

ANABELLE GALVAO

vous répond



A 21 ans, j'ai beaucoup de mal à accepter la séparation de mes parents. Je leur en veux car ils ne font pas attention à moi et nos relations se dégradent. Que faire ?

Votre question attire beaucoup mon attention car vous avez déjà pris conscience qu'en dehors de ce qui se passe entre vos parents, vous avez un besoin d'attention qui n'est actuellement pas satisfait. Vos parents sont certainement occupés du fait du contexte dans lequel ils sont, ce qui est normal car une séparation, même si elle se fait d'un commun accord, nécessite la mise en place de choses nouvelles autant du point de vue administratif que pratique, que cela prend du temps et qu'ils ont de ce fait moins de temps à vous consacrer. Mais essayons de comprendre la situation actuelle.

Dans un premier temps, vous parlez de la séparation de vos parents et vous dites que vous avez beaucoup de mal à l'accepter. Au risque de vous heurter, ce qui se passe entre vos parents ne vous regarde plus. Tout d'abord parce que vous êtes majeure, et deuxièmement parce que vous avez votre propre vie affective et amoureuse à construire. Peut-être que vous êtes en train de réaliser, au moment où vous-même êtes en âge de vivre une relation de couple, qu'il n'y a pas d'idéal et que même après de nombreuses années de mariage, on peut pour des raisons multiples décider de se séparer. Et peut-être que cela vous fait peur pour votre propre vie. Il est vrai que rien ne garantit une vie de couple sans séparation et le fait de voir vos parents se séparer vous impose une réalité que vous n'aviez pas perçue ou pas voulu percevoir jusque là. Et vous vous inquiétez au point de leur en vouloir. Alors peut-être qu'il est important de faire face à vos peurs pour régler vos colères et accepter que vos parents aient la liberté de vivre ce qu'ils vivent. De plus, vous dites que vous manquez d'attention ? Mais finalement n'avez-vous pas besoin d'être tout simplement rassurée par rapport à vos propres angoisses ?

Je crois qu'il faut peut-être commencer à vous préoccuper de vos peurs, en les regardant en face, et vous occuper de votre propre vie amoureuse. Laissez à vos parents le temps dont ils ont besoin pour régler leur situation. Soyez bienveillante avec eux. Puis, je vous propose de tenter un exercice qui a le bénéfice d'apaiser les colères : prenez une feuille et un crayon, et prenez le temps d'écrire toutes vos colères contre vos parents, ainsi vous extériorisez des émotions intérieures et les matérialisez, puis brûlez cette feuille. Vous ressentirez rapidement un certain apaisement et faites cet exercice autant de fois qu'il vous est nécessaire pour calmer vos tensions internes.

Deuxièmement, puisque vos parents ne peuvent, vu leur situation, satisfaire vos besoins, il est bon de trouver dans votre entourage d'autres personnes de confiance qui seront à votre écoute. Vous avez 23 ans, il est temps de vous comporter en adulte et de chercher à l'extérieur du noyau familial ce dont vous avez besoin pour vous sentir bien.

Pour finir, lorsque vos parents seront plus disponibles et lorsque vous vous serez apaisée, confiez-leur alors, si vous le souhaitez et si vos relations sont bonnes, ce que vous avez ressenti pendant cette période que vous traversez, mais veillez à ne pas le faire avec animosité, mais avec bienveillance en parlant de vous, un peu de la façon suivante :

« Vous savez, quand vous avez pris la décision de vous séparer, j'étais au début en colère contre vous et j'ai eu beaucoup de peurs. Mais cette situation m'a permis de grandir et de me comprendre un peu plus... ». Vous trouverez bien la suite.

Vous savez, chacun traverse des situations difficiles, mais tous n'en profitent pas pour grandir. Alors saisissez cette opportunité pour vous découvrir davantage et si besoin, adressez-vous à un psychologue ou un psychothérapeute qui pourra vous accompagner dans votre démarche. Bon courage !