

Lisbeth von Benedek
Psychanalyste

Frères et sœurs pour toujours

L'empreinte de la fratrie
sur nos relations adultes



● Éditions
EYROLLES

Comprendre & Agir

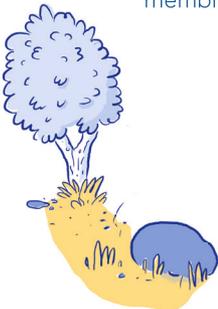
Nous affranchir des rôles joués dans l'enfance

Les relations entre frères et sœurs sont complexes, passionnées, de notre enfance à l'âge adulte. Qu'elles soient vécues sur le mode de la complicité, de la rivalité, voire d'un antagonisme déclaré, elles influencent nos relations avec les autres tout au long de notre vie.

Car la place déterminée par le rang de naissance, les rôles assignés par nos parents, la façon dont nous avons accueilli le petit frère ou la petite sœur nous ont marqués et ont des répercussions sur nos liens présents. Le sentiment de ne pas être entendu au sein d'un groupe par exemple, une difficulté à s'engager dans une relation de couple ou bien se conduire toujours comme l'aîné avec notre conjoint ou un collègue peuvent trouver leur origine dans cette expérience fraternelle.

En mettant en lumière cette empreinte, l'auteure nous engage à comprendre certains de nos choix de vie – qu'ils soient amoureux, amicaux, professionnels – et à nous libérer des rôles de l'enfance.

Lisbeth von Benedek est psychanalyste, docteure en psychologie, membre de la SFPA (Institut CG Jung).



www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Couverture : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Illustration de couverture © Sylvain Mérot

Code éditeur : 057273
ISBN : 978-2-212-57273-5

Frères et sœurs pour toujours

L'empreinte de la fratrie
sur nos relations adultes

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Cécile Potel

Cet ouvrage a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion
de son deuxième tirage (nouvelle couverture).
Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

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.

© Groupe Eyrolles, 2013, pour le texte de la première édition
© Éditions Eyrolles, 2019, pour la nouvelle présentation

ISBN : 978-2-212-57273-5

Lisbeth von Benedek

Frères et sœurs pour toujours

L'empreinte de la fratrie
sur nos relations adultes

● Éditions
EYROLLES

Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Juliette Allais,

Décrypter ses rêves

Guérir de sa famille

Amour et sens de nos rencontres

Au coeur des secrets de famille

Bénédicte Ann, *Arrêtez de vous saboter*

Laurence Arpi, *Mon corps a des choses à me dire*

Bernard Anselem, *Je rumine, tu rumines... nous ruminons*

Lisbeth von Benedek, *La Crise du milieu de vie*

Éric Bénévaut, *Perverses narcissiques*

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les pervers narcissiques*

France Brécard, *Se libérer des relations toxiques*

Anne-Laure Buffét,

Ces mères qui blessent

Les Prisons familiales

Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*

Christophe Carré,

La Manipulation au quotidien, la repérer, la déjouer et en faire bon usage

Que faire avec un enfant qui vous manipule ?

Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*

Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Karine Danan,

S'aimer sans se disputer

Je ne sais pas dire non

Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*

Thierry Delcourt, *Quand la crise devient une chance*

Marie-Estelle Dupont, *Découvrez vos superpouvoirs chez le psy*

Alain Durel, *Cultiver la joie*

Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles*

Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*

Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*

Laurie Hawkes,
La Peur de l'autre
La Force des introvertis
Une danse borderline

Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*

Lubomir Lamy,
L'Amour ne doit rien au hasard
Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...

Jean-Claude Maes,
L'Infidélité
D'amour en esclavage

Virginie Megglé,
Les Séparations douloureuses
Face à l'anorexie
Entre mère et fils
Quand l'enfant nous dérange et nous éclaire

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,
La Chance tu provoqueras
Développer sa résilience

Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,
Faire la paix avec soi-même
Le Sentiment d'abandon
Les Amours impossibles
Hypersensibles
Renaître après un traumatisme
Les Relations fusionnelles

À ma sœur

Remerciements

Ma gratitude va à Stéphanie Ricordel qui m'a fait confiance une deuxième fois. C'est un grand plaisir de voir une idée mise en forme, concrétisée et rendue palpable grâce à un travail d'équipe soutenu et géré par Stéphanie, chef d'orchestre souriant, ouvert et ferme à la fois.

Un grand merci à Cécile Potel qui a retravaillé le manuscrit avec une attention et une bienveillance remarquables. Sa contribution m'a beaucoup enrichie. De plus, nos séances de réécriture étaient agréables et allègres.

Merci de tout cœur à Sylvie Lisiecki pour sa présence fidèle et amicale tout au long de cette rédaction. Sa perspicacité et son réel talent d'écriture m'ont été d'un précieux soutien ; cela m'a permis d'exprimer assez simplement des éléments complexes. Nos échanges ont toujours été riches et joyeux.

Je remercie également ma collègue et amie Dr Dorothy Griffiths, pour nos échanges profonds à propos de la fratrie.

J'ai une grande reconnaissance envers les analysants qui m'ont donné l'occasion de cheminer à leurs côtés et de rejoindre, entre autres, la complexité de leur relation fraternelle. Je suis quotidiennement touchée de leur confiance.

Last but not least, je voudrais dire mon immense gratitude à celui qui m'a accompagnée tout au long de cet ouvrage, jusqu'à la dernière ligne. Nos échanges vivants ont été très stimulants et ont beaucoup contribué à l'élaboration de ce livre. J'ai été profondément touchée par sa disponibilité infaillible, sa patience et sa bienveillante générosité.

Table des matières

Avant-propos	1
Introduction	3
Chapitre 1 – De la fusion à la constitution de l'identité.....	9
Émerger de l'inconscient	10
Émerger de la fusion fraternelle	14
Chapitre 2 – « L'héritage des parents » : son impact sur les relations fraternelles	31
De la préférence au rejet : quelles conséquences pour nous ?	32
Les projections parentales.....	37
Frères et sœurs, face aux failles de leurs parents.....	41
La succession après la mort des parents : un révélateur	47
Chapitre 3 – Les complexes fraternels et leurs conséquences dans la vie adulte	53
Un lien primordial, bien souvent ignoré.....	54
Les répercussions des complexes fraternels.....	60
La trace de la fratrie dans les choix amoureux.....	73

Chapitre 4 – Frères et sœurs : un amour ambivalent	89
Ambivalences et ombres	91
Au commencement, il y a l'« envie »	99
L'attachement et l'affection.....	106
Chapitre 5 – À chacun sa place	119
L'importance du contexte.....	120
Les enjeux du rang de naissance	121
Les constellations familiales.....	147
Chapitre 6 – La trace des relations fraternelles dans les groupes	159
La horde primitive : un mythe fondateur de la société	161
L'individu au sein du groupe social	163
Tous dans le « le bac à sable »	165
Le choix des alliances.....	166
L'empreinte des liens fraternels dans les groupes	168
Le processus de l'individuation et le bouc émissaire.....	174
Le langage du groupe : histoires, mythes et archétypes	178
La conscience collective.....	181
Conclusion	183
Bibliographie	189

Avant-propos

Jeune adulte, j'ai fait mes études et mes premières expériences en tant que psychologue à New York. Par une coïncidence significative, mon stage initial m'a conduite dans l'école d'un quartier où les problèmes raciaux, la violence physique et psychique n'étaient pas rares.

J'ai été chargée du suivi d'enfants et d'adolescents, pour certains d'entre eux gravement perturbés : privés de la disponibilité des adultes, sans axe sur lequel s'appuyer, ils n'avaient pas pu se structurer d'une manière équilibrée. Ils grandissaient dans le chaos, sans repères, et pourtant, la plupart d'entre eux avaient une capacité étonnante de « résilience » et montraient une compétence réelle à capter l'attention dont ils avaient besoin. Touchée par leur solitude, j'ai eu l'idée de mettre en place un programme d'entraide fraternelle, « Big brother, big sister program », concernant des enfants de treize, quatorze ans, « les grands », et des enfants de six à neuf ans en difficulté, « les petits ». Chacun avait comme mission d'accompagner et de soutenir l'autre ; une fois par mois je les

rencontrais tous en groupe pour qu'ils puissent partager leurs expériences.

Leurs capacités d'entraide, leur sens des responsabilités et leur implication dans ce projet m'ont surprise. Même les enfants les plus difficiles, les plus endurcis en apparence se sont révélés aptes à soutenir et à aider les plus petits qui se trouvaient dans des situations semblables à la leur, « prédestinés » à un parcours scolaire et social pavé d'échecs. Cette expérience a été bénéfique à beaucoup d'entre eux, qui ont évolué favorablement à la suite de ce suivi thérapeutique, tant du point de vue scolaire que social et relationnel.

Cette première expérience professionnelle m'a conduite à m'intéresser tout particulièrement au lien fraternel et à son rôle dans la constitution de l'identité et dans les compétences relationnelles.

Cet ouvrage est pour moi l'occasion de rassembler mes réflexions sur les relations fraternelles, que j'ai continué à explorer tout au long de mes formations universitaires et professionnelles en Amérique et en France, ainsi que dans ma pratique de psychanalyste.

Introduction

Être et devenir frères et sœurs¹

*« L'humain ne peut vivre et se développer
que si un autre met son empreinte sur lui. »*

B. Cyrulnik

Depuis bien longtemps mon expérience professionnelle et personnelle m'a confrontée à une évidence : les relations établies au cours de la petite enfance avec nos frères et sœurs ont une influence considérable sur notre identité. Ces relations participent à la mise en place de modèles inconscients qui fondent les liens que nous aurons, adultes, avec les autres. Invisibles et le plus souvent non dits, les liens fraternels nous marquent de leur empreinte complexe et contradictoire ; ils seront projetés dans les relations que nous construirons ensuite avec les autres. Nous poursuivrons ainsi dans notre vie d'adulte, à notre insu, un dialogue intense, souvent

1. Certains passages de ce livre sont extraits de mon article « Frères et sœurs – pour le meilleur et le pire », *Cahiers jungiens de psychanalyse*, n° 136, mars 2013.

inconscient, avec tel frère ou telle sœur ; ils resteront ainsi vivants en nous toute notre vie – au-delà même de leur mort.

Les relations fraternelles sont de l'ordre de l'universel. Elles sont évoquées dans la Bible, un des livres fondateurs de notre civilisation occidentale, mais aussi dans les mythes et les contes de fées. La littérature, le cinéma les ont abondamment décrites et mettent en scène la puissance de ces liens. Ces œuvres nous permettent de comprendre la dynamique fondatrice de ces relations, et nous renvoient, sous une forme dramatisée, à des situations que chacun peut rencontrer au sein de sa famille et de sa fratrie.

L'objectif de cet ouvrage est de mettre en lumière, de porter un regard psychanalytique sur la mise en place de ces profonds liens fraternels qui se nouent dès la toute petite enfance, et la manière dont ils imprègnent pour toujours nos relations avec les autres.

Je m'appuierai sur les visions analytiques de Sigmund Freud, de Carl Gustav Jung et de leurs successeurs, ainsi que sur mon expérience clinique. Si Freud a souligné combien les frères et sœurs nous initient à l'apprentissage de l'altérité de par leur rôle séparateur et différenciateur, Jung a mis en évidence la projection des images inconscientes puissantes transférées sur les frères et sœurs. Notre proximité quotidienne nous incite à projeter sur eux des parts de nous-mêmes que nous ignorons, et que nous pourrons progressivement reconnaître comme étant les nôtres. Dans cette vision, nos frères et sœurs incarnent les figures contradictoires de notre monde interne auxquelles nous nous confrontons en grandissant : ils seront nos complices et nos doubles obscurs, soit

une sorte d'ombre, opposée à l'image offerte au regard des autres, soit une figure d'ami intérieur. Ils seront ainsi nos amis, nos rivaux et nos ennemis¹ et nous aurons à composer avec eux durant toute notre vie.

L'apport analytique permet de souligner l'importance de l'expérience relationnelle fraternelle dans la constitution de notre personnalité ; ces points de vue ont permis de se rendre compte que bien souvent le frère ou la sœur représente « l'autre », la part manquante, la meilleure et la pire de nous-mêmes.

Étudier et comprendre les relations fraternelles est complexe car cela nécessite de prendre en compte à la fois l'influence des parents sur les enfants et les relations spécifiques des enfants entre eux. De plus, les relations verticales – avec les parents – et les relations horizontales – avec les frères et sœurs – sont largement intriquées et elles se répercutent sur l'entente au sein de la fratrie et nos relations aux autres à l'âge adulte. C'est au niveau de l'impact du rang de la naissance que cette intrication est particulièrement évidente. Nous sommes tous marqués d'une empreinte indélébile par l'enfance vécue en commun, car la fratrie nous confronte à l'expérience d'être « un parmi d'autres, pas plus, pas moins », semblables, tout en étant différents.

Cet ouvrage débute par une réflexion sur la façon dont se met en place l'identité de l'enfant à partir de sa naissance. Son identité se construit bien sûr à l'occasion de ses relations avec ses parents, mais

1. Alain-Dupré, B., « Né et non né », *Cahiers jungiens de psychanalyse*, n° 101, 2001, p. 33.

aussi de celles qui se nouent au sein de la fratrie et qui jouent un rôle fondamental.

La présence de nos frères et sœurs nous incite à nous extraire de la symbiose avec la mère, puis avec le père, pour aller vers le monde extérieur. L'arrivée d'un deuxième enfant oblige l'aîné à se rendre compte qu'il n'est pas le seul objet d'amour de sa mère et à prendre progressivement conscience de l'altérité. Cette rencontre avec le premier *alter ego* de notre vie est dans bien des cas difficile et toujours complexe. Un cheminement débute, qui passe par des phases d'identification puis de différenciation, par l'envie, la jalousie et la rivalité, l'alliance contre les parents, l'attachement, l'attirance incestuelle, mais aussi l'amour et la solidarité. Dans ce sens, la fratrie est un sas entre les parents et l'espace relationnel extérieur à la famille, ce qui nous initie aux relations sociales.

Les relations fraternelles sont également marquées par les préférences des parents ou leurs rejets, ainsi que par les désirs et les peurs qu'ils projettent sur leurs enfants. Les tensions du couple parental, ses failles ont des répercussions sur les relations entre les frères et sœurs, jusqu'à engendrer des situations familiales, souvent violentes, toxiques pour la construction de la personnalité des enfants. Lorsque les parents sont défaillants, les frères et sœurs peuvent être des modèles auxquels nous pourrions nous identifier.

À partir de ces premières expériences de vie que nous faisons avec nos frères et sœurs se forme en nous une entité psychique particulière, le complexe fraternel, qui aura une influence déterminante sur nos relations avec autrui à l'âge adulte. Le schéma relationnel

INTRODUCTION

acquis tôt dans notre vie jouera un rôle important dans les choix de nos amis, mais aussi dans nos choix de partenaire amoureux. En somme, nous faisons auprès de nos frères et sœurs l'apprentissage indispensable de la relation intime et sociale.

La fratrie permet également un autre apprentissage tout aussi essentiel : celui de l'ambivalence, car les conflits avec nos frères et sœurs nous apprennent à reconnaître et à accepter la coexistence en nous de l'amour et de la haine envers une même personne. Nous reconnaitrons, adultes, l'ambivalence de nos sentiments dans nos relations amoureuses, amicales, sociales – car aucune relation n'y échappe.

La question du rang de naissance est capitale et se superpose aux relations inconscientes entre frères et sœurs. L'enfant sera accueilli d'une manière particulière en fonction de son rang de naissance, de son sexe, de l'intervalle par rapport à l'enfant précédent et de la disponibilité des parents au moment de sa naissance. De plus, son tempérament propre, sa ressemblance physique ou psychique avec tel ou tel autre membre de la famille, sa capacité à répondre ou non à des attentes inconscientes de ses parents auront leur importance. En fait, aucun enfant n'aura le même vécu avec la mère et le père. Quoi qu'il en soit, le fait d'être aîné, cadet, benjamin, enfant unique, jumeau laisse des traces indélébiles et chacun aura tendance à chercher la place qu'il a connue dans la fratrie au sein de tout groupe.

Ce vécu des relations fraternelles se répercute dans la manière dont l'adulte va se comporter ensuite au sein d'un groupe. Aussi, les

traces des schémas relationnels acquis, enfants, au sein de la fratrie, se révéleront dans la rivalité et la lutte de pouvoir, mais aussi dans le choix des alliances à l'intérieur de tout collectif. Nous verrons que les comportements individuels, comme ceux des peuples, enracinés dans le souvenir inconscient des premiers liens fraternels, sont pris dans un engrenage d'éternel retour.