



ESPACE
SENIORS

Quand nos parents « toxiques » deviennent âgé·e·s

(Analyse)

1. Introduction

« Honore ton père et ta mère, afin que tes jours se prolongent dans le pays que l'Eternel, ton Dieu, te donne »

Exode 20 : 12

Dix-sept heures trente, le téléphone sonne. C'est la mère de Valentine. Elle connaît les horaires de sa fille : elle est sortie du travail il y a à peine cinq minutes.

- Bonjour ma chérie, est-ce que tu seras à la maison demain matin ? Je voulais t'apporter de la blanquette de veau. J'en ai fait cet après-midi en pensant à toi.

- Euh, demain matin ? Je vais être pressée.

- Pourquoi ? Tu ne veux pas me voir ?

- Si, si, mais j'ai une réunion importante à 10 heures et j'aimerais la préparer. Et puis...

Valentine invente une suite d'excuses.

- Bon, c'est pas grave, je déposerai la blanquette devant ta porte, si tu ne veux pas me voir.

- Non, c'est pas ça, mais... bon d'accord, passe à 9h.

- C'est comme tu veux... je le fais pour toi, pas pour moi. Si tu n'en veux pas, dis-le moi.

Quinze minutes plus tard, la mère de Valentine est en train de se plaindre au téléphone.

- Tu sais, avoir des enfants, c'est terrible, c'est la chose la plus difficile du monde. Tu n'imagines pas les sacrifices.

Dix-huit heures. L'oreille de Valentine commence à chauffer. Sa mère alterne entre des discussions anodines et d'autres, où elle fait la longue liste des renoncements qui sont ceux d'une mère. Elle demande à Valentine de lui faire promettre qu'elle n'aura jamais d'enfants. Cette dernière tente de lui exprimer son désaccord de la façon la plus délicate possible. N'empêche, sa mère se met en colère et raccroche. Valentine retéléphone mais sa mère ne décroche plus ce soir-là.

Le lendemain, huit heures trente. La mère de Valentine sonne à la porte, une demi-heure en avance. Elle s'installe pour boire le thé. Même conversation que la veille sauf qu'elle nie avoir demandé à Valentine de ne jamais avoir d'enfants. Elle se fâche une fois de plus :

- Tu dis que tu n'aimes pas quand je crie, mais tu me forces [...] Tu te prends pour qui ?

Certain·e·s parents ont des schèmes de comportement répétés et nuisibles envers leurs enfants. Nous avons tous et toutes en tête l'image d'un·e parent maltraitant·e. Mais la violence n'est pas que physique, elle peut être psychologique, insidieuse, non volontaire. La violence des propos d'une mère envahissante, qui exige de sa fille qu'elle écoute sa plainte, encore et encore. Il s'agit d'un exemple, il y en a d'autres, fouillez votre mémoire ou celle de vos ami·e·s, vous en trouverez. Ces individus ont adopté une position toute-puissante qui ne favorise pas l'épanouissement de leurs enfants : culpabilisation, *gas-lighting*¹, manipulation pour se faire obéir, etc.

Pour faire référence à ce type de comportements, plusieurs auteurs·trices (Forward, Susan ; Apter, Terri ; Arcoulin, Julie...) utilisent le mot « toxicité », terme que l'on a commencé à employer dans les années 1990 et qui est aujourd'hui largement utilisé.

« Cruel dilemme quand les parents sont malades ou âgés : les enfants se trouvent souvent pris au centre de sentiments fortement conflictuels, opposant pitié et rancune. Certains ressentent vivement l'obligation humaine fondamentale de s'occuper de ses parents en même temps qu'une hypersensibilité envers leurs exigences »² .

Nous avons envie de faire le point sur ces relations conflictuelles entre ces parents, alors perçu·e·s comme fragilisé·e·s en raison de leur âge, et ces enfants blessé·e·s qui auraient pourtant le devoir moral de les aider et de les accompagner jusqu'à la fin de leurs vies.

2. A mon commandement : « Garde à vous ! »

Dans le but d'améliorer la compréhension du profil toxique de ces individus, ces auteurs·trices ont fait le choix de catégoriser leurs schèmes de comportement : parents déficient·e·s, dominateurs·trices, verbalement agressifs·ives, passifs·ives... ou encore : colériques, contrôlant·e·s, narcissiques, négligent·e·s, etc.

Plutôt que de leur coller une étiquette supplémentaire, nous avons préféré donner à titre d'exemple quelques phrases « types » que certain·e·s d'entre eux·elles utilisent à répétition pour exercer leur emprise. A noter que ces phrases ne sont pas toujours dépréciatives ou insultantes mais elles ont comme dénominateur commun la répétition.

¹ *Gas-lighting* : détourner la parole pour influencer ou faire douter une personne de sa mémoire ou de sa perception.

² FORWARD Susan, *Parents toxiques – Comment échapper à leur emprise*, Marabout, 2016, p.291.

« **Fais ce que je dis** » : Certain·e·s parents font souvent sonner les conseils comme des ordres. Ils·elles ont toujours eu des attentes très précises sur ce que nous devons penser, faire et ressentir. Ils·elles entendent encore aujourd'hui ce que nous disons comme des critiques et ne supportent pas quand nous exprimons notre insatisfaction. Prenant souvent notre opposition comme une agression à leur égard, ils·elles réagissent fréquemment avec des avertissements et nous laissent clairement comprendre que notre opinion n'a aucune valeur.

« **Tu le regretteras** » : Le mode de discussion est principalement basé sur des menaces. Nous ne savons pas dire exactement quand une situation paisible deviendra explosive mais nous avons appris, depuis notre plus jeune âge, que cela va arriver. Le piège sur lequel nous risquons souvent de trébucher consiste à essayer d'éviter à tout prix leurs réactions et vivre ainsi dans un monde qui exige une vigilance extrême afin d'éviter le moindre faux pas.

« **Tu n'es bon·ne à rien** » : Lorsque nous essayons de défendre notre position, nous attisons le feu de la discorde et nous nous exposons d'emblée à la critique voire au ridicule. Car ce que ces parents attendent de nous, c'est que nous devenions leur reflet, même si cela implique de renoncer à nos propres envies et besoins : « Soit tu m'admires et tu confirmes tous mes fantasmes grandioses, soit je te considère comme un minable qui ne m'est d'aucune utilité »³.

« **Je ne fais que me sacrifier pour toi** » : Ces parents disposent d'un arsenal complet pour nous faire sentir coupables. Certain·e·s mettent l'accent sur des accusations ou des dénigrements, tandis que d'autres préfèrent plutôt rappeler les cadeaux offerts, les endroits où ils·elles nous ont emmené·e·s. Ils·elles nous reprochent en permanence notre ingratitude et veulent des remerciements. Ils·elles se positionnent souvent en victimes, ne supportent aucune remise en question et ne peuvent entendre le moindre reproche.

« **C'est ton père/ta mère qui a le dernier mot** » : Une famille est un système organisé dans lequel il y a des normes, des valeurs et des règles de comportement. Dans ce système, une figure d'autorité, non maltraitante en apparence, peut exister, bien qu'elle laisse passivement perpétrer l'abus, par peur ou par besoin de maintenir le *statu quo* familial. « Dans la perception des enfants, quand l'autre parent accepte cette situation, ils peuvent facilement interpréter que cela va suffisamment bien, que c'est ainsi dans toutes les familles ou bien encore, que c'est supportable »⁴.

³ APTER Terri, *Les mères toxiques – Les comprendre pour se libérer de leur emprise et ne pas reproduire les mêmes schémas*, Ixelles éditions, 2013, p.42.

⁴ NAZARE-AGA Isabelle, *Les parents manipulateurs*, Les éditions de l'Homme, 2014, p.38.

Ce genre de propos souvent limitants et fondés sur l'interdiction témoignent entre autres d'une difficulté de la part des parents à tolérer et encourager l'autonomie et l'indépendance de leurs enfants. Les conflits s'exacerbent souvent à l'adolescence : certain·e·s arrivent à entretenir un environnement émotionnel agréable pour leurs enfants lorsqu'ils-elles sont petit·e·s et encore obéissant·e·s mais ils-elles ont des comportements nuisibles envers leurs enfants adolescent·e·s car ces derniers·ères réagissent et les critiquent.

3. « Honore ton père et ta mère » : mais à quel prix ?

« Notre culture et nos religions sont presque unanimes lorsqu'il s'agit de soutenir l'omnipotence de l'autorité parentale... La tradition judéo-chrétienne a enchâssé le tabou dans notre inconscient collectif en déclarant Dieu le « Père » et en nous ordonnant : « tu honoreras ton père et ta mère »⁵. Contrairement aux autres commandements, assortis d'aucune promesse, celui-ci nous annonce une vie longue et heureuse sur terre ! Puisqu'ils-elles nous ont donné la vie, nos parents auraient donc le pouvoir de nous diriger et d'exiger de nous un lourd degré de subordination en toute circonstance.

Cette croyance porte aussi sur les représentations qui subsistent, même lorsque nous sommes adultes et nous ne sommes plus dépendant·e·s de nos parents : pendant de longues années, ou peut-être même toute notre vie, nous avons essayé de donner un sens à ces vécus et nous avons eu tendance à nous sentir responsables de leur comportement. Graduellement, nous nous sommes habitué·e·s à leurs propos, que nous finissons par internaliser et qui nous poussent à les craindre et à les redouter. Ayant été peu encouragé·e·s à explorer par nous-mêmes et à faire des erreurs, leur discours insidieux nous donne encore aujourd'hui un sentiment de fragilité.

Le problème n'est pas tant de recevoir des messages de remise en question que le fait qu'ils soient émis dans une ambiance permanente de mépris. La dérision constante, les commentaires dévalorisants et les insultes ont un effet extrêmement négatif, notamment quand ils s'installent de manière corrosive pendant des années, en particulier dans une période où l'image de soi est en train de se développer. « Ce n'est pas par un discours critique constant que l'on tire qui que ce soit vers le haut. On le tire seulement vers plus de stress, plus d'inhibitions, plus d'insatisfactions et plus de tensions. Et vers moins d'estime de soi »⁶.

Il peut nous arriver aussi d'aller chercher du réconfort auprès de l'autre parent (ou d'une belle-mère ou d'un beau-père) et de nous trouver recruté·e·s plutôt comme confident·e·s ou comme allié·e·s contre le-la parent dit·e « en situation de pouvoir ». Ayant perdu ainsi tout espoir de faire entendre notre voix au sein de notre système familial, nous nous concentrons uniquement à nous adapter pour mieux répondre aux besoins de chaque parent.

⁵ FORWARD Susan, *Parents toxiques – Comment échapper à leur emprise*, Marabout, 2016, p.29.

⁶ ANDRE Christophe, *Imparfaits, libres et heureux*, Poches, Odile Jacob, 2009, p.117.

Dans tous les cas, il est peu probable que dans un tel environnement, ces parents arrivent à voir les choses de notre point de vue. Nous sommes et nous serons continuellement tenu·e·s responsables de leur fatigue, de leurs maux réels ou fictifs, de leur malheur...

4. Quand nos parents « toxiques » deviennent âgé·e·s

Il n'est pas évident de lutter contre la maltraitance provenant d'une figure d'autorité car le déséquilibre des forces est énorme, notamment quand il s'agit de proches. D'une part, parce que nous avons des difficultés à admettre que quelqu'un de cher·ère pourrait ne pas vouloir notre bien et d'autre part, parce que l'entourage se montre parfois, voire souvent incrédule, et peut aller jusqu'à « nier » la situation dans les cas où nous arrivons à dénoncer les faits.

Il est encore moins évident d'échapper à l'emprise de nos parents quand ils·elles arrivent à un âge où la perte d'autonomie et la dépendance s'installent. Le regard de la société nous rappelle sans cesse notre responsabilité d'agir en tant que « bon·ne·s fils et filles de famille » et d'« honorer son père et sa mère ». Ne pas suivre aveuglément cette règle sociale équivaldrait ainsi à une trahison de notre part.

De ce fait, nos parents âgé·e·s nous posent un dilemme : soit nous revenons aux mécanismes de mimétisme que nous avons développés pendant notre enfance et qui étaient soumis à leurs conditions, soit nous supportons à nouveau leur réprobation ou même leur rejet. Par le passé, nous étions angoissé·e·s à l'idée d'être abandonné·e·s tandis qu'au présent, ce qui nous inquiète, c'est justement la situation inverse.

Prendre ses distances avec un·une parent toxique est parfois plus compliqué que s'éloigner d'un·e parent bienveillant·e et capable de respecter nos ressentis. Auprès de lui·d'elle, « vous restez à la traîne, vous vous limitez et vous vivez dans l'aura de son insatisfaction parce que vous vous en voulez de lui infliger des sentiments désagréables »⁷.

Avec l'âge et les épreuves de la vie, certain·e·s peuvent s'adoucir et accepter une certaine responsabilité pour leur comportement toxique « mais d'autres s'enfonceront dans leur négation, leurs abus et leur fureur en sentant que la vie leur échappe. Leurs agressions sont souvent le seul moyen qu'ils connaissent pour repousser leur dépression et leur panique »⁸. Sachez donc que certain·e·s parents continueront à avoir des propos blessants jusqu'au pas de leur tombe, sans jamais exprimer le moindre regret.

⁷ APTER Terri, *Les mères toxiques – Les comprendre pour se libérer de leur emprise et ne pas reproduire les mêmes schémas*, Ixelles éditions, 2013, p.170.

⁸ FORWARD Susan, *Parents toxiques – Comment échapper à leur emprise*, Marabout, 2016, p.294.

Trouver le juste équilibre entre la nécessité de prendre soin de nous et l'assistance que nous sentons devoir de porter à nos parents peut devenir difficile. Beaucoup d'entre eux·elles utilisent l'argent pour nous maintenir dans un état de dépendance, même à l'âge adulte.

Mais qu'en est-il de notre devoir d'assistance financière à leur égard ?

5. L' « obligation alimentaire » envers nos géniteurs·trices

En Belgique, le devoir d'assistance à l'égard des parents est une obligation inscrite au code civil (article 205). Les enfants sont ainsi tenu·e·s d'apporter une aide financière à leurs parents en difficulté. Cette « obligation alimentaire » imposée par la loi ne concerne pas que les dépenses concernant la nourriture car les « aliments », au sens juridique du terme, recouvrent en fait tous les frais de subsistance que les parents n'auraient pas les moyens de se payer (les soins médicaux, l'hébergement, etc.).

Par exemple, lorsqu'une personne âgée est placée en maison de repos mais n'a pas de revenus suffisants pour payer les frais que cela engendre, le CPAS peut s'adresser aux enfants pour leur demander une intervention. Si l'aide est refusée, cette personne (ou le CPAS) peut saisir la justice, à condition qu'on puisse prouver que le·la parent âgé·e se trouve vraiment dans le besoin.

Le juge tiendra compte aussi bien des ressources du·de la parent âgé·e que des moyens des enfants. Parfois, ce sont les enfants qui se tournent vers la justice quand ils·elles ne parviennent pas à s'accorder sur la contribution financière de chacun.

Rappeler ces quelques règles juridiques nous semble important car être informé·e sur la question permet de ne pas tomber trop facilement dans un chantage lié à l'argent.

6. Se libérer de leur emprise : c'est possible ?

Avoir été élevé·e par un·une parent dit·e « toxique » n'est certainement pas anodin mais des pistes existent pour apprendre à surmonter leur pouvoir et poser des limites : renforcer son estime de soi, développer un esprit plus critique, s'entourer de personnes bienveillantes, se faire accompagner un bout de chemin par un·e thérapeute, etc.

Les règles du « politiquement correct » voudraient que nous soyons disposé·e·s à pardonner ces parents. C'est en tout cas ce que plusieurs expert·e·s dans les domaines de la psychothérapie et des relations humaines recommandent pour résoudre nos conflits avec des personnes « toxiques » : pardonner, non pas pour les acquitter de leurs responsabilités, mais dans le but justement d'échapper à leur emprise.

Nous pouvons décider de leur donner du crédit ou abandonner l'espoir d'une relation normale : plutôt que d'être dans l'attente d'un changement qui ne se produira probablement pas de leur côté, nous acceptons la réalité telle quelle et nous arrêtons ainsi de chercher leur approbation. « Renoncer à comprendre ce que cet autre nous dit, participera à sortir de la confusion »⁹.

Si votre parent est dépendant·e et que vous en êtes le·la principal·e aidant·e, des échanges verbaux honnêtes de votre part peuvent non pas réduire les tensions mais rendre au moins votre rôle plus facile et supportable. Ce ne sera donc pas de leur part que vous obtiendrez l'affection et le réconfort dont vous avez besoin mais vous aurez dit ce que vous aviez à dire.

⁹ BOUCHOUX Jean-Charles, *Les pervers narcissiques – Qui sont-ils Comment fonctionnent-ils ? Comment leur échapper ?*, Editions Eyrolles, 2019, p.116.

Certain·e·s enfants optent pour établir une relation cordiale mais superficielle. « Ils cessent d'exposer leurs sentiments les plus intimes et leurs points faibles ; ils limitent la conversation à des sujets neutres sur le plan émotionnel »¹⁰. « Ils s'adaptent en choisissant des sujets de conversation proches des intérêts du parent en question, ou pire, de la pluie et du beau temps... »¹¹.

« Que vous entamiez des négociations avec vos parents pour une meilleure relation, que vous fassiez marche arrière vers une relation plus superficielle ou que vous rompiez toute relation, vous aurez fait un grand pas pour vous libérer du poids de votre passé »¹².

7. En guise de conclusion

Certain·e·s enfants se sentent encore sous l'emprise de leurs parents, même après leur mort. Comme si le contrôle exercé pendant des années continuait à vivre dans leurs têtes. Il nous revient donc de ne plus chercher notre image dans leur regard et de contrecarrer leur influence toxique.

« Tu honoreras ton père et ta mère ». Le terme « honorer » peut avoir plusieurs significations : marquer son respect, sa considération (pour quelqu'un, pour sa mémoire...), rendre hommage (à ses qualités, à son mérite...). Toutefois, nous lui conférons souvent un autre sens, celui de « vénérer ». N'essayons donc plus de faire changer nos parents âgé·e·s : aussi puissant·e·s qu'ils·elles se croient, ils·elles restent des êtres humains en chair et en os avec leurs forces et leurs faiblesses.

Enfin, ne nous limitons pas à regarder le geste, observons aussi les effets de ce geste sur le reste du monde. Il est important, certes, de faire cet exercice d'identification des comportements nuisibles chez nos parents mais nous avons également un rôle à jouer : quels·quelles « vieux·vieilles » voulons nous devenir pour briser le cycle des répétitions ?

Et si nous faisons dès maintenant la démarche d'évaluer nos comportements vis-à-vis des plus jeunes ? Si nous leur demandions de nous exprimer leur désaccord, de partager avec nous leur insatisfaction ? Si nous ne prenions pas leurs critiques comme une agression à notre égard mais plutôt comme un chemin à parcourir pour arriver à une meilleure entente ? Voici une tentative qui favoriserait la rencontre entre générations et le « vivre ensemble », qui permettrait de construire une société plus démocratique, plus solidaire...et moins toxique !

Mara Barreto - Chargée de projets

¹⁰ FORWARD Susan, *Parents toxiques – Comment échapper à leur emprise*, Marabout, 2016, p.288.

¹¹ NAZARE-AGA Isabelle, *Les parents manipulateurs*, Les éditions de l'Homme, 2014, p.181.

¹² FORWARD Susan, *Parents toxiques – Comment échapper à leur emprise*, Marabout, 2016, p.290.