

Comment ne pas reproduire les erreurs de ses parents ?

Devenu parents, vous avez peur de reproduire les erreurs éducatives de vos propres parents. Comment surmonter ces mécanismes inconscients ? Les conseils de notre expert.



Lorsque l'on devient parent, et plus particulièrement quand les enfants grandissent, peut surgir la peur de reproduire les mêmes erreurs éducatives que nos propres parents. Souvent inconscients, ces mécanismes puissants demandent de réaliser un vrai travail sur soi pour offrir le meilleur à nos enfants. Les explications avec Jean Closon, auteur de l'ouvrage "[Maladresses parentales : s'en sortir et ne pas reproduire](#)".

Des maladresses parentales fréquentes

Qu'on se le dise : nous faisons tous un jour ou l'autre des erreurs avec nos enfants. Et parfois les mêmes que nos propres parents. Du moins, "dans la mesure où l'on n'a pas conscientisé ce que l'on a vécu, ce qui nous a manqué et ce dont on a souffert", observe Jean Closon, kinésologue. Humiliation, trahison, injustice, rejet et surtout peur de l'abandon sont les cinq blessures universelles fréquemment rencontrées durant l'enfance. "Malheureusement, je connais peu de personnes qui ont reçu tout ce dont ils avaient besoin étant petits", souligne le kinésologue.

La puissance de l'inconscient

Mais ces blessures oubliées résident la plupart du temps dans l'inconscient, et il n'est pas facile d'y avoir accès sans l'aide d'un tiers. Cette partie de nous englobe notamment nos mécanismes de survie et nos mécanismes compensatoires. "*La plupart du temps, on reproduit ce que l'on a vécu avec nos parents sans nous en rendre compte. J'ai par exemple eu le cas d'un père qui m'a amenée sa fille de 17 ans qui était au plus mal. En consultation, celle-ci m'a confiée que [son père avait des mots très durs envers elle](#), et qu'elle se sentait dans l'impasse malgré toutes les séances passées chez son psychiatre. Elle m'a donc demandé de recevoir son père, ce que j'ai fait. Je l'ai interrogé sur son enfance et j'ai découvert qu'il avait été frappé à la ceinture par sa mère lorsqu'il était petit. Il m'a dit qu'il s'était*

juré de ne jamais être violent avec ses enfants. Et c'est là que le déclic a eu lieu dans sa conscience : il a explosé en sanglots. Cela semble fou, mais il ne s'était jamais rendu compte qu'il exerçait une autre forme de violence sur sa fille", rapporte le spécialiste.

Prendre le contre-pied de ses parents, la fausse bonne idée

Craindre de reproduire le même schéma que ses propres parents est un premier pas vers la conscientisation, mais ne résout absolument pas le problème. Au contraire. *"Ne pas vouloir reproduire n'est pas vraiment un bon départ car on reste centré sur soi et non pas les besoins de son enfant. Par exemple, prendre le total contre-pied de parents peu aimants en étant envahissant, c'est demeurer sous l'influence de ce que l'on a vécu", souligne Jean Closos.*

Voici donc les solutions préconisées par le spécialiste pour aller de l'avant, qui consistent avant tout à effectuer un travail sur soi-même pour se mettre à l'écoute de son enfant.

Faire la paix avec ses parents

Si le spécialiste pense qu'il n'est pas possible de tout pardonner, [il est cependant salutaire d'apprendre à faire la paix avec ses parents](#) sous peine de réactiver sans cesse des blessures et ainsi de générer de la douleur, colère et frustration. L'expert conseille ainsi de rédiger une lettre à nos parents non pas pour leur faire une liste de reproches mais leur exprimer comment on a perçu et vécu tel ou tel événement par le passé. *"C'est une sorte de passage de relais qui permet de se libérer du passé car tout ce qui compte maintenant, c'est le présent et ce que l'on fait de notre vie pour s'épanouir véritablement", renchérit-il.*

Se libérer du transgénérationnel

[Il est important de se libérer de ce fardeau](#) pour que nos propres enfants n'en héritent pas. Lorsque l'enfant est plus grand, on peut lui expliquer avec les bons mots ce que l'on a vécu durant notre enfance, et pourquoi l'on n'a pas toujours les bonnes réactions. *"On peut s'excuser et raconter notre propre histoire à nos enfants, tout en soulignant bien que c'est notre histoire et pas la leur, et que nous sommes les seuls responsables de notre comportement envers eux", affirme Jean Closos.*

Ce dernier conseille aussi de ne pas garder de secrets de famille, car ils finissent toujours par impacter les enfants. *"Les petits ressentent toujours lorsqu'il y a eu un traumatisme, ils peuvent même le ressentir physiquement. Mieux vaut leur parler lorsqu'ils sont en âge de comprendre plutôt que de les laisser s'imaginer le pire", poursuit l'expert.*

Pratiquer une écoute active de l'enfant

Ecouter son enfant : c'est LE point essentiel. Craindre de reproduire les mêmes erreurs, mettre en place des mécanismes compensatoires, c'est aborder l'éducation de nos enfants sous notre propre prisme. *"Il est primordial de dissocier notre moi de notre enfant"* martèle Jean Closos. Pour cela, prenons au moins 5 minutes chaque jour pour être en totale connexion avec nos enfants. Si par exemple, [il y a eu une querelle avec un autre enfant](#), ne pas dire simplement "ça va aller", mais plutôt l'interroger sur la manière dont il a ressenti cet événement et ce que cela signifie pour lui.

"Il faut observer attentivement son enfant pour essayer de déceler ses besoins, et non pas les anticiper en fonction de ce que nous avons vécu pendant notre enfance", ajoute l'expert. De cette manière, on parvient ainsi à répondre à ce que Jean Closos nomme les besoins essentiels de l'enfant : la sécurité, l'amour, la communication, la reconnaissance et l'épanouissement.

Élever son enfant et non pas le diriger

"Le verbe élever signifie bien que l'on aide une personne à aller vers le haut, mais là où elle veut aller et non pas là où l'on désire qu'elle aille. C'est toute la nuance", affirme Jean Closos. En somme, ne projetons pas nos propres désirs sur nos enfants mais accompagnons-les au maximum dans leurs propres passions. *"Nos enfants sont des êtres à part entière que nous devons apprendre à connaître. Ils ne sont pas nous",* ajoute l'expert. Pour cela, il est nécessaire de nous extraire de nos croyances limitantes héritées de notre famille, de notre entourage, de notre milieu social.

"Ces croyances limitantes nous amènent à vivre dans une zone de confort qui est en fait une zone d'insécurité puisque tout ce qui est en dehors est synonyme de dangers et d'erreurs", lance le spécialiste. Notre rôle de parent est ainsi d'aider notre enfant à explorer le champ des possibles. Cela peut passer par [découvrir la nature](#), voyager et surtout accepter la différence. Car pour notre expert : "le verbe aimer, c'est tout cela".



Écrit par Paulina Jonquères d'Oriola
Journaliste maman, psycho et famille

Créé le 03 avril 2019

Sources : Entretien avec Jean Closos, mars 2019

"[Maladresses parentales, s'en sortir et ne pas reproduire](#)", Jean Closos, Le courrier du livre, 2015