

Puisque nos frères et sœurs sont cruciaux pour notre santé, petit mode d'emploi pour consolider ou réparer nos relations avec eux



Les meilleures intentions ne suffisent pas pour entretenir de bonnes relations entre frères et sœurs. Ces liens particuliers ont pourtant une grande importance et nous avons tout intérêt à savoir les entretenir.

Avec Pascal Anger

Atlantico : Sans être forcément conflictuelles, les relations entre frères et sœurs sont souvent complexes et fluctuantes. Comment peut-on entretenir durablement ces liens ?

Pascal Anger : Tout d'abord les situations sont différentes selon qu'il s'agisse d'une relation entre frères ou entre sœurs, car la question du genre influence nécessairement l'histoire familiale de chacun. Au-delà de ces différences, le point commun réside dans la force de ce lien de sang fondé sur la sincérité et l'authenticité des relations et le passé commun que nul autre ne peut connaître. Il est donc essentiel de rester dans ce lien direct et ne pas se créer, à l'âge adulte, de fausses obligations ou de chercher à toujours faire plaisir par exemple.

De même, il faut savoir respecter la bonne distance : la proximité qui caractérise les fratries ne doit pas s'immiscer dans la vie de l'autre, de sa famille etc. Il faut bien comprendre qu'elle ne vous donne pas des droits sur vos frères et sœurs. Etre proche oui, mais intrusif non.

L'enfance et l'histoire familiale vécues ensemble déterminent forcément la nature des liens entretenus par la suite. Comment éviter de reproduire les schémas « hérités » de cette période ?

Avant tout, il faut avoir à l'esprit que ces liens sont fluctuants et qu'ils vont très probablement évoluer tout au long de la vie, de façon très surprenante parfois. On observe des renversements de situations entre frères et/ou sœurs, les aînés et les supposés « forts » appelant à l'aide les cadets quand ils traversent une épreuve, par exemple. Il est alors essentiel de répondre présent car ce lien permet d'appeler au secours sans être jugé ni avoir à se justifier... autant de facteurs qui empêchent souvent de demander de l'aide à d'autres. Pour autant -et cela peut paraître paradoxal- il faut être réaliste sur ses propres attentes, car tout le monde n'est pas réceptif de la même manière aux demandes, ni d'ailleurs aux efforts qui seront déployés. L'essentiel est d'avoir un désir commun d'entretenir ces relations et être bien conscient de ses différences avec l'autre.

Comment expliquer que ces relations restent parfois conflictuelles « à vie » ?

Elles reposent précisément sur des conflits familiaux qui n'ont pas été dépassés à l'âge adulte. Ces cas sont d'ailleurs fréquents et les tentatives de rapprochement finissent toujours raviver les conflits. On ne peut pas créer des relations apaisées si on ne s'affranchit pas des rôles assignés dans l'enfance, notamment lorsqu'ils ont instauré une compétition ou une trop forte inégalité de traitement entre frères et sœurs. Ceux qui s'estiment lésés revendiquent perpétuellement leur " part d'héritage" au sens affectif du terme ou brandissent leur réussite personnelle en réaction au passé... Il faut admettre en réalité que l'égalité n'existe pas entre frères et sœurs. La place dans la fratrie détermine beaucoup de choses concernant son statut, l'attention et l'éducation reçue, etc. Un travail « d'objectivation » des relations frères / sœurs est une première étape indispensable pour sortir du conflit et créer des relations à la fois plus adultes et plus prometteuses.