

VIRGINIE MEGGLÉ

psychanalyste

ALIX LEDUC

# Frères, Soeurs guérir

de ses blessures d'enfance

**SE DÉBARRASSER ENFIN**

**DES RIVALITÉS ET DES JALOUSIES**

**QUI VOUS EMPOISONNENT**

**LA VIE**

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# Frères, Sœurs

## guérir de ses blessures d'enfance

**Aîné, petit dernier ou « mal-aimé », vous avez souffert de votre place dans la famille et de vos relations avec vos frères et sœurs ? Encore aujourd'hui, vous vous sentez vulnérable, frustré(e) ou en colère ? Pour ne plus souffrir de ces blessures passées, apprenez à repérer les nœuds douloureux, vous libérer des situations pénibles et ne plus projeter sur vos enfants vos propres difficultés.**

**Dans ce livre émouvant, tout en subtilité :**

- **Des témoignages de frères et sœurs en souffrance, décryptés par une psychanalyste** pour mieux comprendre les peurs et blocages inconscients.
- **Des pistes de réflexion et des conseils concrets** pour retisser des liens et (re)construire votre propre identité.

**RETROUVEZ UNE RELATION FRATERNELLE APAISÉE  
POUR UNE VIE PLUS ÉPANOUIE**

**Virginie Megglé** est psychanalyste spécialisée dans les dépendances affectives et les troubles de l'enfance et de l'adolescence. Sa pratique s'étend aux constellations familiales, au transgénérationnel et à la psychosomatique. Elle est également fondatrice de l'association et du site Psychanalyse en mouvement.

**Alix Leduc** est journaliste indépendante et maman. Son blog dédié à la vie de famille : <http://alixleduc.fr>

ISBN 979-10-285-0051-1



9 791028 500511

**17 euros**  
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**



D'ALIX LEDUC, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Apprendre la guitare, c'est malin*, avec Jérôme de Luca, 2014.

*Le petit guide de l'après-accouchement*, 2014.

*Le petit guide de la grossesse sans risque*, avec Catherine Dupin, 2011.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : PCA

© 2015 Leduc.s Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0051-1

VIRGINIE MEGGLÉ  
psychanalyste  
ALIX LEDUC

Frères, Sœurs  
guérir  
de ses blessures d'enfance

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# Sommaire

|  |            |
|--|------------|
| INTRODUCTION   | 7          |
| <b>PARTIE 1. DOULEUR DANS LA VRAIE VIE : TÉMOIGNAGES</b> | <b>11</b>  |
| <b>PARTIE 2. COMMENT MOINS SOUFFRIR?</b>                 | <b>125</b> |
| CONCLUSION   | 183        |
| INSPIRATIONS   | 185        |
| TABLE DES MATIÈRES                                       | 187        |



# Introduction

**L**orsqu'on est enfant, un petit frère ou une petite sœur est généralement annoncé comme un cadeau : « Tu vas avoir un petit frère, un complice pour la vie ! » Et c'est vrai, un frère ou une sœur, c'est avant tout un compagnon de jeu, l'associé avec lequel tout partager : les souvenirs, les bêtises, les premières fois, les secrets, les joies et les peines... C'est la personne sur laquelle on est censé compter quand le socle parental ne sera plus là. Un autre que soi et pourtant si familier !

Mais un frère ou une sœur peut aussi devenir, dans certains cas, un cadeau empoisonné ! Selon le contexte familial, l'historique de chacun, la sensibilité des uns et des autres, il arrive que la fratrie fasse parfois souffrir, et pour certains toute la vie.

Regardez autour de vous, dans votre entourage, parmi vos amis, vos collègues de travail... Vous voyez des fratries,

heureuses, harmonieuses, bien sûr. Mais, au-delà des apparences, combien de rancœurs, de traumatismes et de blessures qui ont du mal à passer. Écoutez une sœur ou un frère raconter tel épisode de son enfance. L'un le dénoncera comme une « injustice ». Tandis que l'autre l'aura oublié ou vécu comme une joie ou un événement banal.

Arrivés à l'âge adulte, devenus parents, grands-parents, les blessés de l'enfance racontent encore la même blessure non cicatrisée. « Papa la préférait ! Elle était sa favorite », « C'est moi qui me suis sacrifiée pour m'occuper de Maman, il a choisi la fuite ! », « J'ai passé toute mon enfance à rester dans son ombre, il faisait tout mieux que moi... »

Envie, rejet, jalousie, déchirement... Les mauvais sentiments, troubles, douloureux et souvent refoulés, qu'engendre la fratrie ont toujours existé. La rivalité est parfois tellement profonde qu'elle semble être de l'ordre de l'instinct de survie : « Dégage, c'est ma place ! »

Mais pourquoi, même adulte, ne parvient-on pas à se protéger ? Qu'est-ce qui nous rend si vulnérables ? Impuissants ? Pourquoi nous sentons-nous prisonniers ?

Ces frères et sœurs vivent avec une colère cachée, un cœur abîmé de ne pas savoir aimer, ou être aimé, de cet être qui devrait leur être si proche. Le langage, le ton, la gestuelle... Tout rappelle celui des enfants. Ils redeviennent vulnérables dès qu'ils évoquent leur faille, ce talon d'Achille indissociable de leur vie.

Sans doute s'aiment-ils, mais ils parlent un langage différent. Ils ne s'entendent pas, ne s'écoutent pas, ne s'adressent plus la parole ou seulement en criant. Ces dialogues de sourds qui empêchent d'avancer les ramènent toujours aux mêmes

schémas. C'est un cercle vicieux qui leur laisse un goût amer. Chacun, en grandissant, se protège en maintenant une façade idéale. Mais l'expérience de la psychothérapie prouve que, derrière les apparences, la fratrie reste immanquablement douloureuse, même lorsque nous sommes devenus adultes.

Heureusement, rien n'est jamais fichu ! Même si nous ne sommes pas faits pour vivre ensemble, nous pouvons garder l'espoir de retrouver un mode d'entente, une « relation apaisée et fraternelle » à condition de prendre le temps de retisser le lien et de s'approprier. C'est l'objectif de ce livre qui s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent ne plus souffrir de la fratrie et se débarrasser du sentiment d'échec, de frustration, de rancœur qu'ils gardent en eux...

Nous voulons vous aider à comprendre pourquoi cette relation idéalisée, à laquelle il est impossible d'échapper, peut souvent mal tourner, comme le prouvent les témoignages qui nourrissent ce livre. Ce sont des cas de figure types dans lesquels vous pourrez sans doute retrouver un peu, ou parfois beaucoup, de vous. Vous découvrirez également des pistes, des clefs pour sortir de l'impasse, surmonter les blocages afin de vous libérer de ce qui vous fait souffrir...

Nous espérons qu'en refermant cet ouvrage, vous vous sentirez apaisé, plus serein, avec le sentiment que rien n'est encore joué : on a toute la vie pour apprendre à s'aimer entre frères et sœurs.



# **Partie I**

## **DOULEUR DANS LA VRAIE VIE : TÉMOIGNAGES**

**Krystel, 40 ans :** «Je suis hantée par ma sœur. Notre lien raté, c'est l'échec de ma vie. J'y pense tout le temps, plusieurs fois par jour, même sous la douche ! La douleur surgit, telle une piqûre de guêpe qui arrive sans prévenir, au cœur de mon intimité. Je laisse couler l'eau pendant que mes pensées négatives défilent. Je me sens sale, mal dans ma peau, polluée. Ma sœur, même absente, empoisonne mon esprit, en permanence. »

**Élodie, 54 ans :** «Pour moi, Noël est un calvaire ! Tous les ans, j'appréhende, dès septembre, ces réunions de famille obligatoires. Je vois la date fatidique approcher et j'ai la gorge nouée à l'idée d'endurer ce face-à-face avec mon frère. Car désormais, tous les deux, on ne se voit plus qu'à cette occasion. Je me suis habituée à vivre sans lui, à être libre. Et dès que je suis à son contact, je ne m'aime plus. Il me fait du mal. L'an dernier, on en est même venus aux mains, pour un truc sans importance ! À plus de 50 ans, c'est pathétique. J'ai compris, depuis ce Noël sordide, qu'on ne pourra jamais se réconcilier, c'est trop minable. Il y a eu trop de coups bas entre nous. [...] »

**Olivier, 37 ans :** «Je déteste tellement mon frère que j'ai souvent rêvé de m'en débarrasser... À une période, c'est même devenu régulier, j'avais besoin de l'éliminer dans mon sommeil. Et quand je me réveillais, j'étais bien sûr soulagé de n'être pas allé jusque-là, mais je ressentais une tristesse immense en moi. »

Les souffrances liées à la fratrie sont multiples, complexes et ne se ressemblent pas. Nous avons regroupé, par « famille », des témoignages de frères et sœurs encore et toujours meurtris à l'âge adulte. Découvrez leurs mots et leurs maux.

# Quand la jalousie hante la fratrie

**U**n frère ou une sœur est la première personne à laquelle on se compare. Il ou elle nous définit. Ses échecs font parfois nos réussites, mais ses réussites nous font aussi souvent de l'ombre. Car la jalousie est indissociable de la fratrie. Comment exister quand l'autre prend notre place? Comment ne pas en vouloir à celui ou celle qui nous vole notre « premier rôle » dans la vie familiale? Qui nous donne le sentiment d'être moins aimé et qui, même adulte, peut encore nous réduire à un rôle secondaire, voire de figurant?

## LE RÊVE D'AVOIR ÉTÉ ENFANT UNIQUE

**« Qu'aurait été ma vie si j'avais été fille unique ? »**

**Christine, 52 ans :** *« Aujourd'hui encore, alors que je suis ménopausée, ma mère continue de me comparer à ma sœur. De nous confondre, en lui donnant, TOUJOURS, le beau rôle. Dès qu'elle prononce "ta sœur", je frémis car je sais qu'elle va plaider en sa faveur, la valoriser. C'est très douloureux, j'ai vraiment le sentiment d'être un copier-coller raté de ma sœur aînée, celle qui fait tout mieux que moi, malgré mes efforts pour la dépasser.*

*En fait, ma sœur, c'est moi en mieux !*

*Je suis restée vivre près de chez nos parents, pour continuer de veiller sur eux. Mais c'est toujours ma sœur qui a le beau rôle ! Quand elle revient, une fois par an, c'est la fête, tout le monde se réjouit. Moi, je suis omniprésente et c'est un dû. Ma sœur est aussi la reine du chantage affectif. Du coup, tout le monde craint de la blesser ou de la traumatiser ! Moi, qui suis « bonne pâte », c'est tout l'inverse. Il m'arrive parfois d'essayer d'imaginer comment aurait été ma vie si j'avais été fille unique. Sans doute aurais-je eu beaucoup plus confiance en moi. J'aurais été plus libre, c'est certain. J'ai tellement cherché à être aimée par mes parents que je n'ai jamais coupé le cordon. »*

Dans ce témoignage, nous voyons que Christine se sacrifie et se victimise pour faire entendre son désarroi. Elle n'accepte pas la réalité d'avoir eu une sœur née avant elle qui a « pu profiter » d'avoir une mère (des parents) pour elle toute seule. En restant près d'eux (tout en jalosant la liberté de sa sœur), c'est une manière de prendre à son tour ses parents pour elle toute seule. Mais le retour de sa sœur est un rappel (cruel) à la réalité.

Si la mère confond les deux sœurs, il est probable que l'aînée en souffre également et s'éloigne dans ce cas pour se faire « désirer » de ses parents, parce qu'elle n'aura pas supporté la naissance du bébé. Chacune des sœurs cherche finalement à être « unique ».

### JALOUSIE OU RIVALITÉ ?

**La jalousie est dans la nature humaine.** C'est ce sentiment qui se signale comme une épine et nous rappelle à notre manque. Une douleur vive nous fait alors imaginer que l'on peut perdre l'objet de notre attachement, qu'il peut nous abandonner et qu'un autre (frère ou sœur) le possédera « à notre place ». Nous envions ce qu'il a « de plus ou de mieux que nous » et nous imaginons le supprimer (mentalement) car nous croyons alors qu'en le faisant disparaître, la douleur liée à la jalousie disparaîtra. Parfois la douleur est telle que nous nions que c'est de la jalousie, en pensant par exemple que « l'autre » nous fait mal volontairement. Alors que c'est son « apparition » (le fait de le voir) qui ravive une blessure originelle. La jalousie rend encore plus aveugle que l'amour ! Ou plutôt rend... malvoyant ! C'est une sorte de poison. Et lorsqu'on a été nourri à la jalousie, qu'elle fait « comme » partie de notre constitution, il est difficile de s'en défaire.

**La rivalité, elle, est le combat mené entre deux personnes jalouses qui se disputent le même objet d'amour.** Comme la jalousie, les rivalités peuvent être couvées en silence. Dans une fratrie, le premier objet d'amour est la mère,

→

ensuite « l'attention du père »... Frères et sœurs, nous imaginons différentes façons de nous battre pour recevoir et garder le meilleur de nos parents. Certains d'entre nous sont plus ou moins agressifs et se battent ouvertement. D'autres peinent à exprimer leurs sentiments. La rivalité est aussi « normale » que la jalousie. Mais, comme si nous en avons honte et voulions protéger une idée de pureté ou de grandeur, il arrive souvent que nous la niions. Ce qui l'aggrave. Il arrive alors que des frères se laissent entraîner dans des combats mortels où l'un est sacrifié. Mais, en principe, elle s'apaise au fur et mesure que chacun des frères (ou des sœurs) s'affirme – rassuré de l'amour qui lui est porté – et se construit de son côté.

## POUR ALLER PLUS LOIN...

### **Olivia de Havilland et sa sœur, Joan Fontaine : les sœurs ennemies !**

Les deux sœurs, grandes comédiennes américaines du XX<sup>e</sup> siècle, ont été rivales toute leur vie. L'aînée, Olivia, déchirait les vêtements de sa cadette qui, elle, a grandi en pensant que sa grande sœur était la préférée de leur mère... Toutes deux ont été, ironie du sort!, nommées la même année pour l'Oscar de la meilleure actrice ! Et c'est Joan qui le remporta. Ce qui n'empêcha pas Olivia de recevoir le trophée plusieurs fois à son tour. La concurrence était grande entre ces deux sœurs.

→

De 1975 jusqu'à la mort de Joan Fontaine, en 2013, elles ont carrément coupé les ponts, choisissant de s'ignorer alors qu'elles fréquentaient le même milieu... Joan Fontaine se serait même brouillée avec ses propres filles en apprenant qu'elles fréquentaient secrètement leur tante. Notons que c'est la cadette, Joan, qui « a tout fait » avant son aînée : mariée en premier, gagné un oscar en premier, eu un bébé en premier... Elle est morte, alors qu'Olivia, toujours vivante, reste l'aînée indétrônable et même, actuellement, la plus ancienne actrice américaine !

## QUAND LA JALOUSIE DÉRAPE : LES FRATRICIDES LES PLUS CÉLÈBRES

### **Abel et Caïn**

Caïn, fils aîné d'Adam et Ève, tue son frère car Dieu préfère l'offrande d'Abel à la sienne. Alors, Dieu condamne Caïn à l'exil et à l'errance perpétuelle.

Cette version biblique du lien fraternel décrit ainsi un fratricide: le premier meurtre qui fonde la fratrie! Bien sûr, c'est une fiction, mais cela laisse entendre combien la jalousie est inscrite dans toute relation entre frère et sœur. Et peut être considérée comme normale...

→

## Romulus et Remus

La mythologie et l'histoire antique regorgent de fratricides. Le plus connu est sans doute celui qui fut à l'origine de Rome.

Romulus et Remus, des frères jumeaux élevés par une louve, avaient toujours été très complices. Bien plus tard, devenus adultes, ils décident de fonder une ville à l'endroit même où ils avaient été abandonnés. Mais un combat mortel éclate entre eux pour décider lequel des deux donnera son nom à la nouvelle ville. Romulus tue Remus et devient ainsi le premier roi de Rome.

## LA SOUFFRANCE DU JALOUSÉ

La personne jalouée peut elle aussi souffrir car elle a l'impression de ne pas avoir le droit d'être elle-même : le moindre geste, le moindre mot est susceptible d'apporter sur elle un regard déplaisant, de lui communiquer la sensation d'être rejeté.

**« Avec ma sœur, on a coupé les ponts, elle a passé sa vie à me jalouser... et elle me manque. »**

**Mathilde, 42 ans :** *« Ma sœur aînée a toujours été jalouse de moi. Je me souviens, dans mon enfance, de scènes terribles. Elle refusait, par exemple, que ma mère me fasse des nattes. Elle me trouvait trop jolie en Indienne ! Ma mère cédait, et moi aussi, car j'espérais, ainsi, qu'elle m'aime un peu. Son amour valait bien le sacrifice des nattes ! »*

*Mais ma sœur était jalouse de tout : les résultats scolaires, le succès avec les garçons, les compliments des uns et des autres. J'aurais donné n'importe quoi pour qu'elle cesse de me voir en ennemie, moi qui voulais tant me rapprocher d'elle. Je me sentais impuissante. Et coupable d'avoir reçu plus qu'elle. Je la sentais malade, malheureuse. Elle a passé sa vie à tout gâcher de peur que j'obtienne plus qu'elle.*

*Aujourd'hui, je ne la vois plus. Elle a eu besoin de s'épanouir loin de moi. Elle vit en province, nos parents sont morts, et nos enfants se connaissent à peine. Mais elle me manque. »* 

Mathilde se sent rejetée par sa sœur. Ce qui n'est pas faux ! Elle en souffre. Ici encore, c'est pour ses qualités qu'elle est enviée. Tout se passe comme si elle n'avait pas le droit d'être (jolie, bonne à l'école, etc.). D'autant plus que la mère cède à la volonté de son autre fille. Tout ce qui pourrait lui donner confiance en elle provoque la jalousie de sa sœur. Celle-ci fait penser aux sœurs de Cendrillon qui s'abîment dans la jalousie et s'enlaidissent à force de chercher à lui nuire. On voit ici encore comment une sœur peut représenter une vraie menace pour une autre. Il en irait de même entre deux frères ou entre un frère et une sœur. En contrepartie, l'enfant jaloué ne comprend pas pourquoi il est victime d'une telle inimitié. Il ne comprend pas que son frère ou sa sœur puisse souffrir. Il ne comprend pas pourquoi il est vécu « comme nuisible ». Ici, Mathilde n'a pas reçu plus, mais sa sœur lui laisse entendre qu'elle a reçu trop.

Bergman, grand cinéaste du xx<sup>e</sup> siècle, rend bien compte, et de façon imagée, de la virulence (mortifère) de cette jalousie...

**Ingmar Bergman:** *«Naissance de ma sœur. J'ai 4 ans. La situation se transforme de façon radicale: soudain un personnage gras et difforme tient le rôle principal. Je suis chassé du lit de ma mère, mon père se penche, rayonnant, au-dessus de ce baluchon qui hurle. Le démon de la jalousie plonge en moi ses griffes, je suis furieux, je pleure, je fais caca sur le parquet et je me salis. Mon frère et moi, à l'ordinaire ennemis mortels, faisons la paix et élaborons différents plans pour tuer l'infâme créature. Pour une raison ou pour une autre, mon frère estime que de nous deux, c'est à moi d'accomplir l'acte qui s'impose. J'en suis flatté et nous cherchons l'occasion propice\*.*

---

\* *Lanterne magica*, Gallimard, 1987.

# Chouchou, vilain petit canard... on n'a pas toujours le même quota d'amour parental

À la question « Quel est votre enfant préféré? », peu de parents osent avouer la vérité. Et pourtant... Il y a souvent, dans les fratries, des différences de traitement, de tendresse ou d'attention. Parce que l'on aurait préféré avoir une fille, que l'un ressemble plus au côté maternel que l'autre, ou que la grossesse a été vécue comme un « accident »...

## LE « MAL-AIMÉ »

Le mal-aimé est celui qui se sent moins aimé par sa mère car il lui rappelle un mauvais souvenir : un accident, un traumatisme, une maladie, une infidélité... Il peut lui renvoyer une image de « mauvaise mère ». Souffrant de ce désaveu maternel, il peine alors à s'intégrer dans la fratrie. Vilain petit canard, bouc émissaire, mouton noir, Cendrillon, Cosette, Poil de carotte... sont autant de figures du mal-aimé de la portée.

Le mal-aimé est pourtant, souvent, le mieux nanti, physiquement, intellectuellement, ou le plus créatif : le Vilain petit canard était un cygne, et c'est Cendrillon qui fut l'élue du Prince. Ses qualités peuvent alors être vécues par les autres comme une offense... Malheureusement, lui-même manque souvent de confiance en lui pour affirmer ses qualités.

***« Ma sœur est la préférée de Maman : j'ai toujours été exclue de leur duo. »***

**Françoise, 49 ans :** *« J'ai grandi en ayant parfois le sentiment d'être transparente, trop différente. Ma mère avait une passion pour ma sœur, elle l'adorait. Je me souviens encore des "elle est comme moi !" de Maman, lorsqu'elle parlait d'elle. Elle en faisait un "mini-elle", alors qu'à la base, elles ne se ressemblaient pas du tout. En tout cas, pas physiquement. Mais elles avaient un point commun : elles avaient la même morphologie. J'aurais donné n'importe quoi pour avoir, moi aussi, des problèmes de poids ! Mais je pouvais, à l'époque, manger n'importe quoi sans grossir. J'en voulais à mon corps de rester si mince et de m'empêcher de me rapprocher de ma mère et de ma sœur. Elles étaient les sœurs siamoises, moi, j'étais seule. Je me sentais exclue de leur complicité, j'enviais tellement*

*ma sœur. Maman lui passait tout, elle fondait à la moindre de ses bêtises. Elle pardonnait ses échecs quand elle condamnait mes réussites. »*

**Le « elle est comme moi » d'une mère entretient la jalousie** des sœurs. Ce faisant, la mère en favorise une au détriment de l'autre et de la qualité du lien entre les deux sœurs. La mère de Françoise a probablement un problème de sœurs ou a hérité d'un tel problème : elle n'agit pas avec la sœur de Françoise comme une mère avec son enfant, mais comme une sœur avec une sœur plus jeune. Il est fréquent qu'une mère rejette une de ses filles : ce peut être, comme ici, celle qui ne lui ressemble pas. Mais l'inverse est tout aussi vrai. Tout dépend de l'histoire familiale. Comme Françoise ou le Vilain petit canard, peut-être vous êtes-vous, aussi, senti étranger parmi les vôtres ? Une sensation douloureuse qui provoque un sentiment de solitude et d'injustice profond...

## POUR ALLER PLUS LOIN...

### **À l'est d'Éden, d'Elia Kazan, 1955**

Malgré tous ses efforts pour être reconnu par son père, Cal, le cadet des frères reste complètement écrasé par son aîné. Toujours « condamné », quoi qu'il fasse pour évoluer, être « reconnu » par son père, c'est son frère qui existe exclusivement dans le regard paternel.



## La Bible, Abel et Caïn

À l'inverse, ici, c'est le plus jeune le préféré du père... Avec la jalousie entre deux sœurs ou entre deux frères, un tiers est toujours en cause. On a l'impression que l'autre existe plus que nous dans le regard de ce tiers. Pour Christine (voir p. 16), il s'agit de ses deux parents. Pour Caïn, il s'agit de la reconnaissance du père. Entre Mathilde et sa sœur (voir p. 20), il s'agit de leur mère.

## LE « PRÉFÉRÉ »

Le préféré est celui qui est mis en avant par l'un de ses parents, et qui, en même temps, peut se sentir mis à l'écart des autres. C'est celui à qui la mère (ou le père) laisse entendre qu'il (ou elle) est mieux que les autres. Les « projecteurs », la lumière, sont tournés vers le/la préféré(e), pour qui cela semble d'abord naturel. Mais ce faisant, les autres le/la jalourent car ils ressentent comme un manque la lumière dont il/elle bénéficie.

**« Être la préférée des parents a un prix :  
je suis la paria de la fratrie ! »**

**Blanche, 41 ans :** *« Unique fille de la fratrie, petite dernière après trois frères, j'étais la poupée de Maman. Je crois qu'elle avait abandonné l'idée d'avoir une fille, après avoir eu trois garçons. Je l'ai comblée. Et, du coup, j'ai reçu beaucoup, beaucoup d'attention. Au détriment de mes frères, qui*

*passaient toujours après moi. J'étais couvée, surprotégée, trop gâtée. J'aurais pu mal tourner !*

*J'ai mis du temps à accepter l'idée qu'être la préférée pouvait être un poids. C'est si difficile de se plaindre d'avoir reçu trop d'amour. Je me sens toujours coupable de reprocher ça à Maman. Mais c'est vrai que, du coup, j'ai du mal à construire ma vie. On est trop proches l'une de l'autre. Et mes frères sont, pour moi, des étrangers. L'aîné me méprise, je n'existe pas pour lui. Quant aux deux autres, ils m'en veulent de leur avoir volé leur mère, ça paraît caricatural, mais c'est comme ça. Ils auraient pu être proches de Papa, mais même pas.*

*Maintenant que nos parents sont plus âgés, je suis devenue le bâton de vieillesse. Je veille sur eux, je les vois tous les jours. Comme si ma place d'enfant préféré m'obligeait à rester toute ma vie dans le devoir. J'ai l'impression d'être leur enfant unique. J'envie mes frères d'être aussi proches tous les trois aujourd'hui. Ils sont plus libres, ils ont construit leur vie sans avoir à rendre de comptes. Leurs enfants sont très liés, ils se réunissent tous ensemble. Moi, à 41 ans, je ne me donne toujours pas le droit de devenir autre chose que l'enfant préféré. Je ne m'autorise pas à devenir mère, à avoir un enfant, à mon tour. »* 

Dans cette famille de trois frères, l'un peut remplacer l'autre ou être confondu avec un autre... Tandis que Blanche, fille unique parmi eux, ne pourrait être remplacée par aucun d'eux. Elle se vit plus précieuse, mais aussi plus dépendante de sa mère qui la surprotège.

Dans toute fratrie, chaque enfant peut avoir envie d'accuser l'autre de lui voler sa mère. Mais la « petite dernière » « vole » la place aux précédents en toute ingénuité.

## LA PLACE VITALE DE L'ENFANT AUPRÈS DE SA MÈRE

« Nous sommes nés de la même maison, le ventre de notre mère » disait l'écrivaine Colette Fellous.

Nous parlerons souvent de l'enjeu vital de la place auprès de la mère... La première place dont nous avons joui est celle que nous avons occupée dans le ventre et dans le cœur de notre mère. C'est aussi celle que nous devons céder à l'arrivée d'un frère ou d'une sœur, mais symboliquement, elle reste *la première et la meilleure*.

C'est auprès de notre mère que nous recueillons les premiers gestes de tendresse, c'est à elle que nous avons été attachés par le cordon ombilical. C'est elle qui la première nous a nourris. Fragiles à la naissance, il est naturel que nous pensions d'abord à nous réfugier auprès d'elle lorsque nous nous sentons à nouveau fragilisés. C'est elle qui nous a communiqué les premières forces, elle qui nous a donné la vie, qui nous a « mis sur terre »... C'est pourquoi nous cherchons tous « instinctivement » à avoir la première place auprès d'elle, à la conserver et à la reconquérir. Chacun de nous vit cette place comme si elle était « sienne » et chacun en revendique la priorité !

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Frères, Soeurs : guérir de ses  
blessures d'enfance**  
Virginie Megglé et Alix Leduc



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S