



A Noël, la famille se retrouve pour évaluer ses performances ou insulter la grand-mère

par [Annick Chevillot](#)



Jon Schmidt et Nahum Frenck, à Lausanne. | Éditions LEP

«Défis de famille» est le premier livre du psychologue Jon Schmidt (41 ans). C'est aussi le premier que Nahum Frenck (79 ans), pédiatre bien connu à Lausanne, rédige depuis 19 ans. Développées à quatre mains et en grande complicité par les deux thérapeutes de familles qui travaillent ensemble depuis 15 ans, les seize histoires de thérapie systémique contenues dans ce livre révèlent des familles où la performance est devenue la norme et où la crise naît dans la trivialité du quotidien. A l'heure de se réunir en famille pour les fêtes de Noël, ils désirent offrir une réflexion aux parents. Attention, ça pique un peu comme les épines d'un sapin. Interview.

Y a-t-il des moments dans l'année où la crise familiale se manifeste plus facilement que d'autres? A l'approche des fêtes de fin d'année par exemple...

Nahum Frenck – Si une situation explose à Noël et qu'un enfant dit merde à sa grand-maman, cela pousse à se poser la question de la relation entre la mère de l'enfant et sa propre mère, et aussi avec le reste de la famille. Ce n'est pas la réunion de famille qui va générer la crise, elle va juste la rendre visible. La situation de crise date bien souvent de la veille, de l'avant-veille voire du mois dernier. En tant que thérapeute, ce qui m'intéresse, c'est ce qui s'est passé dans cette famille entre le mois de janvier et le mois de décembre. Le processus menant à la crise est très important pour moi. Ainsi, l'enfant qui insulte sa grand-mère parle-t-il pour lui-même ou est-il le porte-parole du reste de la famille?

Jon Schmidt – Ce que j'observe de mon côté, c'est la chose suivante: les fêtes de fin d'année sont une période stressante, une période de bilan. La famille fait le point et se remet un peu en question. Elle fait ce travail à d'autres moments de l'année également: à la fin de l'année

scolaire par exemple ou au moment du passage à un nouveau niveau scolaire. Ces instants font partie des moments charnières dans les histoires de famille. Comme les crises de la quarantaine ou de la cinquantaine des parents qui se superposent à l'entrée dans l'adolescence des enfants. Ces superpositions de crises permettent de repenser le système familial pour établir et trouver un nouvel équilibre.

Nahum Frenck – En chinois, le mot crise est composé de deux caractères «danger» et «opportunité». Ce sont des crises évolutives que toutes les familles connaissent. Face à une crise évolutive, les familles se rassemblent pour la traverser, ensemble.

危 机

DANGER

OPPORTUNITE

«Défis de famille» est un livre très moderne qui décrit des situations très actuelles: du haut potentiel à l'hyperactif, en passant par l'enfant roi à celui adultifié. Mais qu'est-ce qui a fondamentalement changé ces vingt dernières années dans les crises familiales?

Nahum Frenck – C'est l'organisation familiale qui a fondamentalement changé. Avant, je voyais des familles verticales, maintenant, je vois des familles horizontales. Avant, papa et maman détenaient le pouvoir. Maintenant, le pouvoir s'est aplati. On croit que la famille est devenue une démocratie. Mais c'est tout, sauf une démocratie! Il n'y a pas d'élu dans une famille. Et personne ne peut être élu chef. D'un point de vue politique, une famille doit correspondre à un despotisme éclairé. Si elle se définit ainsi, elle peut fonctionner. Les parents, ce sont les rois. Ils exercent leur fonction en encadrant des enfants nécessitant protection. Mais à l'heure actuelle, l'enfant peut parfaitement se sentir au même niveau hiérarchique que ses parents, voire plus haut (l'enfant roi). Cela génère des dysfonctionnements majeurs, parce que cela angoisse l'enfant. Il exerce alors des fonctions pour lesquelles il n'a pas la maturité nécessaire. J'observe cela tous les jours.

Et vous dites quoi aux parents dans ces cas-là?

Nahum Frenck – Tout simplement «Bonjour» quand ils arrivent en consultation. Je n'ai rien à leur dire. Je ne vais pas leur faire la leçon. Tout simplement parce que notre tâche, c'est de leur faire découvrir cela par eux-mêmes. Ils doivent prendre conscience de ce dysfonctionnement par eux-mêmes. Si on leur dit que faire, on tombe dans le psycho-éducatif. Les parents peuvent alors prendre une position de: «causes toujours, tu m'intéresses».

Jon Schmidt – De mon côté, j'observe un besoin des familles basé sur la réparation de l'enfant. Les familles consultent pour que l'on répare l'enfant et qu'il soit à nouveau fonctionnel. Les diagnostics d'hyperactivité et de haut potentiel sont typiques de ce besoin.

Les familles ne consultent pas pour que l'enfant aille mieux, soit plus heureux et plus épanoui, mais pour qu'il performe mieux. Nous ne posons plus des diagnostics axés sur le bien-être du cœur de l'enfant. Aujourd'hui, on parle de performance. Le bien-être de l'enfant est évalué en fonction de sa capacité à performer. A l'école surtout. Cette dernière est le thermomètre numéro un du bien-être infantile. Les situations auxquelles nous sommes confrontés sont très souvent liées à une dégringolade de l'enfant à l'école. Les familles consultent pour évaluer s'il n'y a pas une dimension psychologique à cette chute. Ce schéma est de plus en plus marqué dans les familles.

Ce constat est un peu biaisé, non? L'école signale aussi aux parents quand l'enfant ne va pas bien, surtout chez les petits où le repère des notes n'existent pas. L'école peut donc pousser les parents à consulter.

Jon Schmidt – Je suis d'accord avec vous. Ce que je constate, c'est qu'aujourd'hui, il y a une généralisation des termes de performances utilisés pour évaluer le bien-être de l'enfant. Hyper-actif! On ne peut pas faire plus superlatif comme diagnostic. Et que cela vienne de l'école ou des parents, la finalité ne change pas!

On devrait utiliser quel vocabulaire pour sortir de ce cercle de performance alors?

Jon Schmidt – Peut-être revenir à des paroles plus simples. Parler d'enfants énergiques, très actifs, très éveillés. La terminologie actuelle pousse aux superlatifs. Donc, un enfant serait par essence un potentiel? Est-ce que cela veut dire que lorsqu'on a deux enfants, si l'un est à haut potentiel, l'autre est à bas potentiel? Moi, je trouve que c'est un problème.

Est-ce qu'on vous signale des enfants à bas-potentiels?

Nahum Frenck – Jamais! Ils sont toujours à haut potentiel. Pourtant, nous recevons aussi des enfants dont le quotient intellectuel est de 50. Ils sont alors qualifiés d'arriérés mentaux, mais pas de bas potentiel.

Jon Schmidt – Dans notre pratique, nous n'accueillons donc que des super familles, dotées de super enfants.

Mais dans le cas de l'enfant roi, vous n'êtes plus confrontés à la performance. Vous êtes confrontés au despotisme inversé...

Nahum Frenck – Ça ne change rien. Qu'il soit roi, hyperactif, à haut potentiel ou surdoué... on reste dans la performance.

Jon Schmidt – Dans le nivellement actuel des places au sein de la famille, le souci principal des parents, c'est de comprendre leur enfant. Ils oublient souvent qu'il est important que l'enfant puisse comprendre ses parents. L'enfant doit écouter ses parents. Ce que nous voyons, ce sont des parents qui culpabilisent parce qu'ils ont l'impression que leur enfant dysfonctionne à cause d'eux. Parce qu'ils ne sont pas capables de les écouter.

Excusez-moi, mais ce phénomène n'est pas nouveau...

Nahum Frenck – Vous avez raison, mais il s'amplifie.

Pourquoi?

Jon Schmidt – Dans la quête actuelle des familles, il y a l'envie de devenir des super familles. Les deux parents travaillent et ils culpabilisent les deux parce qu'ils ne passent pas assez de temps avec les enfants... Le rapport à soi est devenu problématique.

Est-ce vraiment différent d'il y a une vingtaine d'années?

Nahum Frenck – Ce qui a changé, c'est le sentiment de culpabilité. Il y a vingt ans, les deux parents travaillaient la journée, ils rentraient le soir et s'occupaient des enfants, comme aujourd'hui. Mais ils n'avaient pas besoin de rattraper le temps passé sans les enfants. Je vous donne un exemple. Une famille est venue consulter pour un problème de troubles du sommeil. La demande est claire: aidez-nous à faire dormir notre enfant. Les deux parents travaillent à 100%. Ils n'ont donc pas la joie de passer du temps en famille durant la journée. Ces parents devraient en fait remercier leur enfant de sacrifier ses nuits pour être avec eux. Etre parent, c'est prendre conscience que le qualitatif est plus important que le quantitatif. Dans les années 1970-1980, on a vu qu'il y avait beaucoup moins de problèmes psychologiques dans les quartiers ouvriers que dans les quartiers chics.

L'aisance nous pousserait donc à consulter plus?

Nahum Frenck – Lorsque les deux parents sont absents toute la journée et se retrouvent le soir en famille avec plaisir (même si Madame entame alors une double journée avec les tâches ménagères), les enfants vont beaucoup mieux. Ils vont en tout cas mieux que dans les familles où les mercredis après-midis sont consacrés à la danse, à l'escrime, à la natation, au piano... Dans ces cas de figures, le parent véhicule son enfant, il ne passe pas de temps avec lui.

Jon Schmidt – Il est nécessaire, en effet, de ramener une dimension de temps perdu en famille. Pour sortir de la course à la performance, il faut arrêter de toujours vouloir faire quelque chose ou de vouloir aller quelque part. Aujourd'hui, le temps perdu passé à la maison en famille est un temps passé sur un écran. Beaucoup d'enfants ne jouent plus aux legos aujourd'hui. Quand j'étais enfant, une fois le lego monté, on passait beaucoup de temps à jouer avec, à générer tout un imaginaire qui se développe justement durant ce temps perdu, ce temps de jeu libre! Aujourd'hui, les enfants, ils montent leur lego, le pose sur une étagère et demande ce qu'ils vont pouvoir faire ensuite. La notion d'être dans un temps gratuit, dans un temps qui ne sert à rien, a comme disparu.



Illustration tirée du livre «Défis de familles». | Nicolas Peter

Nahum Frenck – Aujourd’hui, le faire est en train de tuer l’être. On n’est plus, on fait!

Pourtant, dans votre livre, vous dites que pour bien fonctionner, une famille doit construire un pont solide...

Nahum Frenck – La coparentalité est effectivement un partenariat qui se construit comme un pont. Idéalement, ce devrait être un pont entre deux cœurs. Cela nécessite un travail énorme, qui devrait être une évidence pour tous les parents. Mais lorsque les parents se séparent, ce pont se contente de réunir deux porte-monnaies. L’arrangement économique est devenu plus important que l’arrangement du cœur.

On fait comment alors pour obtenir un pont solide qui nous permet d’être, surtout quand les parents sont séparés?

Nahum Frenck – On le dessine, en famille, tout simplement. Il faut placer les rives, aligner les têtes de pont. Ce travail doit se faire avec les enfants.

Jon Schmidt – Je dirais qu’avant de commencer à le dessiner, il faut signer un contrat d’architecture. La question de base peut être posée en ces termes: les deux parents sont-ils d’accord de construire un pont ensemble? Ce qui freine le plus à la construction commune, c’est le fossé généré par la colère, les reproches, la rancœur, le divorce, la pension...

Nahum Frenck – Il est aussi important de comprendre que tant que le pont n’est pas

construit, l'enfant n'a pas de cadre.

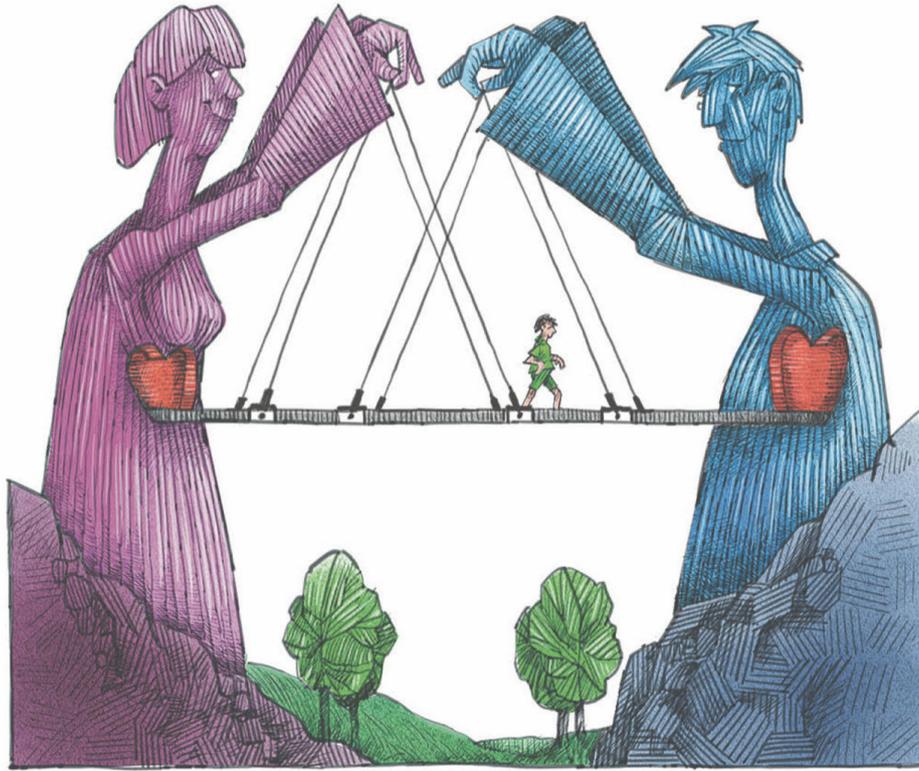


Illustration tirée du livre «Défis de familles». | Nicolas Peter

Et c'est quoi un bon cadre pour vous?

Nahum Frenck – Lorsqu'un papa et une maman se mettent d'accord. Tout simplement.

Jon Schmidt – Dans de nombreuses situations, les parents cherchent à trouver le juste milieu. Mais ce moyen terme génère souvent un sentiment mitigé chez les parents. Le 50-50 ne fait pas des heureux. Bâtir ce pont commun peut aussi vouloir dire que, pendant un temps, un des parents est d'accord de faire à 100% ce que l'autre désire. Et par juste rétribution des choses, la semaine suivante, c'est l'autre parent qui commande. Cela permet de se donner la liberté d'être pleinement qui on est.

Nahum Frenck – Une autre forme d'alternance peut consister à accepter de ne pas être d'accord... La seule contrainte ici, c'est d'avoir une ligne et de s'y tenir. Lorsqu'un ado veut sortir jusqu'à deux heures de matin, il est possible que le papa soit d'accord, mais pas la maman. Il faut alors définir un moyen-terme où il n'y a pas un gagnant et un perdant. Mais trouver un arrangement gagnant-gagnant.

Vous décrivez une situation assez banale en fait et qui existe dans toutes les familles. Cela ne nécessite pas une consultation pour autant...

Nahum Frenck – A l'heure actuelle, ce genre de situations se règlent le plus souvent selon un modèle de gagnant-perdant. Il y a toujours un parent qui cède à l'autre. Alors, des phrases violentes fusent: «ok, laisse-le sortir jusqu'à deux heures du matin, mais s'il se fait poignarder au Flon, ce sera de ta faute!»

Jon Schmidt – Un bon exercice à faire dans ces cas-là, c'est de s'en remettre au hasard. On invite les familles à définir à l'aide d'un dé l'heure de rentrée de l'ado. Ainsi, il n'y a pas un

parent qui décide et l'autre qui cède. Nous avons également proposé à une famille qui n'arrivait pas à s'entendre sur la destination des vacances – ils se déchiraient autour de cette question – de prendre une carte de l'Europe et on leur a proposé de déterminer leur destination aux fléchettes.

J'avoue que je tombe un peu des nues à vous écouter. Vous êtes sérieux? Les familles se déchirent pour des questions aussi triviales?

Nahum Frenck – Au contraire, c'est évident! C'est le petit événement insignifiant qui va générer les crises.

Jon Schmidt – On observe moins de désaccords lorsqu'il s'agit de choisir le lieu de scolarité de l'enfant. Sur les valeurs profondes, en général, ça roule. Où les parents n'arrivent pas à s'accorder, c'est au jour le jour. Ce sont les petites choses du quotidien qui sont difficiles. Déposer Augustin à 18 heures plutôt qu'à 18 h 05, ça fait péter les plombs d'un des deux parents.

Elles sont révélatrices de quoi ces petites usures du quotidien?

Jon Schmidt – Du jeu de pouvoir entre les parents. Du: «je vais gagner et tu vas perdre».

Nahum Frenck – Ce jeu de pouvoir n'a pas beaucoup changé au fil des ans dans les familles. Qu'elles soient unies ou que les parents soient séparés. L'enfant est toujours l'obus! L'enfant est la bombe que l'on lance, la patate chaude que l'on se transmet.

Vous avez un conseil pour que les enfants aillent mieux dans ce contexte?

Jon Schmidt – Dans le cas d'une famille séparée, ce qui aide beaucoup l'enfant, c'est de le re-responsabiliser. Je vous donne un exemple: il n'est pas rare, lorsqu'un droit de visite est mis en place, qu'un enfant revenant de chez son père évoque auprès de sa mère les McDo mangés chez papa. La maman qui avait donné des consignes de repas simples et équilibrés est tentée d'appeler le papa pour l'engueuler. Mais il ne faut pas faire ça. Il faut demander à l'enfant ce qu'il a pensé du fait d'aller dans cet endroit. Si de lui-même, il reconnaît que ce n'est pas très sain, il faut l'encourager à dire cela à son père, de lui-même.

Nahum Frenck – Lorsque le couple est uni, il faut que les parents prennent des moments où ils sont seuls, face à face, et signent des contrats de mariage hebdomadaires ou mensuel. Ils doivent régulièrement redéfinir pourquoi ils vivent avec l'autre... Et ce, sans avocat, sans enfant.

Quel message, quel cadeau, avez-vous envie de donner aux parents qui vont lire votre livre?

Nahum Frenck – Je les invite à se poser beaucoup de questions. Et j'aimerais aussi leur dire que la prise en charge thérapeutique n'est pas nécessairement un lieu de souffrance. Que c'est un lieu où on peut bien se marrer. Je trouve injuste de faire payer les gens pour les faire souffrir.

Jon Schmidt – Mon grand souhait, c'est que notre livre génère des discussions. Qu'il ouvre le débat. Je me demande parfois si notre livre n'est pas pétri dans trop de certitudes. Je n'ai pas envie de conforter des certitudes, mais de déclencher des questionnements. Nous n'offrons pas un livre de recettes toutes faites. Juste des pistes de réflexions.

Nahum Frenck – Dit autrement, nous aimerions fournir plus de bonnes questions que de réponses. Nous offrons des questions aux parents, par des réponses faciles.



Illustration tirée du livre «Défis de familles». | Nicolas Peter



[Découvrir le livre «Défis de famille. 16 histoires de thérapie systémique», de Nahum Frenck et Jon Schmidt, sur le site des Editions Loisirs et pédagogie](#)

Famille Pédiatrie Psychologie
