

Pardonnez à ses parents ?

Comment faire la paix avec son passé familial et donc avec soi-même ? Le point de vue de Maryse Vaillant, psychologue clinicienne et auteur du livre " Pardonnez à ses parents" (éd. Pocket)."Certains insistent sur la démarche strictement personnelle de celui qui pose l'acte du pardon sur ses blessures pour se libérer de l'emprise d'une vindicte mortifère. Pour d'autres il est une affaire d'humanité, une nécessité générationnelle : chacun doit assumer son héritage...De fait pour tous, il est l'expérience intime, le long cheminement de celui qui cherche la paix intérieure tout en assumant sa part d'humanité."

Toute famille a ses secrets

Chaque famille se construit avec des souffrances plus ou moins difficiles à surmonter. On ne sait jamais tout de l'histoire de ses aïeux. Cela pose la question de savoir ce que l'on transmet à ses enfants malgré soi. On peut en effet avoir été parasité (ou l'être encore) sans le savoir par des doutes, des demi-secrets, la honte d'une ou d'un aïeul qui s'est insidieusement répercutée de génération en génération. Aucune famille n'échappe à la violence, aux erreurs, aux "pieux" mensonges (par exemple une disparition mystérieuse, un suicide, un avortement, un enfant mort-né, une naissance hors mariage, une liaison secrète, un enfant naturel...) Il n'est pas toujours facile de "tout dire" mais il est clair que les non-dits ont le plus souvent un effet dévastateur sur la ou les générations suivantes. Dans la transmission des secrets, les effets pervers se déclinent longtemps après ...Ressentant malgré lui un malaise, une peur, l'enfant s'inventera une explication à la hauteur de l'émotion ressentie, amplifiant par le silence et la honte, ce qui aurait pu être libéré par la parole.

Peut-on juger ses parents ?

Le tabou social est fort : a-t-on le droit de juger ses parents ? Mais ne peut-on pas leur en vouloir sans les juger? Grandir, c'est non seulement accorder à ses parents le droit à l'erreur, c'est aussi vivre les mille petits manques de la vie, dépasser les griefs et les reproches, assumer sa part de défaillance.

Devenir adulte, c'est être amené un jour à se poser la question de sa dette et de ses rancœurs envers ses ascendants et à se libérer de l'une comme des autres. Certains s'en remettent à Dieu, ce qui est une façon de dire : « Il nous faut pardonner aux générations passées... » Mais souvent on ne peut vraiment se libérer de cette angoisse qu'au terme d'un long cheminement thérapeutique personnel, parce que dans la représentation inconsciente une partie de soi cherche à se retrouver dans la même situation que l'aïeul ou le parent ...Situation fréquente que Freud expliquait par le besoin de se retrouver dans la même situation pour « réparer » ou « guérir ». Hélas, on ne peut pas réparer ce qu'on fait les autres, juste ce que l'on a fait soi-même... Mieux vaut donc laisser les gens du passé et regarder son présent à soi !

Se libérer d'une terrible emprise

Pardonnez à ses parents c'est accepter qu'ils aient été ordinaires, maladroits et sortir ainsi de l'Oedipe. En bref accepter une fois pour toutes qu'ils ne soient pas parfaits !

Ce chemin de pardon est toutefois impossible à certains : les blessures de l'enfance peuvent rester des douleurs la vie durant. Elles seront alors le poison mortel qui non seulement empoisonnera l'existence de celui qui fut blessé, mais qui contaminera une grande partie de son entourage ! Ce ne sera qu'au terme d'un long cheminement personnel que faisant preuve d'un courage intime, la personne pourra "accepter" d'avoir eu des parents monstrueux et d'en souffrir encore, mais refuser d'être déterminée par cela et ainsi se libérer de cette emprise générationnelle.

La "réparation" passe par la créativité

Sa vie à soi n'est pas celle de ses parents. Chacun se la crée! La "réparation" ne se comprend qu'au sens de créativité : créer du bien , du beau, du bon. C'est le processus de deuil achevé : on accepte mais on oublie pas. Simplement on s'autorise à vivre dans un monde que l'on crée meilleur. C'est un chemin de grand apaisement...

Les « pardonners » ont ainsi fait le deuil de leurs souffrances d'enfant, ce qui leur a permis d'inventer leur vie à eux, de se construire. En bref, d'être vivants ! A contrario, ceux qui se posent toujours en victimes, qui n'arrivent pas à sortir de ce statut dans lequel ils ont parfois été plongés tout jeunes, attendent sans cesse un dédommagement. Ils seront éternellement des victimes, en voudront à la terre entière ... tant qu'ils n'auront pas fait ce pas de réconciliation avec leur passé, donc avec eux-mêmes !

L'instinct de survie, ce n'est pas d'attendre passivement, mais d'aller là où l'on peut faire quelque chose de bien pour changer le monde. En le rendant meilleur, plus beau, on y participe, on est vivant !!!

Maryse Vaillant, auteur de nombreux ouvrages, vient de publier "Entre soeurs" avec Sophie Carquain aux éditions Albin Michel.

Propos recueillis par Evelyne Montigny