

# Compte rendu de la conférence : « *La culpabilité vue par les fratries* »

28 janvier 2020



**La CULPABILITÉ**  
vue par les **FRATRIES**

- 19h00: Accueil
- 19h30: Intervention de Muriel Meynckens, pédopsychiatre et thérapeute systémicienne
- 20h15: Extraits de films
- 20h45: Rencontres et échanges avec des fratries (sandwichs prévus)
- 21h30: Conclusion et échanges

**MARDI 28 JANVIER 2020 - 19h00**  
salle du Petit Chapeau Rond Rouge  
Rue Père Eudore Devroye, 12 - 1040 Etterbeek  
Conférence ouverte à tous - Gratuit

**FRATRI HA**

[www.fratrha.com](http://www.fratrha.com) - [www.facebook.com/fratrha](https://www.facebook.com/fratrha) - [fratrha@fratrha.com](mailto:fratrha@fratrha.com)

## Introduction par Eléonore Cotman, co-fondatrice et présidente de FratriHa

Pourquoi le thème de la culpabilité ?

Nous avons choisi ce thème car, au fil des discussions avec les membres du Comité Frères et Sœurs de l'ASBL, nous avons constaté qu'il revenait souvent. En effet, la culpabilité ressentie par les fratries, est une thématique importante qui concerne la majorité des frères et sœurs et qui touche tous les âges.



Dans le même temps, nous avons eu l'occasion d'assister à la projection du film « Marche ou Crève » lors du « The Extraordinary Film Festival », à Namur en Novembre 2019. Ce film, très émouvant illustre particulièrement bien cette thématique de la culpabilité comme vous pourrez le constater plus tard lors de cette conférence.

En préparant la conférence d'aujourd'hui avec le Comité Frères et Sœurs, plusieurs questions nous ont traversées, en voici un aperçu :

*Comment prendre du temps pour soi, prendre soin de soi, sans culpabiliser ? Comment gérer la jalousie, sans culpabiliser (sans handicap nous pouvons faire certaines activités contrairement à notre frère ou à notre sœur sans handicap comme par exemple aller au cinéma seule, aller boire un verre avec des amis) ? Comment aménager du temps pour son frère ou sa sœur dans une vie bien remplie ? Comment ne pas se sentir coupable quand on ressent des sentiments négatifs envers notre frère ou sœur ? Comment gérer le placement de son frère ou sa sœur en institutions ou maison de repos, sans culpabiliser ?*

Aujourd'hui nous avons l'opportunité de réfléchir ensemble à ce sujet et de trouver des pistes et des idées pour pouvoir gérer cette culpabilité.

Nous vous souhaitons une bonne conférence !

## Intervention de Muriel Meynckens, pédopsychiatre et thérapeute systémique

Définition de la culpabilité :

La culpabilité peut être définie de deux manières différentes :

- D'une part, l'état d'une personne coupable. Quelqu'un qui se sent coupable d'avoir transgressé une règle. On a fait quelque chose que l'on ne pouvait pas et on se sent coupable.
- D'autre part, le sentiment de faute, ressentie par un sujet, et la faute peut être réelle ou imaginaire. C'est plus compliqué car on rentre dans les zones à priori refoulées et cachées de notre conscience.



## Apparition avec la psychanalyse

Jusqu'au 18<sup>e</sup> siècle, la faute était au-dessus de la Loi. Ce n'est qu'avec Freud et la psychanalyse que « la culpabilité » prend une autre signification. Freud a utilisé pour la première fois le mot « culpabiliser » au 20<sup>e</sup> siècle (d'ailleurs, on le voit apparaître à ce moment-là dans le dictionnaire). Le mot allemand « schuld », désignait la dette, et en même temps la culpabilité. Dans une lettre, Freud parle d'une dette ou d'une faute, et il voit, à travers son auto-analyse, son origine dans la naissance d'un jeune frère qui naquit peu de temps après lui, pour mourir quelques mois plus tard. Il n'y est pour rien néanmoins il s'attribue, comme petit enfant, l'origine de ce décès. C'est quelque chose de cet ordre-là qui peut se jouer, quand un frère ou une sœur présente une difficulté dans la vie, une maladie ou un handicap.

On est dans la collusion entre le fantasme et la réalité. Ce qu'on peut penser au plus profond de soi-même et dont on n'est même pas tout à fait conscient, si tout d'un coup ça advient, c'est vécu comme quelque chose de dramatique. La jalousie est bien connue dans les familles. A la naissance d'un puîné, l'aîné ou celui qui est né juste avant ressent un sentiment de jalousie. Ce sentiment peut prendre une forme très directe : « *j'ai envie de mettre mon frère dans la raboteuse pour en faire des miettes, il aurait mieux fait de ne pas être là* ». Mais si cela se passe vraiment pour du vrai (que l'enfant passe dans la raboteuse et qu'il est blessé), c'est effrayant et l'enfant qui a eu ces pensées peut à ce moment-là terriblement s'en vouloir et se culpabiliser.

Freud a donc introduit ce sentiment de culpabilité : non plus seulement comme une faute au-dessus de la Loi mais comme un sentiment, avec toute sa dimension inconsciente. Freud parle du complexe d'Œdipe : le garçon qui souhaite être proche de sa mère et éliminer le père et l'inverse pour la fille. Mais, évidemment, c'est interdit puisqu'on parle d'inceste et de meurtre et donc ça amène à des sentiments contradictoires : envie d'éliminer le père mais c'est interdit. Ces sentiments sont au cœur de tout être humain.

Un autre auteur, Friedrich Nietzsche, va jusqu'à décrire : un profil psychologique de criminel par sentiment de culpabilité. Cela signifie qu'au travers de sa pratique, il a rencontré des personnes qui, se sentant coupable, sans savoir pourquoi, peuvent commettre certains crimes, dans le but de donner une raison à cette culpabilité (« au moins je sais pourquoi je me sens en faute »). Il va jusqu'à dire que la culpabilité, dans ces cas-là, n'est pas la conséquence mais la cause du crime. Cela rejoint l'image du petit enfant qui n'arrête pas de faire des bêtises et qui espère, inconsciemment, recevoir une punition pour calmer sa culpabilité et « remettre les pendules à l'heure ». Selon ce même auteur, un cercle vicieux peut alors se mettre en place : on se sent mal, on fait une bêtise, on est puni et soulagé puis cela recommence.

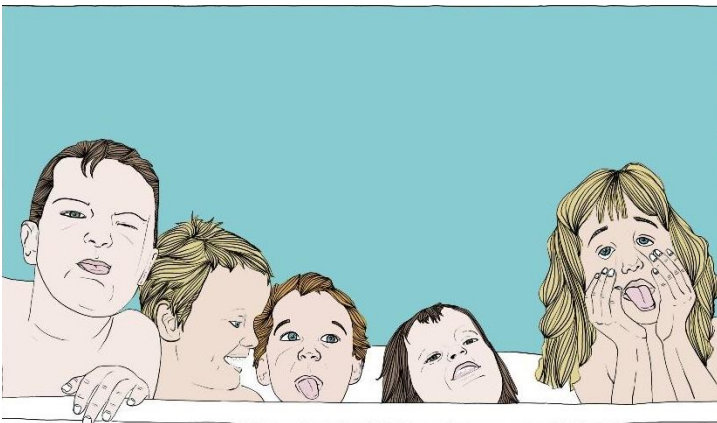
Voici un témoignage que l'on peut entendre souvent : « *j'avais un petit frère qui se développait plus lentement et, je faisais tout pour l'aider à apprendre à marcher. Un jour, j'ai été maladroite et il est tombé et je me suis dit que c'était à cause de moi qu'il n'a jamais pu bien marcher* ».

Cette personne-là, ne savait pas que son frère présentait un handicap. Elle mettait toute son énergie pour lui apprendre à grandir et, c'est par des voisins qu'elle a appris que son frère présentait un handicap. Dans ces situations-là, les enfants se sentent coupables. Ils ne peuvent pas directement mettre des mots dessus. Il faut leur laisser du temps pour dénouer le nœud et se dévoiler.

Si un enfant présente des difficultés au sein d'une fratrie, ça va demander plus de soins, il y aura du temps qui sera consacré à cela. C'est inévitable et les parents en sont bien conscients : c'est une réalité, un fait. C'est un souci qui peut être présent toute la vie. Cette surcharge éducative tant pour les parents que pour les frères et sœurs, est bien réelle. Comment est-ce qu'on peut s'autoriser une petite soupape, qui soit aussi une soupape pour la personne en situation de handicap (ex : un centre, un travail, un ailleurs...) ? Comment se donner ses petites perspectives ? Les frères et sœurs peuvent aussi être là pour ouvrir des portes car les parents sont préoccupés.

### Différences selon la place dans la fratrie

Des études ont pu montrer qu'il y a des différences selon le rang occupé dans la fratrie. Par exemple, **si la personne avec un handicap est l'aînée**, dans ce cas-là, avoir un second enfant présente un défi particulier. A chaque nouvelle étape traversée par le suivant, cela ravive la douleur de l'aîné « *peut-être que l'aîné ne pourra pas y arriver* ». Comme si le second pouvait être la partie normale qui manque à l'enfant qui présente un handicap. Cela peut se jouer dans le chef des parents. Il faut le savoir pour ne pas être trop surpris, voir les choses en face et traverser cette réalité-là.



Au niveau de la fratrie, quand le puiné arrive à auteur du développement de l'enfant qui présente un handicap, il se freine dans sa course. Comme s'il laissait la place de l'aîné à l'aîné. Cela peut prendre d'autres allures à l'adolescence. Cela peut être une des explications d'un échec scolaire ou de l'auto-sabotage. C'est se mettre dans des difficultés comportementales, scolaires ou autres, de manière à respecter le rang dans la fratrie et à garder la loyauté. C'est important de le reconnaître et de pouvoir donner

l'autorisation à l'enfant d'avoir son propre cheminement, un enfant n'étant pas un autre comme dans toute fratrie.

Dans la situation inverse, **quand le puiné présente un handicap**, c'est comme si c'était normal que l'enfant qui ne présente pas de handicap réussisse. On ne voit pas toujours les efforts. On peut parfois donner un handicap à l'aîné qui est bien portant.

Voici un exemple : « *Dans une fratrie, l'aînée avait 8 ans et le second avait 4 ans et présentait des difficultés de développement. Les parents étaient tellement préoccupés par le fait de faire réussir le second et de le booster, qu'ils donnaient systématiquement un "handicap" à l'aîné pour faire réussir le second. Par exemple, quand la fratrie faisait la course pour être prêt le premier le matin, l'aînée devait commencer à s'apprêter plus tard pour que le second gagne. Elle devait toujours avoir plus de difficultés, malgré le fait qu'elle soit la plus grande. Cette fille n'avait donc pas de notion du plus petit ou du plus grand puisqu'elle ne vivait pas cela chez elle. Cela a eu des conséquences dans certains apprentissages scolaires* ».

C'est compréhensible que les parents fassent cela mais il faut rectifier le tir pour pouvoir nommer les limites de chacun. On a tous des limites et il y a des limites qui sont inhérentes à la question du handicap.

Par exemple, on dit souvent à l'enfant porteur de handicap qu'il va à l'école, lorsqu'il va dans l'enseignement spécialisé. L'enfant croit qu'il va à l'école, puis à 21 ans en sortant, il se retrouve avec toutes les limites devant lui. On pourrait dès le départ expliquer à l'enfant ses limites et lui expliquer que, lui aussi, va apprendre des choses mais qu'elles seront différentes que ce qu'apprend son frère/sa sœur...

Par exemple, une jeune personne trisomique de 11 ans disait « *moi je peux faire les courses jusqu'à 100 francs* ». Elle connaissait sa limite. Connaître ses limites c'est aussi connaître ses possibilités et c'est déculpabilisant pour tout le monde.

Quand le puiné présente un handicap, il y a la découverte du handicap, la manière dont on l'apprend. Cela arrive moins aujourd'hui mais à l'époque, cela arrivait que des fratries n'apprennent l'existence du handicap de leur frère ou sœur que très tard. C'est difficile quand on ne peut pas en parler en famille. Cela évolue aujourd'hui, la loi du silence est moins présente car c'était avant tout lié aux non-dits des professionnels qui ont dû apprendre à pouvoir dire les choses, les nommer. Nommer, cela met une limite mais cela permet d'autres choses.

#### Pensées magiques et toute-puissance

La pensée magique est une forme de pensée où l'on croit être à l'origine des choses. Souvent, à l'arrivée d'un frère ou d'une sœur en situation de handicap, l'enfant sent qu'il y a un changement d'ambiance, qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Si on n'en parle pas en famille, et si on ne leur explique pas, ils s'imaginent être à l'origine de cela et donc ils s'en culpabilisent. Plus on peut en parler tôt, plus on va trouver le moyen d'aborder ces questions-là.

Cela est en lien avec le sentiment de toute puissance. Cela peut donner le sentiment de devoir faire quelque chose, de se sentir acteur et fort. Mais la toute-puissance peut être en lien avec la notion de « *sans limites* » et le fait de laisser moins l'espace à l'autre. On peut apprendre à être un battant mais l'autre est alors un battu. Il faut nuancer cette toute puissance.

## Question de la honte

La honte apparait lors de l'enjeu du stade oral (enfant vers 2 ans qui apprend à être propre, à dire non...), c'est l'enjeu de l'autonomie. Parfois, l'enfant chez qui cela ne se passe pas bien (ex : toujours pas devenu propre) peut ressentir de la honte.

La culpabilité, c'est l'étape suivante. L'enjeu est de prendre des initiatives et si c'est difficile, on culpabilise car on n'ose pas prendre des initiatives.

La culpabilité c'est plutôt dans le rapport de soi à soi, alors que la honte est plutôt par rapport à l'autre, par rapport à l'inscription dans une appartenance, dans le monde des humains. La honte dépend du regard de l'autre. Si l'autre n'a pas vu, on n'est pas honteux. C'est si l'autre a vu ce que l'on faisait que l'on va ressentir un sentiment de honte. Dans les crèches, les puéricultrices sont attentives à préserver l'espace de l'apprentissage de la propreté, pour que l'enfant ne soit pas gêné par le regard de l'autre.



Cette honte elle entraîne le jeu de cache-cache, de ne pas se montrer. Ce n'est pas le regard de l'autre qui provoque la honte mais le pouvoir que j'attribue au regard de l'autre « *je pense qu'il pense que je suis minable* ». Sortir de la honte c'est pouvoir mettre des mots sur les choses, ne plus devoir se cacher et être à l'aise pour rencontrer les autres.

Pouvoir en parler, pouvoir énoncer et expliquer ses limites. Par exemple un enfant IMC a épaté sa classe quand il a pu expliquer à sa classe ce qu'il s'était passé dans son cerveau à la naissance. On ne l'a plus regardé de la même manière après.

La honte est contagieuse et peut concerner l'autre. Le petit enfant entre 0 et 5 ans, il prend les choses comme elles viennent, il n'a pas tellement de comparaison. A partir de 6 ans jusque 12 ans, les choses changent. Si une situation ne correspond pas à ce qu'on s'était représenté comme modèle, on peut se sentir honteux. Exemple, si mon frère ou ma sœur a un physique différent, a des difficultés... On peut se sentir honteux. A l'adolescence (13-18 ans), cette honte peut rester et peut se transformer en culpabilité car on est honteux d'être honteux. Cela devient de plus en plus difficile de trouver les mots pour pouvoir en parler.

## Phénomène de jalousie

Dans toutes les fratries il y a de la jalousie, peu importe ce que les parents font. L'enjeu d'être le préféré de Papa et Maman tombe si les parents sont à égale distance de chacun.

La question de l'agressivité est très liée à la culpabilité. Dans cette agressivité, il peut y avoir l'expression de l'**agressivité « to the go »**, surtout chez le jeune enfant : agressivité de corps à corps, des pulsions agressives, donner une baffe... Quand un enfant demande plus de soins et que le parent doit y consacrer plus de temps, de l'agressivité peut apparaître chez les autres enfants. Il faut interdire cette violence mais en ayant compris les peurs et craintes qui se cachent derrière ces manifestations.

Si on interdit sans comprendre, on risque d'augmenter les manifestations agressives. Ce n'est pas accepter la violence mais trouver d'autres mots quand on donne l'interdit.

Parfois cette agressivité on ne la voit pas. La personne (enfants ou adultes) la **retourne contre elle-même** parce qu'il y a cette angoisse de culpabilité, lié à leur propre agressivité. Cela va aller jusqu'à inhiber son élan vital, partir battu d'avance, refuser toutes compétitions. Ces personnes vont développer deux types de comportements. Soit être affectueuse, docile, être l'enfant parfait, un peu timide, qui a envie de bien faire. Soit, à l'inverse, l'enfant triste, grognon, qui a des douleurs, qui s'impose des corvées, des privations... Il reste enfermé dans ce côté négatif.

Parfois, **la pulsion agressive est détournée** (pas reconnaissable non plus). Soit, ce sont des enfants qui -vont régresser, « *On s'occupe de mon frère car il n'est pas propre, alors je refais pipi au lit. Mon frère pleure tout le temps alors moi aussi...* », soit, au contraire, ce sont des enfants qui vont avoir une identité progressive et aller de l'avant. C'est aussi une façon de supprimer cette agressivité.

### Phénomènes de parentalisation et parentification

**La parentalisation**, c'est s'occuper de ses frères et sœurs, peu importe la place dans la fratrie. On va développer des comportements pour s'occuper des autres. Parfois on se donne cette mission seul, parfois c'est la culpabilité qui fait que l'on se donne cette mission.

**La parentification**, c'est quand on devient parent de son propre parent. Lorsqu'un parent est en difficultés, a des soucis, est en détresse, l'enfant est prêt à tout pour redonner une place de parents à ses parents. Cela peut prendre des allures extrêmement différentes :

- Ça peut être l'enfant très gentil qui va s'occuper des parents, s'occuper du frère ou de la sœur pour aider les parents. Cela peut créer des conflits dans la fratrie, qui n'accepte pas toujours le rôle parental que l'enfant prend dans la famille.
- Ça peut être l'enfant qui essaye de ne pas faire de vague, d'être parfait, qui fait un parcours sans faute.
- Ça peut être l'enfant qui se sacrifie, l'enfant bouc-émissoire qui par ses comportements difficiles va tenter de restaurer une place de parents aux parents. Le message implicite est alors : « *occupez-vous de moi, je tente avec mon comportement de vous mettre dans un rôle de super-parent* ».



Ces phénomènes sont très présents, encore plus aujourd'hui où il y a moins de repères évidents pour les parents.

Cette parentification n'est délétère pour la personne que s'il n'y a pas de stop dans le temps, si on lui retombe dessus pour ce qu'elle a fait, si elle n'est pas remerciée pour ce qu'elle a fait, ou encore, si elle a des responsabilités trop lourdes pour son âge. Par contre, la parentification peut également être une occasion de grandir.

Ce qui est important de retenir, c'est qu'on peut parler de toutes ces choses. Chacun de sa place (de parent, de frère ou de sœur, de professionnel...) peut nommer les choses, peut mettre une limite mais aussi autoriser, pour aussi mettre une limite à cette culpabilité qui ne doit pas envahir tous les champs.

## Présentation d'un extrait du film « Marche ou Crève »



« Marche ou Crève » réalisé en 2018 par Margaux Bonhomme :

Adolescente fouguese et passionnée, Elisa souhaite profiter de l'été dans la maison familiale du Vercors où elle a grandi. Elle est sur le point de partir et de voler de ses propres ailes, mais c'est sa mère qui s'en va et la laisse seule avec son père pour s'occuper de sa sœur handicapée. Une responsabilité de plus en plus lourde qui la fait basculer de l'amour à la haine, jusqu'à perdre pied.

**Discussion et débat avec le public** composé de 57,7% de professionnels, de 23,1% de fratrie d'une personne en situation de handicap mental, de 11,5% de parents ainsi que d'une étudiante.

## Conclusion par Eléonore Cotman

Le débat fut très riche et nous vous remercions tous de votre participation.

Plusieurs éléments sont à retenir pour venir conclure cette conférence :

- Il est très important de pouvoir parler, de pouvoir nommer les choses et de mettre les limites afin de mettre en lumière les possibilités. Parler et poser des limites permet de déculpabiliser, de ne pas voir uniquement le côté négatif des choses.
- Ce partage et cette prise de parole doivent aussi pouvoir se faire en famille afin d'éviter que des tabous viennent assombrir ou alourdir les relations familiales.
- Il est important de comprendre d'où vient l'agressivité si l'enfant en ressent.
- Il est nécessaire que le frère/la sœur sans handicap soit reconnu pour l'aide qu'il apporte et pour ce qu'il fait au sein de la famille. Il faut reconnaître les responsabilités prises par la fratrie et les en remercier.



En conclusion, je partage avec vous une anecdote vécue il y a deux ans lors d'un camp pour enfants du juge. Un des enfants qui était présent au camp, âgé de 7 ans et assez difficile à gérer, se fait un soir traiter « d'handicapé » par un autre plus âgé. Cette insulte le blesse, il s'énerve, devient agressif, veut frapper l'enfant qui vient de l'insulter et devient incontrôlable. Je décide alors de la prendre à part et lui explique calmement que ce n'est pas une insulte d'être handicapé. Que j'ai moi-même une sœur atteinte d'un handicap et que, même si certains jours, c'est compliqué, c'est aussi le plus beau cadeau que j'ai reçu. J'explique à cet enfant que malgré son handicap,

c'est la personne la plus courageuse que je connaisse car elle s'est fait opérée à cœur ouvert alors qu'elle n'avait que 8 ans. En mettant des explications derrière le mot « handicap », j'ai réussi à le



calmer et à lui faire comprendre ce que cela représentait vraiment. Le lendemain, il est revenu me parler de cette histoire en me disant qu'il la garderait secrète.

Cela illustre bien le fait qu'il est important de parler du handicap, de mettre des mots derrière « un concept », même aux plus petits.

