



TRAUMA DE NÉGLIGENCE

Une blessure invisibilisée

Ils disent avoir eu une enfance normale. Pourtant, une tristesse diffuse ou une faible estime de soi les accompagnent en permanence. Dans « Parents négligents, un trauma invisible » (Eyrolles), Gwénaëlle Persiaux et Yoanna Micoud montrent que ce qui fait souffrir n'est pas toujours ce qui est arrivé, mais ce qui a manqué.

PAR VALÉRIE JOSSELIN

Je n'ai pas de raison d'aller mal. » C'est souvent la phrase entendue en consultation par Gwénaëlle Persiaux et Yoanna Micoud, psychologues. Pas d'enfance cabossée par les coups, les violences psychologiques, l'inceste ou l'addiction d'un père ou d'une mère. Au contraire, beaucoup de patients décrivent des parents aimants, « qui ont fait ce qu'ils ont pu ». Pourtant, quelque chose résiste. Et s'ils avaient vécu un trauma de négligence ? « Il s'agit d'un traumatisme par omission, expliquent les deux spécialistes des psychotraumas et des blessures d'attachement. Ce qui blesse, c'est ce qui a manqué : les regards encourageants, les bras consolateurs, les mots qui rassurent, la disponibilité émotionnelle. » Longtemps, la recherche s'est surtout intéressée aux traumatismes dits de commission (événements identifiables). Résultat, la négligence affective reste

largement sous-estimée, y compris par de nombreux professionnels de santé. Notre culture n'aide pas davantage à la reconnaître. « Nous valorisons l'autonomie, la réussite individuelle, la capacité à "s'en sortir seul", fait remarquer Yoanna Micoud. Or, personne ne se construit sans l'aide des autres. L'être humain grandit d'abord grâce à la qualité des liens qui lui sont offerts. C'est ce que nous avons voulu démontrer dans notre livre, l'un des rares ouvrages francophones sur le sujet. »

LÀ... MAIS PAS LÀ

Valentin avait seulement 6 ans lorsque son père est parti. Sa mère cumulait les emplois pour faire vivre la famille. Chaque soir, il rentrait de l'école avec sa petite sœur, faisait ses devoirs devant la télévision, préparait le repas en suivant les consignes laissées sur la table de la cuisine et atten-

dait le retour de sa mère. « Je pensais que c'était comme ça dans toutes les familles », raconte-t-il*. Ce n'est qu'à 54 ans qu'il prendra conscience de la solitude et de l'insécurité dans lesquelles il a grandi. L'absence peut être plus discrète, comme chez Bertrand, aujourd'hui âgé de 30 ans. À l'adolescence, il jouait au water-polo en compétition tous les week-ends. Son père ne venait jamais assister aux matchs. « C'est normal, il doit faire tourner le magasin », répétait-il alors*. Ce n'est qu'en thérapie qu'il reliera ce manque de soutien à son profond déficit de confiance en soi. « La plupart de ces parents aiment leurs enfants et ne veulent que leur bien, mais leur attention est ailleurs, rapporte Gwénaëlle Persiaux, qui, elle aussi, a souffert de négligence durant l'enfance**. Ils sont très investis dans leur travail, envahis par l'anxiété, croulent sous les difficultés financières ou la charge mentale du quotidien. Sans parler du portable, aujourd'hui. Leur indisponibilité ne leur permet pas de répondre aux besoins fondamentaux de l'enfant – être vu, écouté, touché. » Parfois, c'est le narcissisme qui occupe toute la place. « Clairement, mon père ne s'intéressait pas à moi, se désolait encore Olivier, 70 ans. À 3 ans, je savais lire et écrire. C'était tout ce qui l'intéressait : avoir un fils aîné brillant, polytechnicien comme lui. J'ai passé des années à m'efforcer de décevoir ses attentes pour exister par moi-même. Mais de petits boulots en divorces, j'ai foiré ma vie. » Tous les parents commettent des erreurs. Aucun ne peut être tout le temps à l'écoute de son enfant. Cette imperfection fait partie de la vie. « Ce qui fait la différence, c'est la durée et la répétition de cette indisponibilité, alerte Gwénaëlle Persiaux. Pour un bébé, par exemple, quelques mois de dépression post-partum chez sa mère peuvent déjà représenter une période extrêmement longue. »

LE VIDE COMME POINT DE DÉPART

Contrairement à d'autres traumatismes, ces blessures de négligence se manifestent généralement par un immense flou. « Beaucoup de patients me disent “ça allait, rien de spécial” ou “je n'ai pas vraiment de souvenirs”, rapporte Yoanna Micoud. Cette banalisation est justement un indice. » Pour les deux psychologues, cette difficulté à raconter son histoire est l'une des conséquences du traumatisme lui-même. Très tôt, l'enfant apprend qu'exprimer sa détresse ne change rien. Son système nerveux met alors en place des mécanismes de protection : il minimise, refoule, dissocie. Autrement dit, il se coupe progressivement de ses émotions pour ne plus souffrir. Autre difficulté notable : « Lorsque les émotions n'ont jamais été nommées, la personne développe souvent à l'âge adulte un vocabulaire émotionnel plus pauvre, prévient Yoanna Micoud. Quand on demande à ces patients ce qu'ils ressentent, beaucoup répondent simplement “je ne sais pas”. Non parce qu'ils refusent de parler, mais parce qu'ils ont perdu l'accès à leur

monde intérieur. » Les consultations peuvent être motivées par une dépression, un burn-out, une séparation, des douleurs chroniques sans explication médicale, un trouble anxieux ou un sentiment d'épuisement permanent. « Les personnes négligées dans leur enfance ne perçoivent leurs limites qu'une fois celles-ci dépassées », déplore-t-elle.

DES SYMPTÔMES EN CREUX

Alors comment reconnaître un trauma de négligence quand les mots et les images manquent ? « Contrairement au traumatisme de commission, où l'on retrouve des flash-back ou une hypervigilance, ici, ce sont surtout des manques, explique Gwénaëlle Persiaux : manque d'envie, d'élan vital, sentiment de vide, estime de soi étonnamment fragile... Ces personnes ont le sentiment de ne jamais être “assez”. Elles s'excusent sans cesse, doutent de leurs compétences, supportent difficilement le regard des autres et vivent la moindre critique comme une confirmation de leur supposée insuffisance. » À cela s'ajoute une honte très particulière : celle de souffrir « pour si peu ». Combien, comme Sophie, 45 ans, relativisent en consultation (“Je n'ai pas le droit de me plaindre !”), comme pour se rassurer ? « Comparée à mon conjoint, enfant de la Ddass, qui a connu la violence des foyers, je serais bien mal placée pour critiquer mes parents, est-elle persuadée. Je suis vraiment trop sensible ! » La procrastination fait également partie des symptômes rencontrés. « Mieux vaut ne rien faire que risquer d'échouer », résume la psychologue. Les deux spécialistes observent d'ailleurs parfois chez ces patients une posture corporelle caractéristique : épaules rentrées, tête baissée, regard fuyant. Comme si le corps continuait à chercher, inconsciemment, à occuper le moins de place possible...

QUAND LE TRAUMA EN CACHE UN AUTRE

Difficile de poser le diagnostic quand ce trauma avec petit « t » se dissimule derrière un trauma avec grand « T ». « C'est fréquent en consultation, note Yoanna Micoud. Une personne vient parce qu'elle ne se remet pas d'un deuil, d'une agression ou d'un accident de voiture. Mais, au fil des séances, nous découvrons souvent que ces événements marquants réactivent une blessure plus ancienne. Prenons l'exemple d'une personne ayant subi un licenciement brutal. Derrière cette souffrance actuelle peut se cacher l'histoire d'un père peu soutenant ou émotionnellement absent. J'ai aussi en tête une patiente victime d'inceste commis par son frère pendant plusieurs années. Lorsqu'elle a commencé à élaborer son histoire, elle m'a confié que ce qui lui faisait le plus mal, finalement, c'était le silence de toute la famille. L'absence de protection et le fait que la souffrance de l'enfant n'ait pas été reconnue peuvent parfois être encore plus destructeurs que l'abus lui-même. » Sabine, 60 ans, en est

une illustration bouleversante. « Ses parents meurent dans un accident de voiture alors qu'elle n'a que 9 ans, raconte la psychologue. Personne ne lui explique ce qui se passe et on ne l'emmène pas aux obsèques, "pour la protéger". Elle n'ose poser aucune question et devient une petite fille puis une femme modèle, discrète, presque invisible. »

APPRENDRE ENFIN À EXISTER

Mettre un mot précis sur cette souffrance, reconnaître ce qui a manqué constitue un grand pas et un immense soulagement. « Je me suis toujours sentie incomprise, voire moquée par ma mère : "Mais qu'est-ce que tu racontes !" » Quand un TSA [trouble du spectre de l'autisme] a été diagnostiqué chez mon fils, j'ai reconnu la plupart de ses symptômes à elle. Ce fut un choc car je pensais jusque-là que c'était moi qui n'étais pas dans la norme ! » raconte Nathalie, 55 ans. Pour Gwénaëlle Persiaux, « il ne s'agit pas de fabriquer des coupables, mais de comprendre pourquoi ses parents ont été indisponibles émotionnellement et quelles conséquences cette indisponibilité a eues sur notre développement ». Pourquoi cette mère semblait-elle toujours absente ? Était-elle dépressive ? débordée ? Pourquoi ce père paraissait-il si froid ? Avait-il lui-même grandi sans tendresse ? Ce travail paraît accessible, mais quand on a évolué dans une famille où les émotions n'étaient jamais accueillies, il faut parfois commencer par les apprivoiser une par une : est-ce de la colère, de la tristesse, de la peur, de la honte, du soulagement ? Rechercher la compagnie d'un ami ou d'un conjoint capables d'intelligence émotionnelle est une première piste. Mais les auteures de *Parents négligents, un trauma invisible* insistent sur une idée forte : le traumatisme s'étant inscrit dans le système nerveux souvent dès l'époque préverbale, comprendre son histoire ne suffit pas toujours. « La reconstruction passe surtout par le corps, insiste Gwénaëlle Persiaux. Il faut réapprendre à réguler ses angoisses et à réintroduire du plaisir et du soin envers soi : massage, respiration, méditation guidée, marche en pleine conscience, activité artistique... » Yoanna Micoud recommande d'ailleurs de privilégier une démarche thérapeutique associant travail psychique et régulation émotionnelle qui vise à restaurer un sentiment de sécurité : neurofeedback, thérapie du lien, gestalt-thérapie, pratiques psychocorporelles... Toutes ces techniques ont un point commun, elles ne demandent pas au patient de raconter son enfance ou de retrouver des souvenirs précis. « Certaines approches très

protocoles comme l'EMDR ou les thérapies comportementales et cognitives (TCC) peuvent fonctionner, mais elles doivent inclure un lien de qualité entre le patient et le thérapeute, souligne-t-elle. Car la réparation commence par des détails infimes : le rappel d'un fait évoqué plusieurs semaines auparavant, une émotion accueillie sans être jugée, un sourire bienveillant. »

DES LIENS QUI RÉPARENT

Mais peut-on vraiment guérir d'une enfance où l'on s'est senti transparent ? Le chemin est forcément long, fragile et rarement linéaire, préviennent les deux psychologues. Le trauma de négligence ne touche pas seulement les émotions. Il façonne notre représentation de soi, des autres et du monde : « dans la vie, on ne peut compter que sur soi-même », « si je demande de l'aide, je vais déranger », « je dois être parfait pour mériter l'amour », « je suis de trop »... C'est pourquoi la reconstruction ne se limite pas au cabinet du thérapeute. « Il faut vivre de nombreuses expériences "correctrices" pour que le système nerveux comprenne que le danger appartient désormais au passé, estime Yoanna Micoud : oser demander un service à un voisin, accepter qu'un collègue propose son aide sans chercher immédiatement à rendre la pareille, confier une difficulté à un ami au lieu de tout garder pour soi, exprimer un désaccord sans avoir peur d'être rejeté..., mais aussi s'inscrire dans une association ou rejoindre une activité de groupe. Toutes ces expériences nourrissent progressivement le sentiment d'appartenance, de reconnaissance, et permettent de reconstruire une sécurité émotionnelle. » Après des années à essayer de comprendre pourquoi elle ne parvenait pas à écrire son roman, Aurélia a réalisé en thérapie que toute sa vie avait été organisée autour d'une seule idée : ne pas déranger, ne pas déplaire. « Ce fut une claque, reconnaît-elle, encore émue. Pour la première fois, je me suis demandé ce dont j'avais, moi, profondément besoin. J'ai compris que derrière mon envie d'écrire se cachait un désir immense : être lue, être publiée. J'ai alors décidé de m'inscrire à une résidence d'écriture, autant pour avancer sur mon manuscrit que pour m'autoriser à recevoir le soutien d'un groupe. Quelque chose s'est débloqué. La peur a laissé place à la joie. » Comme si, après une vie passée à s'effacer, elle s'autorisait enfin à devenir visible...

* Témoignage extrait de *Parents négligents, un trauma invisible* (Eyrolles, 2026). ** Elle raconte son histoire de résilience dans *Blessée par le lien, guérie par le lien* (Guy Trédaniel, 2026).

LE TRAUMA DE NÉGLIGENCE FAÇONNE NOTRE REPRÉSENTATION DE SOI, DES AUTRES ET DU MONDE