

Être des parents conscients



Par Valérie Bossuet & Luc Bossuet
Paris, France

Lisez un extrait sur la page de Valérie Bossuet, Infirmière, Psychogénéalogie, Psychothérapie enfant, adolescent, adulte

Les auteurs

Valérie Bossuet, 44 ans, mère de 4 enfants, infirmière (1988). Depuis 15 ans, j'exerce le métier de psychothérapeute et reçois en consultation des adultes, des enfants, des couples et des familles. J'ai suivi tour à tour des formations d'analyse transactionnelle, de PNL, d'éthologie (Université de la Garde à Toulon, Boris Cyrulnick), de psychogénéalogie (avec Alexandro Jodorowsky), une psychanalyse avec une nette préférence pour l'approche de Jung et une psychothérapie durant 20 ans.

Luc Philippe Bossuet, 48 ans, père de 3 enfants, professeur des écoles depuis 20 ans. Une psychanalyse approfondie m'a amené à suivre des formations en psychogénéalogie avec Alexandro et Cristobal Jodorowsky.

Mariés depuis 10 ans, nous avons recomposé une famille et accompagnons 5 enfants. Claire fille aînée de Luc 23 ans, Lola 17 ans fille aînée de Valérie, Anaël, fils de Valérie, 11 ans et Myrtille et Saralou 8 et 4 ans, nos deux dernières filles nées à la maison.

Résumé

Être des parents conscients et pas seulement des parents aimants ! Comme si l'arrivée d'un enfant et le fait que nous l'aimions nous donnaient les clés de la parentalité. Comme si l'innocence du nouveau né et l'attachement ontologique accrédiétaient nos compétences du même coup. Mais qui nous apprend à être des parents si ce n'est nos propres parents et leurs erreurs, incompétences, maladresses et fausses croyances. Nous devons changer de regard sur ce qui nous a été légué et créer une nouvelle façon d'être des parents. Plus des parents tout

puissants qui répètent souvent malgré eux les inconsciences passées mais des parents qui savent, des parents empathiques qui se souviennent avoir été des enfants et souvent des enfants souffrants, des enfants soumis à l'autorité et à l'ignorance. Il ne s'agit plus de dresser, ni d'éduquer mais d'accompagner, de comprendre et d'oser se mettre à la place de l'enfant naissant et évoluant. Notre devoir de parents est d'arpenter le chemin de l'accompagnement conscient.

L'enfant, lui, assujéti au regard parental se sur-adapté à toutes les demandes, qu'elles soient dites ou non dites, à tous les projets secrets ou révélés, à toutes les situations justes ou injustes et tout cela au prix de son authenticité pour obtenir la reconnaissance et l'amour de ses parents. Quoiqu'il vive, il s'en sentira toujours responsable et parfois coupable. Nous devons le deviner, le libérer de nos croyances, de nos transferts, de notre égo.

Le seul devoir de nos enfants est de réussir leur vie pour valider notre bienveillance. Cette délicatesse psychologique nous la tenons entre nos mains, apprendre à devenir des parents conscients devrait être obligatoire !

Sommaire

Le plus dur métier, c'est celui de parents disait Freud. Pourtant c'est le seul que nous n'apprenons pas! Pas d'étude, pas de diplôme ni de certificat attestant nos compétences en la matière, rien, si ce n'est le retour de nos enfants devenus grands, réussissant ou non leur cursus de vie, preuve ou pas de notre capacité à être parents.

Impossible alors de revenir en arrière et de corriger nos erreurs, nous n'avons droit qu'à un seul essai ! Si nous avons raté, bâclé ou bien si nous n'étions pas prêt à affronter cette tâche si délicate, il est trop tard, le mal est fait ! « si j'avais su, si j'avais vu, si j'avais compris alors... tout se serait passé différemment... » deviennent des regrets inutiles, témoins de nos échecs.

Être des parents conscients, c'est le devoir que nous avons à l'égard de nos enfants et à l'égard de nous mêmes. Parce que la conscience et la connaissance sont plus constructives que l'amour. Évidemment, l'amour filial ne nous délivre pas un diplôme de « parents » ! Notre droit est d'apprendre à connaître, à considérer « les enfants ». Ceux que nous avons été et ceux que nous avons mis au monde. Les connaître pour les comprendre, nous comprendre. Les considérer pour les aimer correctement, nous aimer correctement et réussir l'entreprise de notre vie.

Par Valérie Bossuet & Luc Bossuet, Paris, France

Lisez un extrait sur la page de Valérie Bossuet

Valérie Bossuet, Infirmière, Praticienne en Psychogénéalogie

Psychothérapie enfant, adolescent, adulte et conseil conjugal

Consultation sur Toulon - France

201, ave Henri Pierre Despaigne, code postal: 83160, La Valette du Var (Var 83), France

Téléphone bureau: 06 18 02 72 95 Télécopie (fax): 04 94 98 81 43

Courriel: laparoleenchantee@orange.fr Site Web: <http://www.laparoleenchantee.fr/>

Chapitre 2 - Les enfants abusés

L'enfant délaissé

C'est l'enfant qui vit dans un foyer désuni, où tout le monde se tourne le dos. Les parents manquent d'imagination, ne parviennent ni à s'entendre, ni à se séparer. Ils se bagarrent sans cesse et l'enfant est oublié. Ils lui donnent une nourriture sans amour et un logis sans chaleur. L'enfant s'abreuve de combat et de haine et n'a nulle part où se réfugier. Sa maison est une torture et il ne le sait même pas ! Petit à petit il se coupe des relations humaines. IL n'a pas d'ami et ne ramène jamais personne chez lui. Il est seul. Il se construit, dans l'urgence, la croyance que toutes les familles fonctionnent ainsi et se soumet aux abus quotidiens. A l'adolescence, lorsqu'il rencontrera d'autres familles, il prendra conscience de ce qu'on lui a fait et ravalera une immense colère. Adulte, il haïra ses parents peut-être en secret et éprouvera de grandes difficultés à s'unir et à créer. Il se passionnera pour tout ce qui n'est pas humain, les animaux, la nature ou les perceptions mystiques et deviendra un autiste social.

L'accession à d'autres niveaux de conscience lui sera très difficile tant sa confiance en l'humain aura été éprouvée.

L'enfant terrifié.

C'est l'enfant qui vit dans un foyer fermé à noyau narcissique. Tout le monde communique avec tout le monde mais personne ne s'ouvre pas à l'extérieur. La famille devient une forteresse dont on ne peut sortir sans se mettre en danger. Les parents sont la seule loi, la seule vérité. Ils suggèrent à l'enfant qu'ils sont les seuls à pouvoir l'aimer et développent une certaine paranoïa familiale. C'est la peur de l'étranger, le culte de la méfiance. L'enfant ne participe à rien en dehors de son microcosme. Il est toujours tendu, à l'affût de chaque geste ou parole malintentionnés. Il sait qu'il est différent des autres mais se sent protégé. A l'adolescence, il étouffera et se révoltera violemment, accusant ses parents de lâcheté. Lui, au contraire, adoptera un comportement à risques pour briser les peurs qu'on lui a dicté. Adulte, ces peurs le rattraperont sans crier gare, il devra se confronter à ce qui l'effraie vraiment, se dissocier des peurs familiales et apprivoiser le monde qu'il aura créé. Il lui faudra du temps et de l'énergie pour ne pas répéter le schéma parental.

L'enfant tampon.

C'est l'enfant qui vit dans un foyer sacrifié. Les parents sont ensemble pour « le bien de l'enfant ». Tous les efforts qu'ils font pour ne pas se séparer, le combat, la colère, l'incompréhension sont pour l'enfant. Ce qui les unit c'est la destruction et pas la construction de l'enfant. Du coup, l'enfant porte une culpabilité incroyable et un immense dévouement. Il pense « je ne peux pas donner le bonheur, à cause de moi, ma mère est malheureuse et mon père est malheureux, je ne sais donner que le malheur ! ». Il se sent constamment écartelé car incapable de choisir son camp. S'il console papa, maman lui en veut, s'il défend maman, papa l'insupporte. Au fond, il les déteste tous les deux. Leur soi-disant sacrifice est une dette qu'il devra payer toute sa vie, il le sait. Adolescent, il exécrera son rôle de trait d'union sans pouvoir le dire. Il devra allégeance à ses parents pour leur dévouement et rongera son ennui de la vie. Il pensera détenir un pouvoir de médiation illusoire qui le poussera devenu adulte

vers des métiers de communication et de diplomatie. Les conflits le priveront de son énergie de vie et il aura bien du mal à les éviter. Inconsciemment, il les cherchera pour se sentir utile.

L'enfant du père.

C'est l'enfant qui vit dans un foyer bancal. Les parents sont désunis, l'enfant reste collé au père. La mère est isolée, humiliée. Elle est tenue coupable par son mari de la mésentente du couple et salie dans la psyché infantile. Elle ne communique ni avec son enfant ni avec son époux. L'enfant fidèle à l'inconscience paternelle se coupe d'une partie de lui-même et sert d'oreille à ce père qui joue la victime. La fille, devenue adolescente aura une immense difficulté à être femme, elle jouera au garçon manqué, fera couple avec son père et souffrira pendant ses règles. Tout son corps symbolisera le refus de la mère. L'union avec le père l'empêchera de se développer harmonieusement. Adulte, elle tardera à se trouver un compagnon qu'elle aura pris soin de choisir plus âgé et le comparera sans cesse au père idéalisé dans l'enfance. Elle aura du mal à être enceinte et ses accouchements risquent d'être douloureux. L'identification bienfaitrice à sa mère-femme lui manquera terriblement. Le fils, devenu adolescent sera soumis au père et refusera la femme comme il refusera sa propre réceptivité. Il se posera des questions douloureuses sur ses choix sexuels. Adulte, il agira dans la séduction, collectionnera les femmes et évitera l'amour pour ne pas trahir son père. Sa sexualité sera limitée à l'éjaculation précoce, l'impuissance ou l'absence de plaisir. Il ne parviendra pas à dépasser son père et se dévalorisera sans cesse.

L'enfant de la mère.

C'est l'enfant qui vit dans un foyer inconscient. Là aussi, les parents sont désunis mais cette fois-ci, l'enfant reste collé à la mère. C'est le père qui est isolé, accusé et humilié dans la psyché infantile. La mère s'érige en victime de son bourreau de mari. L'enfant étouffe d'amour maternel et s'interdit l'accès à l'amour paternel. Il craint les foudres de sa mère et l'indifférence de son père. Il pense son père coupable du malheur de la famille sans se poser de questions. Il fait couple avec sa mère. Adolescente, la fille sera le tentacule de sa mère, son arme, elle épousera la cause maternelle sans développer sa propre personnalité. Elle gardera bien enfouie la colère qu'elle ressent contre sa mère qui, pour son compte, a abîmé l'image paternelle. Si elle devient consciente de cet abus, elle se révoltera violemment et se jettera dans les bras de son père qui l'accueillera mal. Si au contraire elle ne parvient pas à conscientiser cette blessure, elle se soumettra à sa mère et la verra comme une sainte impossible à dépasser. Adulte, elle recherchera inconsciemment des hommes diminués et soumis afin qu'ils ne s'interposent pas dans sa relation avec sa mère. Elle aura une soif phénoménale de père mais repoussera toutes les tentatives de protections des hommes. Sa sexualité sera méfiante. Elle aura du mal à prendre du plaisir sans trahir la mère et sa haine des hommes. Elle déposera son enfant à élever chez sa mère et se pensera incapable. Personne ne lui dira que c'est elle la victime de ce couple malade, que sa mère était la complice inconsciente de son père. Les victimes sont toujours préservées, nul ne saurait les responsabiliser sans passer pour un monstre. Adolescent, le fils gardera un comportement infantin très tard. Il sera privé de son archétype paternel et ne sentira pas la puissance masculine. Il sera soumis à sa mère et craindra de grandir et de devenir comme son père. Il devient un homme donc il est susceptible de ressembler à tout ce que déteste sa mère ! Adulte, il se conduira encore comme un enfant et glissera sa mère dans toutes les femmes qui croiseront sa route. Il aura beaucoup de mal à s'engager et s'il se marie, il vivra au milieu de la rivalité mère-belle-fille qu'il ne cherchera pas à régler. Il ne défendra pas sa femme des critiques maternelles et perdra donc sa confiance et celle de ses enfants. Son épouse

l'accusera d'être lâche et irresponsable. Il sera incapable de prendre des décisions et n'aimera pas ce qu'il est.

L'enfant adulte.

C'est l'enfant qui vit dans un foyer infantile. Les parents sont des enfants qui n'ont pas grandi. Ils ont fait des enfants parce que cela se fait ou pour faire plaisir aux grands-parents. Ils sont incapables de donner un archétype paternel et un archétype maternel à l'enfant qui s'élève tout seul. Dans leur monde narcissique, l'enfant n'existe pas, il doit être vite autonome pour ne pas ennuyer ses parents. Ils lui volent son enfance et lui refusent l'amour. L'enfant ne reçoit aucun signe de tendresse, on ne le touche pas, on lui parle le moins possible. Il a le sentiment de déranger. Adolescent, il ne saura pas prendre sa place, il deviendra facilement le bouc émissaire de ses camarades et se souhaitera transparent. Adulte, il vivra dans l'angoisse de l'abandon, de la séparation et du rejet. Il se considérera comme mal-aimable et anticipera les souffrances. Il vivra son rôle de parent sans modèle et aura bien du mal à ne pas répercuter ses abus sur ses propres enfants.

L'enfant rival.

C'est l'enfant qui vit dans un foyer tendu. Les parents sont unis mais l'enfant ne communique qu'avec un seul de ses parents. Si le père est le médiateur, l'enfant pour entrer en relation avec sa mère passe par lui. Si la mère est la médiatrice, l'enfant n'accède au père que par son intermédiaire. Il s'installe dans cette maison une rivalité terrible. Les parents divisent pour mieux régner. Ils ont une attitude de supériorité toxique pour l'enfant. La mère lorsqu'elle veut diviser, cache à son mari ce qui se passe à la maison, les bêtises et les mauvaises notes. Elle fait croire à l'enfant que c'est pour le défendre et le protéger. Pour l'enfant c'est incompréhensible, elle approche le méchant sans peur mais l'empêche de l'affronter. « Tu as volé de l'argent dans notre porte-monnaie, nous ne dirons rien à ton père, tu sais comment il est... ». Tantôt, elle se sert du père comme d'un bâton : « si je dis ça à ton père, tu vas voir ce qui va t'arriver... » Comme cela l'arrange ! Le père, sans le savoir, passe pour le bourreau, incapable de compassion et d'amour.

Lorsque le père veut régner, il pleure sur l'épaule de ses enfants, se plaint de sa femme sans parvenir à la quitter, il dit l'aimer ! L'enfant est au cœur de cette folie, il ne comprend pas : « elle te fait mal mais tu l'aimes ! » Il devient rebelle à la place de son père et agresse sa mère. Il fait sienne une querelle qui ne lui appartient pas et perd une de ses fondations vitales.

Père médiateur : - la fille fait un Oedipe incroyable, toute petite, elle se met en concurrence avec sa mère, préférée du père. Elle joue à le séduire mais se fait toujours détrônée par la mère qu'elle croit détester. Au fond, elle hurle son besoin de d'amour maternel. L'inconscience de ses parents la rend souffreteuse, triste, elle se sent mal aimée. Adolescente, son image ne lui conviendra pas, elle se trouvera moche et bête. Son père la gardera jalousement près de lui sans la choisir vraiment. Elle se dévalorisera constamment et se comparera à cette mère qu'elle méconnaît. Son drame sera total car si elle souhaite revenir vers elle, elle se confrontera à la peur de se faire rejeter. Elle se sentira coupable de tout, du rejet de sa mère puisqu'elle a tenté de prendre sa place et du malheur de son père puisqu'elle n'est pas parvenue à lui faire oublier sa femme. Pour les parents il ne s'agira là que de conduites maritales perverses et hypocrites pour la fille, ce sera le prix de sa déconsidération. Adulte, elle redoutera les grossesses comme elle redoute la malédiction de sa mère. Elle se sentira incapable de la dépasser. Elle risque de devenir l'objet sexuel des hommes sans parvenir à se défendre. Elle jalouera les autres femmes qu'elle verra comme des rivales.

- Le fils, lui, pleure sa mère en silence. Il fait couple avec son père et l'imité désespérément. Il le trouve beau, fort et puissant. En ressemblant au mâle dominant, il espère secrètement plaire à sa mère. Il attend un miracle qui lui rendrait l'affection maternelle. Adolescent, son père, en lui interdisant l'accès à la mère donc aux femmes le rendra morose et acnéique. Il aura beaucoup de copains mais pas de petites amies. D'ailleurs, ces dernières le railleront pour sa faiblesse. Il se minimisera sans cesse. Adulte, il cherchera une maman dans toutes les femmes mais à la différence de l'enfant du père qui collectionnait les femmes, lui en rencontrera peu tant sa dévalorisation transpirera. Sa sexualité sera passive, monotone. Il se sentira inférieur à tous les autres hommes.

Mère médiatrice : - Comme dans le cas du père, elle est complice de cette relation, seul l'enfant est victime. Le piège qu'elle tend inconsciemment à sa fille lui donne un pouvoir immense sur elle. En lui interdisant l'amour paternel, cette mère prive sa fille de sa partie masculine. A la puberté, le désir de cette jeune fille sera tellement grand qu'elle risque d'adopter des conduites séductrices exagérées. Son père lui fera peur sans qu'elle se l'explique et sa vie amoureuse sera insatisfaite. Adulte, elle haïra les hommes comme sa mère, se cherchera des hommes infidèles ou inconstants pour valider sa croyance.

- Le fils lui, voudra inconsciemment abattre le père qui est le partenaire préféré de maman et oubliera son chemin personnel. Il sera écrasé sous le poids du père absent. Tantôt, son rôle de remplaçant à temps partiel le flattera, tantôt, il l'inquiètera. Le père lui fera terriblement peur. Adulte, tous les hommes seront des rivaux potentiels. Il affectionnera plus particulièrement les femmes mariées et aucune d'elle ne quittera son mari pour lui. Il se sentira castré par le manque d'identification masculine.

Toutes ces situations toxiques s'entendent que les parents soient mariés ou divorcés car dans le cœur et le regard de l'enfant le couple même séparé subsiste, intact. L'homme et la femme se séparent mais le père et la mère, eux, restent un couple. Seule la mort ou la fuite engendre des familles monoparentales strictes. On s'aperçoit d'ailleurs, que l'attitude des parents face à l'enfant est la même qu'ils soient ensemble ou non. Le divorce ne guérit pas les blessures anciennes et la rancœur est plutôt réactivée. L'enfant devient alors l'otage de la vengeance parentale et son avenir est compromis.

Cette liste peut vous paraître caricaturale mais nous avons tous vécu peu ou prou des situations similaires. Notre seul déni fait notre malheur et celui de nos enfants. Reconnaître et accepter les abus que nous avons subit revient à faire cesser la chaîne des répétitions. Comment être un bon père ou une bonne mère lorsque nous avons tant manqué d'archétypes maternel et paternel ? Comment ne pas reproduire le scénario de nos enfances délabrées ? Comment ne pas croire au contre scénario sans être toujours liés ? Comment être authentiques, vrais ? Comment être justes avec nous mêmes lorsque nous étions dans la prison de l'inconscience ? En nous souvenant, en analysant avec notre adulte intérieur ce qui a bien pu se passer et en créant notre propre histoire, débarrassée des pièges familiaux.

Valérie Bossuet, Infirmière, Praticienne en Psychogénéalogie

Formation

Diplôme d'état d'infirmière, Toulon, France

Formation en psychogénéalogie, Paris, France (non diplômante avec Alexandro Jodorowsky)

▪

Formation en éthologie à l'Université de Toulon (non diplômante avec Boris Cyrulnick et Marcel Ruffo)

▪

Psychanalyse Jungienne personnelle durant de longues années

Orientation théorique

▪

Psychogénéalogie

▪

Psychanalyse Jungienne

Services psychologiques et spécialités

▪

Psychothérapie enfant, adolescent, adulte

▪

Thérapie de couple

▪

Thérapie de groupe

Clientèle

▪

Toutes les clientèles

Recherche et intérêts

▪

L'accompagnement parental

- Écriture sur le sujet: "A l'usage des bons parents"

▪

L'art thérapie

▪

Association La Parole Enchantée (loi 1901 n°0833018296)