STEPHEN GRAHAM

CRÉATEUR DE LA SÉRIE *ADOLESCENCE*

& ORLY KLEIN

LETTRES À NOS FILS

TRANSMETTRE

pour construire une masculinité plus juste

AVEC LA PARTICIPATION DE
JAVIER BARDEM,
LOYLE CARNER, GOLDIE,
MATHIEU CESCHIN...

LEDUC société

Quel conseil auriez-vous aimé donner à votre fils avant sa rentrée scolaire ? Après ses réussites ou ses déceptions ? Ou le jour de son départ de la maison ? Quand l'avez-vous serré dans vos bras pour la dernière fois ? Et que feriez-vous si vous pouviez recommencer ?

Dans la continuité de la série *Adolescence,* Stephen Graham, et la professeure en psychologie Orly Klein ont invité des pères du monde entier, issus de tous les horizons (médecins, ouvriers du bâtiment, acteurs, détenus…) à coucher sur le papier ce qu'ils souhaitent plus que tout transmettre à leurs fils, sans toujours oser le leur dire en face.

Empreint d'espoir, de peur, de honte, de vulnérabilité et de fierté, *Lettres à nos fils* est un témoignage brut et poignant des réalités parfois chaotiques, souvent joyeuses et toujours complexes de la paternité moderne.

UN DIALOGUE ESSENTIEL ET UNIVERSEL POUR AIDER NOS FILS À CONSTRUIRE UNE MASCULINITÉ SAINE ET ÉPANOUISSANTE.

Stephen Graham est un acteur et producteur reconnu, récemment acclamé pour son rôle dans la série phénomène *Adolescence* (Netflix), qu'il a aussi cocréée et coécrite. Elle a gagné huit Emmy Awards, quatre Golden Globes et quatre prix du Choix des Critiques, dont celui de la meilleure série, Stephen décrochant celui du meilleur acteur principal.

Orly Klein est maître de conférence en psychologie avec plus de vingt ans d'expérience. Son travail s'intéresse aux familles incluant des handicaps, au soutien des pairs et à l'impact psychologique de la pauvreté et de la stigmatisation.

21 euros
Prix TTC France
ISBN : 979-10-285-3882-8
9 791028 538828

FABRIQUÉ EN FRANCE

éditeur écoresponsable

Rayon : Société
editionsleduc.com
LEDUC société

Direction artistique: Élisabeth Hébert

STEPHEN GRAHAM

CRÉATEUR DE LA SÉRIE *ADOLESCENCE*

& ORLY KLEIN

LETTRES À NOS FILS

Transmettre
pour construire une masculinité plus juste

Traduit de l'anglais par Benjamin Peylet

LEDUC société

Édition originale :

Copyright © Gralf Ltd, 2026
Copyright © Orly Klein, 2026
Copyright de traduction © 2026, par Benjamin Peylet

Stephen Graham et Orly Klein sont identifiés comme les auteurs de cet ouvrage conformément au Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Publié en langue française avec l'autorisation de Bloomsbury Publishing Plc.

Publié pour la première fois sous le titre *Letters to our sons* en 2026
par Bloomsbury Publishing Plc, Londres, Royaume-Uni.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être : i) reproduite ou transmise, sous quelque forme que ce soit, par des moyens électroniques ou mécaniques, notamment par photocopie, enregistrement ou au moyen de tout système de stockage ou de récupération d'informations, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur ; ou ii) utilisée ou reproduite, de quelque manière que ce soit, pour l'entraînement, le développement ou le fonctionnement de technologies d'intelligence artificielle (IA), y compris les technologies d'IA générative. Les titulaires des droits excluent expressément la présente publication du bénéfice de l'exception d'exploration de textes et de données prévue à l'article 4(3) de la directive (UE) 2019/790 sur le marché unique numérique.

Pour la présente édition :

Traduit de l'anglais par Benjamin Peylet

Préparation de copie : Mylène Coll
Relecture : Anne-Lise Martin
Mise en pages et design intérieur : Ma petite FaB – Laurent Grolleau

© 2026 Leduc Société, une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3882-8

À tous les pères et tous les fils.

Stephen Graham

À Danny,
tout, toujours x

Orly Klein

Avertissement de contenu

Certaines lettres incluses dans ce livre parlent de suicide, d'automutilation, de deuil, de violence, d'addiction, d'abus sexuels et émotionnels.

Note de l'éditeur anglais

Les lettres ont été regroupées en trois sections : les premières années, l'adolescence et l'âge adulte, afin de refléter les différentes phases de la vie d'un fils. Lorsque l'âge du fils en question n'était pas clair à la lecture de la lettre, celle-ci a été placée avec le groupe qui reflète le mieux les thèmes abordés.

En certains cas, nous n'avons pas effectué de corrections orthographiques ou grammaticales afin de préserver la voix originale de l'auteur de la lettre[1].

Chaque lettre inclut des informations sur l'auteur : prénom, fourchette d'âge, situation géographique et professionnelle. Lorsqu'une ou plusieurs informations sont manquantes, c'est que l'auteur ne les a pas fournies avec sa lettre ou bien que celles-ci ont été supprimées pour des raisons légales.

Pour chaque lettre publiée, Graham et Klein effectueront un don à l'association MANUP?, qui attire l'attention du public sur ces problèmes et vise à soutenir ceux qui les subissent, et au groupe de soutien Dad La Soul, financé par Comic Relief, qui s'emploie à écouter, éclairer et soutenir les pères. Bloomsbury a également effectué un don à ces œuvres.

---

1. Le traducteur n'ayant pas volontairement ajouté de fautes à son texte, cette précision ne s'applique pas à l'édition française.

Sommaire

Préface, par Stephen Graham 7

Premières années 19

Adolescence 129

Âge adulte 271

Postface, par Orly Klein 383

Préface

Il est difficile d'exprimer mon bonheur à l'idée que notre livre ait trouvé son chemin jusqu'à vous. C'est pour moi la meilleure façon de poursuivre le travail que nous nous étions fixé avec *Adolescence*, à savoir ouvrir grand les portes de la communication entre parents et enfants. Après avoir constaté l'énorme impact de la série, l'une de mes plus proches amies, Jude, m'a appelé. Elle avait été contactée par Orly qui lui avait soumis l'idée d'un livre. Quand son fils avait eu 13 ans, Orly avait demandé à des amis de lui écrire quelques conseils sur le fait d'être un homme et, selon Jude, c'était le genre de projets susceptibles de m'intéresser. Jude est donc venue passer le weekend avec Hannah et moi pour en parler. Ce livre offrirait aux parents l'opportunité de prolonger cette discussion que la série avait lancée.

Ensemble, nous avons décidé de demander spécifiquement à des pères d'écrire à leurs fils, parce que cette relation père-fils est l'une des plus puissantes qui soient. Le projet d'Orly arrivait au moment idéal, car il nous donnait l'occasion d'explorer ce lien plus en profondeur : ce qu'il pourrait être, ce qu'il devrait être. Il est si lourd de conséquences, si essentiel ! Analysons-le, discutons-en, parlons de nos pères,

ouvrons-nous de ce qu'ils ont fait ou de ce qu'ils n'ont pas fait pour nous. Surtout, envisageons honnêtement ce que nous, pères nous-mêmes, devrions dire à nos fils et faire pour nos fils. Pour le meilleur et pour le pire, nous sommes leur principal modèle. Si nous voulons les aider, si nous voulons qu'ils s'épanouissent, qu'ils se sentent aimés, sûrs de ce qu'ils sont, sûrs d'être à leur place, prêts à devenir d'honnêtes hommes, alors il nous faut communiquer avec eux.

Inutile de nier qu'à notre époque, la relation père-fils traverse un changement cataclysmique, d'ailleurs encore en cours, et que les idées et les principes susceptibles de gouverner sa reconstruction divergent profondément. Ces cinquante dernières années, l'image de l'homme a elle aussi, et heureusement, beaucoup changé.

J'avais conscience que certains des thèmes abordés dans *Adolescence* étaient très sensibles, au point qu'il était difficile pour certains d'en parler ouvertement. Pouvoir combler ce vide avec des lettres, un moyen d'expression peut-être plus doux, m'a semblé parfait.

Je me disais que ce livre pourrait aider les pères et leurs fils à trouver leur place dans le monde d'aujourd'hui.

Dès que nous avons annoncé le projet au public et demandé leur contribution aux pères volontaires via le portail ouvert à cet effet, nous avons été submergés de réponses. C'était extraordinaire. Nous avons reçu plus de mille six cents lettres. Ce succès était dû en partie au travail spectaculaire de communication effectué par l'équipe de Bloomsbury. Il était absolument essentiel, selon nous, que les lettres viennent de

partout, en particulier de milieux très différents. Nous voulions recueillir les réponses de pères qui n'avaient pas pour habitude de participer à des projets de ce genre, qui pour certains n'avaient même pas accès au portail. L'équipe a donc envoyé des lots de formulaires de participation dans les bibliothèques, les prisons, les centres communautaires et les associations de secours et, grâce aux efforts concertés de Katy, Ben, Amy, Trâm-Anh, Jenny et Paula, nous avons recueilli le témoignage de pères issus des quatre coins du monde, de religions et de cultures diverses, aux histoires très différentes, de l'éboueur à l'avocat.

Nous avons reçu des lettres de pères dont l'enfant n'était pas encore né, de pères séparés, de pères célibataires, de pères dans un couple de même sexe, de pères endeuillés, de pères qui venaient de se découvrir pères après des années de silence, de pères pleins de regrets, de pères pleins d'espoir, de pères qui vivaient la période difficile des nuits courtes, de pères qui vivaient la période difficile de l'adolescence, de pères qui vivaient la période difficile du foyer qui se vide ; de pères supporters, de pères découvrant que leur fils n'a pas envie du tout de faire les trucs typiques de garçon, de pères devenus grands-pères, de pères d'enfants neuroatypiques ou non verbaux, de pères dont le fils rencontre des difficultés à l'école…

Vous êtes tous entre ces pages à donner vos conseils. Quand intervenir, quand se tenir à distance et faire confiance à notre fils qui réglera le problème tout seul, quand s'interroger sans le juger quand il se cherche. Quand laisser faire, quand dire « je t'aime » ou « je suis fier de toi ». Le deuil, le consentement, la

politesse, l'usage de la force, la vulnérabilité n'étaient que certains des thèmes abordés dans les lettres que nous avons lues. Tous les conseils qui tournaient autour de ces thèmes visaient à aider les jeunes hommes à devenir responsables, honnêtes, empathiques, ouverts d'esprit, qualités qui constituent l'architecture de base de l'être humain réellement bon. Le monde tel qu'il est actuellement, poussé aux extrêmes, exige de plus en plus que nous fassions preuve de compassion.

L'un de mes conseils préférés dans ce livre, c'est « adopte un chien ». C'est très simple, et ça fait tout de suite sourire. C'est aussi riche d'enseignements, quand on y pense. La responsabilité, la discipline, l'amitié, la fidélité, la bonne compagnie, la fiabilité, l'engagement. Comment prendre soin, nourrir, apprendre. La relation d'un maître à son chien est une des plus belles qui soient, je suis donc en plein accord avec ce conseil. Un chien aidera l'enfant à se développer et grandir. Alors, oui : adopte un chien, mais j'ajouterais peut-être : « et occupe-t'en bien ».

Un autre conseil qui m'a marqué était celui d'un père qui parlait de communiquer avec son fils en faisant des prouts avec la bouche contre son ventre. On peut dire beaucoup d'un regard, d'un geste… d'un prout.

J'ai aussi demandé à de proches amis ou des membres de ma famille qui avaient des fils s'ils voulaient collaborer. Leur réponse a été fantastique. Certains ont écrit une lettre qu'ils ont finalement décidé de garder pour eux et leur fils. Certains m'ont dit qu'il leur avait fallu des semaines pour mettre en mots ce qu'ils ressentaient, alors que d'autres ont tout de suite

su quoi dire… Parfois, il s'agissait de libérer des émotions réprimées, parfois c'était une pure expression d'amour.

Mon ami Léon m'a avoué qu'écrire cette lettre à son fils lui avait donné l'occasion de réfléchir à sa propre vie et au rôle que son fils y a joué. Léon s'est séparé de sa femme quand leur fils avait 4 ans, il a toujours eu une excellente relation avec lui, mais quand il s'est agi de mettre tout ça en mots, il lui a fallu prendre le temps de penser à son petit garçon. Or, on est parfois si occupés à vivre qu'on en oublie de penser à cette personne avec laquelle on partage tant. On s'y abandonne parfois à l'occasion de son anniversaire ou de son mariage, mais en général on ne prend pas le temps d'analyser tranquillement notre relation, ce qu'elle signifie pour nous, ce qui nous rend fiers, ce que nous aurions pu faire autrement. On ne réfléchit pas souvent à ce genre de choses en profondeur. S'asseoir, sortir une feuille et un stylo et se dire consciemment « je vais écrire à mon fils à propos de notre relation et de ce que je veux lui transmettre », c'est extrêmement cathartique.

Dans le cas de Léon, il en a pleuré, car il a réalisé que son fils, qui a 23 ans aujourd'hui, est sa seule relation stable. Celui qui a toujours été là. Les liens amoureux se sont rompus, les amitiés se sont effacées, mais son fils est son rocher, son équilibre, son tout. Il m'a dit qu'après avoir écrit cette lettre, il a pleuré deux heures. Pas parce qu'il regrettait quoi que ce soit, mais parce qu'il prenait totalement conscience que son amour pour son fils était toujours aussi fort, et qu'il lui était reconnaissant de ce lien qui les unissait.

Un autre ami, Emil, m'a dit qu'il n'avait jamais formulé à haute voix pour son fils ce qu'il a écrit dans sa lettre. Il trouvait ça trop dur à verbaliser. Dans sa lettre, Emil demande pardon à son fils pour l'impact que ses addictions ont eu sur lui durant toute son enfance. L'écrire lui a permis d'exprimer ses choix de vie et d'en assumer l'entière responsabilité. Il l'a lue à son fils, pleurant tout du long, et à la fin de sa lecture, son fils l'a pris dans ses bras, l'a remercié et lui a dit combien tout ça comptait pour lui. Il n'avait jamais entendu son père parler de ça. L'honnêteté de la lettre d'Emil les a aidés à aller de l'avant, elle a renforcé leur lien. Beaucoup d'entre nous aimons prendre nos fils dans nos bras et leur dire qu'on les aime, mais écrire une lettre est un exercice très différent, qui resserre les liens.

Quand j'ai commencé à lire toutes ces lettres, je les ai trouvées phénoménales. Je ne vais pas mentir, je pensais dans un coin de ma tête : « C'est bon, pas de pression pour la lettre que moi je vais écrire à mon fils, pas vrai ? » Je me suis demandé ce que j'allais dire et j'ai réalisé que je voulais avant tout exprimer ce que je ressentais pour Alf. Je suis privilégié, notre relation est merveilleuse. En y pensant, ce dont j'ai pris conscience, c'est qu'Alf fait ressortir l'enfant qui est en moi. On s'amuse, tous les deux. Il me fait rire, vraiment rire, un rire venu du ventre, jusqu'à en pleurer, voire en péter. Ensemble, on prend des risques, on part à l'aventure, on se roule dans la boue, on se fait gronder par Hannah. C'est mon meilleur pote.

Beaucoup de lettres parlent de l'importance des femmes, la mère ou la grand-mère qui joue le rôle de pilier aussi bien que la femme ou la fille source d'inspiration. Ça m'a parlé.

J'ai la chance d'avoir une femme incroyable, mon amie et ma partenaire Hannah, je suis exceptionnellement proche de ma fille Grace et j'ai le privilège d'entretenir de longues amitiés avec des femmes merveilleuses. Les hommes et les femmes sont différents, et si on veut comprendre le monde par les yeux des autres, il faut que nous fassions tous partie de cette conversation. À mon avis, les femmes sont encore bien loin de bénéficier de l'égalité des droits et, afin de nous assurer que nous continuerons à progresser dans la bonne direction, nous devons parler à nos fils.

Durant les dix premières années de ma vie, les années les plus vitales, les plus formatrices, j'ai été élevé par ma mère. Pendant un temps, il n'y a eu que nous deux, et son amour était ce qui comptait le plus pour moi. Avec cette famille de deux est venu un sentiment très fort, celui de constituer une équipe. Il m'a fait comprendre ce que c'est que de vivre ensemble. Notre lien était unique.

Mon père biologique n'était pas présent. Je le voyais de temps en temps et on s'entendait bien, mais il était très jeune quand il m'a eu et il avait lui-même perdu son père très tôt dans l'enfance, si bien qu'il n'a pas toujours été capable d'être celui dont j'avais besoin. Heureusement pour moi, Pops est arrivé dans ma vie quand j'ai eu 10 ans. Il est tombé amoureux de ma mère, mais aussi de moi. C'est lui, l'homme qui m'a enseigné la morale, les valeurs. C'était ma source d'inspiration. Tout le monde peut faire un bébé, mais pour élever un enfant, il faut un homme, un vrai, et pour moi cet homme c'était Pops.

Mon père biologique est un type bien. Grâce à un gros travail sur moi, j'ai réussi à accepter la relation qu'on avait. Je la regarde aujourd'hui avec compassion, empathie et compréhension. Il a finalement élevé trois autres enfants et il a été là pour eux. Ce que j'ai tiré de tout ça, c'est que personne n'est obligé de rester piégé, spirituellement parlant. Personne n'est obligé de répéter le cycle. Nos vies à tous auraient été bien différentes si nous n'avions pas vécu les situations que nous avons affrontées enfants.

Ce point est apparu dans beaucoup de lettres. Des pères y parlaient de leur propre relation à leur père, certains avec fierté et admiration, d'autres avec tristesse et angoisse. Certains voulaient perpétuer la tradition, d'autres étaient bien déterminés à briser un schéma. J'ai appris que nous, adultes, nous avons le choix. Rien ne nous force à transmettre quoi que ce soit. On peut créer un paysage nouveau ou transmettre à ces jeunes hommes une toile vierge afin de leur apprendre à y peindre ce qu'ils veulent.

Ces lettres étaient écrites spécifiquement par des pères pour leurs fils, mais à présent que les voilà rassemblées, on voit bien qu'elles concernent tout le monde. Beaucoup de mères nous ont dit avoir hâte de lire le livre, parce qu'il leur fournira un angle inédit sur la relation père-fils qu'elles observent dans leur foyer et leur permettra de mieux la comprendre. Heureusement, la parentalité est davantage un travail d'équipe aujourd'hui. Papa qui part au boulot à 7 heures du matin, qui rentre pour le dîner et ressort voir ses potes au bar, ce n'est plus aussi commun. Et pour celles qui élèvent un fils avec un père

absent, ce livre peut être un outil qui les aidera à guider leur fils dans des eaux inconnues.

Mon espoir est que ce livre soit une propriété partagée, le genre qui traîne dans les toilettes ou sur la table du salon, peut-être la salle d'attente du dentiste ou du médecin. Que ce soit un livre qu'on feuillette, en s'arrêtant peut-être sur une phrase qui nous accroche, qui nous parle. Vous voyez ce que je veux dire ? Quand on est parent, on remet tout en question, qu'on fasse bien ou mal. Toutes les lettres de ce livre contiennent un petit quelque chose qui nous fait réfléchir plus en profondeur à une expérience commune. Vous vous ferez votre propre interprétation de chacune et vous trouverez celles qui vous parlent le plus : un père qui met en lumière précisément ce qui vous pose le plus de difficultés, ou un autre dont vous partagerez la fierté et les joies.

J'espère que ce livre fera sourire, penser et, surtout, qu'il fera progresser l'empathie. Certaines lettres sont de pures lettres d'amour et démontrent avec quelle variété nous savons l'exprimer. J'espère qu'elles donneront à d'autres les mots et la confiance pour exprimer leur propre amour, de la manière qui leur conviendra le mieux.

Enfin, mon espoir suprême est qu'il encourage la communication, que les portes qu'il ouvre ne se referment pas et qu'il montre à notre fils universel que tout peut se résoudre du moment qu'on en parle. Nous avons tous nos périodes sombres, nous faisons tous des erreurs, et quand on est seul, il fait plus sombre encore. Lire ces lettres m'a fait prendre conscience que je n'étais pas seul dans ce monde merveilleux

de la paternité. Il faut simplement qu'on continue de partager et de parler.

J'aimerais remercier toutes les personnes qui ont envoyé une lettre. Merci, du fond du cœur. S'il ne tenait qu'à moi, vous auriez tous été publiés, parce que toutes ces lettres étaient précieuses, toutes avaient quelque chose à dire. Malheureusement, nous devions respecter un nombre de mots limité. On n'allait pas se lancer dans *Guerre et Paix* (malgré tout, j'aurais tout publié, moi). Quand il s'est agi de cette tâche impossible consistant à sélectionner celles qui seraient imprimées, nous avons essayé de montrer l'étendue des sujets et des thèmes que les pères abordaient. Aussi, si vous aviez écrit une lettre sur le fait d'être gentil, vous en trouverez forcément une dans ce livre qui évoque le sujet. Ce ne sera peut-être pas exactement la vôtre, mais sachez qu'elle n'en avait pas moins de la valeur, et merci de nous l'avoir proposée. Cela vaut pour toutes les lettres, sur tous les sujets. Enfin, j'aimerais remercier les deux organismes caritatifs avec lesquels nous avons travaillé, MANUP? et Dad La Soul, pour leur soutien et leur aide.

Certaines de vos lettres sont fortes, exceptionnelles d'audace. Beaucoup ont mis leur âme à nu et je vous en suis vraiment reconnaissant. Les nombreuses voix qui s'expriment dans ce livre sont complètement uniques. Afin de préserver cela, certaines lettres n'ont pas été éditées[2]. J'espère que les lecteurs sauront reconnaître le courage qu'il a fallu à toutes

2. Le traducteur n'ayant pas volontairement ajouté de fautes à son texte, cette précision ne s'applique pas à l'édition française.

ces personnes qui se sont emparées d'un stylo et qui ont soumis leur lettre à notre considération. Sans elles, il n'y aurait pas de livre. Nous espérons que les écrire vous a donné autant de plaisir que nous à les lire. Tous les pères qui ont répondu à l'appel expriment leur amour pour leur fils, à un moment ou à un autre de leur lettre. Ces mille six cents « je t'aime » que nous avons reçus étaient des bénédictions et les lire nous invite à l'humilité. Merci à tous ces pères d'avoir eu le courage de s'ouvrir, d'exprimer leurs craintes et de montrer leur amour. Ce fut un honneur.

Stephen Graham

PREMIÈRES ANNÉES

Mon fils, j'ai besoin de te dire quelque chose d'important. La nuit de ta naissance, j'ai commis un crime.

Il était une heure du matin quand je me suis réveillé. Ta mère se tenait sur le seuil ; je distinguais tout juste sa silhouette, elle frottait doucement son ventre rond, et puis j'ai vu sur son visage que quelque chose n'allait pas. Elle m'a dit qu'elle se sentait mal, ce qui ne m'a pas étonné beaucoup étant donné l'horrible déjeuner que nous avions avalé au pub plus tôt dans la journée, je lui ai donc répondu que c'était probablement une indigestion. Heureusement, ta mère n'était pas de cet avis et elle m'a demandé de sortir du lit.

Cinq minutes plus tard, nous étions tous les deux habillés et dans la voiture en route vers l'hôpital. Ta mère était prise de douleurs atroces. C'était un dimanche soir, les rues étaient vides et je savais qu'on y serait vite. Mais là, à un kilomètre à peine de l'hôpital, un feu rouge nous a stoppés. On a attendu, attendu. Il ne passait pas au vert. Ta mère pleurait et j'étais maintenant terrifié. Terrifié qu'il puisse arriver quoi que ce soit à ta mère et à notre bébé à venir. Terrifié de griller ce feu et de heurter quelque chose ou quelqu'un après ce virage que j'allais prendre à l'aveugle. Alors j'ai accéléré. Si je recevais une amende, je me disais que je leur enverrais une photo de toi avec ton acte de naissance. L'amende n'est jamais venue, mais toi si, et vite. Trop vite pour avoir le temps de soulager la douleur de ta mère, qui a dû rassembler des forces surhumaines pour t'amener au monde. C'était une super-héroïne cette nuit-là, et elle l'est restée tous les jours et toutes les nuits depuis.

Mon père, ton grand-père, dit que la parentalité est le métier le plus difficile pour lequel on ne recevra jamais de formation, mais je n'ai jamais été d'accord avec ça. Ma formation pour devenir ton père, c'est lui qui me l'a donnée, dans sa façon de m'élever moi. Il m'a appris à toujours suivre les règles, à faire ce qu'on me demande, à obéir à la loi. Je ne crois pas que ce soient de mauvais conseils, seulement que, avec le recul, ce sont des conseils qui trouvent leur source dans la peur plutôt que dans l'étendue des possibles. C'est pour ça que la parentalité a été si dure pour moi. Ça m'a forcé à regarder mon enfance et à fouiller en moi pour y trouver des choses que je savais être en ma possession mais que j'avais perdues, ou négligées, ou tenues pour acquises. À creuser à la recherche des trésors familiaux que je voulais transmettre à ta sœur et à toi, de même qu'à affronter de douloureux souvenirs dont je ne voudrais surtout pas que vous héritiez et que vous les viviez, vous aussi. Je veux que vous viviez une vie sans barrières ni peur de l'échec.

Je veux que, toi aussi, tu grilles les feux rouges quand ce sera nécessaire. Parce que certaines règles ne visent qu'à nous confiner dans la sécurité de nos zones de confort. Il vaut mieux parfois demander pardon que de demander la permission, parfois la peur de la punition est bien pire que la réalité, et ce que nous pouvons accomplir au-delà des barrières que nous croyons percevoir est peut-être la raison pour laquelle la vie vaut d'être vécue.

C'est grâce à ça que tu es né à l'hôpital plutôt que dans la voiture. Tu m'as appris quelque chose, ce soir-là, avant même

de naître, tellement tu étais pressé. Tu m'as tant appris depuis ! Et tu as toujours l'air de devoir courir quelque part. J'espère que tu ne t'arrêteras jamais et que tu n'arrêteras jamais de m'apprendre des choses.

Je t'aime,

Papa

Simon · 35-44 · Yorkshire, Royaume-Uni · Enseignant

Mon beau petit garçon, alors que je m'assois pour t'écrire cette lettre, tu as exactement trois semaines. En si peu de temps, tu as complètement bouleversé ma vie. Sans même le savoir encore, tu as amené tant d'amour et de bonheur dans notre petit coin du monde ! Je ne sais pas quel âge tu auras quand tu liras ça, ni ce que tu en comprendras le moment venu.

L'homme et le père que tu as devant toi aujourd'hui n'a pas toujours été le même. J'étais perdu à un moment, je ne savais pas trop où j'allais ni ce que je faisais là. La vie me paraissait vaine par moments. J'étais prisonnier d'un schéma de comportements destructeurs, je me faisais du mal et je faisais du mal à mes proches. La vérité c'est que j'étais un petit garçon qui ne savait pas comment se faire aider.

Pendant des années, ma plus grosse erreur a été de ne pas écouter. Pas même mon propre père, qui essayait toujours de me protéger. Je le tenais pour acquis. Je prenais son amour et les soins qu'il m'apportait comme des tentatives de me contrôler, d'interférer, alors qu'en réalité il me guidait. Il disait souvent « attends un peu d'avoir des enfants, tu comprendras ». Il avait raison.

Depuis ce jour où tu es arrivé dans ma vie, mon cœur n'est plus le même. Tu l'as volé, mon fils. Grâce à toi, j'ai déjà tant appris ces premières semaines. Je deviens l'homme que j'ai toujours voulu être, l'homme que j'ai toujours su que je pouvais être. Tu m'as donné un but au-delà de moi-même. Tu m'as enseigné ce que l'amour inconditionnel signifie vraiment. Un vide que je portais en moi depuis si longtemps a

été comblé. Tu es la raison pour laquelle je me lève et je me bats. Tu es la raison pour laquelle je continue. Tu m'as fait dire « nous » plutôt que « je », « notre » plutôt que « mien » et je t'aime.

Je comprends enfin ce que mon père voulait dire et ce qu'il faisait depuis tout ce temps. Il ne me contrôlait pas. Il m'aimait.

Je veux que tu saches que je serai toujours là pour toi. Quelles que soient les circonstances, tu pourras compter sur moi. Tu peux tout me dire. Tu n'as aucune raison de paniquer ou de t'inquiéter de ma réaction. J'espère que je serai pour toi cette personne en laquelle tu as totalement confiance. Celle qui te conseille, qui te guide ou qui t'aide tout simplement à te faire entendre.

Je te promets de te protéger de toutes les fibres de mon corps. Je ferai de mon mieux pour t'élever de la bonne manière, te guider du mieux que je pourrai, et te laisser grandir pour devenir ce que tu es. Je te soutiendrai pour que tu trouves ta voie. Je t'apprendrai à aimer les autres, à traiter tout le monde avec respect, à faire preuve d'empathie, d'humilité et de gentillesse même quand les temps sont durs.

On grandira ensemble, mon fils. On apprendra l'un de l'autre. Je serai là pour te féliciter quand tu gagneras et pour te consoler quand tu échoueras.

Tu es plus que tout ce que j'aurais pu imaginer, mon fils, mon meilleur ami et tout mon monde à la fois. J'ai hâte de tous ces souvenirs qu'on va se former, des leçons qu'on tirera, de la vie qu'on partagera.

Vis ta vie à plein, fils. Profite de chaque seconde. Sois fier de ce que tu es. Vois loin, mon fils. L'avenir t'appartient.

Je t'aime plus que tu le sauras jamais.

Papa

Jay · 35-44 · Merseyside, Royaume-Uni · Acteur