

Frères & sœurs ennemi(e)s

Ils ne se parlent plus depuis longtemps... Elles se critiquent sans cesse... Loin d'être évidentes, **les relations frères-sœurs en disent long sur nous-mêmes et notre rapport au monde.**

Pierre, 43 ans, n'en revient pas: depuis plus de six mois, son frère, Laurent, ne lui adresse plus la parole. Même pas un bonjour lorsqu'il le croise. Interrogé par leurs parents, Laurent prétend que Pierre sait pourquoi. Mais celui-ci n'a que des hypothèses. Tout a commencé lorsque Pierre est parti en vacances en Californie. Ou peut-être lorsqu'il a annoncé qu'il allait avoir un deuxième enfant. Jalousie? Agacement? Ce comportement n'étonne Pierre

qu'à moitié: âgé d'à peine un an de moins que lui, Laurent s'est toujours montré assez envieux de son grand frère. Il lui a même piqué sa petite amie à l'adolescence!

Une rivalité inévitable

Si vous avez des relations épanouies avec vos frères et sœurs, il vous est sans doute difficile de concevoir que la haine puisse exister entre deux personnes d'une même famille, d'un même sang. Et pourtant... La rivalité entre frères et sœurs à l'âge adulte est fréquente. Aussi fréquente finalement que la bonne entente. «**Cette jalousie n'apparaît pas à l'âge adulte**, explique Antoinette De Mol, psychologue, psychothérapeute et analyste transactionnelle, **c'est la**

continuation d'une rivalité dans l'enfance qui n'a pas pu être dite, ni résolue.» Or, se montrer jaloux d'un frère ou d'une sœur dans l'enfance est quasi inévitable. «C'est une émotion normale et naturelle, souligne Antoinette De Mol, qui vient d'un mélange de colère, de peur et de tristesse à l'idée d'être dépossédé de l'amour de ses parents.» Dans leur livre *Jalousies et rivalités entre frères et sœurs*, Adele Faber et Elaine Mazlish comparent d'ailleurs l'arrivée d'un frère ou d'une sœur à l'annonce de l'adultère du conjoint. Imaginez ainsi que votre mari vous dise: «Ma chérie, je t'aime tellement que j'ai décidé de prendre une autre femme exactement comme toi. En plus, ça te fera de la compagnie.»

«Être en paix avec son frère ou sa sœur, c'est être en paix avec soi-même.»

Puis que la nouvelle femme soit tellement plus jeune et plus belle que tout le monde s'extasie sur elle et s'occupe d'elle? N'auriez-vous pas envie vous aussi d'envoyer cette nouvelle femme aux cent mille diables?

Des histoires parfois vieilles de 30 ans!

Cette rivalité naturelle - d'autant plus grande que l'écart d'âge entre les deux enfants est petit - peut être apaisée lorsque des mots sont mis dessus et que les parents rassurent (cf encadré). Mais, gare s'ils adoptent des comportements inadéquats: injustices flagrantes, favoritisme, tendance à la comparaison, ou, a contrario, volonté d'une équité parfaite («On ne peut pas donner exactement la même chose à chaque enfant, souligne Antoinette De Mol. Il faut donner à chaque enfant en fonction de ses besoins.») **Frères et sœurs ne peuvent s'empêcher de faire des comptes: qui reçoit le plus d'attention? Qui est le chouchou? Et ces comptes ne manqueront pas de ressurgir à l'âge adulte, notamment lors des successions, moment-fort des rivalités fraternelles.**

«Les frères et sœurs que je rencontre dans le cadre d'un héritage ressortent parfois des histoires vieilles de 30 ans, s'exclame Renaud Grégoire, notaire. Même si la loi partage les héritages de manière équitable, même si les parents ont essayé d'être justes, si l'un a la conviction d'être désavantagé, rien ne le fera changer d'avis. Les jalousies et les rancœurs ressortent, d'autant plus que les parents ne sont plus là pour tempérer. Frères et sœurs arrivent parfois (heureusement pas trop souvent, car cela coûte fort cher) à des procès qui durent des années. Or, en réalité, on n'est pas devant des histoires d'argent, mais de famille, et le droit

n'a pas de réponse à de tels problèmes!»

Heureusement, avoir un frère et/ou une sœur est également une source de complicité et de joie.

«Les frères et sœurs sont chacun pour l'autre le premier objet d'amour, un amour ô combien ambivalent, explique Lisbeth von Benedek dans *Frères et sœurs pour la vie*. Dès la toute petite enfance, ils s'épient, s'exhibent, se touchent, se font plaisir, se dominant, se soumettent l'un à l'autre.» Et permettent ainsi d'apprendre la complexité des relations humaines. Car derrière nos relations sociales, on trouve toujours un peu de nos relations fraternelles...

Un miroir des fragilités

Tout le monde n'est pas candidat à ces rivalités fraternelles à l'âge adulte. Elles concernent souvent davantage les gens mal dans leurs baskets, peu épanouis dans leur vie, qui voient l'épanouissement de leurs frères et/ou sœurs comme une attaque personnelle de leur propre échec, celui-ci devenant une sorte de miroir peu indulgent de ses propres fragilités ou faiblesses, comme le dit Nicole Prieur, auteur de *Petits règlements de compte en famille*. «**Je l'envie? écrit-elle. C'est que j'aimerais être ce qu'il est et je n'y arrive pas. Je le déteste? C'est que je vois en lui les mêmes dé-** >>>

Comment atténuer la rivalité entre mes enfants?

Les conseils d'Antoinette De Mol.

- **Evitez le favoritisme, les comparaisons, les injustices...** En sachant cependant que rien n'empêchera vos enfants de se disputer, ni de se comparer entre eux («Vous riez plus aux blagues de Léa qu'aux miennes»). Quant aux compliments, essayez de les faire en tête-à-tête avec l'enfant concerné.
- **Donnez-leur la permission d'être jaloux** (mais pas de frapper). Plus ils auront la possibilité d'exprimer leur jalousie, moins ils y auront recours.
- **A la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, offrez à l'aîné une poupée**, sorte d'objet de substitution, afin qu'il puisse lui faire tout ce qu'il ne peut pas faire au bébé.
- **Utilisez cette jolie métaphore**: un soir à la maison, éteignez les lumières et allumez deux bougies que vous mettrez à chaque bout d'une pièce. Réunissez-les (le papa et la maman): la lumière augmente. Allumez une troisième bougie (le premier enfant), puis autant qu'il y a d'enfants: chaque bougie supplémentaire apporte plus de lumière et de chaleur, de la même façon que chaque enfant apporte plus d'amour dans la famille.
- **Il a envie de régresser à l'arrivée d'un nouvel enfant?** Laissez-le jouer au bébé, il se rendra vite compte que ce n'est pas si gai et qu'il y a des avantages à être grand.
- **Ne laissez pas le grand tyranniser le petit, ne lui demandez pas non plus de montrer l'exemple.** Valorisez-le (toi, tu en es capable) afin qu'il aide le petit à s'autonomiser.

Et les demi-frères?

Les raisons de rivaliser sont encore plus nombreuses! Parce que la naissance du demi-frère/de la demi-sœur sonne définitivement le glas du couple parental, parce que l'aîné va peut-être projeter sur ce demi-frère toute la haine qu'il éprouve envers le nouveau partenaire de son parent, parce que le petit nouveau va passer plus de temps avec son parent que lui-même... Que faire en tant que parent? «Passer du temps privilégié avec son enfant, conseille Antoinette De Mol. Et ne pas chercher à traiter tous les enfants (y compris ceux du nouveau conjoint) de la même façon.»

Texte Christelle Gilquin / Photos Corbis



Frères et sœurs ennemi(e)s célèbres

- **Abel et Caïn** Preuve que les rivalités entre frères et sœurs sont universelles et intemporelles, l'Ancien Testament relate la dispute entre Abel et Caïn, les enfants d'Adam et Eve. Lorsque Dieu préfère l'offrande d'Abel (des moutons) à celle de Caïn (récoltes), celui-ci tue son frère par jalousie.
- **Joan Fontaine et Olivia de Havilland** C'étaient les sœurs ennemies les plus célèbres d'Hollywood. Lancées toutes les deux au cinéma en même temps, elles se disputaient les premiers rôles (Olivia fut Mélanie Hamilton dans *Autant en emporte le vent*, Joan, Mrs de Winter dans *Rebecca*). Cette rivalité, entretenue par leur mère, dura jusqu'à la fin de leur vie.
- **Julia Roberts et Nancy Motes** Dans sa lettre de suicide (février 2014), Nancy Motes, la demi-sœur de Julia Roberts, accuse sa célèbre frangine d'être une «garce indifférente» et explique sa terrible dépression par les remarques de celle-ci sur son poids.
- **Madonna et Anthony Ciccone** SDF, Anthony Ciccone reproche à sa sœur de l'avoir laissé tomber. «Ma sœur est une actrice médiocre, dit-il, elle est uniquement préoccupée par elle-même.»
- **Les frères Gallagher** Au top à la fin des années 90, le groupe Oasis a toujours évolué au gré des disputes incessantes des frères Gallagher, Liam et Noël, jusqu'à ce qu'une querelle ultime sonne le glas du groupe en 2009.
- **Benoît et Jean-Pierre Lutgen** L'un est président du cdH, l'autre est le fondateur d'Ice-Watch. Issus d'une fratrie de 4 enfants, les frères Lutgen s'entendaient plutôt bien, jusqu'à ce qu'ils se lancent tous les deux en politique en 2003, avec des sensibilités différentes. (Le Vif, 7/06/14)

>> **fauts que les miens. Je l'attaque? En détruisant le mauvais qui est en lui, j'imagine que je vais l'éliminer en moi.**» Pour elle, une bonne entente fraternelle est un signe de bonne santé mentale. «Parvenir à accepter sa présence, c'est m'accepter moi-même. Fraterniser, c'est se réconcilier avec soi-même. Etre en paix avec son frère, sa sœur, c'est être en paix avec soi-même.» Comment y parvenir? Sans doute en faisant un travail sur soi-même, en laissant en chemin les comportements qui nous ont été peut-être utiles dans l'enfance, mais qui n'ont plus de raison d'être aujourd'hui. Mais le faut-il forcément? Est-on obligé d'aimer son frère ou sa sœur? On est liés par le sang, oui, mais est-on lié par le cœur? Aurait-on choisi sa sœur comme amie hier? Rechoisirait-on son frère comme pote aujourd'hui? «La dimension fraternelle n'est pas donnée d'emblée, dit Nicole Prieur. Elle se tisse tout au long de la vie, est mise à l'épreuve ou bien se renforce autour d'événements importants, comme le divorce des parents, leur décès. **Ce lien, fortement idéalisé par la société et les parents, est peut-être le moins évident des liens familiaux, bien qu'il soit celui qui, en général, dure le plus longtemps.**» ●

POUR EN SAVOIR PLUS

A lire
 > *Jalousie et rivalité entre frères et sœurs. Comment venir à bout des conflits entre vos enfants*, Adèle Faber et Elaine Mazlish, éd. Stock.
 > *Frères et sœurs pour la vie. L'empreinte de la fratrie sur nos relations adultes*, Lisbeth von Benedek, éd. Eyrolles.

> *Petits règlements de compte en famille*, Nicole Prieur, éd. Albin Michel

Séminaire
 > *Jalousies, envies et rivalités: pourquoi l'autre et pas moi?* Séminaire d'Antoinette De Mol et Claire Pierlot les 28 et 29 mars 2015. Infos: www.ateliertransactionnel.org ou nasielski@skynet.be.

ENVIE D'EN SAVOIR DAVANTAGE SUR LE SUJET?

Retrouvez-nous ce jeudi 4 décembre entre 13 h et 15 h sur Vivacité dans *La vie du bon côté*, une émission animée par Sylvie Honoré.



VIVACITÉ
 MA RADIO COMPLIÉTÉ