

Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont
Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

VOS ENFANTS NE SONT PLUS VOS ENFANTS

Les clés pour apprendre à devenir
un ex-parent et fonder de nouvelles
alliances dans la famille



● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est dirigé par Anne Ghesquière, auteure et éditrice,
productrice du podcast Métamorphose qui éveille la conscience !

Relecture/correction : Bernadette Kihl

Mise en pages, schémas et création de maquette : Sandrine Escobar

Crédits iconographiques : Shutterstock/Hadhinata's Creative p. 61 ; Miss Janne
pp. 127 et 139

Des mêmes auteurs :

S'ouvrir à son cœur d'enfant, Seuil, 2005.

Libérez votre enfant intérieur, Albin Michel, 2009, réédité en 2015.

Se réconcilier avec son enfant intérieur, CD de pratiques guidées, Souffle d'or, 2012.

J'arrête d'avoir peur !, Eyrolles, 2014, réédition augmentée en Poche en 2024.

J'arrête d'être mal dans mon couple !, Eyrolles, 2016.

L'Oracle de l'enfant intérieur, Le Courrier du Livre, 2017.

Rituels de l'enfant intérieur, Le Courrier du Livre, 2019.

Vos parents ne sont plus vos parents, Eyrolles, 2020.

La Thérapie de l'enfant intérieur, Eyrolles, 2022.

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01606-6

Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

VOS ENFANTS NE SONT PLUS VOS ENFANTS

Les clés pour apprendre à devenir
un ex-parent et fonder de nouvelles
alliances dans la famille



● Éditions
EYROLLES

*Vos enfants ne sont pas vos enfants.
Ce sont les fils et les filles de la Vie qui se désire.
Ils vous traversent mais ne sont pas de vous,
Et s'ils vous entourent, ils ne sont pas à vous.*

*Vous pouvez leur donner de l'amour, mais pas de pensées.
Car ils ont leurs propres pensées.
Vous pouvez abriter leurs corps, mais pas leurs âmes.
Car celles-ci vivent dans la demeure du lendemain,
que tu ne peux visiter, pas même dans tes rêves.
Tu t'efforceras peut-être de leur ressembler, mais ne les oblige pas à te copier.
Car la vie ne part pas en arrière pas plus qu'elle ne s'attarde sur hier.*

*Vous êtes les arcs d'où jaillissent, flèches vives, vos enfants.
L'Archer voit la marque sur le chemin d'infinité : Il vous arque de toute Sa force
pour que Ses flèches partent vite et loin.
Que votre arc soit joie sous Sa main :
Car s'Il aime la flèche qui vole, Il aime aussi l'arc solide.*

KHALIL GIBRAN ■

Livre inspiré par l'album *Phaeton*, Becalmed
de Ben J. Connolly¹

1 Durant toute l'élaboration de cet ouvrage, nous avons été bercés par cette musique explorant le mythe grec de Phaéton, formidable allégorie de la quête d'individuation.

Sommaire

Prologue	11
Première partie	
Devenir un ex-parent, l'aube d'une nouvelle ère	15
L'image stéréotypée de l'enfant	17
La résistance au changement.....	17
Les récentes évolutions sur la vision de la nature enfantine	18
Un débat polarisé	21
L'image stéréotypée du parent	23
Le mythe de Phaéton	27
Une analyse systémique	27
Faux problème et fausse solution.....	31
Le problème familial	34
Un peu d'histoire... ..	37
Une clé de résolution	39
L'individuation parentale	43
Premier pilier : intégrer l'enfant intérieur.....	44
Deuxième pilier : abandonner son masque parental	49
Troisième pilier : développer la compétence familiale	52
Quatrième pilier : éclairer les loyautés de l'ombre.....	56

Deuxième partie

À l'aurore de la fonction parentale 63**L'enfant n'est pas une île** 65

L'histoire de Mattéo 66

Le premier ajustement : des fonctions claires et incarnées 70

Le deuxième ajustement : une délimitation du territoire de chacun 74

Le troisième ajustement : une relation asymétrique mais non hiérarchique 76

Les enjeux d'agressivité naturelle 83

Les différentes expressions de l'agressivité naturelle 84

Tester l'expression naturelle de son agressivité 86

Tester les dérapages de son agressivité 91

Quelques configurations relationnelles problématiques 96

Troisième partie

Au zénith de la fonction parentale 103**L'hyperparentalité** 105

Le constat d'Émilie 106

Tester ses comportements d'hyperparentalité 110

Les trois mirages de l'hyperparentalité 114

Enterrer le mythe du parent parfait/enfant parfait 116

Les enjeux de bienveillance 119

L'hypoparentalité, une autre réponse au passé 119

Les stratégies de réparation à travers l'enfant 123

L'exil de l'enfant intérieur 126

Le parent intérieur 138

Quatrième partie

Au crépuscule de la fonction parentale 143**L'adulte en émergence** 145

Le deuil d'Érika 146

La juste distance 149

Le syndrome du nid trop plein 151

La parentalité inachevée 152

Les enjeux de loyauté 157

La famille Kretz, un mythe moderne 158

Les quatre loyautés de base 163

Les cinq dimensions du lien 167

L'odyssée parentale au cœur du lien 169

Cinquième partie

La joie d'être un ex-parent 175**Par-delà l'identité parentale** 177

De la fonction à l'identité parentale 178

Éclairer son identité parentale 180

Les phases d'une parentalité ajustée 186

La mue vers l'ex-parentalité 191

Faire famille, les secrets de l'alliance 193

L'éthique du lien 195

La légitimité constructive 198

L'alliance versus la loyauté 202

De nouvelles règles d'alliance 206

Le réajustement relationnel 211

Résoudre les attachements au passé 212

Restituer sa vérité intérieure 214

Faire émerger le récit alternatif.....	218
Aimer l'enfant	221
Épilogue	223
Remerciements	227
Bibliographie	229
Pour en savoir plus	235

Prologue

*Les liens entre les êtres humains sont comme des fils invisibles
qui nous relient les uns aux autres. Ils peuvent être fragiles,
mais quand ils sont entretenus avec amour et attention,
ils deviennent incroyablement puissants.*

MAYA ANGELOU ■

*Chaque nouvelle naissance
est comme une garantie de salut dans le monde,
comme une promesse de rédemption
pour ceux qui ne sont plus un commencement.*

ANNA HARENDT ■

La parentalité est un terme récent datant de la fin du xx^e siècle pour désigner, en psychologie, le processus de transformation d'un individu qui devient parent. Pour le psychiatre Pierre Delion, la parentalité « [...] est une entité trop vaste pour être décrite en tant que telle. Il y a lieu d'en distinguer plusieurs axes : l'exercice qui renvoie à l'identité de la parentalité (les droits et devoirs du parent), l'expérience qui renvoie aux fonctions de la parentalité (les vécus affectifs et imaginatifs), et la pratique qui renvoie aux qualités de la parentalité (les tâches effectives)¹ ».

La parentalité s'exprime à travers deux dimensions dont bénéficie l'enfant, la dimension émotionnelle et affective ainsi que la dimension cognitive et motivationnelle. Si tous les experts ne s'accordent pas sur ce qui constitue une saine parentalité, il existe un consensus sur les principaux ingrédients tels que la sécurité, la protection, l'amour, l'encouragement, le respect des limites, la clarté et la cohérence du cadre éducatif. Une étude

1 Pierre Delion, *La Fonction parentale*, yapaka.be, 2007, pages 17 et 18.

de 2021 portant sur 102 essais dans 33 pays, des plus pauvres aux plus riches, conclut que les interventions parentales – en particulier celles qui mettent l'accent sur la réactivité aux besoins de l'enfant – dans les trois premières années de la vie de l'enfant améliorent son développement socio-émotionnel et ses compétences cognitives¹.

Aujourd'hui, l'idée que l'enfant est un être de besoins est suffisamment solide pour promouvoir une parentalité axée sur le bien-être des enfants. Pourtant, les troubles de l'anxiété et du comportement chez l'enfant (avec les étiquettes de diagnostic associées) sont en nette augmentation. Que faut-il en déduire ? Certains experts constatent que les compétences interpersonnelles de l'enfant sont le domaine le moins exploré et le moins intégré par les progrès de la parentalité.

Certaines caractéristiques de l'enfant démontrent son incroyable implication dans le processus de parentalité et confirment qu'il est aussi un être de compétences. Le thérapeute familial Maurizio Andolfi dénonce « [...] l'héritage d'une ancienne forme de pédagogie qui considère les enfants comme des récepteurs passifs d'instructions, de directives pour bien grandir, que seuls les adultes seraient capables de fournir² ». Les enfants développent, dès leur plus jeune âge, un fort sentiment de dignité et de respect de soi ; ils sont le cœur aimant de la famille. Cette réalité est malheureusement trop négligée ou ignorée. Les enfants sont de véritables alliés pour leurs parents et, si on leur en donne la possibilité, ils contribuent activement au bien-être de la famille par leur expertise hautement sensible du lien et de la relation.

En considérant ces aspects méconnus de la vie enfantine, un parent peut développer une parentalité ajustée non seulement aux besoins de l'enfant mais également à ses incroyables qualités relationnelles. Le développement d'une parentalité ajustée est le meilleur moyen d'envisager et d'exercer sa mission parentale comme une fonction à durée déterminée. Un parent est fier de voir son enfant grandir, voler de ses propres ailes et investir l'âge adulte. Il éprouvera d'autant plus de joie à devenir un ex-parent.

L'ex-parentalité ne remet pas en cause le lien de filiation. On reste toute sa vie le parent de/l'enfant de, mais la parentalité – l'exercice d'une mission

1 J. Jeong, E. E. Franchett, C. V. Ramos de Oliveira, K. Rehmani et A. K. Yousafzai, « Parenting interventions to promote early child development in the first three years of life: A global systematic review and meta-analysis », 2021.

2 Maurizio Andolfi, *La Magie de l'enfant dans la thérapie familiale*, ESF, 2023, page 23.

spécifique vis-à-vis de l'enfant –, prend nécessairement fin. Un parent d'adulte, ça n'existe pas ! C'est antinomique. L'ex-parentalité engage l'élaboration de nouveaux liens entre ex-parent et ex-enfant. Accepter d'arpenter le sentier de l'ex-parentalité est aussi une opportunité de continuer à croître en tant qu'individu unique et spécifique. Pour tout parent, admettre que, fondamentalement, son enfant n'est pas son enfant revient à reconnaître son altérité en tant qu'être distinct et séparé. En effet, aucun parent ne peut changer la nature profonde de son enfant. Ensuite, reconnaître que son enfant n'est plus son enfant offre à celui-ci la capacité de se libérer de certaines racines, devenues des chaînes, pour s'élever vers ses propres cimes.

Beaucoup déclarent encore qu'être parent est un engagement à vie, que cette mission ne s'arrête pas simplement parce que l'enfant a atteint l'âge légal ou qu'il est devenu un adulte. Être parent d'un enfant adulte deviendrait un nouveau défi au sein de la parentalité. Pourtant, continuer à « élever » des enfants adultes est improductif et source de nombreuses tensions.

La relation des parents et des enfants à l'âge adulte est la grande oubliée du champ psychologique. Dans le meilleur des cas, les ouvrages cliniques précisent bien que la fonction parentale prend fin sans en expliciter les modalités et les enjeux. Il apparaît cependant que les tensions familiales entre adultes liés par la parenté soient à l'origine de beaucoup de souffrances personnelles et relationnelles. Là où le passé familial ne réussit pas à être digéré, la notion d'ex-parentalité propose des issues salvatrices.

Notre expérience et notre théorisation de la thérapie de l'enfant intérieur nous a conduits à l'élaboration de la notion d'ex-parentalité. Notre approche originale sur la relation parent/enfant – fondée sur l'accompagnement psychothérapeutique en individuel, en couple, en famille et en groupe depuis trente-quatre ans – a déjà été explicitée dans l'ouvrage *Vos parents ne sont plus vos parents*, sorti en 2020 aux éditions Eyrolles. Face à son succès et à une demande de la part de nombreux parents, nous poursuivons notre réflexion sur cette notion fondamentale. Ce livre constitue la conclusion d'un diptyque. Bien qu'ils se complètent, *Vos parents ne sont plus vos parents* et *Vos enfants ne sont plus vos enfants* peuvent être lus séparément.

Aujourd'hui, la notion d'ex-parentalité répond à un véritable besoin dans le monde. Cet ouvrage approfondit des pistes pour accompagner chaque

parent à devenir un ex-parent en lui offrant l'occasion de fonder de nouvelles alliances dans sa famille. Nous ne prétendons pas apporter des explications exhaustives ou même suffisantes à l'incroyable complexité des rapports humains dans la famille. Tout au plus, avons-nous l'espoir que ces quelques clés seront comme des graines dont le lecteur saura prendre soin afin que s'opèrent des changements significatifs dans sa vie. Le changement se réalise sans effort ; il intervient lorsqu'une nouvelle information est apportée à un système. L'idée que la parentalité est une fonction à durée déterminée propose des perspectives enthousiasmantes pour la refonte de liens plus riches et plus authentiques.

Ce livre répond à trois questions essentielles :

- Comment apprendre à développer une parentalité ajustée à l'enfant ?
- Comment se préparer à devenir un ex-parent ?
- Comment fonder de nouvelles alliances dans la famille entre ex-parent et ex-enfant ?

La première partie pose les bases nécessaires pour appréhender la construction d'une parentalité et d'une ex-parentalité plus épanouissantes pour le parent/ex-parent et pour l'enfant/ex-enfant.

Les parties deux, trois et quatre explorent, à l'image de la course du soleil du lever au couchant, les principaux défis d'une parentalité temporelle.

Enfin, la cinquième partie ouvre les portes au développement de l'ex-parentalité qui se révèle être une profonde source de joie et d'épanouissement pour les relations intrafamiliales.

Nous sommes profondément heureux de partager avec le lecteur des idées, des exemples, des schémas et des pratiques permettant de croître en humanité. Il est aujourd'hui établi que ce ne sont pas les souffrances de l'enfance qui déterminent le cours de l'existence d'un individu, mais plutôt la qualité des liens qu'il entretient toute sa vie.

Chaque être souhaite de nouvelles possibilités de lien ; chacun désire des relations où il se sent libre d'être simplement lui-même. Nous espérons de tout cœur que cet ouvrage y contribuera.