

# “J’ai senti un mur tomber entre nous”

Marie-Hélène, 54 ans

**J’ai quatorze ans de différence avec mon frère.** Je l’ai toujours admiré, tout en me sentant rejetée. Il ne semblait pas accepter ma présence. C’est ma sœur cadette qui a joué le rôle de tampon entre nous. Il y a cinq ans, à l’occasion d’une fête de famille, j’ai craqué lorsqu’il m’a lancé une pique cinglante. Je lui ai demandé pourquoi il me détestait autant. Plus tard, en privé, il m’a avoué qu’il avait beaucoup souffert, petit : mes parents ont eu du mal à avoir un troisième enfant et, à ma naissance, j’ai capté toute leur attention. Mes parents ont demandé à Paul d’être autonome, de s’occuper de ma sœur et il s’est senti délaissé. Ce

discours m’a bouleversée, car je n’ai jamais vu les choses ainsi. J’ai dû consulter un thérapeute. J’ai toujours pensé que mes parents se préoccupaient de moi à cause de mes difficultés (mon entreprise a fait faillite et j’ai dû loger quelque temps chez eux avec mes enfants après mon divorce). Ce recul m’a permis de comprendre ce qu’il avait pu ressentir. Nous en avons reparlé et j’ai senti comme un mur tomber entre nous. Aujourd’hui, notre relation est plus sereine car il n’y a plus de non-dits. Je fais ce que je peux pour rétablir la balance ; je me plains moins auprès de mes parents et n’hésite pas à valoriser Paul davantage auprès d’eux.

## L’avis de la coach

Entre Marie-Hélène et son frère, il y a toujours eu un manque de communication. Si Paul l’a rejetée, c’était le signe qu’il souffrait. Leurs parents ont certainement fait de leur mieux, mais ils ont entretenu une jalousie à leur insu, qui a entaché les rapports entre les deux enfants. Suite à sa prise de conscience, Marie-Hélène a heureusement eu une démarche courageuse et intelligente : elle a consulté et essayé de se placer du point de vue de son frère. Aujourd’hui, elle doit continuer à le valoriser, car cela semble lui faire du bien, et chercher à partager plus de choses avec lui, seule à seul.

# “On essaie juste de se connaître mieux”

Irina, 51 ans

**Ma grande sœur et moi avons quatre ans de différence et nous sommes très dissemblables.** Elle est aussi extravertie que je suis timide. Plus jeune, elle était toujours à l’aise partout, avait plein d’amis, tandis qu’il me fallait un temps d’adaptation pour tout. Lorsque nous sommes devenues adultes, le manque de points communs nous a éloignées. Je me suis volontairement détachée de la cellule familiale pour essayer de me construire et gagner de la confiance en moi. Mais le

regret de ne pas m’entendre avec Éva a toujours été présent. Il y a quatre ans, sur les conseils d’une amie d’enfance, je lui ai écrit pour lui exprimer ce manque. Ma sœur a été touchée. Le moment était bien choisi, son mari est décédé il y a six ans et elle avait remis des choses en question dans sa vie... Depuis, nous nous retrouvons une fois par mois. On va à la mer, en forêt, au cinéma, voir une expo ou simplement au restaurant pour avoir le temps de parler. Entre nous,



## 3 questions à

Nina Bataille, coach certifiée\*

### Nos querelles d’enfants ont-elles un retentissement sur nos relations d’adultes ?

Oui, l’empreinte de la fratrie est très importante dans la construction de notre identité et de notre fonctionnement, adulte. Elle retentit sur notre manière d’être avec les autres, pas seulement vis-à-vis de nos frères et sœurs, mais aussi avec notre conjoint, nos enfants, notre cercle social... Il suffit d’une prise de conscience (auprès d’un psy, d’un coach ou simplement d’une amie) pour provoquer la discussion et rebattre les cartes.

### Comment dépasser cette mésentente qui ne date pas d’hier ?

Dans les conflits entre frères et sœurs, il n’y a ni diable, ni ange. Chacun a son vécu et son ressenti. Régler ses comptes est contre-productif. Il faut simplement se demander quel est notre objectif, à quoi veut-on parvenir ? Est-on capable d’écouter l’autre, de le laisser parler, puis de s’exprimer à son tour, sans se faire de reproches ? Ensuite, il faut se donner du temps pour trouver les moyens de se rapprocher.

### Quels liens peut-on espérer quand on ne s’est jamais entendus, petits ?

Il est tout à fait possible d’être proches, adultes, même si les querelles d’enfance ont été nombreuses ! Un mariage, un décès, une réunion de famille sont autant d’occasions à saisir pour se rapprocher. Entre frères et sœurs, on partage un lien invisible, une intimité profonde qui ne s’explique pas. Du moment que les parents ne s’immiscent pas dans nos conflits, on est tous capables de faire un pas vers l’autre pour donner un nouveau sens à cette relation.

\*Auteure de Frères et sœurs, de la rivalité à la complicité (éd. Larousse).

pas de reproches, on ne revient pas sur le passé. On essaie juste de se connaître mieux et de se créer, enfin, de bons souvenirs ensemble. Ce sont des moments

simples, mais c’est incroyable de se redécouvrir ainsi, à la cinquantaine passée ! Je trouve que c’est un beau cadeau que l’on se fait mutuellement.

## L’avis de la coach

Irina et sa sœur ont deux caractères extrêmement différents, mais ce n’est pas un frein à une relation proche, tout dépend de la manière dont l’entourage le vit. Irina a eu raison de prendre les choses en main, une fois adulte : il faut bien que quelqu’un prenne l’initiative des retrouvailles. On ne regrette jamais de tendre la main une fois, deux fois, trois fois ! Elles ont également raison de ne pas s’appesantir sur le passé : cela ramènerait de la négativité dans la relation, mieux vaut aller de l’avant et montrer son envie de partager davantage dorénavant. On voit que chacune est à l’écoute de l’autre, à travers des moments simples : c’est effectivement dans la banalité que l’on construit le plus.



Plus de conseils sur [maximag.fr/psycho-sexo](http://maximag.fr/psycho-sexo)