**PsychologieÊtes-vous un parent toxique sans le savoir ?**

Remarques humiliantes, fessées, manque d’amour : tout parent peut se comporter de manière toxique envers son enfant, de manière consciente et inconsciente. Nathalie Bourgeois, psychologue à Grenoble, nous aide à voir plus clair sur cette dérive.

Par **Carlos De Sousa** - 16 janv. 2022 à 06:15 | mis à jour le 19 janv. 2022 à 05:53 - Temps de lecture : 4 min

|    |  Vu 247025 fois

Moqueries, violences physiques, attitude envahissante : les parents peuvent s'avérer toxiques pour leur enfant. Illustration Adobe Stock.

Aucun parent n’est parfait : l’image d’Épinal de la « famille Ricorée » vantée dans les années 1980 n’existe que dans l’esprit des publicitaires.

Partant de ce principe, les parents sont ou seront, un jour, probablement toxiques avec leurs enfants. Mais à quoi reconnaît-on un parent toxique ?

**Une toxicité consciente et inconsciente.**

D’après la psychologue grenobloise Nathalie Bourgeois, « c'est un parent qui nuit au développement psychique et physique de l'enfant de manière consciente ou inconsciente. »

Selon elle, la distinction entre les deux états est importante, mais « les deux formes sont très graves ».

Un parent consciemment toxique aura une attitude malveillante pour sa progéniture.

Elle peut se présenter de manière physique et violente : « On pense aux parents violents physiquement et qui usent d'une autorité forcée : "Parce que je suis la mère ou le père, j'ai le droit d'imposer à mon enfant mon point de vue, une conduite à tenir, et s'il ne m'obéit pas, j'ai le droit de lui donner une fessée, de le gifler, le frapper pour le "recadrer", car son comportement n'est pas celui que j'attends de lui" », indique la psychologue.

**Des critiques qui sapent la confiance de l’enfant**

Le dialogue n’a jamais lieu dans ce cadre, ce qui aura pour l’enfant l’effet délétère de se taire et d’obéir, car d’après Nathalie Bourgeois, « le parent est une figure d'autorité et un exemple pour l'enfant. »

Il pensera à tort que c'est logique d'être frappé, tant qu'il n’aura pas rencontré d'autres modèles d'éducation : « Certains patients adultes, victimes de violences physiques étant enfants, me disent : "Je pensais qu'il était normal d'avoir des gifles en rentrant de l'école quand j'avais une mauvaise note jusqu'à ce que je sois allé passer un week-end chez un ami, et que j'ai observé que ses parents discutaient avec lui et ne criaient jamais sur lui. Ça a été un choc pour moi" décrit la psychologue.

Ce type de violence de la part du parent peut s’accompagner ou non d’une maltraitance psychologique. L’humiliation issue des mots n’est pas inférieure aux coups que l’on peut porter : « Les mots sont des actes : c'est aussi grave même si cela ne laisse pas de trace physique », estime la thérapeute.

La critique et la moquerie que va lui lancer le père ou la mère va créer de l’identification de la part de l’enfant.

Un enfant à qui l’on répète qu’il est nul en mathématiques aura de grandes chances de le devenir, car « son image narcissique se construit au gré des images de lui qu'on lui renvoie » précise Nathalie Bourgeois.

**Le compte Instagram "Parents Toxiques" a plus de 67 000 abonnés.**

« Un enfant a besoin qu'on le mette en valeur et qu'on croit en lui ».

Ce manque d’estime et de confiance va ralentir le développement psychique de l’enfant, qui selon la praticienne, atteindra sa maturité vers 23 ans : « Avant cet âge, il aura du mal à faire des choix, il doutera de lui, et sera incapable de maîtriser ses émotions qui le submergent. »

**L’enfant n’est pas un prolongement narcissique du parent**

Autre effet néfaste pour l’enfant : la pression mise par le parent pour réaliser un rêve qu’il n’a pas accompli ou achevé durant sa vie.

Nathalie Bourgeois expose cet exemple : « Une maman aurait tellement aimé faire de la danse, mais ses parents y étaient opposés. Elle fera tout pour que sa fille soit danseuse étoile. »

S’il est acceptable d’encourager son enfant à « réussir dans la vie » ou d’améliorer ses conditions de vie (s’il vit dans la pauvreté par exemple), utiliser son enfant comme un moyen pour le parent de réaliser son rêve relève d’une attitude toxique : « Ce désir n'appartient pas à l'enfant, mais au parent lui-même, qui cherche à réparer sa propre histoire ou son propre échec par le biais de cet enfant. Françoise Dolto disait que l'enfant ne demande pas à naître : il doit rester le plus vierge possible du poids conscient et inconscient de l'histoire des parents. »

Le manque de confiance de l’enfant peut être accentué par un penchant du parent à comparer son enfant à un autre enfant.

D’après la psychologue, « cela met l'enfant dans une position d'infériorité. »

L’autoritarisme que peut exercer un parent sur l’enfant a un effet toxique sur la relation : « Il a besoin d'un cadre fait de discussions, négociations, de souplesse et d'amour surtout. »

Le flicage intempestif et la suspicion du parent nuisent à la relation, car l’enfant a besoin qu’on lui fasse confiance.

[Débat des lecteurs](https://www.ledauphine.com/espace-debat/debat/faut-il-encadrer-l-installation-des-medecins)

**L’enfant est souvent seul face aux attitudes toxiques**

Le problème essentiel, selon Nathalie Bourgeois, c’est la situation de vulnérabilité de l’enfant face aux agissements du ou des parents : « L'enfant ne peut pas se protéger d'une attitude toxique parentale, car il n'a pas la maturité pour prendre du recul et comparer ce qu'il se passe ailleurs. Souvent, il ne parle pas de ces conduites parentales, car il a peur de ses parents, il pense que c'est normal et il n'a pas le choix de supporter la situation. »

En conséquence, l'enfant sera moins jovial, ses résultats scolaires peuvent baisser, il aura tendance à se replier sur lui-même.

À l'instar des personnes victimes de troubles de stress post-traumatiques, les enfants « mettent en place des mécanismes de défense puissants pour faire comme si tout allait bien », analyse la psychologue, comme le refoulement, le déni, ou l’isolement par exemple.

D’où la nécessité pour les professeurs des écoles, les médecins de famille, ou même les voisins de réagir et d’être vigilants face à un changement étrange d’un enfant.

Les parents doivent également réagir et ne pas hésiter à se faire aider : « Ce n'est pas simple d'adopter la bonne attitude face à un enfant qui évolue. Mais reconnaitre que c'est difficile et demander de l'aide me semble la bonne attitude. », résume Nathalie Bourgeois.