



# ÊTES-VOUS ADULTE OU FUSIONNEL DANS LA RELATION À VOS PARENTS ?

*« Par rapport aux lois de la vie, les parents pervers tentent d'inverser l'ordre des générations. Au lieu d'être au service de la vie des générations suivantes, ils veulent supprimer leur fils, pour l'empêcher de nuire : l'enfant sert aux parents et non l'inverse. Ainsi les familles pathologiques font tout à l'envers, et prétendent que les enfants nuisent à leurs parents, ou alors, leur demandent de résoudre leurs blessures psychiques. C'est comme demander à la rivière de remonter son cours. A coup sûr, l'inversion engendre des monstres. »*

Lily Jattiot, psychanalyste jungienne, *Dynamique du Soi*, p.165, Editions Accarias.

Article écrit en mai 2011, par Renaud PERRONNET,  
philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide.  
EVOLUTE Conseil, enseigne professionnelle de Renaud PERRONNET, est :  
un cabinet de formation continue et un cabinet d'accompagnement thérapeutique.

On définit habituellement l'autonomie comme la capacité pour un être humain de savoir quelles sont les lois et les règles qu'il respecte et pourquoi. Elle est donc la capacité à se diriger avec cohérence, selon ses propres choix.

L'adulte responsable est une personne qui reconnaît ses droits et ceux des autres. Il est clair, authentique, cohérent et ouvert (aussi bien avec lui-même qu'avec les autres). Il discute, négocie et coopère ; pour ce faire, il discrimine ce qui n'est pas acceptable de ce qui l'est, compte tenu des circonstances.

Sa croyance de base - avec laquelle il entre en relation avec les autres - est quelque chose comme : « La vie est une négociation entre égaux. »

« La toute première tâche de chaque homme est l'actualisation de ses possibilités uniques, sans précédent et jamais renouvelées », disait Martin Buber<sup>(1)</sup>. Pour cette réalisation, chaque enfant a besoin d'être naturellement soutenu par ses parents dont la tâche est de l'aider à devenir lui-même.

Si la relation que nos parents avaient avec nous enfants était saine (donc que des liens affectifs solides s'étaient créés entre eux et nous), nos réactions émotionnelles ne leur posaient pas de problèmes : ils savaient gérer nos comportements de manière équilibrée.

Par contre si nos parents ne parvenaient pas à les gérer parce qu'ils les vivaient mal, ils ont pu nous les reprocher, nous en culpabiliser, créant ainsi en nous toutes sortes de troubles et d'attitudes pathologiques qui se retourneront contre nous pendant toute notre vie, du moins si nous ne les remettons jamais en cause.

Bien qu'il soit parfaitement normal pour un enfant d'éprouver de très fortes réactions émotionnelles à l'égard de ses parents, si vous avez été puni parce que vous avez osé révéler vos émotions et votre sensibilité, vous avez pu en déduire qu'il était dangereux et inopportun d'avoir des émotions et de la sensibilité. Si vos émotions étaient fortes et douloureuses, peut-être avez-vous préféré les refouler au fond de votre inconscient pour survivre. Peut-être même en êtes-vous arrivés à vous convaincre que les choses qui en fait vous touchaient, ne vous touchaient pas. Peut-être - à contrario - n'avez-vous jamais cessé (et même encore aujourd'hui) d'essayer de prouver à vos parents (par votre agressivité et votre attitude défensive) que leurs comportements réprobateurs ne pouvaient pas vous atteindre.

Aujourd'hui, vous êtes adulte et, si vous éprouvez des difficultés à gérer vos émotions en restant fidèle à qui vous êtes, c'est le signe que vos émotions sont profondément enfouies au fond de vous-même et que vous auriez tout intérêt à tenter d'y voir plus clair, c'est-à-dire à commencer par **mettre en lumière la nature des pensées qui sont les vôtres - notamment à propos de vos parents - et qui sont à l'origine de vos comportements autodestructeurs.**

Pour vous y aider, voici quelques « convictions familiales fusionnelles », telles que Susan Forward<sup>(2)</sup>, les énonce.

Commencez par répondre par « vrai » ou « faux » aux 16 affirmations suivantes, puis cliquez sur le bouton « Show Results » afin de découvrir des pistes de réponses :

1. C'est à moi de rendre mes parents heureux.  
A - Vrai  
B - **Faux**

Devenir parent c'est prendre la responsabilité de faire naître un enfant et de le rendre - autant que faire se peut - heureux. Cette croyance « C'est à moi de rendre mes parents heureux

», inverse l'ordre des générations en donnant la responsabilité du parent à l'enfant. Elle est perverse dans la mesure où elle peut empêcher un être humain d'agir en harmonie avec ses propres besoins, de peur de faire du mal à ses parents.

2. Mes parents doivent être fiers de moi.

A - Vrai

B - [Faux](#)

Quoi de plus touchant - direz-vous - qu'un enfant heureux de sentir ses parents fiers de lui. En fait, il y a fusion au moment où le besoin du parent risque de devenir un piège pour l'enfant naturellement dépendant. Il n'y a aucun mal qu'un parent se sente fier de son enfant, mais il est dommageable pour un enfant que son parent se serve de lui pour réaliser son besoin de fierté. Les enfants ne sont pas des jouets, exercer une pression quelconque sur l'enfant afin qu'il réalise quelque chose qui plait exclusivement au parent est une manipulation.

3. Je suis tout pour mes parents.

A - Vrai

B - [Faux](#)

Les parents fusionnels font exagérément sentir à leurs enfants qu'ils sont « tout » pour eux... à tel point que ce qui ne devrait pas peser (car l'amour ne pèse pas) peut devenir un poids, un piège qui se referme sur eux. Si l'enfant se sent l'unique ressource de son parent, il risque d'entretenir la croyance, beaucoup trop lourde à porter pour lui, qu'il est le seul à pouvoir contenter son parent. Cette croyance est à l'origine de comportements narcissiques et pervers.

4. Mes parents ne pourraient pas survivre sans moi.

A - Vrai

B - [Faux](#)

Celui qui - tout au long de son éducation - a appris que les sentiments de ses parents dépendent de lui, croit (à tort) que la survie de ses propres parents est en son pouvoir. Cela crée des comportements névrotiques (narcissisme, misogynie) et des drames familiaux.

5. Je ne pourrai pas survivre sans mes parents.

A - Vrai

B - [Faux](#)

Envers de la médaille de la dépendance, si vos parents vous ont fait croire qu'ils ne pourraient pas vivre sans vous, vous avez été amené à vous persuader que vous ne pourriez pas leur survivre alors même que l'ensemble des lois de la vie vous prouve le contraire (il est dans la nature générale des choses que les enfants perdent leurs parents...) et continuent de vivre, de s'aimer et de se reproduire. Ainsi la dépression suite à la mort de son parent est nécessairement pathologique parce qu'issue de cette fausse croyance.

6. Si je disais la vérité à mes parents (à propos de mon divorce, mon avortement, mon homosexualité...), ça les tuerait.

A - Vrai

B - [Faux](#)

Si la peur que nous avons de révéler qui nous sommes à nos parents est plus forte que notre capacité à leur faire confiance, c'est que nous sommes devenus les otages de notre peur d'eux. Nous ne sommes pas responsables de ce qu'ils vont faire de ce que nous sommes. C'est au parent (comme à chacun de nous) de trouver en lui-même ses propres façons de se sentir mieux quand quelqu'un lui fait mal, plutôt que d'en devenir la victime en attribuant la responsabilité à son enfant, et en courant le risque de l'inhiber. Si vous fondez la plus grande partie des décisions de votre vie sur l'effet qu'elles auront sur vos parents (ou sur les autres), vous renoncez à votre libre arbitre.

7. Si je tenais tête à mes parents, je les perdrais pour toujours.

A - Vrai

B - **Faux**

Sans doute avez-vous peur de perdre vos parents parce qu'ils n'ont jamais véritablement été « avec » vous, ni « pour » vous. Le schéma de soumission est la réponse inadaptée au schéma de domination en ce sens que - malheureusement - il le renforce. Oser être soi-même, avoir son avis, s'assumer et même parfois se mettre en colère, est la condition d'un sain développement de soi-même. Un parent équilibré sait que son enfant doit passer par des « crises » et ne s'en émeut pas plus que nécessaire. Par cette attitude équilibrée, il permet à son enfant de se développer harmonieusement.

8. Si je leur disais à quel point ils m'ont fait souffrir, ils me rayeraient de leur existence.

A - Vrai

B - **Faux**

Le schéma de victime est aliénant parce qu'il contraint celui qui en est la proie à surenchérir à l'intérieur de son propre schéma. Si je souffre de « ne pas dire », c'est « dire » qui pourrait m'aider à moins souffrir, or je n'ose justement pas « dire », de peur de souffrir... Il existe un « bon usage de l'égoïsme » : dire sa souffrance - dans certaines conditions, avec certaines précautions - est thérapeutique quand cela fait partie d'une démarche qui aide un adulte en reconstruction à prendre conscience qu'il n'est en rien responsable de certains événements douloureux qu'il a vécus dans son enfance.

9. Je ne dois ni dire ni faire quoi que ce soit susceptible de faire de la peine à mes parents.

A - Vrai

B - **Faux**

C'est à chacun de nous qu'il incombe de gérer nos souffrances et nos difficultés sans en rendre les autres responsables. Nos parents sont responsables des moyens qu'ils utilisent pour gérer et évacuer leur possible peine quant à nos comportements. Il est en notre pouvoir, donc de notre responsabilité de « mettre les formes » dans le message que nous voulons transmettre à l'autre, mais nous ne pouvons pas empêcher un parent susceptible ou paranoïaque de l'être (s'il se vexe, c'est sa difficulté, son problème à lui, pas les nôtres). Se reprocher la susceptibilité de son parent est une erreur à la fois très banale et absurde.

10. Les sentiments de mes parents sont plus importants que les miens.

A - Vrai

B - **Faux**

Dans le respect de la différence, il n'y a ni supériorité ni infériorité. Si nous pensons que les sentiments ou les émotions de nos parents sont plus importants que les nôtres, c'est que nous nous situons en position d'infériorité... qui sera à l'origine de nos futurs comportements agressifs ou/et soumis. Les personnes restent soumises parce qu'elles se croient égoïstes quand elles s'affirment. A l'inverse, elles croient agir justement quand elles se soumettent en inhibant leurs émotions, et ne savent pas que par leur refoulement, elles créent les conditions des conflits futurs qu'elles devront affronter, tout en les redoutant.

11. Ce n'est pas la peine de parler avec mes parents, parce que cela ne nous avancerait à rien.

A - Vrai

B - [Faux](#)

Souvenons-nous qu'une relation a deux bouts. Si « parler » n'est pas utile à celui qui reçoit parce qu'il n'entend pas, cela peut être utile à celui qui émet parce que c'est pour lui thérapeutique d'exprimer ce qu'il porte sur le cœur. Il ne s'agit pas d'avoir l'intention de blesser l'autre, mais de se décharger d'un poids qui ne nous appartient pas et dont nous nous sentons souvent - et à tort - responsables. Rendre à son parent « ce qui lui appartient » est le début d'un nouvel équilibre entre se respecter soi-même et reconnaître les droits des autres.

12. Si seulement mes parents changeaient, je me sentirais mieux dans ma peau.

A - Vrai

B - [Faux](#)

L'espoir du changement de l'autre est souvent proportionnel à notre incapacité à nous assumer nous-mêmes. En réalité plus ma conscience de moi et ma capacité à m'assumer et à être responsable grandissent, moins je rends les autres responsables de ce que je vis, moins j'ai besoin d'avoir un comportement défensif et agressif, plus mon comportement devient rationnel et non défensif. Nous n'avons pas besoin d'autrui pour sortir de la prison que nous nous sommes construite, nous avons juste besoin de détermination, de courage et de réalisme.

13. Il faut que je me rachète auprès de mes parents pour ma méchanceté.

A - Vrai

B - [Faux](#)

Il n'y a pas à se racheter quand il n'y a ni faute, ni erreur. Il est dans l'ordre des choses que l'enfant éprouve des réactions émotionnelles parfois très fortes à l'égard de ses propres parents, donc qu'il soit ponctuellement réactif et agressif. Le craindre ou en culpabiliser, c'est s'autodétruire en se condamnant pour ce que l'on est sur le chemin de son nécessaire développement.

14. Si seulement je pouvais leur faire comprendre combien ils me font mal, je sais qu'ils agiraient différemment.

A - Vrai

B - [Faux](#)

Notre besoin d'approbation nous pousse à croire que « si nos parents nous comprenaient », ils agiraient différemment. En fait si l'autre était comme moi, il agirait comme moi... (c'est une lapalissade). Or si nos parents ne vous comprennent pas, c'est que (du moins pour le moment) ils

en sont incapables, parce qu'ils ne sont pas nous. L'équilibre de l'amour pour l'autre comme son respect sont d'autant plus subtils qu'il sont conditionnés par l'amour et le respect pour soi-même. C'est parce que je m'accepte comme différent que je reconnais la différence de l'autre sans avoir besoin qu'il soit identique à moi.

15. Quoi qu'ils aient pu faire, ils sont toujours mes parents et je dois les honorer.

A - Vrai

B - **Faux**

Quoi qu'ils aient pu faire, nos géniteurs resteront toujours nos géniteurs mais pour qu'ils soient nos parents, ils faut qu'ils se comportent en parents. A quoi reconnaît-on un parent ? A sa capacité et à sa volonté de laisser son enfant - devenu adulte - être ce qu'il a choisi d'être sans exiger de lui une quelconque satisfaction personnelle.

16. Mes parents n'ont aucun contrôle sur mon existence. Je me bats sans cesse contre eux.

A - Vrai

B - **Faux**

Duperie de la dénégation... a contrario de la soumission, l'agression. Ce sont les deux faces de la dépendance. Si nos comportements ne sont pas librement choisis mais déterminés par notre besoin de prouver notre indépendance en étant sur la défensive vis-à-vis de nos propres parents, nous ne sommes pas libres, mais victimes de la croyance fausse que nos parents ne nous influencent pas alors que nous sommes dépendants de leurs opinions... Si nous sommes lucides, c'est la prise de conscience de notre propre agressivité qui nous fait découvrir que nous sommes encore dans la fusion. Cette prise de conscience est une aide essentielle pour le travail sur les convictions familiales fusionnelles.

#### A l'intention des parents :

Le poème de Khalil Gibran<sup>(3)</sup> peut nous aider à réfléchir aux fondements d'une saine relation parents / enfants, donc à nous situer, en tant que parents, afin de ne pas risquer d'inverser l'ordre des générations.

*Vos enfants ne sont pas vos enfants.*

*Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même.*

*Ils viennent à travers vous mais non de vous.*

*Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.*

*Vous pouvez leur donner votre amour, mais non point vos pensées,*

*Car ils ont leurs propres pensées.*

*Vous pouvez accueillir leurs corps mais pas leurs âmes,*

*Car leurs âmes habitent la maison de demain, que vous ne pouvez visiter,  
pas même dans vos rêves.*

*Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux, mais ne tentez pas de les faire comme vous.*

*Car la vie ne va pas en arrière, ni ne s'attarde avec hier.*

*Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes, sont projetés.*

*L'Archer voit le but sur le chemin de l'infini, et Il vous tend de Sa puissance pour que Ses flèches puissent voler vite et loin.*

*Que votre tension par la main de l'Archer soit pour la joie;*

*Car de même qu'il aime la flèche qui vole, il aime l'arc qui est stable.*

La soumission aux lois de la vie, donc à l'ordre des générations, est à la fois la condition de notre santé psychique à nous adultes et de celle de nos propres enfants.

#### A l'intention des enfants :

Nos parents ne sont donc (surtout pas) nos enfants, résoudre leurs blessures psychiques ou leurs problèmes de couple n'est pas notre rôle, même si les mères malheureuses en ménage essaient bien souvent de résoudre leurs problèmes par le biais de leurs enfants (« on ne demande pas à la rivière de remonter son cours »), nos parents ont été responsables de nous, ils ont eu pour mission de nous aider à grandir et se sont accommodés de cette tâche avec plus ou moins de bonheur mais, quoi qu'il en ait été, nous ne sommes pas - aujourd'hui - responsables d'eux.

On n'a jamais rien à craindre de la part de ceux qui nous aiment, car si on aime les gens seulement quand ils se comportent conformément à nos idéaux, ce n'est pas de l'amour.

Chacun a le droit de vivre sa vie, nous sommes uniques et il est impossible de toujours tenir compte de la façon dont les autres vont apprécier nos actions... car nous ne sommes responsables que de nous-mêmes, jamais des opinions des autres sur nous.

Plus rapidement nous comprendrons les causes de nos comportements douloureux et erronés, plus rapidement nous serons en mesure de les dépasser. Pour mettre de l'ordre, il faut commencer par regarder le désordre, c'est donc la connaissance que nous avons de nous-mêmes qui nous permettra de prendre de nouvelles orientations dans notre vie afin de vivre plus en harmonie avec nous-mêmes et les autres, car **il est indispensable qu'un être humain apprenne à prendre de la distance (je ne dis pas devenir hostile) par rapport à ses parents, pour devenir un adulte équilibré, c'est-à-dire sortir de la fusion.**

#### Notes :

(1) Martin Buber, philosophe israélien, figure du mouvement hassidique, pour lui « toute vie réelle est rencontre. »

(2) Susan Forward, psychothérapeute américaine, in *Parents toxiques*, p.213, Editions Marabout.

(3) Khalil Gibran, poète libanais, in *Le Prophète*, p. 19, Editions Gallimard.

---

© 2011 L'auteur de cet article en est le seul propriétaire mais si vous le désirez, vous pouvez en transmettre une copie à qui vous voulez, vous pouvez également en imprimer autant de copies complètes que vous le voulez, pourvu que vous laissiez son contenu inchangé, copyright inclus.

Si vous voulez en extraire des citations, merci d'en citer la source (telle que ci-après) et de me le signaler. EVOLUTE Conseil, Renaud PERRONNET, philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide. Site Web : [www.evolute.fr](http://www.evolute.fr)

---

EVOLUTE Conseil, c'est aussi un site Web : [www.evolute.fr](http://www.evolute.fr) avec d'autres articles à télécharger sur :

- ✓ La connaissance de soi
- ✓ La relation d'aide

- ✓ L'éducation des enfants
- ✓ Des tests
- ✓ Des réponses à vos questions
- ✓ Des écrits thérapeutiques
- ✓ Un espace pour les soignants

---

Copyright 2011, EVOLUTE Conseil. Tous droits réservés.