

Dépasser les querelles de l'enfance Mieux s'entendre entre frères et sœurs

On rêve de complicité, mais parfois une distance et des non-dits se sont installés et nuisent à la relation : et s'il suffisait de trouver les mots pour le dire?

alousie, mauvaise entente... Nos relations avec nos frères et sœurs sont parfois entachées de mauvais souvenirs. Ces conflits enfantins ont un impact sur nos relations d'adultes et génèrent des regrets qui peuvent nous miner. Mais il n'est jamais trop tard pour tourner la page et recommencer sur de bonnes bases! Un pas vers l'autre peut suffire à trouver l'apaisement...

"Aujourd'hui, je ne suis plus seule"

Daniela, 49 ans

Ma sœur et moi avons toujours eu beaucoup de mal à nous entendre, on se disputait pour tout. Notre rivalité a grandi, jusqu'à l'adolescence. L'ambiance était électrique, les tensions quotidiennes. M'éloigner d'elle, adulte, m'a permis de comprendre que tous ces conflits nous avaient privées d'une vraie relation. Je me sentais presque fille unique. À la mort de nos parents, il y a six ans, nous avons renoué petit à petit et avons compris que notre rivalité avait été en partie entretenue par nos parents. Ils arbitraient toujours tout, nous montaient -sans s'en rendre compte -l'une contre l'autre, en vantant l'une ou l'autre. Ils prenaient parti dans nos conflits, nous comparaient beaucoup, décrivaient nos disputes à tout le monde. Depuis, chacune a fait des efforts pour remettre cette relation sur les rails et nos rapports sont nettement plus apaisés. On s'appelle pour prendre des nouvelles, on a plaisir à se voir quelques fois dans l'année. Ma sœur ne sera jamais ma confidente mais, aujourd'hui, je sais que je ne suis plus seule et que je pourrais, dans l'urgence, compter sur elle.

L'avis de la coach

On voit bien dans le témoignage de Daniela combien les parents sont responsables des rivalités de l'enfance, la comparaison menant à l'affrontement. Prendre de la distance physiquement a été, pour elle, une façon de se retrouver. Le décès des parents fut un déclic pour les deux sœurs qui ont pu tirer des leçons du passé et se confier leur envie commune de se rapprocher. Elles semblent avoir trouvé la juste distance : sans doute n'auront-elles pas besoin de plus. Mais aujourd'hui, elles ont au moins réussi à renouer avec la valeur « refuge » que représente la famille.