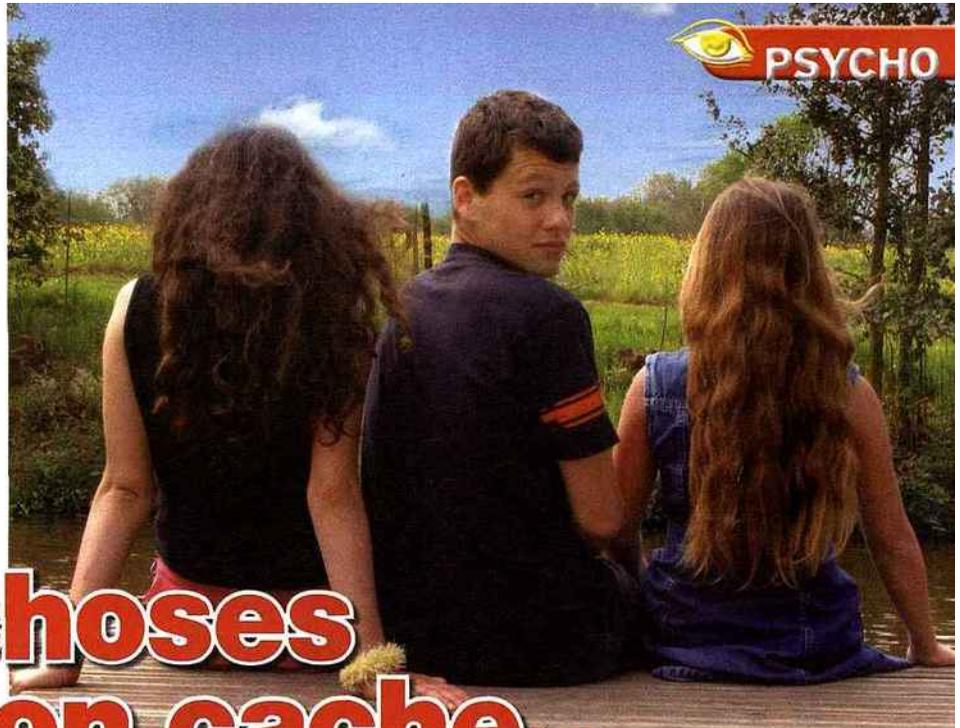


Filiations incertaines, abandons, suicides... Certains mystères peuvent peser lourdement sur nos vies. Le point avec Juliette Allais, thérapeute et auteur de Au cœur des secrets de famille (éd. Eyrolles).

FAMILLE

Ces choses que l'on cache...



Quand parle-t-on de secret de famille ?

On emploie l'expression à partir du moment où un événement douloureux de l'histoire familiale est tenu sous silence et où tout s'organise pour que le secret demeure enfoui. Le malaise peut traverser les générations.

Quelles peuvent en être les conséquences ?

Un secret devient toxique quand il dérègle la communication familiale et que chacun évite les sujets qui peuvent le rappeler. On assiste alors à un baisser de rideau sur les sujets tabous.

Un tel secret peut-il être source de névroses ?

Certains individus manifestent leur malaise face au non-dit sous forme de symptômes (phobies, psychoses). Les secrets de famille peuvent freiner notre épanouissement et influencer nos choix en nous poussant à rejouer des scénarios révélateurs de cette histoire cachée (histoires d'amour ratées, échecs professionnels). Il arrive aussi qu'un sujet se complaise dans le culte morbide du secret, autre frein majeur à la réalisation personnelle.

LE DRAME DE DALI

Salvador Dali est l'exemple même de l'artiste ayant transcendé un secret familial douloureux. Trois mois avant sa naissance, son frère aîné est mort, un drame que ses parents choisirent de taire, entraînant une lourde culpabilité pour lui, l'enfant vivant, lorsqu'il l'apprit. Plus près de nous, l'écrivain Alexandre Jardin a lui aussi sublimé un terrible secret en révélant les incestes et débauches dont sa famille a été le théâtre.



Doit-on toujours révéler la vérité ?

Tout se dire au sein de la famille est un leurre. Il faut parfois apprendre à vivre avec les non-dits quand ils ne sont pas trop douloureux. Les secrets de famille ne sont pas obligatoirement source de névroses et peuvent être transcendés sous forme d'activités créatrices. Cette attitude apparaît chez de nombreux artistes.

Comment briser le silence ?

Révéler un secret suppose d'en mesurer les conséquences et réfléchir à sa propre motivation. Il ne faut pas que celle-ci soit négative (vengeance, moquerie) et agir uniquement dans l'intérêt du groupe. Parfois, mieux vaut taire un secret qui risque de bouleverser les intéressés, notamment pour ce qui concerne les liens de filiation (enfant adopté, père réel, etc.)

Peut-on se faire aider ?

Les thérapies psychogénéalogiques peuvent mettre fin à la répétition d'un schéma d'échec qui empêche de se réaliser. De l'analyse transgénérationnelle aux thérapies de groupe, plusieurs méthodes sont efficaces.

Frédérique Maupu Flament