

**P**ourquoi avez-vous eu envie d'écrire un livre sur « Le Jour où les enfants s'en vont » ?

Je constate un curieux paradoxe dans mon cabinet : les jeunes encore chez leurs parents vivent éloignés d'eux : les repas communs se réduisent comme peau de chagrin, chacun a son ordinateur et, dans le même temps, ils sont dans une grande dépendance affective, qui rend leur départ difficile. De leur côté, les parents rechignent, consciemment ou pas, à les laisser partir...

**D'où vient cette résistance ?**

L'enfant est devenu une valeur refuge, censée combler tous nos manques. Il peut y avoir un fantasme que ce lien soit éternel. Aujourd'hui, les pères investissent beaucoup leur mission et ont eux aussi du mal à les lâcher. La culpabilité s'ajoute souvent à ces freins.

**De quoi se sentent-ils coupables ?**

Peut-être à certains moments n'ont-ils pas été assez disponibles parce qu'ils travaillaient beaucoup. Ou bien, certains ont-ils le sentiment d'avoir imposé trop de souffrances à leur enfant lors d'une séparation ou d'un divorce. Au moment où ils se disent « Voilà, c'est fini », ils voudraient essayer de rattraper le temps perdu, de réparer les loupés.

**N'est-ce pas surtout par souci de protection ?**

C'est vrai. Nous vivons dans une société extrêmement anxiogène, mais n'en faisons pas un prétexte pour les garder près de nous ! Nous sommes surinformés sur les horreurs les plus lointaines, ce qui renforce l'idée d'un danger permanent. Les enfants eux-mêmes n'ont guère envie d'aborder un monde qui leur paraît hostile, d'autant plus hostile qu'ils sentent bien l'inquiétude de leurs parents. Toute la difficulté est d'arriver à accepter les risques de la vie, comme nous les avons pris nous-mêmes...

**Comment se préparer à leur départ ?**

Nous avons un travail à mener sur nous. Pour éviter certaines erreurs, une petite visite dans notre passé s'impose : comment sommes-nous partis ? Quelle a été la réaction de nos propres parents ? Quelle est notre relation à la séparation ? Je pense à cet homme, abandonné en pension très

jeune, et qui revit cette expérience douloureuse à travers le départ de sa fille. Il a compris la nécessité de ne pas mélanger son histoire et celle de son enfant. Il faut aussi réfléchir à sa vie de couple. Trop souvent, les enfants servent de paravent à un duo qui bat de l'aile. On ne les lâche pas par peur du tête à tête...

**Vous insistez beaucoup sur la nécessité d'anticiper.**

C'est capital ! Il faut se préparer à leur départ. Comment ? En commençant par se préserver une vie à soi, développer son réseau d'amis, ses hobbies, avoir une vie amoureuse et personnelle, bref ne pas se diluer dans sa mission de parent. C'est encore plus important pour la mère qui a élevé seule ses enfants, une mission sou-

vent difficile. Elle a beaucoup donné et peut attendre un retour de gratitude, qui n'aide pas l'enfant à partir.

**Et dans les familles recomposées ?**

Ce n'est pas beaucoup plus simple. Il y a souvent beaucoup de monde, parfois un peu trop, ce qui peut s'accompagner d'une impatience que le jeune laisse la place, à l'inverse de ce que l'on constate ailleurs. Ce dernier peut avoir le sentiment qu'il ne va pas beaucoup manquer, alors il s'accroche...

**Après le départ, le cordon ne se coupe pas non plus...**

De plus en plus de parents restent sur le dos de leurs enfants, apparemment sous de louables prétextes. Papa vient faire du bricolage dans le nouveau studio, maman

*Bien sûr, nous savons qu'ils vont quitter un jour la maison, mais nous ne sommes pas toujours prêts à couper le cordon. Pour nous y aider la psychologue Béatrice Copper-Royer nous prodigue ses conseils.*

# LAISSONS NOS ENFANTS S'ENVOLER



MALIA FLORE/AGENCE VU



**à lire**  
« Le jour où les enfants s'en vont », BÉATRICE COPPER-ROYER, éditions Albin Michel

trer chez eux, et pourtant... Je m'interroge encore sur les parents qui sont « amis » avec leurs enfants sur Facebook, et connaissent tous les détails de leur vie. N'est-ce pas une façon de continuer à exercer un contrôle ?

**Quelle bonne distance pouvons-nous instaurer ?**

Pour y parvenir, focalisons-nous sur les gains plus que sur les pertes ! Nous passons de liens étroits, et parfois difficiles, à des liens plus légers. C'est délicieux d'avoir des relations d'adultes à adultes, sans être encombré par le souci de l'éducation. Découvrons-le différemment, comme une personne à part entière, qui n'est plus notre enfant. Savourons le temps retrouvé pour soi et ces temps différents avec lui. Tout l'enjeu est d'accepter de faire évoluer le lien, de ne pas s'arc-bouter sur celui que l'on a créé pendant son enfance. Notre mission la plus gratifiante est de lui donner les armes pour qu'il aborde sa vie, pas de le garder dépendant de soi. Tout parent devrait afficher cette belle phrase du poète Khalil Gibran : « Vos enfants ne sont pas vos enfants. Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas. »

propos recueillis par B. Costa-Prades

## 5 BONNES ATTITUDES POUR SE PRÉPARER

- 1 Lui apprendre à s'autonomiser petit à petit, en ne faisant pas tout à sa place : les inscriptions à la fac, les courses pour la semaine...
- 2 Lui faire confiance et le lui montrer : la surprotection lui laisse entendre qu'on ne le croit pas capable de se débrouiller.
- 3 Accepter ses allers-retours : il a souvent besoin de plusieurs tentatives avant de réussir son envol.
- 4 Éviter de lui donner l'impression que votre vie va s'écrouler.
- 5 Ne pas hésiter à se faire aider ponctuellement si la situation est trop douloureuse, inutile de le lester du cadeau empoisonné de la culpabilité.

fait toutes les lessives alors que le jeune est parti depuis longtemps... Certes, les jeunes adultes sont souvent demandeurs, mais il faut essayer de ne pas répondre à toutes leurs sollicitations. Quand la maison de nos propres parents n'était pas un havre de paix, leur en offrir un chez nous peut-être positif, mais là encore, c'est un rattrapage de notre propre histoire...

**Vous critiquez beaucoup « le cordon virtuel ».**

Nous avons désormais tellement de moyens de rester en liens : texto, mail, téléphone illimité. Sans parler de Skype, qui permet de pénétrer dans leur intimité, et l'air de rien, de remarquer que les chaussettes traînent dans le salon ! Comme c'est virtuel, nous n'avons pas l'impression d'en-