

Questions de femmes

1€
1,50

Décryptage

SECRETS DE FAMILLE

DOIT-ON BRISER LA LOI DU SILENCE ?

SPÉCIAL CHEVEUX

COUPE, VOLUME, BRILLANCE, LÉGÈRETÉ, JE VEUX TOUT !

MICHÈLE LAROQUE

« Quand je veux quelque chose, je ne lâche rien. »

Santé
PRÉVENIR LES MAUX DE L'HIVER

COACHING

J'affronte (enfin) le regard des autres

Rester SOI-MEMME

* CESSONS D'ÊTRE PARFAITES !

* JE DIS STOP À LA PRESSION

* QUEL BONHEUR D'ÊTRE ENFIN SOI (TÉMOIGNAGES)

Problèmes d'ongles ?

MAGAZINE DU GROUPE L'ÉTOILE

L 15308 - 209 - F: 1,50 € - RD



+ **Mode** LES SIX TENDANCES AUXQUELLES VOUS N'ÉCHAPPEREZ PAS

La Solution **MAVALA**
VOIR PAGE 35

Société

Dites stop à la pression!

SE MARIER, FAIRE DES ENFANTS, AVOIR UN TRAVAIL ÉPANOUISSANT, ÊTRE MINCE, AUTANT D'INJONCTIONS QUE NOTRE ENVIRONNEMENT FAMILIAL, SOCIAL ET PROFESSIONNEL NOUS ASSÈNE POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE. ET SI VOUS DÉCIDIEZ D'OSER VOS PROPRES CHOIX DE VIE ?


Par Fanny Bijaoui

Un gendarme intérieur

Si, pendant des siècles, l'Église a eu la mainmise sur nos cœurs et nos corps, on pourrait croire que nous nous sommes depuis longtemps émancipées de ces règles de vie ancestrales. Que nenni! « *Auparavant, il y avait des sociétés plus traditionnelles avec des règles sociales, morales, religieuses très claires qui imposaient un certain nombre de pressions (mariage, enfants...),* indique **Ruth Herzberg, praticienne en psychothérapie.** *Aujourd'hui, la pression pèse moins ouvertement puisque nous sommes dans une société individualiste, de liberté, où chacun, semble-t-il, a droit à son bonheur. Pourtant, la pression a pris d'autres canaux tels que la publicité, les films ou les séries télévisées dans lesquels on transmet une représentation de ce que doit être une femme, une mère ou la sexualité. C'est un environnement assez subtil avec des représentations très implicites. La famille reste aussi une valeur forte, tout comme les religions que l'on désigne désormais sous le terme de spiritualités.* » Et la psychologue de rappeler que, dans la majorité des clips musicaux de R&B, les femmes sont représentées dénudées et provocantes. Il y aurait donc une sorte d'image sociale que l'on transmet malgré nous. « *Nous intégrons toutes un gendarme à l'intérieur de soi et l'on se met toute seule la pression. On s'autorégule et s'autocensure sans arrêt.* »

Se libérer de la peur

Pourquoi cette pression fonctionne-t-elle à plein régime? Pour Isabelle Pailleau, psychologue et coauteur de *Je dis (enfin) stop à la pression*, son ressort tient en un mot: la peur. « *C'est la peur de ne pas être aimée, acceptée, reconnue et de ne pas y arriver. Pour contrecarrer cette peur viscérale, nous cherchons à combler les attentes des autres, à commencer par celles de nos parents. Au nom de l'amour et du principe selon lequel leurs conseils partent d'une bonne intention, nous les remettons rarement en cause.* » Nous faisons le maximum pour être aimées et valorisées, même si le prix à payer est de faire des choix de vie à l'opposé de sa vraie nature. Ainsi, Nathalie, 30 ans, en couple depuis un an, a accepté de se fiancer avec Marc, bon gré mal gré, en voyant l'immense joie que cela procurait à ses parents. « *Je me suis dit: pourquoi ne pas tenter l'aventure? Sauf que j'ai compris que je ne voulais pas m'engager avec cet homme, même si pour ma famille, on "allait si bien ensemble". J'ai trouvé le courage de mettre fin à notre relation.* » S'affirmer n'est pas toujours facile, d'autant que les parents ont le don (inconscient?) de nous culpabiliser avec des phrases du type: « *On t'aime tellement* » ou « *ta mère ne le supportera pas*... » « *Oser dire non, c'est apprendre à poser des limites à cet autre envahissant et lui proposer une solution alternative* », indique Isabelle Pailleau.



*** Nous faisons le maximum pour être aimées et valorisées, même si le prix à payer est de faire des choix de vie à l'opposé de sa vraie nature.**

Accepter d'être imparfaite

Mais dire non ne suffit pas. Encore faut-il cesser notre course infernale à la perfection. La faute aux messages subliminaux qui voudraient que les femmes soient des amantes exceptionnelles, des mères attentionnées, des collaboratrices compétentes... « Nous sommes dans une société du zéro défaut, de la qualité totale, assure Isabelle Pailleau. Cette quête de la perfection fait grandir une pression énormissime. Être imparfait, ce n'est pas faire n'importe quoi, mais baisser son degré d'exigence. Cela passe par renoncer à être Masterchef quand on reçoit des amis à dîner ou faire le deuil de ces trois kilos pris en hiver. Quand on fait baisser l'envie de perfection et d'exigence, on relativise en se disant : au pire,

que se passe-t-il? Rien de grave. » Derrière cette quête de perfection – perdue d'avance – se cache aussi la peur du jugement d'autrui. Réussir à s'en détacher, c'est gagner en indépendance et en sérénité. On arrive du coup à faire des choix vraiment personnels et à les assumer.

Le syndrome de la bonne élève

Pour beaucoup, résister à la pression, c'est réussir à rompre avec l'enfant qui sommeille en chacun et qui veut « tout faire bien », comme à l'école. Un sentiment qui perdure jusqu'à un âge avancé. Pour autant, la blogueuse et écrivain Gaëlle Renard l'assure : il est un âge où il est temps de dire stop. « On a beau essayer de rentrer dans des cases, on n'y arrivera ja- ➔



* Pour beaucoup, résister à la pression, c'est réussir à rompre avec l'enfant qui sommeille en chacun et qui veut « tout faire bien », comme à l'école. Un sentiment qui perdure jusqu'à un âge avancé.

mais vraiment car elles varient suivant les environnements, économiques, sociaux et culturels. À 40 ans, il faut savoir abandonner le syndrome de la bonne élève et de vouloir plaire à tout le monde, au risque de devenir folle. » Un âge symboliquement fort pour les femmes, puisque la fameuse horloge biologique les pousse à s'interroger sur leur désir ou non de maternité. Un désir d'enfant que la société fait tout pour exacerber. Sans oublier le discours moralisateur qui veut « que l'on n'est pas une femme si l'on ne devient pas mère ». « Le socle de la société française reste "travail, famille, patrie", même si les outils de propagande sont beaucoup moins perceptibles qu'auparavant », souligne Corinne Maier, psychanalyste et auteur de *No Kid, quarante raisons de ne pas avoir d'enfant*, paru en 2007. Si ce livre a suscité la polémique, c'est que le sujet reste tabou. Face à une majorité de familles avec enfants, les femmes qui décident de ne pas en avoir sont souvent obligées de se justifier. Pour la psychanalyste Catherine Bergeret-Amselek, « il est idiot d'ériger des normes. Certaines

sont plus femmes que mères et seront comblées sans passer par la case bébé ». C'est à chacune de faire son choix en toute conscience en se préservant de toute pression, sociale ou religieuse.

À la rencontre de soi-même

L'une des clés pour enfin se libérer de toute pression est d'oser la rencontre avec soi-même. « L'enjeu d'une thérapie est de trouver des critères d'évaluation et de choix internes plutôt qu'externes pour être en harmonie avec soi par rapport au conditionnement de la société, souligne Ruth Herzberg. Ainsi, on parvient à faire le tri de ce que l'on a reçu comme injonctions et l'on requestionne les schémas que l'on nous a construits. Au final, on parvient à définir ses propres critères et à les assumer pleinement. » Et pour celles qui n'ont pas la patience d'attendre les bienfaits d'une analyse, Isabelle Pailleau donne des astuces concrètes : « Stimuler sa joie de vivre, se libérer des personnes qui nous sont toxiques et prendre soin de soi au quotidien. » Tout un programme...



En savoir plus

- * *Je dis (enfin) stop à la pression, 5 étapes pour se libérer*, d'Isabelle Pailleau et Audrey Akoun, Eyrolles, 2014, 11,90 €.
- * *No Kid, Quarante raisons de ne pas avoir d'enfant*, de Corinne Maier, éditions Michalon, 2007, 14,20 €.
- * *Au secours, j'ai 40 ans (depuis quatre ans)*, de Gaëlle Renard, Charleston éditions (Leduc.s), 2015, 17 €.

Psycho

Secrets de famille : quand les maux sonnent faux

SI NOTRE SOCIÉTÉ PLÉBISCITE LA TRANSPARENCE À TOUT-VA, LA FAMILLE RESTE LE CREUSET DES NON-DITS ET DES SILENCES QUI EN DISENT LONG. DÉCRYPTAGE ET CONSEILS DE PSYS.

Par Fanny Bijaoui

On pourrait croire, à l'heure où la parole s'est libérée et où le « tout-psy » est entré dans nos vies, que les secrets de famille appartiennent au passé. Il n'en est rien. L'être humain est toujours aussi complexe. « *Le secret de famille, c'est presque un pléonasmisme, car toute famille a ses secrets et secrète du secret* », assure le psychanalyste Philippe Grimbert. Pour autant, rassurons-nous, « *si chaque famille à ses petits secrets qui touchent à l'amour, aux trahisons, aux liaisons cachées ou à l'argent, les secrets vraiment toxiques et lourds, il n'y en a pas chez tout le monde !* », indique Juliette Allais, analyste transgénérationnelle.

La filiation : un enjeu majeur

À en croire les psys, les secrets les plus fréquents sont ceux qui relèvent de la filiation : le papa qui n'est pas le père biologique, l'enfant adopté à qui l'on ment, ou celui né de père inconnu. « *Souvent, le secret autour de la filiation est fait pour maintenir une image idéale*, indique Virginie Megglé, psychanalyste spécialisée dans les dépendances affectives. *On force un enfant à correspondre à cet idéal et lui va tout faire pour y parvenir. Mais ce n'est pas parce que c'est secret que*

l'enfant ne le devine pas. Il sait tout au-delà des mots. » C'est aussi la conviction de Philippe Grimbert qui, dans son livre *Un secret*, a raconté comment il s'était inventé un frère avant d'apprendre, à l'âge de 15 ans, que ce frère était mort en déportation. « *Les enfants ont des antennes, ils savent lire dans les silences, les émotions, le tremblement de la voix. Mais comme les mots ne sont pas prononcés, cela reste une sensation confuse.* »

Tout dire ?

Si la filiation reste l'un des thèmes clés des secrets de famille, on peut s'interroger sur le bien-fondé de raconter à son enfant la manière dont il a été conçu, que ce soit par fécondation in vitro, insémination artificielle ou don d'ovocytes. Sur ce point, les avis divergent. Pour Juliette Allais, les parents doivent le dire à leur enfant. « *Même petit, il est tout à fait capable de comprendre, pour peu qu'on lui explique avec des mots simples. Il est naturel de savoir comment l'on a été conçu car c'est la base d'une construction identitaire. Cette parole posée sur les origines dédramatise le sujet et donne un socle à l'adulte en devenir.* » Même conviction pour Ruth Herzberg, praticienne en psychothérapie. « *La conception doit être expliquée à partir du moment*

En savoir plus

- ✦ *Au cœur des secrets de famille*, de Juliette Allais, Eyrolles, 2011.
- ✦ *Frères, Sœurs : guérir de ses blessures d'enfance*, de Virginie Megglé, éditions Leduc.s, 2015.
- ✦ <http://www.rhpsy.fr>



* « Les enfants ont des antennes, ils savent lire dans les silences, les émotions, le tremblement de la voix. Mais comme les mots ne sont pas prononcés, cela reste une sensation confuse. »

où elle résulte d'une intervention médicale extérieure au corps de l'homme et de la femme. » À l'inverse, pour Virginie Meggè, si l'on ne doit pas mentir aux enfants, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse et tout dire. « L'enfant est un être en construction. On n'est pas obligé de lui donner tous les détails de sa conception. Il faut savoir rester pudique. De même qu'on n'entre pas dans la chambre des parents au moment où ils s'accouplent, parler de bébé éprouvette, c'est lui donner un paquet trop lourd pour lui. » Une question cruciale à l'heure où la multiplication des naissances via PMA ou GPA (à l'étranger) suscitera des questions légitimes chez ces enfants à naître.

Briser le silence ?

Le problème est qu'un secret qui n'est pas dit pèse dans l'inconscient familial de génération en génération jusqu'à ce qu'il soit révélé. « Il marque nos vies de façon douloureuse, assure Ruth Herzberg, et nous pousse à rejouer des scénarios qui ne nous appartiennent pas. » Alors la tentation est grande de vouloir briser la loi du silence. Une décision à ne pas prendre sur un coup de tête. « Tout dépend de qui dévoile le secret et avec quelle intention, souligne Juliette Allais. On ne balance pas un secret dans un repas de famille car la personne concernée peut ne jamais s'en remettre, surtout si elle est fragile. Ce qui compte, c'est plus la manière dont c'est dit que la nature du secret lui-même. » Une conviction partagée par Élise, qui a appris un jour, par l'un de ses professeurs, que sa sœur aînée était adoptée. « Le choc a été si grand que je n'y ai pas cru. Je l'ai vécu comme une intrusion dans mon intimité. Mais le plus dur c'est que ma sœur qui le savait m'a rejeté après cette révélation. » Preuve que seul l'humain et ses fragilités font la loi.