

FAMILLE



Ce que l'on a vécu avec nos parents, on l'associe à fortiori à de l'amour, mais les parents peuvent se tromper...

Les maladresses des parents

L'ouvrage de Jean Closon est un manuel pratique à l'usage de tous, victimes ou auteurs de maladresses parentales.

• Interview : Ariane BILTERYST

«**A**vant, j'étais quelqu'un de très rationnel mais, un jour, la porte s'est ouverte tellement grand que je ne pouvais pas rester là où je me trouvais. Ça aurait été trop inconfortable.» Il y a dix ans, Jean Closon découvre la kinésiothérapie. Une révélation pour cet habitant de La Hulpe, versé dans le milieu de la pub. Devenu thérapeute, il vient de publier un ouvrage interpellant intitulé «Maladresses parentales, s'en sortir et ne pas reproduire». À l'usage de tous.

Les parents ne sont-ils pas toujours, par définition, maladroits ?

En tant que parent, on est à la fois auteur et victime

de maladresses, car on traîne celles que l'on a subies enfant. C'est souvent transgénérationnel. L'être humain est maladroit, par nature. Mais c'est soluble. On n'est pas parfait mais on doit pouvoir en prendre conscience. En tant que parent, on peut revoir sa copie, évoluer.

Selon vous, il faut commencer à se poser des questions lorsque certains problèmes notamment relationnels se présentent à nous de façon récurrente...

Là il doit y avoir une prise de conscience. Si ça se répète, ça peut signifier que c'est notre comportement qui est peut-être inapproprié et qui induit ça. Les blessures ne s'effacent pas, elles induisent un mode de pensée réactionnel. Par exemple, si j'ai subi quelque chose de douloureux étant enfant, je me dis que je vais faire l'in-

verse de ce que j'ai subi. Malheureusement, ce comportement est aussi dicté par ce problème originel, donc, ce n'est pas une bonne solution.

Vous vous penchez plus particulièrement sur les maladresses parentales depuis bientôt sept ans. Pourquoi ce sujet-là ?

Parce que c'est un véritable fléau au quotidien. Parmi les gens que je rencontre, je constate que plus de 90 % de ceux-ci sont conditionnés inconsciemment par les maladresses parentales qu'ils ont subies. Ce que l'on a vécu avec nos parents, on l'associe à fortiori à de l'amour. Les parents ne le font pas consciemment mais ils peuvent se tromper, et les enfants n'en sont pas conscients non



La reproduction négative

«Alors que la personne qui s'est sentie victime de maladresses de la part d'un ou plusieurs de ses parents est convaincue, une fois devenue parent à son tour, d'être et d'agir différemment, ce n'est malheureusement parfois qu'une illusion.

Exemple : Lætitia, 13 ans, n'arrivait plus à communiquer avec son père. Elle me confia qu'elle se sentait cassée verbalement par son père en permanence. J'ai ensuite rencontré le père qui m'apprit qu'il avait été battu par sa mère durant l'enfance et en avait terriblement souffert. En fait, il reproduisait sur sa fille, sous une autre forme, la violence dont il avait tant souffert enfant. Ce fut un choc pour lui, une prise de conscience, qu'il partagea ensuite avec sa fille, à qui il demanda pardon.»

Maladresse inconsciente

«Voici un autre exemple de maladresse parentale inconsciente : Les parents de Nicolas, 13 ans, ne savent plus quoi faire tant ses actes et paroles dépassent de loin tout seuil de tolérance. Il a été renvoyé de plusieurs écoles. Pourtant, trois ans avant, il était encore un enfant modèle. Il finira par se livrer et exprimer son mal-être, né lorsque ses parents ont appris que ses jeunes frères jumeaux souffraient de troubles de l'apprentissage. Les parents leur ont alors accordé une attention toute particulière, délaissant Nicolas, qui faisait tout pour être l'enfant modèle. Il s'était senti abandonné. Les parents n'avaient pas pris conscience des conséquences de focaliser leur attention sur les jumeaux alors que Nicolas semblait s'autogérer. Un dialogue s'est alors ouvert...»

Les besoins non entendus

«Bien souvent douloureux, voire extrêmement douloureux, certains besoins non entendus ou/et non respectés peuvent parfois engendrer des conséquences à plus ou moins long terme, conséquences qui risquent d'engager certains dans une vie qui n'est peut-être pas la leur. Exemple : un notaire d'une quarantaine d'années est en dépression sans en comprendre l'origine. En cours de séance, son corps nous ramena à ses 18 ans. C'est à cette période qu'il avait fait le choix de devenir notaire comme son père, afin d'obtenir la reconnaissance paternelle qui lui manquait. En réalité, il rêvait de devenir artiste-peintre ce qui avait causé un stress émotionnel. Cette personne va bien et a entamé des études de peinture dans une académie.»

«Plus de 90 % des gens sont conditionnés inconsciemment par les maladresses parentales qu'ils ont subies.»

plus.

Quel est le but de votre livre ?

J'essaie de donner un maximum d'outils, de clés pour comprendre les mécanismes émotionnels, penser les plaies et éviter un maximum de pièges. Le but est d'atteindre le plus grand nombre de personnes. Il ne faut surtout pas le prendre comme une invitation à faire de la kinésiothérapie. Ce livre se veut juste un outil simple, compréhensible pour une multitude de gens.

C'est un poncif en matière de psychologie, mais pour vous, la clé, c'est le dialogue ?

La communication est l'outil le plus important, mais pas n'importe comment. Il faut pouvoir parler et, en tant que parent, il faut pouvoir écouter les mousaillons, car les adultes sont bourrés de principes et de croyances.

Si le dialogue est la clé, pourquoi avoir choisi la kinésiothérapie ? Votre approche est également celle d'un psychothérapeute.

Je suis fasciné par la face émotionnelle de l'être humain. La kinésiothérapie est un des outils. Elle permet notamment d'explorer la mémoire du corps. C'est une des nombreuses techniques mais il y en a d'autres. Et j'utilise aussi certains outils de base de l'Analyse Transactionnelle et de la communication en complémentarité.

Expliquez-nous ce que vous appelez «la théorie de l'élastique»...

Lorsqu'une maladresse parentale induit un choc émotionnel chez l'enfant, la base de l'élastique se fixe dans le temps. Au fil des années celui-ci se tend de plus en plus. Tant que l'enfant est jeune, il parvient à avancer, mais avec l'âge, ça devient de moins en moins facile. Il n'y a pas d'âge pour prendre du recul et entamer un travail de réflexion, cela peut se faire à 15 ans comme à 70 ans. Il est important de découvrir ce que l'on ressent et, après, pouvoir en parler afin de couper cet élastique qui nous empêchait d'avancer. ■

«Maladresses parentales, s'en sortir et ne pas reproduire», par Jean Closon, ITEP Éditions, 286 p., 20 €. > www.decouvertedesoi.com

Les blessures émotionnelles

«Nombreux sont ceux qui entretiennent inconsciemment leurs blessures (abandon, rejet, injustice...). Bien que cela puisse sembler totalement incohérent et irrationnel, nous sommes très souvent attirés par les personnes ou les situations qui nous feront revivre ces blessures. Par exemple, si l'on s'est senti abandonné, il peut arriver que l'on recherche inconsciemment la compagnie de personnes qui, tôt ou tard, nous abandonneront et, si elles ne le font pas, nous ferons ce qu'il faut pour les convaincre de nous abandonner et, en dernier ressort, si elles ne nous quittent toujours pas, nous déciderons de les quitter nous-mêmes. Le résultat négatif et douloureux étant inconsciemment atteint, je me sens, une fois de plus abandonné !»