



Réservé aux abonnés

## «Je n'en ai pas besoin, je ne suis pas folle» : faut-il inciter ses parents à aller voir un psy ?

Par Ophélie Ostermann

Publié il y a 5 heures



Face au mal-être d'un parent, faut-il l'inciter à aller voir un psy ? Ponomariova\_Maria / Getty Images/iStockphoto

**TÉMOIGNAGES** - Après des années à servir de psy auprès d'un parent en souffrance, certains osent suggérer une psychothérapie à leur père ou mère. Mais est-ce bien le rôle de l'enfant ? Et comment convaincre quand les résistances ou le scepticisme sont rudes ?

Pour son 35<sup>e</sup> anniversaire, Juliette\* n'a demandé qu'un seul cadeau à sa mère, 61 ans : qu'elle entame une psychothérapie. La phrase est sortie de sa bouche «comme ça», sans qu'elle n'y pense, durant une énième discussion «lourde», au cours d'un vol Paris-Lisbonne. «Pfff». C'est l'onomatopée que la trentenaire a reçue en réponse, accompagnée de deux yeux levés au ciel et d'un : «tu n'es pas sérieuse». Juliette

l'était pourtant. Sa sœur et elle ont déjà proposé une dizaine de fois à leur mère de consulter, afin qu'elle apaise ses blessures. «Elle a guéri d'un cancer du sein il y a 30 ans mais ne l'a jamais vraiment accepté, contextualise Juliette. Elle n'a jamais vraiment compris pourquoi elle avait survécu, alors que tant d'autres autour d'elles mourraient. Depuis, c'est un peu comme si elle s'était interdit d'être heureuse.» La jeune femme la sent surtout en colère. Sa souffrance l'envahit et entache leur relation mère-fille. «Mais elle est très loin de se dire qu'une psychothérapie pourrait l'aider, souligne la jeune femme, notamment parce qu'elle est persuadée que le problème ne vient pas d'elle. Et certainement aussi, parce qu'elle a peur de ce qu'une thérapie pourrait provoquer en elle.»

Comme Juliette, plusieurs autres témoins rencontrés pour cette enquête ont conseillé une thérapie à un de leur parent, après des années passées à servir eux-mêmes de psy... Arnaud, 31 ans, souffrait trop d'entendre sa mère lui confier ses blessures. «Je suis prêt à écouter mais il y a certaines choses que j'aurais préféré ne pas recevoir, explique-t-il, comme son sentiment d'avoir raté sa vie parce qu'elle a arrêté de travailler pour nous élever il y a 35 ans.» Mais le mal-être, la tristesse, n'empêchent pas les résistances, bien au contraire... Malgré tout l'amour contenu dans leur suggestion - «tu devrais peut-être...» -, certains se heurtent à un mur ou au scepticisme le plus complet. Le choc des générations n'y est pas pour rien. «Aller voir quelqu'un» ? Un impensé pour celles et ceux chez qui les archétypes et représentations sociales sont solidement ancrés. «Je n'en ai pas besoin, je ne suis pas folle», a pu lancer sa mère à Juliette par le passé. Peu ont en tête qu'un praticien n'est pas forcément là pour gérer des pathologies psychiques. Mais aussi pour aider à mieux vivre le quotidien...

Charlotte, 45 ans, s'est confrontée à cette incompréhension de taille avec sa mère, qui, comme beaucoup de sa génération, a appris à «se débrouiller toute seule». Quand son fils - le frère de Charlotte - tombe malade à 35 ans, atteint d'un cancer, la vie de la famille bascule. «Ma mère l'a accompagné comme peu de parents l'auraient fait, elle a été remarquable, elle s'installait chez lui après chaque chimio pour l'aider notamment avec le bébé qu'il venait d'avoir, raconte-t-elle. Évidemment, avoir un enfant en danger de mort est extrêmement dur à vivre, c'est la pire épreuve, une grande injustice, et si elle prend beaucoup sur elle, elle a tendance à en vouloir à la terre entière...» Charlotte évoque alors la psychothérapie, un espace où parler. «Je me souviens encore de sa réponse : “Mais parler pour dire quoi ? Que j'ai peur que mon fils meure ? Je ne pourrai plus m'arrêter de pleurer”. J'étais sans voix. J'ai fini par répondre que ce serait peut-être une bonne chose...»

## «Aide-toi et le ciel t'aidera»

La mère de Joseph, 34 ans, a parfois des réactions disproportionnées face à des événements mineurs et le cœur lourd «d'assister au vieillissement de sa propre mère, dont la santé décline», décrit-il. Pourtant, quand son fils lui suggère de consulter un thérapeute, la femme de 60 ans a bien du mal à se projeter : «Je suis une grande privilégiée, je n'ai rien vécu de grave dans ma vie, de quel droit me plaindrais-je ?», l'a-t-elle questionné en retour.

“

**Je me souviens encore de sa réponse : “Mais parler pour dire quoi ? Que j'ai peur que mon fils meure ? Je ne pourrai plus m'arrêter de pleurer”**

”

CHARLOTTE, 45 ANS

---

Ces résistances ne surprennent pas Alain Braconnier, psychiatre et psychologue, auteur du livre *Les parents aussi ont besoin d'amour* (1). Si recourir à un professionnel pour soigner une fracture de la jambe semble naturel à tous, pousser la porte d'un cabinet de thérapeute pour prendre soin de sa santé mentale l'est nettement moins. «En thérapie, on sait que l'on va aborder l'intime et des sujets parfois difficiles, rappelle-t-il. Chacun a le sentiment qu'il peut s'en sortir par lui-même, et c'est souvent ce que l'on fait dans un premier temps. L'effort que demande la démarche n'est pas non plus à négliger : essayer de comprendre ce qu'il nous arrive par le biais d'un tiers est en soi une forme de blessure».

Certaines générations dites «du refoulement» ou «du déni» y sont absolument hermétiques. Les personnes âgées de 70 ans et plus, «ces enfants d'après-guerre, ont pu vivre des situations compliquées et n'ont eu qu'une solution pour se construire : refouler massivement, décrit Natalie Bourgeois, psychanalyste et philosophe. Revisiter leur histoire les confronterait à des émotions trop fortes qui pourraient les briser.»

## La boîte de Pandore

Le jeu en vaut-il la chandelle ? À un âge avancé, n'a-t-on pas plus à perdre à ouvrir la boîte de Pandore qu'à la laisser bien enfouie sous le tapis des ans ? Faut-il chercher de nouveaux appuis, quand on tient finalement debout sur son équilibre instable ? «Assurer qu'au-delà d'un certain âge, la thérapie ne sert plus à rien est une défense contre ce qui nous met à mal, répond Nicole Prieur, philosophe et thérapeute familiale (2). On peut apprendre à “dénouer” à 70 ans. Cela peut effectivement s'avérer difficile mais pour 95% des patients, la thérapie est ressentie comme libératrice. Je pense ainsi à l'une d'entre elles, âgée de 80 ans, extrêmement proche de son père centenaire, et qui était venue justement me voir pour travailler le détachement face à l'épreuve de le perdre, qui s'annonçait fatalement.»

“

**Chacun a le sentiment qu'il peut s'en sortir par lui-même, et c'est souvent ce que l'on fait dans un premier temps**

”

ALAIN BRACONNIER, PSYCHIATRE ET PSYCHOLOGUE

---

«Grâce aux neurosciences, on sait aussi aujourd'hui que le cerveau garde sa plasticité toute sa vie», ajoute le psychiatre Alain Braconnier. Sans compter que face à ce type de profils, le thérapeute ne va pas forcément déterrer le passé. «On n'a pas besoin de tout déconstruire, indique Nicole Prieur. Le travail est différent, on respecte les défenses et les résistances du patient.» Surtout, après un certain âge, la thérapie peut aussi et simplement travailler les fragilités du présent pour aider à vieillir plus sereinement. «Je recommanderais seulement de ne pas choisir un thérapeute jeune, ajoute Alain Braconnier. La thérapie repose sur une alliance, une relation et aussi sur une identification.» D'où l'importance de respecter cet effet miroir, garant, en quelque sorte, de l'ordre des choses.

Car c'est peut-être là le problème, quand c'est l'enfant qui encourage son père ou sa mère à la thérapie : il opère un renversement générationnel, inverse les rôles - en principe, c'est bien le parent qui vient en aide à son enfant. Une culpabilité peut

alors naître du fait d'avoir besoin de l'aide de sa progéniture. «D'autres peuvent aussi interpréter la proposition comme une remise en question personnelle, un jugement, ce qui les pousse parfois jusqu'à interroger : "De quoi je me mêle ?"», commente Nicole Prieur.

## En symbiose

La question se pose... Au-delà de l'attention portée à un être cher, quels sont les ressorts profonds qui poussent l'enfant à encourager son parent à la thérapie au lieu de laisser un tiers s'en charger, le médecin généraliste par exemple ? C'est d'abord que la souffrance du parent n'est pas seulement son affaire, tant elle peut «ruisseler» sur les générations suivantes et nuire aux relations familiales. Quand on lui demande si elle pâtit du mal-être de sa mère, Juliette évoque les séjours familiaux dans leur maison de vacances. Ils n'excèdent jamais quatre jours, une durée «bien suffisante», estime-t-elle, tant l'atmosphère y est parfois tendue. «Je nourris l'espoir que la thérapie apporte de la légèreté et de la douceur dans notre cocon familial», résume-t-elle.

“

# Je nourris l'espoir que la thérapie apporte de la légèreté et de la douceur dans notre cocon familial

”

JULIETTE, 35 ANS

---

«Nous ne sommes pas complètement individués face à nos parents, ils sont une partie de nous-même, donc quand ils souffrent, nous souffrons, commente Nicole Prieur. Il y a une telle base commune entre nos névroses !, La preuve : quand les parents croient tout faire pour ne pas nous transmettre les leurs, ils le font tout de même inconsciemment.» Quand nous encourageons un parent à aller consulter, nous lui enjoignons d'adopter le comportement qui serait le nôtre dans leur situation. Mais au final, parlons-nous de lui, ou de nous ? Voir sa mère refuser de l'aide obstinément nous la gorge de Charlotte : «J'ai de la peine pour la personne

qu'elle est, elle a été un être humain exceptionnel toute sa vie, elle ne mérite pas ce qui lui arrive», témoigne la jeune femme. Avant d'ajouter : «J'aimerais tellement que quelqu'un lui apporte de la douceur...»

«Le refus du parent d'entamer une thérapie plonge l'enfant dans une impuissance qui crée de la culpabilité, rebondit la thérapeute familiale Nicole Prieur. Souvent, c'est un frein à l'épanouissement personnel : est-ce que je peux être heureux si je n'aide pas ma mère ou mon père à l'être ?» Mais surtout : comment rester debout quand il ou elle n'est plus un appui, un soutien ? Quand il nous prive indirectement de ce que l'on est en droit d'attendre de lui ? «Le parent a le droit à l'erreur mais il doit rester un repère, un pilier», souligne Natalie Bourgeois, psychanalyste et philosophe. Au quotidien, Juliette affirme ainsi continuer de se confier à sa mère mais filtre ses paroles. «Je ne lui dis pas tout parce qu'elle est très anxieuse et s'inquiète beaucoup pour nous, précise-t-elle. Par exemple, j'ai envie de quitter mon travail depuis longtemps parce que je ne suis plus épanouie mais quand je lui en parle, elle ne m'encourage pas, ne me rassure pas, au contraire.»

## S'affranchir

Comment s'y prendre, alors, pour être entendu et donner une chance à la relation de redevenir plus équilibrée ? Peut-être en parlant de soi, au lieu de parler de l'autre. En admettant, par exemple, que l'on souffre de le voir souffrir - ce qui peut faire écho en lui et aider à le convaincre. L'idée : partager, plus qu'assigner. On peut ainsi aborder le sujet en interrogeant lors d'une discussion : «est-ce que tu as l'impression qu'on est bien ensemble en ce moment ?», «est-ce que cela t'est déjà venu à l'esprit de consulter un thérapeute ?».

“

# **Le refus du parent d'entamer une thérapie plonge l'enfant dans une impuissance qui crée de la culpabilité. Souvent, c'est un frein à l'épanouissement personnel : est-ce que je peux être heureux si je n'aide pas ma mère ou mon père à l'être ?**

”

NICOLE PRIEUR, PHILOSOPHE ET THÉRAPEUTE FAMILIALE

---

«L'idée n'est pas d'être le psy de son parent mais de lui prouver qu'il est intéressant de dénouer certains nœuds», précise la thérapeute familiale Nicole Prieur. Pour faire tomber certaines barrières liées à la méconnaissance de la psychothérapie, il peut être très utile de se servir de sa propre expérience et de décrire les bénéfices que l'on en tire. On dédramatise ainsi le recours au thérapeute et on concrétise son travail. Dans la même optique, on peut engager la conversation accompagné d'un tiers pour rompre le face-à-face, en revenant sur des exemples précis de situations conflictuelles.

Malgré tous ces efforts, le refus pourra être catégorique. «Un parent peut rester coincé toute sa vie dans une façon de fonctionner, rappelle Stéphanie Claudel, psychologue clinicienne et maître de conférences en psychologie du développement à l'Université de Lorraine. À l'âge adulte, l'enfant positionné en aidant reste prisonnier de cette relation et dans certains cas devient le parent de son propre parent.» Pour se protéger, une seule solution : instaurer une distance saine. Charlotte raconte avoir dû ériger des barrières face à sa mère pour «ne plus être contaminée et envahie» par ses souffrances liées à maladie de son frère. «Il faut qu'on soit tous forts pour le soutenir, commente-t-elle, c'est son fils mais c'est aussi notre frère, sa maladie génère des peurs et des angoisses chez nous aussi. Avec le temps, j'ai appris à analyser la façon dont elle fonctionne, à savoir, la plainte, et je ne veux plus en être le réceptacle, donc désormais je coupe court à certaines conversations.»

“

# Un parent peut rester coincé toute sa vie dans une façon de fonctionner

”

STÉPHANIE CLAUDEL, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET MAÎTRE DE CONFÉRENCES EN PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT À L'UNIVERSITÉ DE LORRAINE

---

Charlotte a ainsi effectué ce que Nicole Prieur nomme «les trahisons nécessaires» pour se protéger. Accepter d'être déloyale envers son parent, pour se libérer de sa souffrance, de la charge émotionnelle, bref, s'affranchir. La philosophe et thérapeute familiale l'assure : le mal-être du parent contribue à notre propre mal-être tant que l'on croit qu'on peut le sauver. «Le véritable respect que l'on doit à nos parents est de les accepter dans leurs fragilités et d'accepter les carences dans lesquelles ils nous ont emmenés, souligne Nicole Prieur. Ça ne signifie pas qu'il ne faut pas leur suggérer de consulter mais il faut le faire en acceptant qu'ils prennent la liberté d'entendre ou de ne pas entendre.» Ce travail peut être celui de toute une vie mais les efforts sont payants pour l'un et pour l'autre. «Peut-être que l'on aide bien mieux son propre parent si l'on se tient à une juste distance, s'interroge Stéphanie Claudel. Les émotions passent au-delà des mots et si l'on parvient personnellement à gagner en sérénité et à y rester, on accompagne alors mieux l'autre vers l'apaisement.»

*Les prénoms ont été modifiés.*

(1) *Les parents aussi ont besoin d'amour*, d'Alain Braconnier, (Éd. Odile Jacob), (2021), 17,99 euros.

(2) *Les trahisons nécessaires, s'autoriser à être soi*, de Nicole Prieur, (Éd. Robert Laffont), (2021), 21 euros.

---

LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE



- > Relation parents-enfants à l'âge adulte : pourquoi c'est si compliqué ?
- > «Beaucoup d'hommes s'illusionnent en pensant faire leur part, alors que c'est faux» : manifeste pour un égoïsme au féminin
- > Toujours amoureux mais usés par les petites batailles du quotidien: à la quarantaine, pourquoi n'arrête-t-on pas de se disputer?

---

#### SUJETS

FAMILLE

PSYCHOLOGIE

PARENTALITÉ

---