

# Vivre le meilleur avec ses parents... et dépasser les tensions du passé

Rancœur, peur, colère, amour... Les relations avec nos parents mêlent souvent de nombreux sentiments contradictoires. Et si vous appreniez à construire un lien familial enfin serein ? C'est le programme que vous proposent **Élisabeth Darchis**, psychologue et psychanalyste, **Renan Luce**, auteur-compositeur-interprète et écrivain, et

**Roxana Preveille**, coach en développement personnel.

Je ne m'imaginai pas décrypter le fonctionnement de ma famille par

## le biais d'une chanson

**Renan Luce :** Mon livre *Une famille inquiète* n'est en aucun cas un règlement de comptes ! Il s'agit plutôt d'un ouvrage de gratitude car ma famille est aimante,

chaleureuse et toujours soutenante lorsqu'un de ses membres est en difficulté. Pour autant, dans notre famille, nous sommes pudiques. Nous avons tendance à éviter les



PHOTO : CELINE NIESZAWER © FLAMMARION

**“ D’une manière générale, je pense que la libération de la parole est toujours la meilleure solution. Même si la colère est forte, il vaut mieux dire les choses que les taire.”**  
**Renan Luce**

sujets délicats, lourds qui peuvent blesser l'autre. C'est pour cette raison que j'ai senti le besoin de poser des mots sur tous ces non-dits qui rendent la communication inconfortable. Je ne m'imaginai pas décrypter le fonctionnement de ma famille par le

biais d'une chanson. En effet, je n'aurais pas pu aborder avec autant de profondeur les émotions et sentiments qui nous unissent. Les lecteurs me disent aimer ce livre car il les ramène à leur expérience et à leurs propres non-dits familiaux. Cela me touche...



“Évitez d’être impulsive car dans ce cas, vous vous laissez emporter par des schémas comportementaux.”  
**Roxana Prenveille**

**L’avis d’Élisabeth Darchis :**

Ce joli témoignage révèle la délicatesse et le respect qu’il est possible de ressentir envers notre famille. Toutefois, Renan Luce montre également que si une famille peut apaiser les souffrances, elle peut aussi ne pas réussir à accompagner la singularité de chacun de ses membres. Or, trop de silence et de pudeur étouffe les personnalités. Toutefois, celui qui ose parler des non-dits dans sa famille, prend déjà le chemin de l’autonomie.

**L’avis de Roxana Prenveille :**

Renan Luce fait plus qu’aborder le thème des non-dits familiaux. Il les “démaillote” un à un pour les accueillir et les ramener jusqu’à l’amour. Renan Luce est touchant parce que ses mots sonnent juste. L’auteur nous interpelle et nous rappelle que nous ne devons pas oublier d’aimer ni de nous aimer tout simplement tels que nous sommes.

## Relations apaisées avec ses parents mode d’emploi

**Fémi-9 :** Comment créer des relations enrichissantes et apaisées au sein de la famille ?

**Élisabeth Darchis :** Si la famille a toujours respecté la singularité de chacun, les relations seront sereines. La famille se montrera également tolérante et bienveillante envers l’enfant devenu adulte lorsque ce dernier devra faire ses choix personnels ou assumer ses erreurs.

**Renan Luce :** L’écriture de mon livre m’a permis d’adopter un autre point de vue sur les choses. Au fil de ma réflexion, j’ai compris, par exemple, que mes parents se sentaient seuls et impuissants face à la maladie de notre sœur. De ce fait, mes frères et moi les aidons davantage à gérer le quotidien.

**Roxana Prenveille :** Pour vivre des relations sans tension, il faut être soi-même une personne “entière”, “non divisée”. Cela passe par l’acceptation, l’accueil des différentes facettes de votre être, de votre histoire, de vos racines, de vos impulsions. Vous tendez, ainsi, vers une posture d’alignement et devenez “un”.

**Fémi-9 :** Comment bien réagir en cas de conflit ?

**Élisabeth Darchis :** Il est nécessaire de changer votre vision du conflit. Ce dernier est souvent très instructif. Il permet de libérer la parole, les émotions et de confronter des points de vue différents. Si vos parents n’acceptent pas vos opinions personnelles à l’âge adulte, laissez glisser ou prenez vos distances, et ayez confiance en vos propres décisions.

**Renan Luce :** D’une manière générale, je pense que la libération de la parole est toujours la meilleure solution. Même si la colère est forte, il vaut mieux dire les choses que les taire.

**Roxana Prenveille :** Évitez d’être impulsive car dans ce cas, vous vous laissez emporter par des schémas comportementaux.

En effet, si vous réagissez, c’est que la situation est venue heurter une blessure, une culpabilité, quelque chose qui n’a pas été réglé. Vos paroles et vos actes ne font qu’aggraver la situation et ne sont une réponse ni à vos besoins réels ni à ceux de l’autre. Essayez plutôt de “répondre” en conscience aux besoins sous-jacents des parties en désaccord.

**Fémi-9 :** Est-il possible de comprendre les vraies raisons d’un conflit ?

**Élisabeth Darchis :** Le conflit provient souvent de l'incapacité d'écouter l'autre dans ses différences. Il peut également cacher des souffrances passées, des traumatismes non résolus liés à la propre enfance de vos parents.

**Renan Luce :** Ce n'est pas toujours simple. Pour ma part, je dirais que l'introspection que j'ai faite m'a aidé à analyser le parcours, la place de chaque membre de ma famille. Je comprends mieux les moments de gêne que j'ai pu ressentir auparavant, entre nous.

**Roxana Prenveille :** Nous avons tous des besoins fondamentaux que nous cherchons à satisfaire à travers nos interactions avec autrui (nos proches en particulier) comme le besoin de reconnaissance, d'intégration, de sécurité, etc. Sauf que bien souvent, la stratégie utilisée est inefficace et cela dégénère en conflit. La communication non violente (CNV) peut aider à décrypter les raisons du conflit.

Ce mode de communication demande que vous partagiez avec l'autre vos émotions, vos interrogations sans jamais l'agresser ni le juger.

**Fémi-9 :** Comment devenir un adulte indépendant ?

**Élisabeth Darchis :** Grandir implique de ne pas renier votre éducation, mais de vous en détacher, malgré tout ! En effet, il faut apprendre à vous différencier de vos parents tout en conservant vos racines. Si vous rejetez tout votre

passé, vous risquez de vous fragiliser et de ne pas pouvoir construire sereinement votre futur.

**Renan Luce :** Il est possible de vous forger votre propre chemin en faisant, momentanément, abstraction de la place que vous avez eu l'impression d'occuper dans votre famille. De cette manière, vous vous libérez des chaînes conscientes ou inconscientes et avancez plus librement dans votre vie.

**Roxana Prenveille :** Vous avez le pouvoir de vous transformer vous-même. Or, lorsque vous évoluez, le comportement de vos proches à votre égard s'adapte, et ceci sans lutte ni efforts. Tant que vous attendez que votre famille valide vos choix, cela ne fonctionne pas. En réalité, c'est justement lorsque vous assumez vos choix et votre propre chemin que les critiques disparaissent comme par enchantement.

**Fémi-9 :** Comment nous libérer de la colère et de la rancune des conflits familiaux passés ?

**Élisabeth Darchis :** Vous devenez plus apaisée lorsque vous vous rendez compte des détresses cachées qui animent vos propres parents. Vous comprenez mieux les dysfonctionnements dont ils ont pu faire preuve avec leurs enfants.

**Renan Luce :** Une fois de plus, je pense que la libération de la parole est le seul remède !



**“ Le conflit provient souvent de l'incapacité d'écouter l'autre dans ses différences. ”**  
**Élisabeth Darchis**

**Roxana Prenveille :** La colère, la rancune et toutes les émotions sont légitimes. Vous avez le droit de les éprouver justement pour mieux les dépasser en

engageant un processus de résilience et de reconstruction. Attendre que vos parents demandent pardon, réparent, reconnaissent est une erreur. Chacun



**“La colère, la rancune et toutes les émotions sont légitimes. Vous avez le droit de les éprouver justement pour mieux les dépasser en engageant un processus de résilience et de reconstruction.”**  
**Roxana Prenveille**

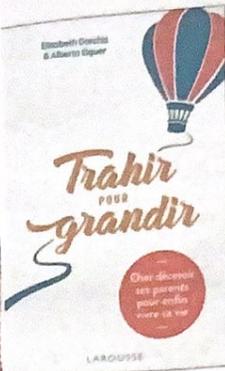
fait du mieux qu'il peut en fonction de sa propre éducation, son histoire, ses blessures, ses besoins, ses émotions et ses capacités. Et ceci est valable pour vous comme pour

vos parents ! Les autres agissent comme ils agissent en fonction de ce qu'ils sont et non de ce que vous êtes.

### UNE FAMILLE INQUIÈTE

Il me faut déplier mes souvenirs. Les étirer comme le ferait un chat après une sieste au soleil. Démêler les scènes imbriquées, les lieux sans cadastre, les temps superposés. "Ainsi commence le récit que **Renan Luce** fait de son enfance dans un village breton, au sein d'une famille aimante et soudée, mais dont le vernis va peu à peu s'écailler. Sa sœur, atteinte de malformations génétiques, et son grand frère, brillant musicien et auteur mais sujet à de forts accès dépressifs, vont chambouler le quotidien familial, entre crises,

doutes et réconciliations. Un livre émouvant, une histoire familiale singulière mais qui touche à l'universel (*Éditions Flammarion*, 192 pages, 19 euros. *Accompagné par le pianiste Christophe Cravero, Renan Luce lit des extraits de son livre mais également de ses chansons lors du spectacle Relectures. Informations dates et lieux sur [www.houlala-prod.com/renanluce](http://www.houlala-prod.com/renanluce).*)



### TRAHIR POUR GRANDIR

**Élisabeth Darchis :** "Je vais le décevoir", "Que va-t-il penser de mon choix ?", "Il va me rejeter"... beaucoup de personnes se répètent très régulièrement ces phrases assassines qui font mal et empêchent toute action. Cette constatation est un peu le point de départ de cet ouvrage qui décrypte les mécanismes affectifs bloquant nos choix et notre épanouissement. En effet, un enfant grandissant au sein d'une famille non sécurisante, aura tendance à s'enfermer, à son insu, dans un schéma toxique. Il ressentira toujours

une dette envers ses parents. À l'âge adulte, il ne parviendra pas à faire ses propres choix. Il s'oubliera car il se sentira toujours obligé de faire ce que ses parents souhaitent. Or, il est indispensable d'accepter de décevoir les personnes que nous aimons si nous voulons vivre notre propre vie ! Ainsi, à travers des cas très concrets, le livre propose des solutions permettant de nous libérer de ces chaînes conscientes ou inconscientes. Beaucoup de lecteurs disent avoir eu un véritable déclic en lisant ces pages. Ils ne se rendaient pas compte de leur enfermement (*Coautrice avec Alberto Eguier, Éditions Larousse*, 254 pages, 17,95 euros).

### MON CAHIER SE LIBÉRER PAR LE PARDON



**Roxana Prenveille :** Lorsqu'un cancer m'a été diagnostiqué en 2014, je me suis engagée dans une véritable aventure d'exploration du bien-être. Le cancer étant la maladie de la division et de la perte de l'unité, il m'a semblé logique de réapprendre à accepter et à aimer les parties disloquées

de mon être. Pour avancer sur la voie de la paix avec moi-même, des approches comme l'Ho'oponopono, la loi de l'attraction et la méditation de pleine conscience ont été (et sont toujours !) des outils précieux. Elles m'ont permis de comprendre que chaque circonstance ou personne désagréable rencontrée devenait une opportunité de libération, à condition de disposer d'un mode

d'emploi efficace... Faute de quoi, l'épreuve se représente indéfiniment. Ce travail de décodage et de retournement de perception, où le pardon émerge spontanément et sans effort, je l'ai d'abord effectué sur moi-même, avant de l'utiliser pour aider les personnes que j'accompagne en coaching. Le livre s'est écrit naturellement, à mesure que la méthode de libération par le pardon s'est construite. J'ai voulu proposer un ouvrage clair, pratique et pédagogique. Les lecteurs l'ont accueilli chaleureusement comme un outil sur le chemin de l'éveil de la conscience. C'était mon but ! (*Roxana Prenveille est spécialisée dans le coaching santé, bien-être et l'accompagnement des adolescents et de leur famille, Éditions Mosaïque Santé*, 80 pages, 10 euros, *Plus d'informations sur : [www.boostetonenergie.com](http://www.boostetonenergie.com).*)

Sarah Ellero