

Dr Christophe Fauré

Comment t'aimer toi et tes enfants



Le Livre de Poche remercie les éditions Albin Michel
pour la parution de cet extrait.

INTRODUCTION

Un sourire, une rencontre... et soudain, votre vie change de cours. Peut-être êtes-vous divorcé(e) depuis plusieurs années. Peut-être avez-vous perdu votre conjoint suite à un accident ou une longue maladie. Quoi qu'il en soit, un jour, alors que le poids de la solitude se fait trop sentir, vous croisez le regard de cet homme ou de cette femme. C'est comme si votre sang recommençait à couler dans le bon sens. Vous êtes déjà parent ou n'avez pas d'enfant ; lui ou elle a un ou plusieurs enfants issus de sa précédente union. L'espace d'un instant, vous hésitez : vous lancer dans une famille recomposée ? Vous ne savez pas trop à quoi vous vous engagez. Mais, après tout, pourquoi pas ? Tout semble réuni pour que cela marche. Et pourtant...

En rencontrant cette personne qui aujourd'hui partage votre vie, vous n'imaginiez pas que ses enfants allaient tenir une telle place dans votre existence. Vous n'imaginiez pas qu'il serait parfois difficile de faire coexister vos propres enfants avec cette personne que vous aimez. Vous ne pensiez pas non plus que l'ex de votre partenaire aurait une

telle influence sur votre quotidien... Et aujourd'hui, ce qui aurait dû être une très jolie histoire devient parfois un peu pénible à vivre jour après jour. Alors que tout promettait des lendemains heureux, de nombreux foyers recomposés font ainsi le constat que les choses ne prennent pas le tour escompté. Comment cela est-il possible ? Que s'est-il passé ?

Certes, de belles histoires sereines s'épanouissent après les affres d'un divorce ou la souffrance d'une séparation, mais ce n'est malheureusement pas le cas pour tous ceux et celles qui prennent le risque d'aimer à nouveau. Ce livre s'adresse à vous si vous rencontrez des obstacles dans le vécu de votre nouvelle famille. Que vous soyez homme ou femme, père ou mère, beau-père ou belle-mère, il a pour ambitieux projet de dresser un état des lieux psychologique et émotionnel de votre situation, afin de vous donner des clés concrètes pour mieux comprendre ce que vous êtes en train de vivre, quand les choses deviennent difficiles.

Quelques chiffres permettent de mesurer l'ampleur du phénomène de la famille recomposée : selon l'enquête « Famille et logement » menée par l'Insee en 2011, environ un million et demi d'enfants de moins de 18 ans vivent dans sept cent vingt mille familles recomposées en France métropolitaine, soit un enfant sur dix ; neuf cent quarante mille d'entre eux vivent avec un parent et un beau-parent (mère et beau-père le plus souvent) ; les cinq cent trente mille restants vivent avec leurs deux parents mais partagent leur quotidien avec

des demi-frères ou demi-sœurs. Ainsi, tout laisse à penser que la famille recomposée va progressivement devenir une configuration familiale banale pour les générations à venir. Mais que sait-on vraiment de cette nouvelle famille qui est déjà le quotidien de milliers de personnes ? Que vit chacun de ses membres ?

Selon le Census Bureau américain (2006), les statistiques montrent qu'environ 50 % des premiers mariages se terminent par un divorce, 60 % des deuxièmes... et 73 % des troisièmes ! Je n'ai pas trouvé de statistiques pour le taux de divorce après un remariage pour la France, mais une étude de la psychologue E. Mavis Hetherington¹ menée auprès de mille quatre cents participants suggère que le taux de divorce après un remariage peut être de 65 % quand un partenaire a des enfants d'une union précédente. Ce taux monte à 70 % quand chacun des partenaires fait vivre ses enfants dans la nouvelle famille. Selon cette étude, les couples remariés estiment que les enfants sont la première cause de stress et de tension dans leur mariage...

La lecture de ces chiffres a de quoi inquiéter : clairement, le remariage après un divorce ou un veuvage comporte plus de risque d'échec quand des enfants font partie de la nouvelle configuration familiale. Est-ce pour autant une fatalité ? Bien sûr que non ! Comment faire pour ne pas tomber dans ces tristes statistiques ? C'est tout l'objet de ce livre.

1. E. Mavis Hetherington, John Kelly, *For Better or For Worse : Divorce Reconsidered*, W.W. Norton and Company, New York, 2003.

En vingt années de pratique clinique, j'ai recueilli des centaines de témoignages de personnes engagées dans une famille recomposée. Vous allez les retrouver au fil des pages de cet ouvrage, leurs noms et certains détails de leur récit ayant été modifiés pour préserver leur vie privée. Beaucoup ont réussi à dépasser leurs difficultés, quand d'autres n'y sont pas parvenus. Je ne vous ferai donc pas de fausses promesses : ce qui vous attend ne sera ni facile ni simple à vivre au jour le jour. Mais le succès n'est pas une vaine illusion : au bout du chemin, un authentique bonheur dans la famille recomposée est possible, à condition de s'en donner les moyens.

Ainsi, que vous soyez parent ou beau-parent, ce livre se veut votre allié. Ne soyez pas découragé(e) par ce que vous allez y lire, même si volontairement, je mets en avant les situations difficiles. Il y a une raison à cela : plus vous serez, votre conjoint et vous, conscients des enjeux et des précautions à prendre pour composer votre nouvelle famille, sans nier la réalité, mieux vous serez armés pour faire face efficacement aux inévitables difficultés qui se présenteront à vous. Plus on connaît un territoire, plus facilement on peut en éviter les pièges : mon souhait est de vous les montrer le plus clairement possible ! Sans prétendre être exhaustif tant le sujet est vaste, ce livre entend en aborder de multiples aspects. Autant de facettes de la complexité de la famille recomposée. Afin d'éviter de trop lourdes répétitions, j'ai privilégié, dans chaque chapitre, certains aspects du vécu des protagonistes de la famille recomposée. Nombre de situations étant interchangeables, une petite gymnastique intellectuelle sera

INTRODUCTION

nécessaire pour avoir une juste vision des choses : ce que je vous dirai, par exemple, au sujet des mères ou des belles-mères sera à transposer pour les pères ou les beaux-pères en complément à ce que je développe spécifiquement.

Au fil des années, j'ai remarqué qu'il est très utile de faire lire ce livre à votre conjoint afin de partager vos réflexions avec lui ou avec elle. Une perception globale de votre situation (où chacun doit prendre conscience de ses responsabilités) est indispensable afin d'aborder, avec sagesse et intelligence, chaque dimension de cette courageuse et délicate entreprise !

Je vous souhaite paix et harmonie dans cette nouvelle étape de votre vie.

Dr Christophe Fauré

Depuis mai 2013, le mariage et l'adoption sont possibles pour les couples de même sexe. Qui dit mariage dit possibilité de divorce et possibilité de couples recomposés avec enfants. Par ailleurs, des hommes ou des femmes ayant mené jusque-là une vie de couple hétérosexuel peuvent se découvrir (ou s'assumer) homosexuel(le)s et décider de se mettre en phase avec leur orientation sexuelle. Leurs futurs compagnons ou compagnes deviendront les beaux-parents des enfants de leur précédente union. Hormis des problématiques spécifiques qui dépasseraient le cadre de ce livre, les enjeux de la famille recomposée entre partenaires homosexuel(le)s sont les mêmes qu'entre partenaires hétérosexuels. Ce livre s'adresse à tous.

I

**QUE VOUS SOYEZ MÈRE
OU BELLE-MÈRE...**

Un jour, un homme a fait battre votre cœur. Vous n’y croyiez peut-être plus... Il était veuf ou divorcé, il avait des enfants. Petit à petit, surmontant vos doutes et vos appréhensions, vous avez appris à vous connaître ; l’amour s’est invité dans votre relation. Vous avez décidé de faire un bout de chemin ensemble : tout recommencer, espérer à nouveau, être enfin heureuse...

Votre compagnon est le père, vous êtes la belle-mère

Ainsi vous êtes entrée dans son cercle familial. En votre for intérieur, vous saviez que gagner l’affection de ses enfants ne serait pas chose facile, mais vous étiez convaincue que l’harmonie ne pouvait qu’être la suite logique de la belle histoire que vous étiez en train d’écrire. L’amour peut tout, n’est-ce pas ? À cette époque, vous étiez sereine et confiante... mais peut-être aussi un peu naïve et à des années-lumière de la réalité !

Voilà deux ans que vous vous êtes mariés. Votre mari part très souvent en voyage d’affaires à l’étranger. Son fils de 14 ans – votre beau-fils – a encore laissé la

COMMENT T'AIMER, TOI ET TES ENFANTS ?

salle de bains dans un état hallucinant. Ravalant votre colère, vous allez le voir dans sa chambre, lui demandant, pour la énième fois, de nettoyer après son passage. Il reste penché sur sa page Facebook. Vous battez en retraite, bouillant de rage et d'impuissance, et vous rangez vous-même le désordre qu'il a laissé derrière lui...

Votre belle-fille de 13 ans s'entend relativement bien avec vous... mais elle ne cesse de vous comparer à sa mère quand elle vient le week-end : ce que vous préparez à déjeuner est toujours moins bon ; elle commente les efforts de décoration de votre nouvel appartement avec un dédain à peine dissimulé ; elle ponctue vos conversations de petites piques désobligeantes... Certes, vous vous dites que cette enfant a souffert du divorce de ses parents, qu'il est normal qu'elle se montre un peu agressive à votre égard. Vous essayez de vous convaincre qu'il n'y a là rien de grave... sauf que son comportement vous touche plus que ce que vous voulez bien reconnaître. Ces mini-agressions vous empêchent d'être détendue face à elle. Mois après mois, chaque veille de week-end où elle doit venir chez vous, vous ressentez cette inconfortable boule d'angoisse dans le ventre. Vous n'osez pas en parler à votre compagnon. Il ne comprendrait pas et se vexerait peut-être, pensant que vous n'appréciez pas sa fille. Alors vous préférez vous taire... Mais vous êtes perplexe et un peu déroutée : comment une adulte comme vous peut se retrouver, à 43 ans, sous l'emprise psychique – subtile mais bien réelle – d'une petite jeune fille de 13 ans ? C'est le monde à l'envers !

Comment en êtes-vous arrivée là ? Comment des relations aussi pénibles ou difficiles ont-elles

pu s'installer entre vous et vos beaux-enfants, en dépit de vos efforts pour que les choses se passent au mieux ? Y a-t-il quelque chose que vous n'avez pas vu ou compris ? Pourquoi votre nouvelle vie avec votre compagnon et ses enfants doit-elle être si compliquée, alors que, sur le papier, tout semblait réuni pour réussir cette famille recomposée ?

Un avenir nécessairement sombre ?

Un des objectifs de ce livre est de vous rassurer sur votre santé mentale : vous n'êtes ni méchante, ni mesquine, ni incohérente ! Mais il est possible que vous soyez coupée de vous-même car happée par une histoire qui vous dépasse. La vérité est que vous vous retrouvez dans une relation qui ne ressemble à rien de ce que vous avez connu auparavant. Votre nouveau compagnon a un ou plusieurs enfants et, que vous-même en ayez ou non, cette situation vous confère le statut de belle-mère. *Belle-mère*, mot connoté par tant de préjugés...

Quand vous étiez petite, vous vous rêviez plutôt Blanche-Neige ou Cendrillon, victime d'une folle furieuse qui vous volait l'amour de votre père. Vous n'auriez jamais imaginé devenir cette belle-mère odieuse qui, de Grimm à Perrault, déclenche la peur et la colère des enfants. Or c'est avec ce poids issu de l'inconscient collectif que vous entrez aujourd'hui dans cette famille qu'on vous demande de recomposer. Que savez-vous réellement du statut de belle-mère ? Qu'implique-t-il véritablement ? Y a-t-il

des bonnes et des mauvaises façons de procéder ? Quels sont les pièges ? Comment ne pas se perdre en route ?

Avant d'aller plus loin, il convient de rappeler que la discorde entre belle-mère et beaux-enfants n'est pas toujours du fait de ces derniers, loin s'en faut ! Il existe des femmes qui sont vraiment hostiles ou odieuses envers les enfants de leur conjoint. Par exemple, elles entrent dans une compétition acharnée avec eux ou se désintéressent totalement de leur existence, par une démarche volontaire visant à les exclure de leur couple. Dans de telles conditions, il est logique que les enfants ripostent, et ces femmes se mettent à les critiquer amèrement pour leurs comportements inacceptables... Bien entendu, cet ouvrage ne concerne pas ces personnes : il présuppose en effet que vous qui lisez ces lignes, êtes dans le sincère désir de créer un lien de qualité entre vous et vos beaux-enfants.

Autre point important : même si nous allons aborder le vécu de la femme, belle-mère des enfants de son partenaire, ces explications peuvent s'appliquer aux hommes, beaux-pères des enfants de leur épouse, à quelques spécificités près que nous aborderons au prochain chapitre.

Devenir belle-mère exposerait-il nécessairement à des difficultés relationnelles avec les enfants, leur père et leur mère ? Non, bien évidemment, mais il est certain que votre posture est malgré tout délicate. Bon nombre d'obstacles potentiels se dressent sur votre chemin. Dans ce livre, de

nombreux témoignages peuvent laisser penser que la constitution de la famille recomposée est un parcours du combattant, mais il serait faux d'affirmer que c'est toujours le cas : j'ai recueilli de très beaux récits de recompositions harmonieuses, chacun y trouvant son compte, en respectant profondément les différents membres de la nouvelle configuration. C'est ce que Claudia a eu la chance de vivre.

« Je me souviendrai toujours du jour où j'ai rencontré les trois filles de mon compagnon. Elles avaient à l'époque 4, 6 et 8 ans. C'était un week-end et je devais les retrouver en Normandie. Quand le train est entré en gare, j'ai paniqué. Ils m'attendaient tous les quatre sur le quai ! J'ai pris mon courage à deux mains et je suis descendue du train, le souffle court et la gorge nouée. Et là, le miracle s'est produit : nous sommes tombées sous le charme les unes des autres. Les filles se sont précipitées vers moi et j'ai senti mon cœur bondir de tendresse vers elles ! Quelque chose s'est scellé entre nous ce jour-là et, trois ans plus tard, nous nous aimons toujours autant. Elles font partie de ma vie et je fais partie de la leur. C'est au-delà de ce que je pouvais espérer vivre ! »

N'oubliez jamais qu'en dépit des difficultés rencontrées, rien n'est définitivement gravé dans le marbre en ce qui concerne vos relations avec vos beaux-enfants. Les situations les plus bouchées ou les plus inextricables peuvent, avec le temps, se dénouer au-delà de ce qu'on aurait pu imaginer.

COMMENT T'AIMER, TOI ET TES ENFANTS ?

« Les relations avec ma belle-fille étaient extrêmement difficiles quand elle était adolescente, se souvient Corinne, 58 ans. Elle était sans arrêt en guerre contre moi. Mais j'ai tenu bon : je ne l'ai jamais rejetée et j'ai toujours été attentive et aimante dans mes rapports avec elle. Des années plus tard, quand elle a eu son premier enfant, c'est moi qu'elle a appelée pour me demander conseil. Elle m'appelait, moi, et pas sa propre mère ! J'étais émue aux larmes et très touchée qu'elle me manifeste une telle confiance. C'était inespéré. Aujourd'hui, il s'est instauré entre nous une relation très douce et intime. Je n'aurais jamais cru cela possible il y a quelques années. »

« Quand mon mari est décédé, explique Élisabeth, 64 ans, ses deux enfants m'ont entourée de leur affection, alors que, pendant des années, ils m'avaient traitée avec indifférence – parfois même avec mépris. Je ne sais pas... peut-être ont-ils été touchés de voir combien je me dévouais à leur père dans les derniers temps de sa vie ? C'est comme s'ils me voyaient pour la première fois. Le soir du premier Noël sans leur père, sa fille s'est approchée de moi dans la cuisine et m'a demandé pardon pour le mal qu'elle m'avait fait quand elle était jeune. "Je ne savais pas", m'a-t-elle dit. On a pleuré dans les bras l'une de l'autre. Depuis, on s'appelle très régulièrement. Elle m'accompagne dans mon deuil avec beaucoup de bonté et de bienveillance. »

Vous voyez : on ne sait jamais...

Une préparation nécessaire, pour anticiper

Relever le défi de la famille recomposée ne s'improvise pas. D'où l'idée qu'il est essentiel de *se préparer* aux difficultés potentielles inhérentes au statut de belle-mère. Même si cela peut paraître un peu surprenant, c'est une étape essentielle qu'il est important de ne pas sous-estimer.

Que vous soyez divorcée ou veuve, avec ou sans enfant, il est périlleux de supposer que ce qui vous attend va être semblable à ce que vous avez déjà connu par le passé. C'est encore plus vrai si vous étiez célibataire avant votre rencontre.

« J'avais tout préparé pour notre lune de miel à Florence, raconte Carole, 45 ans, aujourd'hui divorcée. Un hôtel de rêve dans une ville merveilleuse, des escapades gourmandes dans la campagne toscane... Le lendemain de notre arrivée, mon mari a reçu un appel en catastrophe de son ex-épouse : leur fille de 14 ans menaçait de se suicider – elle ne supportait pas le remariage de son père –, il devait rentrer au plus vite à Paris ! J'étais folle : je voyais clairement la manipulation de cette femme, mais mon mari semblait totalement aveugle. Il a plongé tête baissée, sans aucune distance ! Il a pris le premier avion en me promettant de revenir le lendemain... ce qu'il n'a pas fait. Je l'ai rejoint plus tard à Paris. J'avais rêvé d'instantanés magiques où nous serions présents l'un pour l'autre dans une belle intimité et je me retrouvais à dîner seule sur les rives de l'Arno, en me demandant avec angoisse dans quelle histoire je m'étais fourrée... »