les problèmes de santé mentale peuvent être contagieux et stressants. Si vous grandissez dans un foyer où sévit la dépression, il est probable que vous serez atteint de dépression, pas forcément pour des raisons génétiques, mais parce que c'est ce que vous aurez observé. Les parents dépressifs se comportent différemment avec leurs enfants et façonnent leur horizon physique et émotionnel, ce qui amène ensuite les enfants à développer certaines des caractéristiques de leurs parents.

Il en va de même de l'anxiété. Un grand nombre d'adultes ont appris à être anxieux en observant l'anxiété de leurs parents. On apprend et l'on met en pratique ce dont on est témoin. Les enfants lisent très bien les signaux émotionnels des adultes. Des adultes m'ont dit : « Je savais que mon père était ivre juste à sa façon de retirer son manteau. » Les enfants sont très doués pour interpréter intuitivement une situation.

Cependant, l'impression de devoir deviner les émotions des autres est stressante, car on est alors constamment sur ses gardes. À l'âge adulte, cette habitude de lire les signaux émotionnels des autres peut se traduire par de la méfiance, un manque de vulnérabilité ou une tendance à protéger autrui.

Se méfier des autres

Les relations exemptes de confiance ne peuvent être que néfastes. La certitude que l'autre personne honorera son engagement envers nous fait partie intégrante d'une relation équilibrée. Pour apprendre à faire confiance à quelqu'un, il n'y a qu'une solution : lui permettre d'entrer dans notre univers en espérant qu'il ne nous décevra pas. Croire que quelqu'un sera là pour nous quand les personnes qui devaient veiller sur nous ont trahi notre confiance peut être anxio-gène, mais je vous assure qu'on peut apprendre à se fier aux autres. Pour cela, il faut avant tout savoir que nous sommes capables de nous entourer de personnes équilibrées.

Fuir la vulnérabilité

Il est judicieux de protéger son cœur. Mais on ne peut pas se protéger de la déception. On ne peut qu'essayer de l'anticiper ou de l'éviter. Veiller à minimiser le choc de la déception est logique, mais sachez que, dans une relation équilibrée, on ne profitera pas de vous. Par conséquent, apprenez à

vous entourer de personnes équilibrées pour pouvoir relâcher votre surveillance.

Veiller sur les autres

On peut avoir l'impression de veiller sur les autres lorsqu'on se fait du souci pour eux, mais c'est une source de stress pour soi, et cela ne les aide guère. On ne peut pas protéger les gens du mal qu'ils se font à eux-mêmes. On ne peut pas les surveiller en permanence tout en vivant sa vie.

EXERCICE

Répondez aux questions ci-dessous dans votre journal ou sur une feuille de papier.

- Quels schémas familiaux dysfonctionnels avez-vous conservés dans vos relations d'adulte ?
 - Vous êtes-vous déjà senti impuissant à faire changer les choses dans votre famille ?
 - Avec qui êtes-vous à l'aise de parler de votre éducation, et pourquoi cette personne vous rassure-t-elle ?
-

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	11
--------------------	----

PREMIÈRE PARTIE - DÉSAPPRENDRE LE DYSFONCTIONNEMENT

CHAPITRE 1 - QU'EST-CE QUE LE DYSFONCTIONNEMENT?	21
--	----

CHAPITRE 2 - LA TRANSGRESSION DES LIMITES, LA CODÉPENDANCE, L'ENCHEVÊTREMENT	41
---	----

CHAPITRE 3 - LES DÉPENDANCES, LA NÉGLIGENCE, LA MALTRAITANCE	55
---	----

CHAPITRE 4 - LA RÉPÉTITION DU CYCLE	77
---	----

CHAPITRE 5 - LES TRAUMATISMES TRANSGÉNÉRATIONNELS	93
---	----

DEUXIÈME PARTIE - GUÉRIR

CHAPITRE 6 - RÉSISTER À L'ENVIE DE VIVRE DANS LE DYSFONCTIONNEMENT	109
---	-----

CHAPITRE 7 - SURVIVRE OU S'ÉPANOUIR	127
---	-----

CHAPITRE 8 - COMMENT AGIR AVEC CEUX QUI REFUSENT DE CHANGER	143
--	-----

CHAPITRE 9 - METTRE FIN À DES RELATIONS LORSQUE LES AUTRES REFUSENT DE CHANGER	157
---	-----

CHAPITRE 10 - LA MISE EN PLACE D'UN RÉSEAU DE SOUTIEN EXTÉRIEUR À LA FAMILLE	181
---	-----

TROISIÈME PARTIE - ÉVOLUER

CHAPITRE 11 - COMMENT CORRIGER SES RELATIONS AVEC SES PARENTS	193
CHAPITRE 12 - COMMENT CORRIGER SES RELATIONS AVEC SA FRATRIE	213
CHAPITRE 13 - COMMENT CORRIGER SES RELATIONS AVEC SES ENFANTS	235
CHAPITRE 14 - COMMENT CORRIGER SES RELATIONS AVEC SA FAMILLE ÉLARGIE	263
CHAPITRE 15 - COMMENT AGIR AVEC SA BELLE-FAMILLE	275
CHAPITRE 16 - LA GESTION DES FAMILLES RECOMPOSÉES	295
CHAPITRE 17 - UN NOUVEAU CHAPITRE	307
QUESTIONS FRÉQUENTES	313
LECTURES COMPLÉMENTAIRES	319
INDEX	325
REMERCIEMENTS	339