

## En transit

Du plus loin qu'elle s'en souvienne, Emma s'est toujours sentie déracinée, pas à sa place, ailleurs... Sauf peut-être pendant ses années fac, la période de sa vie où elle s'est sentie la plus sereine : loin de sa famille la semaine et chez ses parents le week-end de temps en temps... Un bon compromis. Mais les moments de retrouvailles révélaient l'écart entre l'idéal d'une relation et la réalité. Et c'était devenu trop douloureux pour Emma d'essayer de satisfaire des parents trop exigeants et de jouer les familles parfaites en société. Emma vivait la peur au ventre, protectrice avec les autres, dure envers elle-même, respectant en même temps qu'elle la redoutait toute forme d'autorité.

Son mariage avec Louis, gendarme, et donc garant de respectabilité et d'ascendance, sembla alors logique.

À peine unis, Emma et Louis partirent pour la Bretagne, pour rejoindre l'affectation de Louis. La caserne était très vieille, mais le paysage sublime.

Pas du tout encline aux ragots des uns et des autres, aux cérémonies diverses et variées, Emma fut ravie de trouver rapidement un poste d'enseignante et de pouvoir ainsi échapper à toute cette vie militaire qu'elle n'appréciait que modérément. Elle n'avait pas quitté le tyranisme de ses parents pour se retrouver enfermée ailleurs et de façon différente. Du moins le croyait-elle.

Louis était très occupé par ses missions et ses centres d'intérêt divers, et Emma se sentit rapidement très seule. Déracinée, encore une fois, dans une région différente de sa région natale cette fois.

C'est étrange d'ailleurs de constater à quel point la majorité des personnes qui se sentent isolées ne le sont pas : elles vivent en couple, travaillent, ont des enfants, des amis...

Que dire de cette sensation de vide intérieur ? Emma ressent une vague tristesse sans cause réelle, qui lui serre le cœur. Autour d'elle, les gens rient, discutent, semblent si bien s'entendre... Mais impossible pour elle de partager leur joie : leurs centres d'intérêt paraissent tellement éloignés des siens, elle se sent incomprise, comme si une cloison de verre la tenait à l'écart. Nous sommes tous semblables et en même temps si différents, si proches et simultanément si loin. C'est le paradoxe du sentiment de solitude. Nous ne l'éprouvons jamais autant qu'en compagnie des autres, quand nous ressentons la distance qui nous sépare d'eux. Il se saisit de nous au milieu de la foule anonyme. Il pèse sur les couples qui ne savent plus quoi se dire ou dont les trajectoires de vie ont trop divergé, comme celui d'Emma et de Louis. Il nous fait craindre les repas de famille quand on est perçu comme le marginal, le mouton

noir, ou que l'on ne parvient pas à adhérer aux valeurs du clan familial. Les liens ne nous nourrissent que s'ils ont un sens. Dans le cas contraire, ils nous emprisonnent sans remplir notre vide intérieur.

On diagnostiqua bientôt à Emma une fibromyalgie. Elle se rendit compte rapidement que la maladie chronique, invalidante, nous coupe des bien portants et empêche de profiter des plaisirs de la vie, de ses distractions, accroît également ce sentiment pénible, que les deuils, les cassures, les épreuves, ravivent tout autant.

De plus, la perception qu'a de la solitude notre société, qui la fait rimer avec asocialité, égoïsme, échec, ne nous aide en rien à l'appivoiser. Être ainsi mis à l'écart est une punition. Peut-être la pire, car la compagnie de nos semblables, aussi pesante soit-elle parfois, nous est presque aussi nécessaire que l'air que nous respirons.

Chacun vit son expérience de façon séparée, singulière.

Mais le sentiment de solitude a tout de même son utilité : il nous rappelle notre besoin de l'autre, de vie collective, sans lequel notre espèce aurait disparu.

Certains tiennent à leur solitude autant qu'à leur propre vie, quitte à s'exposer à la morsure du manque. C'est le cas d'Emma, timide, un peu phobique de la vie sociale. Elle adhère tout à fait aux propos du philosophe Arthur Schopenhauer, qui pensait que l'amour n'est qu'une illusion : « On ne peut être soi qu'aussi longtemps qu'on est seul. Qui n'aime pas la solitude n'aime pas la liberté. Chacun fuira, supportera ou chérira la solitude en proportion exacte de la valeur de son propre moi. »

Emma et Louis s'éloignaient de plus en plus, sur tous les plans. La jeune femme était donc contrainte de composer avec sa solitude pour la transformer en alliée.

Une deuxième mutation tomba bientôt. Direction, cette fois-ci, la Franche-Comté. Adieu l'océan et bonjour le rapprochement vers la Lorraine, et donc la famille... Et un déracinement de plus...

Incomprise, vulnérable, Emma ne se plût jamais dans ce coin de la France. Autocritique excessive et dévalorisation de soi constituaient son quotidien.

Louis adorait repartir en Lorraine, sa région natale à lui aussi, à chaque week-end de permission. Emma retomba donc dans son système familial rigide, dans lequel les parents transmettent un mythe familial (principes, valeurs, rites) clés en main.

De manière générale, il y a de l'amour dans les familles. Le problème, c'est que même devenus adultes, nous nous vivons comme mal-aimés, parce que l'amour des parents est toujours inquiet, contrôleur, intrusif. Emma jouait à « Ne me déçois pas » versus « Tu ne m'as jamais acceptée ». Il fallait devancer et satisfaire les désirs des parents.

Emma se sentait toujours oppressée à l'idée de retrouver sa famille pour ces week-ends que son mari, lui, appréciait, puisqu'il les passait sur son vélo avec ses parents, passion familiale partagée.

Les parents d'Emma exigeaient d'elle qu'elle fasse comme si tout allait pour le mieux, alors même que demeuraient depuis des années des conflits non résolus.

Lasse de vivre sans racines saines et solides, Emma accepta le divorce que Louis lui imposa un jour de février. Déracinement marital cette fois...

Souvent, les conflits familiaux éclatent davantage quand des changements se produisent dans la vie des enfants : quand ils font des choix (divorcer, changer de métier,...) qui les écartent de l'idéal projeté sur eux. Emma, comme d'habitude, ne fut ni écoutée ni entendue lors de cette épreuve. Elle manqua, encore une fois, cruellement de soutien. Un mot de trop, un oubli, une maladresse, et c'était la leçon de morale culpabilisante.

Ses parents attendaient trop d'Emma et son divorce les a évidemment beaucoup déçus. Ils n'ont pas pu s'empêcher de comparer ce qu'ils considéraient comme un échec de la part de leur fille aînée au bonheur de leur fils, bien marié et bon père de famille. Alors, comment, en plus, échapper aux rivalités fraternelles quand on sait qu'elles ne manqueront pas d'arriver ?

Le lien fraternel se développe toujours au gré d'un mouvement perpétuel oscillant entre l'amour et la rivalité. Bousculée par des tempêtes de révolte ou réchauffée par la solidarité face au monde extérieur, on ne sait donc jamais à l'avance ce qu'il en sera de l'ambiance entre frères et sœurs.

Le lien fraternel à l'âge adulte ne peut s'établir sur de bonnes fondations qu'à une condition : que chacun puisse affirmer son identité en délimitant son territoire. Or, comme dans bien d'autres familles, cet équilibre n'allait pas de soi dans celle d'Emma. Les comparaisons de l'enfance se réactualisaient sans cesse.

Ressentir un peu de jalousie par rapport à ses frères et sœurs est normal, mais il ne fallait pas pour autant qu'Emma oublie qu'elle était, elle aussi, quelqu'un de bien.

Un petit conseil, au passage : s'il n'y a aucune raison pour que vos frères et sœurs changent, vous, vous pouvez œuvrer en amont en vous formatant pour rester calme. Identifiez donc les situations douloureuses qui pourraient se présenter, afin de mieux vous y préparer. En effet, nos débordements sont souvent imputables au fait que nous nous laissons surprendre. Ne donnez à personne le pouvoir de vous gâcher votre moment, votre soirée, votre existence !

Emma était encore loin de cet état de zénitude !

La famille s'agite, des alliances se nouent, des conflits non résolus renaissent. On se querelle, on se vexe.

Certains, masquant leurs écueils, affichent une harmonie d'apparat, mais les relations restent distendues au quotidien.

Dire à ses parents que l'on a eu le sentiment de ne pas être assez écoutée ni soutenue est libérateur, et peut être l'occasion d'une prise de conscience et de relations nouvelles. Encore faut-il chercher à améliorer la relation et non à régler ses comptes.

Emma essaya d'expliquer sa nouvelle vie, son changement de métier, son nouveau conjoint. Mais ni sa reconversion dans le secrétariat du bâtiment ni sa vie amoureuse ne trouvèrent gré aux yeux de ses parents.

L'enjeu, pour Emma, était maintenant de pouvoir être complètement elle-même, de faire ses propres choix et de les assumer, de ne plus se perdre pour faire plaisir à ses parents ou pour les provoquer. Elle souhaitait être en paix en étant différente, et garder la liberté de ses réactions. Elle refusait désormais d'attendre trop des autres. Elle cessa de s'en remettre au jugement ou à la validation d'autrui pour accorder de la valeur à ce qu'elle faisait et à ce qu'elle était. Elle retrouvait peu à peu lucidité et autonomie.

Comment survivre à sa famille ? suspendre la discussion qui tourne au réquisitoire ; refuser de se justifier ou de s'excuser de penser ou d'agir différemment ; quitter les lieux si l'on est agressé, insulté, moqué, vexé verbalement.

Il faut pouvoir examiner son histoire familiale et identifier les différents types d'intrusions (fusion ou contrôle), les comportements et les émotions qu'ils ont générés, ainsi que leurs conséquences sur nos relations affectives actuelles. Pour se protéger de cette intrusion, il est impératif de se libérer des loyautés aliénantes que façonne le parent manipulateur. Cela ne signifie pas forcément qu'il faut rompre la relation, mais trouver la juste distance : ne pas être en position d'enfant passif, ne pas répondre à toutes les sollicitations, et ce, sans se justifier.

Emma a réussi à pointer l'origine des symptômes de son déracinement familial (trop d'exigences, de conventions, d'étouffement) et à se constituer un nouveau socle sur lequel s'appuyer : Noah, son nouveau compagnon, menuisier.

Oui, il est important de parler, mais il faut s'être construit suffisamment pour pouvoir supporter le rejet ou l'exclusion familiale qui risquent de se produire. Il ne faut pas craindre de faire exploser certains liens, et surtout, il ne faut pas attendre d'excuses ni espérer que les faits soient reconnus.

Il faut apprendre à ne plus être dépendant, ne plus se vivre comme un appendice de sa famille, s'envisager en tant que sujet autonome, avoir un corps et une parole à soi. L'enjeu est de poser les choses sans avoir besoin d'une réponse. Cela sert à se positionner face à l'autre, à faire entendre sa voix. Ce qui compte, c'est de prendre la parole car, jusqu'à maintenant, elle

avait été confisquée à Emma. Elle avait été considérée comme une menace par le système familial qui l'a muselée. Parler, c'est se libérer.

Il ne s'agit pas non plus de pardonner, mais d'être en paix avec soi-même, c'est-à-dire de se séparer des souffrances passées afin de ne plus être empêchée, retenue dans sa vie.

Réélaborer son passé permet ainsi de se séparer des répercussions qui viennent parasiter le présent.

Établir une relation sereine réclame de prendre conscience que nos parents sont des êtres ordinaires. Emma a appris à les observer tels qu'ils sont vraiment, avec leurs faiblesses, leurs blessures, leurs défauts. Accepter de se confronter à ce qui est décevant chez eux permet de devenir plus tolérant.

Malgré tout, s'ils restent obtus et dénigrent votre nouvel amour, votre changement de carrière ou la manière dont vous éduquez vos enfants, assumez. Acceptez de les décevoir de manière constructive en affirmant qui vous êtes. Pas question d'attendre leur bénédiction. Mais plutôt de leur faire entendre qu'ils sont prisonniers d'une fausse image de vous.

Aujourd'hui, Emma ne voit ses parents que rarement car les rancoeurs demeurent. Ils ne veulent pas accepter complètement sa nouvelle vie, elle ne veut plus garder en elle une colère, un sentiment d'injustice lié à cette situation et continuer à en souffrir.

Emma n'est pas complètement enracinée, pas autant qu'elle le voudrait en tout cas, mais elle ne subira plus cette situation d'emprise de parents trop intrusifs qui tentent de contrôler la vie de leurs enfants.

D'ailleurs, elle n'aura pas d'enfant, afin d'être certaine de ne pas reproduire ce même schéma destructeur. C'est une décision lourde, compliquée à prendre et à assumer, mais elle ne veut pas risquer de déraciner un ou une autre elle-même. Ce choix peut sembler ridicule ou égoïste mais Emma est bien déterminée à passer au-dessus de tous les commentaires sur le sujet.

Reste à savoir si son compagnon l'approuvera toujours dans quelques années...