

De secret en « se crée » (2)

Vanina L. – Juillet 2018

Dans un précédent article (Un secret, quel secret ?), je vous parlais de la constitution d'un secret et des moyens de déceler s'il en existe un dans votre famille. Toutefois, j'attire votre attention sur le fait que derrière chaque colère inexplicquée, chaque trouble de l'apprentissage, il n'existe pas systématiquement de secret.

Le **secret de famille** découle souvent d'un sentiment de honte pour par protection ou amour de ses enfants. Les faits sont jugés immoraux pour l'époque à laquelle ils se produisent. A la première génération, on est partagé entre l'envie de se taire et le besoin de parler. A la seconde génération, le contenu du secret est inconnu mais l'enfant est psychiquement partagé car il pressent le mystère, ce qui engendre des troubles de la personnalité. A la troisième génération, le secret devient toxique. On peut constater dans la descendance des cas de toxicomanie, angoisses, pensées suicidaires.

Selon **Serge Tisseron**, l'enfant, face à la souffrance dissimulée de son parent, va réagir selon trois manières :

- Il va penser qu'il est responsable de la souffrance de son parent, ce qui crée en lui de la culpabilité ;
- Il va imaginer que ses parents sont coupables de quelque chose de terrible qu'ils voudraient lui cacher, mais aussi tout ce qui représente l'autorité (corps enseignant) ;
- Ses parents lui affirment des choses qui ne sont pas telles qu'il les a vues ou entendues. Il perdra confiance en lui.

Pour **Anne Ancelin Schützenberger**, « ce qui nous échappe nous hante ». Ainsi, nous allons répéter de façon inconsciente les schémas familiaux tels que le choix d'un partenaire toxique, l'impossibilité de mener une grossesse à terme ou de s'épanouir professionnellement.

Il faut savoir qu'un secret, du moins son existence, ne va pas toucher les membres d'une même famille de façon identique. Imaginons que deux personnes soient face à face, l'une d'elles tient dans sa main une pièce d'un euro et dit à l'autre « il y a un arbre sur cette pièce » et l'autre de répondre « non, il y a un chiffre ». Chacune d'elles aura raison puisqu'elles ont un angle de vue différent de la même pièce. Ce sera la même chose pour un traumatisme vécu par différentes personnes. Et cela dépendra également de leur histoire et de leur sensibilité. Nous sommes 3 filles en deux ans et demi et nous avons eu l'occasion de discuter de ce que nous avons vécu petites filles. Chacune de nous a retenu des choses que d'autres n'ont pas mémorisé, même si nous étions présentes toutes les trois, et d'autres événements ont marqué notre vie de façon plus ou moins douloureuse.

Lorsqu'on a connaissance d'un secret, faut-il le révéler ?



Bien souvent, on a peur de la réaction de celui à qui on va révéler un secret, peur de le blesser. Mais la plupart du temps, c'est au contraire du soulagement, suivi d'un sentiment de gratitude que la personne ressent. Il faut avoir une grande confiance en la personne pour lui révéler un secret de famille (comme tous les secrets d'ailleurs). Soulagement parce que la révélation vient confirmer un pressentiment, une idée floue que l'on avait de la vérité.

Concernant les enfants, ils n'ont pas à connaître le contenu du secret, mais seulement son existence et de les rassurer sur le fait que les adultes se chargent de régler le problème. En 2011 et 2012, deux événements traumatiques ont eu lieu dans le service où j'étais adjoint au responsable, deux événements qui ont été suivis de harcèlement « c'est de votre faute si un gars n'a plus ses doigts ! ». J'étais dévastée émotionnellement, moralement et professionnellement. Mes enfants, qui avaient 6 et 8 ans m'ont vu souvent pleurer quand je rentrais du travail. Je leur disais que j'avais des problèmes avec mon patron mais que ça s'arrangerait. Ils n'ont su que plus tard – sans les détails affreux – la teneur de cette mésaventure et pourquoi je souffrais tant. Maintenant, quand il m'arrive d'être triste et que je leur dis que je gère, ils répondent « oui, on sait » et repartent à leurs occupations.

Ensuite, la personne qui reçoit l'information du secret va se trouver dans une période de doutes, de questionnements, va chercher à savoir à tout prix tout ce qui s'est passé. Je conseille à celui qui a révélé le secret de rester présent, disponible, afin d'épauler l'autre dans cette tempête émotionnelle.

La révélation du secret ne suffira peut-être pas à guérir : l'aide d'un thérapeute peut se révéler nécessaire. La psychogénéalogie permet de sortir des effets qu'a pu avoir le secret sur l'individu, des impacts émotionnels et des schémas répétitifs. Un travail de reconstruction pourra alors commencer, par la création artistique, l'écriture, certains ayant besoin de raconter leur histoire afin de se la réapproprier et la transmettre aux générations suivantes. Les mœurs évoluent et ce qui était impensable, indicible il y a 50 ou 100 ans, ne l'est plus aujourd'hui.



L'individu qui aura grandi sur la base d'un secret aura, une fois révélé, un tremplin pour transformer la souffrance, de doute, l'incertitude en une énergie positive à travers de laquelle il se crée.