

Le Syndrome de l’Inceste Emotionnel

Que faire quand l’amour d’un parent dirige votre vie ?

par le Dr. Patricia Love

Les signes chez un adulte qui a grandi dans une relation incestueuse

- **Signes classiques:** problèmes relationnels chroniques & un curieux mélange de haute et de basse estime de soi
- **Autres signes :**
 - ❖ Problèmes d’avoir des relations d’égal à égal
 - ❖ Troubles d’alimentation
 - ❖ Dépression
 - ❖ Anxiété
- Le parent est **émotionnellement envahissant** & l’enfant est impuissant vis-à-vis de lui et a un besoin intense d’être connecté avec lui.

Rôles familiaux

1. Le parent utilise l’enfant pour satisfaire ses besoins qui « devraient » être satisfaits par d’autres adultes - romantisme, compagnie, intimité, conseil, résolution de problèmes, épanouissement personnel. L’enfant n’arrive pas à assumer cela et souffre d’effets de longue durée.
2. Le parent ignore les besoins de l’enfant – quand le parent se tourne vers l’enfant, l’enfant reçoit rarement une protection, des soins, de l’encadrement, de la structure, de l’affection, de l’affirmation ou de la « discipline » de manière adéquate.
3. L’enfant a un rôle de parent.

Profils & dynamique familiale commune

1. Le parent manque de suffisamment de compagnie et de support : il peut être seul, divorcé ou insatisfait dans son mariage, etc.
2. Le parent qui est moins impliqué (non empêtré dans la relation incestueuse) en veut à son partenaire. Difficile de pointer pourquoi : comment peut-on être fâché que notre partenaire « aime » l’enfant ? Donc, il projette souvent plus sa colère sur l’enfant « choisi » innocent et sans défense.
3. Dans les familles avec 2 enfants ou plus, il y a plus de rivalités (**jalousie**) entre frères et sœurs que normalement, et elle dure et est intense.

Types de parents

- Le parent séducteur / libertin
- Le parent qui se tourne vers l'enfant du sexe opposé pour avoir l'intimité et la compagnie qui se trouve normalement dans une relation amoureuse.
- Le parent sexualisant
 - ❖ L'inceste émotionnel peut être un cercle vicieux. Plus l'enfant reçoit de l'attention d'un parent, plus l'autre parent lui en veut.
 - ❖ L'enfant est souvent aveugle par rapport aux fautes du parent, alors que l'autre parent est clairement conscient de ses fautes.
 - ❖ C'est difficile pour tout adulte dans une relation avec l'enfant victime devenu adulte d'être à la hauteur du parent idolâtré. Personne n'est assez bien.
- Le parent négligeant
 - ❖ Parent dysfonctionnel, l'enfant se retrouve dans un rôle d'adulte.
- Le parent abusif / critique
 - ❖ Le parent abusif peut trouver plus facile d'être en colère avec l'enfant plutôt qu'avec son/sa partenaire pour sa relation incestueuse avec l'enfant et son remplacement en tant que confident, meilleur ami, etc.
 - ❖ Le parent utilise la culpabilité comme une arme : l'enfant se sent souvent comme un raté malgré les succès.

Check-list d'une relation émotionnellement incestueuse

- **A. Indication d'un lien parent-enfant anormalement proche**

1. Je me sentais plus proche d'un parent que de l'autre
2. J'étais une source de support émotionnel pour un parent.
3. J'étais le(la) « meilleur(e) ami(e) » d'un parent.
4. Un parent me faisait parfois des confidences.
5. Un parent était profondément impliqué dans mes activités ou dans le développement de mes talents.
6. Un parent était très fier de mes capacités et réalisations.
7. Un de mes parents me donnait des privilèges ou cadeaux spéciaux.
8. Un de mes parents m'a confié que j'étais le(la) favori(te), le(la) plus talentueux(se), l'enfant le(la) plus adorable.
9. Un parent pensait que j'étais une meilleure compagnie que son/sa conjointe.
10. Je me sentais parfois coupable de passer du temps loin d'un de mes parents.
11. J'avais l'impression qu'un parent ne voulait pas que je me marie ou que je quitte la maison.
12. Quand j'étais jeune, j'idolâtrais un de mes parents.
13. Tout(e) petit(e) ami(e) potentiel(le) n'était jamais assez bien pour un de mes parents.
14. Un parent semblait excessivement conscient de ma sexualité.
15. Un parent me faisait des remarques sexuelles inappropriées ou violait mon intimité.

- **B. Indications de besoins non satisfaits d'un adulte**

1. Mes parents étaient séparés, divorcés, devenus veuf(ve), ou ne s'entendaient pas très bien ensemble.
2. Un de mes parents était souvent seul, fâché ou déprimé.
3. Un de mes parents n'avait pas beaucoup d'amis.
4. Un de mes parents ou les deux avaient un problème d'alcoolisme ou de drogue.
5. Un de mes parents pensait que l'autre parent était trop indulgent ou permissif/laxiste.
6. Je sentais que je devais garder pour moi mes propres besoins pour protéger un parent.
7. Un parent se tournait vers moi pour avoir du confort ou des conseils.
8. Un parent semblait compter sur moi plus que sur mes frères et sœurs.
9. Je me sentais responsable du bonheur d'un parent.
10. Mes parents n'étaient pas d'accord au sujet de comment éduquer les enfants.

- **C. Indication de négligence ou d’abus parental**

1. Mes besoins étaient souvent ignorés ou négligés.
2. Il y avait beaucoup de conflit / disputes / tension entre moi et un parent.
3. Un de mes parents m’appelait par des noms qui me blessaient.
4. Un de mes parents avait des attentes irréalistes envers moi.
5. Un de mes parents était très critique de moi.
6. Je voulais parfois me cacher d’un parent ou je rêvais de m’enfuir.
7. Quand j’étais enfant, les autres familles semblaient émotionnellement moins intenses que la mienne.
8. C’était souvent un soulagement de partir de la maison.
9. Je me sentais parfois envahi par un parent.
10. Je sentais parfois que je rendais un parent plus malheureux.

➔ Si vous êtes d’accord avec 10 affirmations ou plus, il y a une possibilité d’inceste émotionnel. Observez les liens entre les affirmations cochées.

Le coût pour l'adulte d'avoir été un enfant « choisi »¹

1. Ils ressentent des sentiments complètement contraires : d'être privilégié(e) et victime, talentueux/se et sans valeur, béni(e) et maudit(e).
2. Ces sentiments contraires sont ressentis parfois tous les jours et d'autres fois à des années d'intervalle.
3. Pour chaque privilège reçu d'un parent, il y a une réaction de jalousie de quelqu'un d'autre.
 - Un parent et/ou un frère et/ou une sœur jaloux. (adulte : jalousie amoureuse, sociale, au travail)
4. Culpabilité
5. Anxiété :
 - Un enfant qui joue le rôle d'un conjoint de substitution est un candidat probable à l'anxiété parce que le rôle est toujours provisoire (ignore sa vraie personnalité éternelle).
 - Cela peut entraîner une vie entière d'insécurité.
6. Problème d'image de soi :
 - Fluctue grandement.
 - Le parent peut lui raconter qu'il/elle est capable de tout faire parce qu'il/elle a besoin de lui/elle pour prendre soin d'elle/de lui.
 - C'est très grisant et grandiose de penser cela. Mais des périodes de faiblesse suivent, de l'invincibilité à l'inadéquation.
7. Peur du rejet :
 - L'enfant « choisi » peut se sentir indigne d'être aimé. Cela semble contradictoire, mais le fait d'être enchevêtré dans une relation incestueuse avec un parent provoque souvent le ressentiment de l'autre. Gagner l'amour de papa/maman risque de faire perdre l'amour de maman/papa.
 - Quand il se sent rejeté par un parent, l'enfant assume le blâme. Il se sent sans valeur.
 - Les frères et sœurs jaloux vont aussi riposter contre l'enfant « choisi ».
 - Peur de prendre des responsabilités et d'être ensuite mal-aimé et rejeté.
8. Isolement social :
 - Passe moins de temps que normal avec un groupe social, donc a peu d'opportunité de se sentir appartenir à un groupe.
 - Par conséquent, il/elle ne reçoit pas de feedback des autres au sujet de son comportement qui n'est parfois pas socialement approprié. Il peut conserver des manies qui sont un handicap dans sa vie.

¹ L'enfant devenu adulte ressentira toujours ces mêmes sentiments dans ses relations, à moins qu'il ne les ait émotionnellement ressentis et libérés et qu'il soit donc guéri.

9. Sentiment d'infériorité :
- Les enfants d'un parent envahissant peuvent avoir une extrêmement faible estime de leurs capacités. Passer trop de temps avec un parent envahissant causera que l'enfant fasse tellement des comparaisons entre ses accomplissements et ceux du parent qu'il finira par penser : « je ne serai jamais aussi bon qu'elle/que lui. »
 - Peut essayer de gagner l'estime du parent qui le rejette sans jamais se sentir suffisamment valable pour la gagner.
10. Dénier des besoins
- L'enfant « choisi » doit réprimer ses besoins normaux pour ceux de son parent.
 - La vie du parent est plus facile quand l'enfant ne demande rien. Le parent se sent un « bon » parent qui a élevé un enfant « modèle ».
 - Difficulté à donner des directives et instructions en tant que leader, à demander quelque chose à quelqu'un. Peur de déranger.
11. Messages cachés :
- « Tu ne causes jamais aucun problème » = Tiens-toi à carreau, ne fais pas de vague.
 - « Tu es un/e enfant tellement facile à vivre » = ne ressens pas de colère, de tristesse ou de douleur.
 - « Tu es tellement spécial(e) » = sois ce que je veux que tu sois ; j'ai des besoins que je veux que tu satisfasses.
 - « J'attends plus de toi que des autres » = tu rends ma vie digne d'être vécue.
12. Besoin compulsif de réussir :
- Être normal ou moyen est humiliant.
 - L'échec ou l'erreur n'est pas admissible.
13. Sens d'identité diffus :
- Le parent incestueux interfère avec le développement du sens d'identité de l'enfant.
 - L'enfant peut agir en accord avec ce que le parent veut ou en réaction négative à ce que le parent veut. Quand la réaction négative n'est pas tolérée par l'adulte, cela crée beaucoup de colère réprimée chez l'enfant.
 - Le jeune enfant ne connaît pas ses propres pensées et opinions (n'a pas encore de libre arbitre propre).
 - Le parent peut attendre que l'enfant reflète aussi ses traits négatifs. Le message est : « nous sommes juste pareils, et nous sommes tous les deux nuls. »
 - L'enfant, et plus tard en tant qu'adulte, a des difficultés à poser des limites. Il a soit des limites extrêmement perméables, soit il a construit un mur tellement haut que personne ne peut s'en approcher.
14. Peur de s'engager :

- Les problèmes dans les relations amoureuses sont la « REGLE » pour les enfants « choisis ». Le problème le plus courant est la peur de l'intimité et de l'engagement.
- Les relations intimes peuvent s'apparenter à une évasion ou un soulagement après avoir vécu avec un parent envahissant. La notion de liberté dans une relation va à l'encontre de leur expérience en tant qu'enfant.

15. Manque d'intérêt romantique :

- Un lien parent-enfant normal est puissant. Le lien dans une relation émotionnellement incestueuse dépasse tout. Certaines personnes passent leur vie à essayer de retrouver cette intensité.

16. Conflits entre le/la conjoint(e) et le parent incestueux :

- Il y a une relation triangulaire entre le parent incestueux, l'enfant « choisi » devenu adulte et son/sa conjoint(e).

17. Attraction de partenaires egocentriques :

- Recréation inconsciente de la dynamique de la relation incestueuse parent-enfant dans les relations amoureuses.
- Croyance que les besoins des autres sont plus importants que les besoins propres.
- Mariage avec quelqu'un qui n'est pas disponible ou qui est sans attention. Le manque d'implication émotionnelle dans la relation devient une source de douleur.

18. Problèmes sexuels :

- Des sentiments peuvent émerger entre l'enfant « choisi » et le parent parce qu'il partage ses pensées et sentiments les plus profonds. Cette énergie émergente doit aller quelque part, donc elle est soit réprimée, soit exprimée.
- Les enfants d'un parent sexualisé sont des enfants à risque pour être des victimes du parent ou d'autres adultes.

➔ **Combien de points identifiez-vous dans votre vie ?**

Pourquoi un parent devient-il surinvesti dans une relation avec un enfant ?

- Ne réalise probablement pas qu’il/elle fait du mal à « son » enfant².
- Peut se voir comme dévoué(e), se sacrifiant³, plein d’abnégation.
- Ne réalise pas que, en plus de donner à l’enfant de l’amour⁴ et de l’attention, il/elle utilise aussi la relation pour satisfaire ses propres besoins.
- Recherche de « plaisirs » en tant que parent :
 - Contacts physiques, intimité, amour inconditionnel, et source de fierté.
 - Manque d’information, d’éducation et de modèle de référence :
 - Ignorance des enjeux des relations et de la dynamique familiale. Ne sait pas comment des conjoints sont supposés s’aimer, ni comment aimer inconditionnellement un enfant. Malheureusement, les informations venant de la TV ou des films ne sont généralement pas correctes.
 - Manque de conscience de soi :
 - Il/elle n’a pas l’objectivité nécessaire pour voir sa propre vie telle qu’elle est, avec tous les dommages qu’il/elle crée chez l’enfant.
 - Signaux d’alerte :
 - Vouloir un enfant juste après le mariage, à moins qu’il n’y ait des circonstances atténuantes. Cela peut signaler qu’un ou les deux conjoints sont inconfortables dans la relation de mariage.
 - Allaiter l’enfant pendant plusieurs années, avoir un besoin exagéré de proximité physique.
 - Permettre à l’enfant de dormir dans le lit parental. Cela peut encourager, volontairement ou pas, la dépendance de l’enfant.
 - Donner l’enseignement scolaire à la maison. Cela peut être pour essayer de maintenir une relation exclusive.
 - Réticence à engager un/e babysitteur. Cela masque un surinvestissement avec l’enfant : « je n’arrive pas à trouver quelqu’un de « valable ».
 - Réticence à laisser l’enfant passer la nuit avec un(e) ami(e)/ou à aller a un camp de vacance. Le parent tente de repousser un stade de développement sain.
 - Se sentir anormalement stressé qu’un enfant quitte la maison. C’est « normal » qu’il nous manque, mais en déprimer est un signe de dépendance excessive.
 - Imposer plus de restriction aux activités d’un enfant que ce qui est habituel avec les autres parents. Par conséquent, l’enfant passe trop de temps à la maison.
 - Détester le temps que l’enfant passe avec des amis/es ; absence d’encouragement sain des relations d’amitié. Un parent surinvesti peut rendre l’enfant coupable.
 - Passer trop de temps au développement des talents de l’enfant. Cela peut frustrer le mouvement naturel de l’enfant vers son indépendance.

² Qui est un enfant de Dieu en réalité.

³ Ce qui est un manque d’amour de soi.

⁴ Ce qui n’est pas forcément de l’amour aux yeux de Dieu

Quelles sont les familles à risque ?

- Les familles monoparentales – conditions propices à l’inceste émotionnel, spécialement pendant les quelques années suivant juste la séparation. Les mécanismes de gestion d’une maison monoparentale contribuent à l’inceste émotionnel. Le manque d’argent cause que le parent et les enfants passent plus de temps ensemble à la maison. Aussi, le syndrome du papa « gâteau » contribue à la relation incestueuse avec lui/elle.
- Les familles recomposées – le parent peut être devenu exagérément impliqué ou dépendant de l’enfant avant le mariage. Le parent a une double alliance : avec l’enfant et avec le nouveau conjoint. Le parent peut traiter l’enfant plus comme un/e copain/ine qu’un enfant. Ce style de vie « sans règles » peut causer des problèmes chez l’enfant en termes de résultats scolaires et de comportement sociétal ; peut aussi créer des problèmes avec le nouveau conjoint.
- L’enfant unique – aucun autre enfant n’est présent pour « porter le chapeau », donc tout ce que l’enfant fait ou ne fait pas est passé au crible. Toutes les inquiétudes et les souhaits des parents sont projetés sur cet enfant. L’absence de camarades de jeux amplifie le lien parent-enfant. Cet enfant peut devenir étonnamment mature. Mais cette différence par rapport aux pairs cause des problèmes sociaux.
- L’abus de substance – cela crée un vide émotionnel inévitable dans le mariage parce qu’une addiction ne peut pas être un partenaire satisfaisant de mariage.
- Maladie mentale – l’enfant et le parent peuvent s’unir pour prendre soin du parent malade.