

Papa, maman, tout est pardonné !

Vos parents ont été trop distants, ou trop étouffants. Trop exigeants, ou trop tolérants... Et l'adulte que vous êtes devenu leur en veut aujourd'hui. Voici quelques pistes pour soulager votre ressentiment et profiter des bons moments du présent.

Par François Lelord, illustration Charlotte Molas.

Les parents sont supposés aimer leurs enfants, les protéger et les armer pour la vie. Mais tout thérapeute entend certains de ses patients raconter de tristes souvenirs d'enfance, évoquant des parents ayant été défaillants dans l'un de ces trois domaines (en sachant qu'un souvenir n'est pas toujours fidèle). Sans aller jusqu'aux cas de maltraitements, nous pouvons tous reprocher quelque chose à nos géniteurs, par défaut ou par excès. Il y a par exemple les parents pas doués pour la tendresse ou manquant de temps pour en donner. Ou, à l'inverse, ceux trop aimants au point d'en être étouffants. Il y a les parents trop sévères, qui vous ont appris à vous soumettre. Ou ceux trop permissifs qui vous ont laissé commettre des erreurs que vous regrettez aujourd'hui. Il y a enfin les parents qui ne vous ont pas donné les outils pour faire face à la vie, limités eux-mêmes par leur propre éducation ou par leur environnement culturel. L'adolescence, cette période au cours de laquelle on apprend son rôle d'adulte, est souvent celle où l'on attribue ses difficultés aux défaillances de ses parents, au point de leur en vouloir. Et, une fois devenu adulte, il nous arrive d'éprouver encore du ressentiment envers eux. C'est inutile. Mieux vaut garder son énergie pour affronter les défis de la vie ! Alors, qu'est-ce qui vous permettrait d'arrêter d'en vouloir à père et mère ?

SE SOUVENIR QU'ILS ONT ÉTÉ JEUNES.

Quand vous étiez enfants, vos parents étaient en général de jeunes adultes, eux-mêmes sans grande expérience de la vie et souvent préoccupés par des enjeux professionnels. Parfois, ils ont cru « bien faire » avec les moyens dont ils disposaient à l'époque. Certains regrettent d'ailleurs aujourd'hui leurs erreurs d'alors.

SE SOUVENIR QU'ILS ONT EU DES PARENTS.

Ils vous ont élevé avec le bagage émotionnel et éducatif qu'ils ont eux-mêmes reçu. Manque d'amour, éducation trop stricte ou permissivité se transmettent souvent d'une génération à l'autre. Vous pouvez vous en apercevoir en réagissant parfois « comme vos parents » avec vos propres enfants !

SE SOUVENIR DES BELLES CHOSES...

Essayez de vous souvenir de ces moments lors desquels vos parents vous ont apporté des preuves d'amour, d'attention, des instants de bonheur partagé. Si vraiment vous n'en trouvez aucun et continuez de leur en vouloir, c'est le signe qu'il est temps d'aller voir un thérapeute !

... ET NE PAS OUBLIER DE DIALOGUER.

Souvent, mieux vaut laisser le passé de côté, et se concentrer sur les bons moments à vivre dans le présent. Même si, parfois, entendre vos parents reconnaître leurs erreurs ou leurs manquements vous soulagera, et eux aussi. Enfin, il est des parents toxiques avec lesquels la prise de distance est la meilleure solution.

Bon, je vous quitte. Autrement, on me reprochera d'avoir été un père absent. ■



Notre expert,
François Lelord,
est psychiatre
et écrivain.

