

Je t'aime, enfin
L'épreuve d'aimer ses parents
Quand l'attachement sort de la glace
À partir d'un poème de Jean-Claude Dubois

Préambule – L'épreuve d'aimer ses parents

Aimer ses parents ne va pas toujours de soi.

On parle volontiers de l'amour filial comme d'un sentiment naturel, presque instinctif, qui relierait nécessairement l'enfant à ceux qui lui ont donné la vie. Mais cet amour peut être contrarié, empêché, humilié ou maintenu dans une attente interminable.

Il y a des parents que l'enfant aime spontanément et auprès desquels cet amour peut se déployer.

Il y en a d'autres que l'on aime dans la peur, dans le manque, dans la colère ou dans le silence.

Il y a enfin des parents qui semblent rendre l'amour impossible, comme s'ils ne pouvaient ni le recevoir ni y répondre. L'enfant éprouve alors une étrange contradiction : il reste profondément attaché, mais il doit cacher cet attachement pour se protéger.

L'amour ne disparaît pas.

Il se retire.

Il se fige.

Il se transforme parfois en devoir, en fidélité silencieuse, en inquiétude ou en ressentiment.

L'enfant devenu adulte peut croire qu'il n'aime plus ce père ou cette mère. Pourtant, sous la colère et la distance, demeure souvent une question qui n'a jamais trouvé de réponse :

Pourquoi n'as-tu pas voulu de l'amour que je te portais ?

Il faut parfois toute une vie pour pouvoir aimer ses parents sans continuer à attendre d'eux qu'ils deviennent les parents que l'on aurait dû avoir.

Il faut parfois renoncer à être enfin reconnu, entendu ou réparé.

Il faut parfois que le parent ne puisse plus répondre pour que l'enfant ose enfin lui parler.

C'est cette épreuve d'aimer ses parents que vient éclairer le poème de Jean-Claude Dubois.

Introduction – Pourquoi partir de ce poème ?

Cet article est né de la lecture d'un poème de Jean-Claude Dubois, dans lequel le poète raconte le moment où, auprès de sa mère inconsciente, dans une chambre d'EHPAD, il lui dit pour la première fois : « Je t'aime. »

Ce poème m'a saisi parce qu'il ne parle pas seulement de la mort d'une mère.

Il parle de ce qui, parfois, ne peut être dit qu'au moment où toute réponse est devenue impossible.

Il parle des mots retenus pendant une vie entière.

Il parle aussi de ces parents qui semblent avoir empêché leur enfant de les aimer librement, comme s'ils ne se croyaient pas dignes de cet amour, comme s'ils redoutaient la tendresse ou comme s'ils préféreraient être haïs plutôt que d'avoir à se laisser aimer.

Mais le poème dit encore autre chose : lorsque l'amour ne peut pas être adressé, il ne disparaît pas nécessairement.

Il peut être censuré, enfoui, immobilisé.

L'attachement se glace.

Les émotions se taisent.

La pensée, l'analyse et la compréhension prennent toute la place.

À partir des mots de Jean-Claude Dubois, je voudrais interroger cette épreuve particulière :

Comment aimer un parent qui a rendu cet amour presque impossible ?

Les passages présentés en retrait et entre guillemets sont extraits du poème de Jean-Claude Dubois. Ils constituent le point de départ littéraire de cette réflexion clinique.

« Écrire "je t'aime", c'est écrire une phrase accablante, souvent ridicule, qui exige qu'on ne doute ni d'elle ni de soi. »

« Je t'aime », c'est pourtant ce que j'ai dit tout bas à ma mère inconsciente.

Je le lui disais pour la première fois.

Je le lui disais enfin.

I. Le mot qui n'avait jamais pu être prononcé

Il existe des mots que l'on ne dit pas parce qu'ils ne sont pas vrais.

Mais il en existe d'autres que l'on ne peut pas prononcer précisément parce qu'ils le sont trop.

Ils attendent pendant des années.

Ils demeurent enfouis sous les reproches, les disputes, les silences et les souvenirs douloureux.

Ils se tiennent derrière les conversations ordinaires, derrière les questions concernant la santé, les médicaments ou le temps qu'il fait.

Ils sont là, mais ils ne trouvent aucun passage.

Dire « je t'aime » à un parent qui ne nous a jamais permis de l'aimer ne relève pas d'une évidence sentimentale.

Ce n'est pas seulement exprimer une affection.

C'est franchir une frontière intérieure longtemps gardée.

C'est risquer de retrouver, pour un instant, la vulnérabilité absolue de l'enfant que l'on a été.

Dire « je t'aime », c'est aussi prendre le risque de ne pas être cru, de ne pas être entendu ou d'être à nouveau repoussé.

Lorsque l'enfant a appris que sa tendresse embarrassait le parent, les mots d'amour deviennent dangereux.

Ils dévoilent ce qui a été le plus soigneusement caché : le besoin de l'autre.

L'enfant devenu adulte peut parler de ses parents, raconter leur histoire, expliquer leurs comportements et analyser leurs blessures.

Mais il ne parvient pas à leur dire qu'il les aime.

Le mot demeure retenu parce qu'il contient l'enfant tout entier.

II. Les parents qui empêchent l'amour

Il existe des parents qui ne savent pas recevoir l'amour de leur enfant.

La tendresse qu'on leur offre semble les embarrasser, les menacer ou les confronter à une dette qu'ils refusent de reconnaître.

Ils ne savent pas quoi faire de cet amour.

Ils le déprécient.

Ils le repoussent.

Ils le tournent parfois en dérision.

Ils peuvent aussi le mettre sans cesse à l'épreuve, comme si l'enfant devait démontrer qu'il les aime suffisamment sans jamais recevoir, en retour, la confirmation qu'il est lui-même aimable.

Certains parents semblent ne pas se croire dignes de l'amour de leur enfant.

Comme s'ils ne le méritaient pas.

Comme s'ils préféreraient être haïs plutôt que de courir le risque d'être aimés.

Être aimé suppose en effet d'accepter une forme de dépendance au regard de l'autre. Cela oblige à reconnaître que l'on compte pour quelqu'un, mais aussi que l'on peut blesser celui qui nous aime.

Tous les parents ne peuvent pas supporter cette responsabilité.

Certains connaissent mieux le conflit que la tendresse.

Ils savent provoquer la révolte, entretenir le ressentiment ou susciter la culpabilité. Ils savent mieux tenir l'enfant à distance que l'accueillir dans un lien vivant.

La haine maintient une séparation.

L'amour rapproche dangereusement.

Recevoir l'amour de l'enfant confronte aussi le parent à ce qu'il n'a pas su donner.

L'affection de l'enfant peut lui rappeler ses absences, ses manquements et son incapacité à répondre. Repousser cet amour devient alors une manière d'éviter la culpabilité.

Le parent préfère parfois susciter l'opposition de l'enfant plutôt que de reconnaître combien celui-ci dépend de lui.

Il transforme la demande d'amour en reproche.

Il répond au besoin par l'irritation.

Il fait de la tendresse une faiblesse.

L'enfant apprend alors qu'aimer son parent revient à s'exposer.

III. Quand l'amour doit être censuré

Dans certaines familles, les émotions ne sont pas ouvertement interdites.

Personne ne dit nécessairement à l'enfant qu'il ne doit pas aimer, pleurer, avoir peur ou réclamer de la tendresse.

La censure s'exerce autrement.

Elle passe par un regard qui se détourne, une moquerie, une irritation ou un silence glacial. Elle apparaît chaque fois que l'enfant manifeste son besoin d'être rassuré, pris dans les bras ou simplement reconnu dans ce qu'il éprouve.

L'enfant comprend alors que son émotion dérange.

Sa tristesse fatigue.

Sa peur agace.

Sa joie paraît excessive.

Son amour embarrasse.

Il ne renonce pas immédiatement à éprouver.

Il apprend d'abord à ne plus montrer.

Puis, peu à peu, il cesse de savoir précisément ce qu'il ressent.

La censure extérieure devient une censure intérieure.

Avant même qu'une émotion ne parvienne à la conscience, quelque chose vient l'arrêter.

L'enfant ne se dit plus : « Je suis triste », « J'ai besoin de vous » ou « J'ai peur que vous ne m'aimiez pas. »

Il pense.

Il observe.

Il analyse.

Il cherche une explication.

Ce qui ne peut être éprouvé est déplacé vers le savoir.

Ce qui ne peut être adressé devient une pensée solitaire.

La censure des émotions ne concerne pas seulement la tristesse ou la peur.

Elle atteint aussi l'amour.

L'enfant peut se défendre contre son propre attachement parce que reconnaître cet amour le placerait à nouveau dans l'attente de ce que le parent ne donne pas.

Ne plus sentir devient alors une manière de ne plus attendre.

IV. Le gel de l'attachement

L'attachement ne disparaît pas parce qu'il ne peut pas être exprimé.

Il se fige.

Ce gel ne signifie donc pas une absence d'amour.

Il constitue, au contraire, une manière de conserver l'amour en l'empêchant de circuler.
L'enfant reste attaché, mais il ne peut plus aller vers son parent avec confiance. Chaque mouvement de tendresse risque de rencontrer le rejet, le mépris ou l'indifférence.
Il immobilise alors son désir de proximité.

Il ne demande plus.

Il ne tend plus les bras.

Il ne dit plus qu'il a besoin de l'autre.

Mais, au plus profond de lui, l'attente demeure.

C'est ainsi que certains enfants deviennent apparemment très autonomes. Ils semblent ne dépendre de personne, ne rien attendre et ne rien réclamer. Cette indépendance précoce est parfois admirée par l'entourage.

Elle peut pourtant dissimuler une conviction douloureuse :

Demander ne sert à rien.

Aimer expose.

Dépendre est dangereux.

L'enfant ne s'est pas détaché.

Il a gelé son attachement pour ne plus éprouver continuellement la douleur de ne pas être rejoint.

Ce gel peut persister à l'âge adulte.

Le sujet accomplit les gestes attendus, reste fidèle, rend visite, prend des nouvelles, organise les soins et assume les démarches administratives. Il peut être présent d'une manière irréprochable.

Mais il ne parvient pas à dire : « Vous m'avez manqué. »

Il ne peut pas davantage dire : « Je vous aime. »

L'amour a été déplacé dans le devoir.

La tendresse a été transformée en responsabilité.

L'attachement survit sous la forme de la fidélité, du soin ou de l'inquiétude, mais il demeure privé de mots.

V. Quand le cognitif prend toute la place

Lorsque les affects deviennent trop dangereux, la pensée peut constituer un refuge.

L'enfant cherche à comprendre le parent plutôt qu'à ressentir ce que la relation lui fait vivre.

Pourquoi est-il en colère ?

Que va-t-il se passer ?

Comment faut-il parler pour ne pas le contrarier ?

Que dois-je faire pour éviter son silence ?

L'intelligence se met alors au service de la survie affective.

L'enfant devient attentif aux moindres variations du visage, de la voix ou de l'humeur du parent.

Il anticipe ses réactions. Il élabore des hypothèses. Il tente de prévoir ce qui, dans une relation imprévisible, pourrait encore être maîtrisé.

Le cognitif ne constitue pas ici un simple goût de la réflexion.

Il devient une défense contre l'émotion.

Penser permet de ne pas sentir.

Expliquer permet de ne pas souffrir.

Analyser permet de maintenir à distance la peur, la colère, la honte, mais également l'amour.

L'enfant devenu adulte peut ainsi raconter son histoire avec beaucoup de précision. Il se souvient des faits, des dates et des paroles prononcées. Il peut proposer une analyse remarquable de la personnalité de ses parents.

Il sait pourquoi sa mère était distante.

Il comprend les blessures de son père.

Il connaît les drames familiaux qui les ont précédés.

Il peut tout expliquer.

Mais il lui est parfois impossible de dire ce que l'enfant qu'il était a éprouvé.

Le récit est construit, cohérent, presque parfait.

Pourtant, l'affect n'y circule pas.

La pensée occupe tout l'espace parce que sentir menacerait de faire revenir la détresse ancienne.

Comprendre le parent devient aussi une manière de continuer à le protéger. Le sujet explique ses manquements, relativise ses violences et replace ses défaillances dans son histoire.

Cette compréhension peut être juste.

Mais elle peut également devenir une nouvelle forme de censure lorsque toute explication sur le parent efface ce que l'enfant a subi.

Le sujet connaît alors mieux les blessures de sa mère que les siennes.

Il défend mieux son père qu'il ne défend l'enfant qu'il a été.

VI. Préférer être haï plutôt qu'aimé

Certains parents semblent organiser la relation pour être haïs.

Non parce qu'ils désireraient consciemment la haine de leur enfant, mais parce que la haine leur est plus supportable que l'amour.

Être haï leur permet de rester du côté de la puissance.

Ils peuvent accuser l'enfant d'ingratitude, se présenter comme des victimes ou confirmer la représentation sombre qu'ils ont d'eux-mêmes.

La haine ne les surprend pas.

Elle correspond parfois à ce qu'ils pensent mériter.

L'amour, au contraire, viendrait contredire leur certitude intime.

Il pourrait les obliger à reconnaître qu'ils ont de la valeur pour quelqu'un.

Il pourrait surtout les confronter à tout ce qu'ils n'ont pas su donner en retour.

Repousser l'amour de l'enfant constitue alors une manière de ne pas éprouver la culpabilité de l'avoir déçu.

Le parent préfère parfois produire de la haine plutôt que de recevoir un amour auquel il ne sait pas répondre.

Et l'enfant reste prisonnier de cette organisation.

Il finit par croire que sa colère est la seule vérité de leur relation, alors qu'elle recouvre peut-être une tendresse qui n'a jamais trouvé où se déposer.

VII. L'enfant à qui l'on fait croire que son amour ne vaut rien

L'enfant ne cesse pourtant pas d'aimer.

Il apprend seulement à cacher son amour.

Il comprend qu'il ne doit pas trop montrer son attachement, qu'il ne doit pas trop attendre et qu'il ne doit surtout pas révéler combien il dépend affectivement de son parent.

Il transforme alors sa tendresse en prudence.

Puis sa prudence devient silence.

Parfois, il se met en colère.

Parfois, il s'éloigne.

Parfois encore, il affirme qu'il n'aime plus ce père ou cette mère qui l'a trop souvent blessé.

Mais ce désamour apparent peut être la forme défensive d'un amour devenu impossible à vivre.

L'enfant devenu adulte dresse alors la liste des fautes du parent, de ses absences, de ses injustices et de ses humiliations.

Cette liste est souvent juste.

Elle protège néanmoins une question plus douloureuse :

Pourquoi n'as-tu pas voulu de l'amour que je te portais ?
L'enfant peut passer une grande partie de sa vie à tenter de résoudre cette énigme.
Il attend une reconnaissance.
Une parole.
Un geste.
Il espère que le parent lui donnera enfin l'autorisation de l'aimer sans honte et sans danger.
Mais cette autorisation ne vient pas toujours.
VIII. Quand la maladie désarme le parent
Puis vient le grand âge.
La maladie.
La perte des forces.
La conscience qui vacille.
Le parent autrefois puissant devient vulnérable. Celui qui repoussait toute proximité ne peut plus réellement s'en défendre.
Il ne peut plus interrompre la phrase.
Il ne peut plus se moquer.
Il ne peut plus détourner les yeux ou transformer la tendresse de l'enfant en faiblesse honteuse.
Il ne peut plus rendre l'amour impossible de la même manière.
Dans une chambre d'EHPAD, auprès d'un corps devenu fragile, quelque chose de l'ancienne lutte peut alors s'apaiser.
Non parce que le passé serait effacé.
Non parce que les blessures auraient disparu.
Mais parce que le parent n'est plus en mesure de rejouer son refus.
L'enfant devenu adulte peut alors s'approcher.
Il peut prendre une main amaigrie, immobile, parfois presque étrangère.
Il ignore si le parent l'entend, s'il comprend encore ou s'il reconnaît la voix qui lui parle.
Mais il prend cette main parce que le temps de l'attente touche à sa fin.
Dans le poème, Jean-Claude Dubois précise qu'il parle tout bas parce que la chambre de l'EHPAD semble elle-même écouter et qu'il ne veut pas que quelqu'un d'autre que sa mère entende ces mots.
Le « je t'aime » appartient à leur intimité.
Il ne doit pas devenir un spectacle.
Il ne cherche aucun témoin.
Il ne demande aucune validation.
Il arrive enfin à destination, même si celle qui le reçoit ne peut plus répondre.
IX. Aimer n'est pas absoudre
Dire « je t'aime » à un parent au seuil de la mort ne signifie pas que tout est pardonné.
Cela ne transforme pas un parent défaillant en bon parent.
Cela ne répare pas magiquement l'enfance.
Cela n'annule ni les manques, ni les humiliations, ni les abandons, ni les violences.
Aimer ne signifie pas nier ce qui a eu lieu.
Aimer peut même consister à regarder lucidement ce qui nous a été infligé, sans permettre que cette souffrance décide seule de notre dernier geste.
Le « je t'aime » prononcé dans la chambre ne vient pas innocenter le parent.
Il peut venir libérer l'enfant.
Il lui permet de reprendre possession d'un sentiment longtemps retenu, déprécié ou rendu honteux.
Je peux vous aimer sans prétendre que vous m'avez bien aimée.

Je peux vous aimer sans vous absoudre.

Je peux reconnaître les blessures que vous m'avez infligées sans vous réduire définitivement à la figure de celui ou de celle qui m'a fait souffrir.

Je peux vous aimer parce que cet amour, malgré tout, m'appartient.

Le parent a pu empêcher son expression.

Il n'a pas nécessairement réussi à le détruire.

X. Renoncer à la scène réparatrice

Pendant longtemps, nous croyons que le parent doit mériter notre amour.

Nous attendons qu'il reconnaisse ses fautes.

Qu'il demande pardon.

Qu'il prononce enfin les mots que nous espérions.

Nous imaginons une scène réparatrice au cours de laquelle le parent comprendrait soudain ce qu'il nous a fait vivre et nous offrirait la reconnaissance qui a manqué.

Mais cette scène n'a pas toujours lieu.

Certains parents meurent sans avoir compris ce que leur enfant attendait d'eux.

Ils emportent avec eux leurs défenses, leurs silences et leur incapacité à aimer autrement.

L'enfant devenu adulte doit alors accomplir seul le dernier mouvement.

Non pas vers le parent idéal qu'il aurait souhaité avoir, mais vers le parent réel : insuffisant, fermé, parfois destructeur, et pourtant inscrit au plus profond de son histoire.

Ce mouvement peut prendre toute une vie.

Il faut parfois attendre que le parent ne puisse plus répondre pour oser lui parler.

Il faut parfois qu'il soit endormi, inconscient ou déjà presque absent pour que l'enfant puisse s'approcher sans craindre d'être rejeté.

Il faut parfois que le parent soit au bord de la mort pour que l'amour de l'enfant puisse enfin se dire.

XI. Le dégel au bord de la mort

La maladie grave, l'inconscience ou l'approche de la mort peuvent suspendre cette organisation défensive.

Le parent ne peut plus repousser.

Il ne peut plus tourner la tendresse en dérision.

Il ne peut plus répondre par un silence punitif ou par une parole blessante.

Il devient enfin possible de s'approcher sans courir le risque habituel d'être rejeté.

Ce n'est pas la mort qui rend soudain le parent aimable.

C'est l'impossibilité de rejouer l'ancienne scène qui permet parfois à l'amour de sortir de son gel.

La pensée, qui avait toujours anticipé le danger, ne trouve plus rien à prévoir.

Il n'y a plus de stratégie à élaborer.

Plus rien à convaincre.

Plus rien à obtenir.

Le corps peut alors accomplir ce que les mots ont longtemps interdit.

Une main prend une autre main.

La voix se baisse.

Le sujet dit enfin ce que son intelligence avait contenu pendant toute une vie.

« Je t'aime. »

Ce « je t'aime » n'efface pas le passé. Il ne répare pas l'enfance et n'innocente pas le parent.

Il marque le retour d'un affect longtemps exilé.

L'attachement qui avait été gelé peut, pendant quelques secondes, retrouver un mouvement.

Le sujet ne dit pas nécessairement : « Vous avez été un bon parent. »

Il dit plutôt :

« Malgré tout, j'ai été votre enfant. »

« Malgré tout, quelque chose en moi vous a aimée. »

« Je ne laisserai pas votre incapacité à recevoir cet amour décider jusqu'au bout de ce que j'ai le droit d'éprouver. »

Prendre la main du parent inconscient devient alors plus qu'un geste d'adieu.

C'est reprendre la main sur sa propre histoire.

C'est rendre à l'enfant devenu adulte l'émotion qu'il avait dû censurer.

C'est permettre à l'attachement de sortir, un instant, de son long hiver.

XII. Reprendre la main de son histoire

Il y a des parents que l'on ne peut aimer qu'au bord de leur disparition.

Non parce que la mort les rendrait soudain aimables.

Mais parce qu'elle met fin au combat.

Le parent ne peut plus refuser.

L'enfant n'a plus à convaincre.

Il n'y a plus rien à obtenir.

Il reste seulement une main que l'on peut prendre et quelques mots que l'on peut encore prononcer.

Ces mots ne réclament plus de réparation.

Ils ne cherchent plus à modifier le passé.

Ils ne demandent même plus de réponse.

Ils disent simplement :

Malgré tout ce qui nous a séparés, quelque chose en moi vous a aimée.

Quelque chose en moi vous aime encore.

Peut-être est-ce aussi cela, devenir adulte : cesser d'attendre que nos parents deviennent enfin capables de recevoir l'amour que nous leur portions.

Prendre acte de leurs limites.

Renoncer à obtenir d'eux la scène réparatrice.

Et choisir malgré tout le geste par lequel nous ne leur abandonnons pas la dernière parole de notre histoire.

Alors, dans le silence d'une chambre d'EHPAD, on prend la main du parent devenu inconscient.

On se penche vers lui.

Et l'on dit tout bas ce que l'on n'avait jamais pu dire :

« Je t'aime. »

Je le lui disais pour la première fois.

Je le lui disais enfin.

Référence littéraire

Jean-Claude Dubois, poème consacré au « je t'aime » prononcé pour la première fois auprès de sa mère inconsciente dans une chambre d'EHPAD.

Les courts extraits cités dans l'introduction et la conclusion sont issus de ce poème. : Joëlle Lanteri – Psychanalyste