



Sous le poids du secret de famille

Compte-rendu de la conférence
du 24 janvier 2000 donnée à Liège
par le Dr. Serge MISSERON,
psychiatre et psychanalyste

Les secrets de famille portent le plus souvent sur la naissance (père biologique...) et sur la mort (suicide...). Ils se transmettent de génération en génération et provoquent à chaque étape des troubles relationnels et psychiques spécifiques.

QU'EST-CE QU'UN SECRET DE FAMILLE ?

Certains secrets structurent la personnalité, d'autres la déstructurent.

Les secrets structurants.

Au départ, l'enfant croit que ses parents lisent dans ses pensées, qu'ils connaissent tout de sa vie psychique.

Quand il commence à mentir et à convaincre ses parents de son mensonge, il réalise que sa vie psychique lui appartient, qu'il a le droit d'avoir des secrets. C'est très structurant pour lui, d'où l'effet néfaste de réflexion comme *mon petit doigt me dit que , ton nez s'allonge quand tu mens ...*

Il est donc **très positif d'avoir un espace privé psychique** (ce que n'ont pas certains malades mentaux qui croient que l'autre lit dans leurs pensées) **et un espace privé social** (ce que ne permettent pas les sociétés totalitaires où tout est surveillé, par ex. par des caméras).

Les secrets déstructurants.

Le secret devient déstructurant quand on passe d'un secret que l'on garde à un secret par lequel on est gardé ; d'agent du secret, on en devient la victime. Toute personne mise dans cette situation sera dans l'ambivalence : elle oscillera entre le fait de taire le secret et l'envie de l'évoquer, de le symboliser par des mots ou des représentations (c'est d'ailleurs à travers ces « signes » que les autres devineront qu'il y a un secret).

Les secrets qu'on décide de garder : On peut se le raconter à soi-même et à quelques-uns.

Exemple : un père perd son travail, le tait à son fils pour éviter de l'angoisser, de lui laisser croire qu'étudier ne sert à rien. Pourtant, les résultats scolaires du garçon chutent inexplicablement. Pourquoi ? Parce que ce père doit jouer la comédie (de partir, de revenir, de raconter sa journée...); l'enfant a senti le malaise, comprend que son père a perdu son travail et en a honte au point qu'il n'ose pas en parler à son fils. Alors ce fils, qui a besoin d'une communication avec son père, se met dans la même situation, «à égalité», pour rétablir la communication.

Les secrets dont on ne peut même pas se parler à soi-même : Ils sont beaucoup plus pernecieux de ce fait. Un bon exemple de ce type de secret : les déportés des camps de concentration.

Le terme de « troubles transgénérationnels » a été employé pour la première fois par des psychiatres américains observant chez les enfants de déportés, pourtant nés après les faits, des troubles reproduisant ce que leurs parents avaient vécu: anorexies, crises d'angoisse, de persécution...

Pourquoi les parents n'avaient-ils pas pu en parler ? Parce qu'ils n'avaient pu survivre qu'au prix d'oublier leur atroce expérience, au point qu'en lisant des récits de déportés, ils trouvaient qu'ils exagéraient !

En fait, quand quelqu'un vit quelque chose d'abominable, il a toujours envie de s'en faire des représentations, notamment verbales, mais les premiers à qui il en parlera seront les premières personnes qu'il rencontrera après le traumatisme ; si celles-ci n'écoutent pas, il enfermera en lui son expérience.

Par ailleurs, **se souvenir fait peur car c'est prendre le risque de rappeler les états du corps** ayant accompagné l'événement traumatisant.

Exemple : encouragée par ses consœurs françaises à parler des atrocités vécues au Rwanda, une religieuse est victime d'une crise cardiaque. Cela montre bien que parler des atrocités vécues comporte toujours le risque de rappeler les états du corps accompagnant les choses vécues.

Maintenant, il existe des cellules d'accompagnement pour les personnes ayant subi des traumatismes (NDLR : ex : on accompagne tout de suite les victimes d'une prise d'otages ...).

COMMENT LE SECRET INFLUENCE-T-IL LES PROCHES ?

L'être humain ne communique pas pour communiquer et encore moins pour transmettre. Il communique d'abord par **désir de symboliser c'est-à-dire de trouver des représentations adéquates de ce qu'il ressent, de ses expériences** du monde. Toute notre vie, nous aurons besoin qu'un tiers reconnaisse, valide nos expériences ; ce qui compte, ce n'est pas tellement que l'autre comprenne, c'est que son écoute nous

permette de clarifier les choses pour nous-mêmes. Chacun ne peut sauvegarder sa vie psychique qu'à condition de trouver des tiers qui valident ses expériences. (NDLR : sinon, comment être sûr qu'elles sont réelles, comment savoir si elles sont positives ou négatives, autorisées ou non, si nous sommes coupables ou non... Cf. la confusion de l'enfant sexuellement abusé).

L'être humain a **trois moyens pour symboliser, se représenter** ce qu'il vit :

les mots

les images qui sont de moins en moins ce qu'on regarde mais ce qu'on fabrique (on photographie la réalité telle qu'on la perçoit. « On ne fabrique des images que pour avoir le bonheur d'en parler avec ceux qu'on aime » dira le grand photographe R.DOISNEAU).

l'engagement du corps, la sensorialité, l'émotivité, la motricité.
Les petits enfants communiquent beaucoup par le corps pour se représenter l'événement qu'ils traversent (les amoureux aussi !).

Les enfants vont recevoir des symbolisations, des communications de leurs parents sous forme d'images ou sous forme sensorimotrice, mais à aucun moment ils ne recevront une confirmation verbale.

Exemple : si un événement (film TV...) nous rappelle une chose grave vécue, nous rappelons immédiatement l'expérience vécue sous sa forme de représentation symbolique, par ex. nous rougissons car nous nous rappelons l'humiliation vécue, nous nous agitons...

Si un enfant est sur les genoux de son parent à ce moment :

** si le parent lui explique : « je suis mal à l'aise parce que cela me rappelle quelque chose de très grave que j'ai vécu », l'enfant est rassuré.*

** si, au contraire, le parent se tait, l'enfant descendra de ses genoux ou le parent le chassera **sans qu'une communication soit possible**. L'enfant pensera « J'ai dû faire quelque chose de grave » et développera un **sentiment de confusion** ou bien il pensera « mon parent me trouve trop petit pour me parler » et*

*développera un **sentiment d'être méprisé** par son parent.*

Sans cesse, nous remodelons, nous reconstruisons nos représentations (la façon dont nous comprenons ce que nous avons vécu), ce qui entraîne un enrichissement continu de notre personnalité et nous permet d'utiliser ces représentations dans nos expériences futures.

Mais si nous n'avons pas pu nous représenter certaines expériences (parce que trop violentes, ou parce que nous n'avons trouvé personne capable de nous écouter et de nous aider à comprendre ...) nous enfermons ces vécus dans une « cave » de notre esprit. Mais ce qui n'est pas dit avec des mots va toujours être dit autrement : ce seront les **suintements du secret**.

COMMENT LE SECRET « PASSE-T-IL » AUX PROCHES ?

Les suintements du secret :

Ce sont toutes les manifestations non verbales du secret par lesquelles celui-ci est mis en représentation soit imagée, soit sensorielle, émotive, motrice, sans que l'enfant n'y ait accès par le verbal.

Exemple : une femme craignait par-dessus tout qu'un de ses enfants ne soit issu de son amant => elle écartait tous les articles, émissions TV... parlant du sang et risquant de les mettre sur la piste. Du coup, mari et enfants ont cru qu'elle avait peur d'être séropositive !

Souvent, les enfants imaginent pire que le secret. Les proches engagent sur ces fausses pistes leurs images, leur imagination, parfois leurs choix amoureux ou professionnels.

La feintise :

L'enfant qui grandit dans une famille « à secret » a une impression de **bizarrierie**: c'est bien son parent et pourtant ce n'est pas lui, tout à coup il devient autre.

Dans le meilleur des cas, l'enfant va pouvoir se représenter son parent, parfois calme et attentif, parfois impatient et nerveux. Si la mère, l'entourage confirme ces différentes facettes du père, l'enfant s'en accommodera.

Mais si l'entourage ne confirme pas ces différentes facettes du parent, l'enfant ne comprend pas ; c'est alors son propre psychisme qui va se couper en deux .

Exemple : un père voit à la TV une scène lui rappelant une grave humiliation subie. Il fait descendre brusquement son fils de ses genoux. L'enfant sent le malaise de son père mais ne comprend pas.

L'expérience qui a coupé en deux le psychisme du père, c'est l'humiliation subie (il est lui-même, mais tout rappel du traumatisme ancien le fait devenir autre). L'expérience qui va couper en deux le psychisme de l'enfant, c'est l'expérience d'un père aimant puis tout à coup nerveux, rejetant, sans explication.

Donc la seule chose qui va se transmettre de génération en génération, c'est cette coupure dans le psychisme ou **clivage**, mais celui-ci ne sera pas basé sur la même expérience et ne sera pas situé sur la même ligne de séparation.

Ce qui perturbe l'enfant, ce n'est pas l'événement lui-même, mais les relations perturbées que son entourage proche va, à cause du secret, entretenir avec lui. L'enfant comprend vite qu'il y a des sujets à ne pas

aborder, et il doit en même temps faire comme s'il n'avait rien remarqué... (N.B. : ces enfants seront des proies de choix dans tous les groupes totalitaires, où il ne faut pas poser de questions). Un enfant grandissant dans une famille « à secret » se dit qu'être adulte, c'est avoir des secrets => il devient cachottier, fabrique en permanence des secrets, choisit plus tard un métier à secrets (policier, psychologue ...). Cela pourra donner

un adulte capable de raconter de façon convaincante une chose puis son contraire un peu plus tard car il aura très bien intériorisé le clivage, il aura appris très tôt qu'être adulte, c'est se partager en petits morceaux. En fait, ce qui est important, ce n'est pas que quelque chose ne soit pas dit : c'est que l'enfant aie l'impression qu'il lui est interdit de connaître quelque chose.

ALORS, QUE FAIRE DES SECRETS DE FAMILLE, EN TANT QUE PARENT OU PROFESSIONNEL ?

Découvrir le secret de famille permet aux enfants **qui le souhaitent de construire leur personnalité sur du solide**, enfin ! Comment ? En passant au crible leurs attitudes, leurs choix professionnels ou personnels...à la lumière de ce secret qui les a peut-être jusqu'alors influencés à leur insu...et en posant des choix vraiment personnels ; *ex: je peux éduquer mes enfants non en fonction de leurs besoins propres, mais parce que je réagis aux traumatismes vécus dans la relation avec mon père ou ma mère, eux-mêmes traumatisés par un vécu secret. Mon système éducatif est alors inadapté aux besoins de mes enfants.*

À quel âge parler du secret ?...

Le plus tôt possible, dès la naissance.

Pourquoi ? Parce que ce qui empêche le parent de parler à son enfant de 7-8 ans, c'est l'angoisse de ne pas trouver les mots, d'être dépassé par l'événement grave subi.

Le bébé, lui, ne quittera pas la pièce, supportera les éventuels bégaiements...

Ce dont un enfant a besoin, c'est d'un parent avec lequel il puisse communiquer, pas d'un parent idéal !

Ce qui est important dans la levée du secret, c'est non pas de comprendre, mais de **lever l'interdit de savoir**.

La psychothérapie peut apprendre à la personne à modifier sa façon habituelle de faire (*Le secret a agi sur elle comme un tuteur imposant à un arbre de grandir tordu*).

Pour guérir quelqu'un, il faut travailler, non pas sur le fait traumatisant lui-même, mais sur la façon dont la personne l'a vécu.

Ce qui va déterminer la gravité du traumatisme, c'est la grandeur du clivage entre l'intensité de la symbolisation sensori-émotivo-motrice et l'incapacité de la mise en mots.

En tant que professionnel, que faire du secret? En parler ou non ?

À l'enfant, à mes collègues ?

Il faut toujours (se) demander qui demande de garder le secret et ne jamais s'en sentir prisonnier car on n'a pas choisi d'en être le confident.

Dire aux gens : « Vous êtes encore un peu *immature* en vous sentant lié simplement parce qu'on vous a demandé le secret ; moi, je vais apprécier ce qu'il me semble bon de faire ».

Cela peut libérer certaines personnes, qui se permettront elles aussi d'évaluer personnellement s'il y a lieu de parler des secrets avec leurs propres enfants.

Parfois, des gens confient un secret pour tester si nous le garderons comme l'ont fait leurs parents ou si nous agissons selon notre propre réflexion.

Et si c'est l'enfant qui demande le secret ?

On ne le garde pas parce qu'il le demande, mais parce qu'on a convenu dès le départ que ce qui est confié en thérapie n'en sort pas. Avec une restriction cependant :

en France, depuis deux ans, la loi oblige le thérapeute à signaler les sévices au Juge

⇒ le contrat de départ avec l'enfant change.