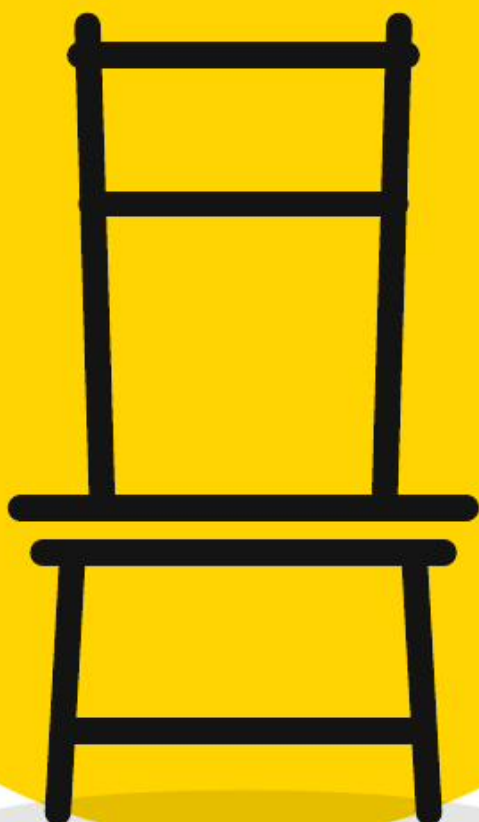


UN GUIDE POUR LES PARENTS



Renouer

Retrouver le lien avec votre enfant adulte — sans tout aggraver.

AVELIS CORVEN

AVELIS-CORVEN.COM

UN GUIDE POUR LES PARENTS

Renouer

*Retrouver le lien avec votre enfant adulte,
sans tout aggraver.*

Avelis Corven

EXTRAIT OFFERT — Édition revue et augmentée, grand format

INTRODUCTION

La place vide à votre table

Il y a une chaise que vous ne regardez plus tout à fait de la même manière. Aux repas de famille, aux anniversaires, le soir de Noël, votre œil s'y arrête une seconde de trop. Quelqu'un devrait être là. Quelqu'un que vous avez bercé, nourri, conduit à l'école, attendu tard le soir. Et qui, aujourd'hui, ne répond plus. Plus d'appels, plus de messages, ou seulement quelques mots polis et glacés. Vous ne savez pas toujours pourquoi. Vous ne savez pas si cela durera des mois, des années, ou pour toujours.

Si vous tenez ce livre, c'est probablement que vous vivez cela, ou quelque chose d'approchant. Un fils qui ne donne plus de nouvelles. Une fille qui a posé une distance que vous ne comprenez pas. Un enfant devenu adulte qui, un jour, a fermé une porte — brutalement ou lentement — et vous a laissé·e de l'autre côté, dans une douleur dont peu de gens autour de vous semblent mesurer l'ampleur. Cette douleur a une particularité cruelle : elle est invisible. Quand on perd un proche, le monde le sait, on vous entoure, on vous plaint. Quand votre enfant vous coupe du sien, il n'y a ni faire-part ni condoléances. Souvent, il n'y a même personne à qui le dire. Car dans l'air du temps, le parent dont l'enfant s'éloigne est vite rangé dans une case : il a dû faire quelque chose. On vous regarde avec une question muette, et vous finissez par vous taire pour ne pas la lire dans les yeux des autres.

Je veux vous dire d'emblée ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas.

Ce que ce livre n'est pas

Ce n'est pas un manuel pour «récupérer» votre enfant comme on récupère un objet perdu. Votre enfant n'est pas un objet, et il n'existe aucune phrase magique, aucune ruse, aucune technique qui le ferait revenir contre sa volonté. Méfiez-vous de quiconque vous le promet. Ce n'est pas non plus un tribunal. Je ne vais pas vous déclarer innocent·e pour vous consoler, ni coupable pour vous

punir. Les ruptures entre parents et enfants adultes sont rarement l'histoire d'un méchant et d'une victime. Elles sont presque toujours plus complexes : deux personnes qui s'aiment, ou se sont aimées, et qui ne sont plus capables de se rejoindre.

Et ce n'est pas un livre qui vous demandera de tout accepter, de vous excuser de fautes que vous n'avez pas commises, ou de nier ce que vous ressentez. Il existe des situations où c'est l'enfant qui blesse, qui punit, qui se trompe. Il en existe d'autres — il faut le dire avec netteté — où la distance qu'un enfant a posée est une protection juste et nécessaire, face à des violences réelles. Nous ferons cette distinction sans détour, parce qu'elle change tout.

Ce que ce livre est

C'est un compagnon de route pour traverser l'une des épreuves les plus solitaires qui soient, et pour faire, de votre côté, tout ce qui dépend réellement de vous. Pas plus — c'est impossible. Mais pas moins non plus.

Nous allons avancer en quatre temps. D'abord comprendre : sortir des explications toutes faites pour saisir ce qui se joue vraiment quand un enfant s'éloigne. Ensuite se préparer : faire sur vous-même le travail qui rendra possible — ou non — un rapprochement, et apprendre à ne plus commettre les gestes qui referment la porte. Puis tendre la main : trouver les mots justes, au bon moment, de la bonne manière, et savoir tenir face au silence, au rejet, ou à une réponse fragile. Enfin reconstruire, ou, si ce n'est pas possible aujourd'hui, apprendre à vivre debout malgré l'absence.

Vous trouverez, au fil des chapitres, des exercices concrets, des exemples, et des modèles de messages — non pour réciter un script, mais pour vous donner un appui quand les mots vous manquent. Prenez ce qui vous parle, laissez le reste. Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque.

Une précision qui compte : ce livre ne vous déclare pas coupable

Il faut le dire sans détour, parce que beaucoup de livres, d'articles et de conseils bien intentionnés laissent aux parents un arrière-goût amer : si tout le travail semble reposer sur vous dans ces pages, ce n'est pas parce que toute la faute vous revient. C'est pour une raison beaucoup plus simple, et beaucoup plus

juste : vous êtes la seule personne sur laquelle vous puissiez agir. Ce livre s'adresse à vous parce que c'est vous qui le tenez entre les mains — pas parce que vous seriez seul·e responsable de la situation.

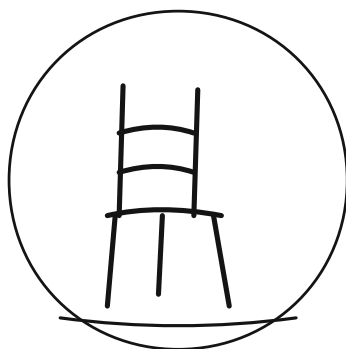
Votre enfant a sa part. Elle existe. Le silence qui blesse, les mots durs, les portes claquées, les années laissées sans un signe : rien de tout cela n'est anodin, et rien ne vous oblige à faire semblant que cela ne vous a pas fait mal. Nous y reviendrons longuement, notamment dans une étape de ce livre qui lui est entièrement consacrée : « *Renouer, oui — mais à quel prix ?* ». Choisir de tendre la main n'est pas s'incliner. C'est une décision d'adulte, prise les yeux ouverts, qui mérite le respect — à commencer par le vôtre.

AVANT DE TOURNER LA PAGE

Posez-vous une question, sans y répondre tout de suite : qu'est-ce que j'espère, vraiment ? Renouer un contact ? Comprendre ? Réparer ? Être en paix, même sans réponse ? Il n'y a pas de bonne réponse. Mais savoir ce que vous cherchez vous évitera bien des faux pas.

Une dernière chose. Si, en lisant ces pages, vous sentez monter une vague trop lourde — un chagrin qui vous submerge, des nuits sans sommeil, l'impression de couler — ne restez pas seul·e avec cela. Parlez-en à votre médecin, à un psychologue, à une personne de confiance. Ce livre est un appui, pas un substitut à la présence humaine. Vous méritez d'être entouré·e.

Maintenant, si vous le voulez bien, commençons par la première vérité, celle qui change déjà quelque chose : vous n'êtes pas seul·e.



PREMIÈRE PARTIE

Comprendre

Avant d'agir, voir clair. Sortir des explications toutes faites pour saisir ce qui se joue vraiment – chez votre enfant, et en vous.

CHAPITRE PREMIER

Vous n'êtes pas seule : l'épidémie silencieuse

« Je croyais être la seule mère au monde à qui cela arrivait. C'est ce silence-là, autant que celui de mon fils, qui me détruisait. »

Quand une rupture s'installe entre un parent et son enfant adulte, la première chose qui frappe n'est pas la colère, ni même le chagrin. C'est l'isolement. On se croit seul de son espèce. On regarde autour de soi des familles qui paraissent unies, des amies qui montrent fièrement les photos de leurs petits-enfants, et l'on se dit qu'on a forcément raté quelque chose d'énorme, puisqu'on est, semble-t-il, le seul à qui cela arrive. Cette croyance est fausse. Et la défaire est le premier pas du chemin, parce qu'on ne se soigne pas d'une blessure qu'on croit honteuse et unique.

Un phénomène bien plus répandu qu'on ne le croit

Dans les pays anglo-saxons, où le sujet a été étudié plus tôt et plus ouvertement, des chercheurs et des cliniciens parlent depuis quelques années d'un phénomène d'ampleur. Les enquêtes y estiment qu'une part importante des adultes – souvent évaluée autour d'un sur quatre – vit, ou a vécu, une forme de rupture ou de fort éloignement avec un parent ou un enfant. Les psychologues qui reçoivent ces familles emploient une expression qui revient sans cesse : une « épidémie silencieuse ». Silencieuse, parce qu'elle se vit derrière les portes closes, sans bruit, sans statistique affichée au journal du soir.

En France, le sujet émerge plus tard, mais il émerge. Depuis quelques saisons, les magazines, les émissions, les sites de psychologie s'en saisissent. On commence à en parler – souvent, il faut le dire, du point de vue de l'enfant qui s'éloigne, beaucoup plus rarement de celui du parent qui reste. Mais le simple

fait que la parole se libère prouve une chose : ce que vous traversez n'est ni rare, ni marginal. C'est l'une des grandes souffrances familiales de notre époque.

Pourquoi maintenant ? Plusieurs courants se rejoignent. Nos sociétés valorisent comme jamais l'épanouissement individuel : chacun se sent en droit, et même en devoir, de s'éloigner de ce qui le fait souffrir, y compris au sein de sa propre famille. La parole psychologique s'est diffusée partout, avec le meilleur — une plus grande attention aux blessures — et le moins bon — des étiquettes posées un peu vite. Les familles sont plus dispersées géographiquement, les liens moins maintenus par la proximité quotidienne. Tout cela ne vous dit pas pourquoi votre enfant s'est éloigné ; nous y viendrons. Mais cela explique pourquoi tant de familles, aujourd'hui, connaissent ce que vous connaissez.

À GARDER EN TÊTE

La rupture parent-enfant adulte n'est pas le signe que vous êtes un monstre. C'est un phénomène de société massif, qui touche des parents aimants, attentifs, ordinaires. Vous appartenez à une foule immense — une foule qui, simplement, ne se montre pas.

Pourquoi cette douleur est si particulière

Toutes les peines ne se ressemblent pas. Celle-ci a des caractéristiques propres qu'il faut nommer, parce que les nommer, déjà, soulage un peu.

Un deuil sans mort

Votre enfant est vivant. Quelque part, il respire, il rit peut-être, il vit sa vie. Vous ne pouvez donc pas faire le deuil au sens habituel — la personne n'a pas disparu. Mais vous ne pouvez pas non plus vivre la relation. Vous êtes suspendu·e entre deux états, ni endeuillé·e ni réuni·e. Les psychologues appellent cela une « perte ambiguë ». Elle a ceci d'épuisant qu'elle n'offre aucun repos : ni la fermeture du deuil, ni l'apaisement de la présence. L'espoir lui-même devient une fatigue.

Une peine que la société ne reconnaît pas

Quand on perd un parent, un conjoint, un ami, le monde fait place à la peine. Ici, rien. Pas de rituel, pas de cérémonie, peu de compassion. On parle de « deuil

non reconnu » : une douleur réelle, profonde, mais que l'entourage ne sait pas accueillir, parfois ne veut pas voir. Cette absence de reconnaissance redouble la souffrance. Non seulement vous avez mal, mais vous avez mal seul·e, et vous devez parfois faire semblant d'aller bien.

La honte, qui pousse au silence

À la peine s'ajoute, presque toujours, la honte. Le soupçon — le vôtre, ou celui que vous prêtez aux autres — qu'un parent dont l'enfant s'éloigne « l'a sans doute bien cherché ». Cette honte est un poison particulier : elle vous fait taire. Et le silence vous isole. Et l'isolement nourrit la honte. C'est un cercle, et nous y consacrerons un chapitre entier, car le briser est décisif.

On ne guérit pas d'une blessure que l'on croit à la fois honteuse et unique.

Ce que l'isolement vous fait croire

Quand on reste seul trop longtemps avec cette douleur, l'esprit produit des pensées qui ont l'air de vérités, mais qui n'en sont pas. Apprenez à les reconnaître ; ce sont des effets de la solitude, pas des constats objectifs. « Je suis le seul parent à qui cela arrive. » Faux, nous l'avons vu. Vous êtes des centaines de milliers. « Si mon enfant me fuit, c'est que je suis un mauvais parent, totalement, depuis toujours. » Faux. Un éloignement ne résume pas une vie de parent. Des parents imparfaits — c'est-à-dire tous les parents — peuvent traverser cela, et des parents franchement défaillants parfois ne le traversent jamais. Le lien tient à mille choses, dont beaucoup vous échappent.

« C'est définitif, c'est trop tard. » Vous n'en savez rien. Beaucoup de ruptures que l'on croyait scellées se sont rouvertes, des mois ou des années plus tard. D'autres non. L'incertitude est cruelle, mais elle joue aussi en faveur de l'espoir : rien n'est figé.

L'enjeu, pour l'instant, n'est pas de vous convaincre que tout finira bien. Je ne peux pas vous le promettre, et je ne le ferai pas. L'enjeu est de vous sortir de la fausse certitude que tout est perdu et que tout est de votre faute. Car c'est de cette fausse certitude que naissent les pires gestes — les messages désespérés, les reproches, les supplications — ceux, justement, qui referment la porte.

✎ EXERCICE — ROMPRE LE PREMIER ISOLEMENT

Cette semaine, confiez ce que vous vivez à une seule personne de confiance — un ami, un proche, un soignant, un groupe de parole. Une seule. Pas pour qu'elle règle quoi que ce soit, simplement pour entendre votre propre voix dire la chose à voix haute.

Si dire « mon enfant ne me parle plus » est trop difficile, commencez par écrire la phrase sur une feuille, pour vous seule. Mettre des mots, c'est déjà desserrer l'étau.

L'histoire de Françoise

Françoise a soixante-trois ans. Son fils ne lui parle plus depuis presque deux ans, depuis qu'il s'est installé avec sa compagne. Au début, elle a cru à une brouille passagère. Puis les mois ont passé. Elle a cessé d'aller au club de marche, parce qu'on y parlait trop des petits-enfants. Elle a cessé de répondre à sa sœur, qui demandait « alors, des nouvelles ? » sur un ton qu'elle trouvait accusateur. Elle s'est murée.

Un jour, dans une salle d'attente, elle entend une femme de son âge dire à une autre, à voix basse : « ma fille ne me parle plus depuis trois ans ». Françoise raconte que ce fut comme un séisme doux. Pour la première fois, elle n'était plus seule de son espèce. Elle a osé, ce soir-là, en parler à une amie. Puis à un thérapeute. Rien n'était réglé avec son fils — cela prendrait encore du temps, et ce livre racontera plus loin comment elle s'y est prise. Mais quelque chose, en elle, avait cessé de se noyer. Elle avait recommencé à respirer.

Ce livre commence là où Françoise a commencé : par la fin de la solitude. Tout le reste — comprendre, se préparer, tendre la main — devient possible une fois qu'on ne se croit plus seul, ni monstrueux. Vous n'êtes ni l'un ni l'autre.

À RETENIR

La rupture parent-enfant adulte est un phénomène massif, pas une anomalie qui vous viserait seule.

La suite du chemin

Vous venez de lire l'introduction et le premier chapitre de « Renouer ». La suite — comprendre pourquoi un enfant coupe le contact, savoir ce que vous voulez vraiment et à quel prix, écrire le premier message, reconstruire un lien qui tient — vous attend dans le livre complet : 12 chapitres, un point d'étape pour choisir votre chemin, des modèles de messages et des pages d'exercices à remplir.

avelis-corven.com/livre.php

PDF 19 € · Édition imprimée 29 € + port

Prenez soin de vous.

