

Je t'aime, moi non plus

Se défaire d'un parent toxique

PAR SANDRINE DAGNAUX,
PSYCHOTHÉRAPEUTE

Violents, absents ou, au contraire, étouffants... Il est bien difficile de se construire lorsqu'on est victime de parents toxiques. Voici quelques clés pour s'en défaire.

Qu'est-ce qu'un parent toxique ?

On pense souvent à la mère abusive ou au parent qui maltraite son enfant en exerçant sur lui des violences physiques ou des abus sexuels. Bien sûr, ces parents-là sont extrêmement toxiques. Mais sera également considéré comme toxique tout parent...

- qui nie les besoins fondamentaux de son enfant : *"Pourquoi veux-tu des câlins ? Tu n'en as jamais assez !", "Tu n'as pas à avoir envie d'avoir un petit ami"...*
- qui exerce sur lui des violences verbales : insultes, dénigrement, dévalorisations...
- qui exerce sur lui des violences psychologiques : rejet, culpabilisation, chantage affectif...
- qui exerce sur lui de la manipulation en vue de satisfaire ses propres besoins au détriment de l'intérêt de l'enfant.

Plus généralement, un parent toxique est celui qui ne respecte pas son enfant en tant qu'individu autonome, et ce, quel que soit son âge. Qui n'a jamais rencontré de vieille dame aigrie tyrannisant sans vergogne ses enfants (cinquantenaires) avec ses désirs ou ses angoisses, et devant laquelle aucun ne s'affirme, redoutant que la vieille dame ne fasse un malaise ?

Comment s'y prendre ?

Plusieurs étapes sont nécessaires.

1. Reconnaître la toxicité de son parent

aux signes décrits ci-dessus. Vous reconnaîtrez la toxicité de votre parent à l'effet qu'il produit sur vous :

- inévitablement, vous vous sentez mal (tristesse, peur, colère ou culpabilité) dans cette relation ;
- vous essayez de le satisfaire mais il n'est jamais content et trouve toujours à redire ;
- vous avez souvent le sentiment