

# Décevoir ses proches, et si c'était positif?

**Même à l'âge adulte, nous craignons le jugement des autres, et en particulier celui de nos parents. Mais s'en détacher, quitte à les décevoir, peut être la clé pour vivre une vie plus authentique.**

**D**ans la famille d'Anne-Cécile, les garçons deviennent militaires et les filles se marient puis s'occupent de leurs nombreux enfants. Un schéma qu'elle a observé dès sa plus tendre enfance: sa grand-mère maternelle, sa mère, ses tantes l'avaient adopté. « Chez nous, les grandes tribus sont vénérées, maman répétait souvent « famille nombreuse, famille heureuse », raconte aujourd'hui Anne-Cécile, 43 ans. Mais moi, je ne me voyais pas avec plein de marmots, à attendre que mon petit mari rentre de mission! Je rêvais d'aventure, d'indépendance, de liberté! » Alors que sa mère commence à lui mettre la pression pour se marier et cherche à la caser avec le fils d'une amie, elle décide à 22 ans de découvrir l'Europe en sac à dos. Dans un bar à Berlin, coup de foudre pour une fille. Elle s'avoue alors qu'elle aime les femmes et décide de rester en Allemagne, pour ne pas faire de peine à ses parents. « J'avais besoin de distance avec ma famille et ses idées bien arrêtées, se souvient-elle. Pendant des années, j'ai caché à mes parents que je vivais avec une femme. Pour eux, ce genre de schéma était tout simplement impossible! Ce n'est qu'à 35 ans, fatiguée par leurs questions sur mon supposé « amoureux allemand » et sur ma maternité qui n'arrivait pas, que j'ai osé leur dire la vérité. Cela a été un cataclysme, ils ont pleuré, crié contre cette union ...

OLIVER ROSSI/GETTY IMAGES





••• « contre nature », mais vider mon sac a été un immense soulagement. Depuis, je les vois peu, même si je suis en très bons termes avec mes frères. Mais je vis enfin ma vie. » Comme Anne-Cécile, certains ont du mal à avouer à leurs proches, et à leurs parents en particulier, leur mode de vie, leur véritable personnalité,

leur projet professionnel, leur religion, leur engagement politique... La raison ? Ils ont peur de les décevoir. Or, cette étape, qui peut prendre des années, voire des décennies, est parfois nécessaire pour trouver son propre chemin et vivre une vie authentique, sans faux-semblant. « Il est important de décevoir ses parents,

affirme même Michael Bordt, professeur de philosophie et auteur de *L'Art de décevoir ses parents, se libérer du jugement des autres pour vivre pleinement sa vie*, (First). Cela donne la possibilité de bâtir une relation plus honnête et plus authentique avec eux et avec nous-même. »

#### La peur d'être rejeté

Si certains, même à l'âge adulte, ont du mal à dire la vérité à leurs proches, c'est d'abord parce qu'ils craignent de perdre leur amour et de briser leur bonne entente. « Certaines femmes ont peur de causer de la peine à leurs

JASMINA007/ISTOCK

parents, de les perdre, en n'étant plus « la petite fille idéale », analyse Noémie de Saint-Sernin, coach en développement personnel (noemiedesaintsernin.com) et auteur de *Les Clés du passé, se libérer pour changer de vie* (Eyrolles). Elles préfèrent se cacher, jouer un rôle, quitte à nier qui elles sont réellement afin de coller au schéma que l'on attend d'elles. » Au contraire, d'Anne-Cécile, certaines personnes qui se savent homosexuelles, ne disent rien à leurs proches, pour ne pas faire de vague. Elles assument leur orientation sexuelle dans leur vie privée mais la taisent à leur famille, ou pire, décident de la nier à 100 %, se marient avec une personne du sexe opposé, fondent une famille... et font leur « coming out » sur le tard, fatiguées après des décennies à jouer la comédie. D'autres, programmés dès l'enfance pour une brillante carrière n'osent pas affirmer leurs réelles envies professionnelles à leurs parents. Car celles-ci vont à l'encontre d'un schéma décidé à leur naissance et seront à coup sûr mal jugées. « Mon père rêvait que je reprenne le cabinet d'expertise comptable fondé par mon grand-père et qui faisait sa fierté, témoigne Christelle, 37 ans, fille unique. Lors de mon orientation, il m'a clairement influencée pour que je fasse de la gestion et de la comptabilité alors que je rêvais de travailler auprès des enfants. Après deux ans d'études, déprimée et peu motivée par mes cours, je lui ai annoncé que je changeais de voie pour devenir institutrice. Je me souviens encore de ce déjeuner dominical : il était furieux, trouvant que je manquais d'ambition et me reprochant de couler la belle entreprise familiale. Moi qui me sentais prisonnière d'un schéma que je n'avais pas choisi, cela m'a fait un bien fou ! Il a fallu quelques années pour qu'il digère cette annonce et qu'il réalise que c'était son projet et non le mien. »

#### Des rêves projetés

« Il est compréhensible que les parents soient chamboulés par une annonce inattendue, qu'ils soient déstabilisés, mais ils n'ont pas à être déçus, s'indigne Noémie de Saint-Sernin. Car la déception est le signe qu'ils avaient un scénario en tête pour leur enfant, qu'ils ont projeté sur lui leurs rêves, leurs attentes, sans tenir compte de ses goûts, de sa personnalité de sa sensibilité... En étant déçus, les parents rejettent la faute sur leur enfant alors que celui-ci vient se confier, chercher du soutien auprès d'eux. Cela peut être interprété comme le signe qu'ils l'aimaient parce qu'il répondait à leurs attentes et non par pour qui il était réellement. » « Souvent les motivations de nos parents pour notre existence se

fondent sur leurs besoins propres, leurs désirs, leurs malheurs, leurs peurs, ajoute Michael Bordt. Certaines partent d'une bonne intention mais d'autres servent leur propre bonheur. Les parents veulent se montrer fiers de nous et faire rêver leurs amis et leurs proches en parlant de notre réussite. » La bonne attitude à adopter pour les parents à qui une nouvelle inattendue a été révélée ? Digérer l'information, explorer les émotions qu'elle leur procure comme la tristesse, la peur du jugement des autres, la culpabilité, l'angoisse, puis accepter la situation car ils ne pourront pas la changer. « Ce qui les rendra malheureux, c'est de refuser la nouvelle et de rester dans une

posture de victime, indique Noémie de Saint-Sernin. Or, ils ont le pouvoir d'accepter la situation car tout ce à quoi on résiste persiste, alors que ce que l'on accepte se dissout. » Surtout, les proches, et les parents en particulier, doivent aimer d'un amour inconditionnel, c'est-à-dire quel que soit le comportement, les opinions, le mode de vie de la personne...

#### Une vie plus vraie

Si la déception des proches peut être dure à vivre sur le moment, jouer carte sur table est aussi une forme de libération, la fin d'une tromperie, d'une illusion. Certains attendent parfois le décès de leurs parents pour cette étape et s'autoriser à vivre enfin leur vie. « L'image que nos parents ont de nous reste parfois figée, rappelle Michael Brodt. Et cela peut nous étouffer, nous empêcher de nous écouter et de nous forger notre propre identité ». Être enfin qui nous sommes réellement est libérateur, surtout après des années de comédie. Notre vie extérieure correspond alors enfin à notre vie intérieure, dans un ensemble harmonieux. « Jouer un rôle qui n'est pas le nôtre nécessite parfois de gros efforts, des sacrifices, un contrôle permanent. Cela est dur à tenir dans la durée, psychologiquement et physiquement » rappelle Noémie de Saint-Sernin. Les répercussions peuvent être terribles. « Nier qui l'on est réellement peut déclencher des douleurs physiques, des maladies comme la dépression, se manifester par un manque d'assurance ou des addictions », explique la coach en développement personnel. Voilà pourquoi s'ouvrir à ses proches, quitte à les chambouler, est parfois salutaire pour se sentir enfin soi, bien dans son corps et dans sa tête. Comme l'affirme Michael Brodt : « Dans la mesure où ses sentiments, ses actes, ses pensées ne se réfèrent plus obligatoirement à eux, seul celui ou celle qui est en paix avec ses parents peut devenir un homme ou une femme libre intérieurement. » ●

#### LES BONNES QUESTIONS À SE POSER

De notre côté, il est sain de réfléchir à la façon dont nous considérons les objectifs, professionnels ou privés, que nous nous sommes fixés. Les avons-nous réellement choisis ? Est-ce que l'on « doit » avoir des enfants, se marier, faire carrière, ou est-ce qu'on le « désire » au plus profond de nous-même et que cela nous convient bien personnellement ? « Le risque est de passer à côté de sa vie, met en garde Michael Bordt. En faisant le bilan de son existence, il sera possible de se dire que l'on a réussi extérieurement et que nos parents sont fiers, mais la vie que nous aurons vécue ne sera pas la nôtre. » Autre facteur pour faire le point : être au clair sur ses sentiments. « Ressentons-nous de la joie dans ce que nous accomplissons ou le faisons-nous par obligation, vis-à-vis d'autres personnes ? » se demande Noémie de Saint-Sernin. Des questions qui peuvent aider à y voir plus clair sur notre relation avec nos parents...