

# SECRETS DE FAMILLE **Tout le monde savait... sauf moi!**

Les secrets de famille sont plus fréquents qu'on ne le croit. Et ont parfois des répercussions inattendues. Nos 5 lectrices l'ont appris à leurs dépens.

## « ON NE M'AVAIT JAMAIS DIT DE QUOI ÉTAIT DÉCÉDÉE MA MAMAN »

Marie, 51 ans

J'avais 9 ans et ma sœur, près de 8, quand notre mère s'est suicidée en sautant du 6<sup>e</sup> étage, la nuit. On venait de lui diagnostiquer une forme de schizophrénie - mais ça, je l'ai appris près de 20 ans plus tard. Le lendemain matin, papa nous a juste dit : « Maman est partie au ciel, il ne faut pas pleurer. » À un moment, il a été dit qu'elle était « tombée du balcon ». Puis on n'en a plus vraiment parlé. On n'osait pas poser de questions car les adultes semblaient très embêtés et on ne voulait pas attrister notre papa. Je ne pouvais que faire des hypothèses. Comme mes parents se disputaient beaucoup, j'avais presque l'impression, fantasmée, que mon père avait tué ma mère.

Lorsque j'avais 17 ans, lors d'un enterrement, un cousin lointain a lâché devant ma sœur et moi : « Ah, c'est vous dont la maman s'est suicidée ? » Grand moment de gêne. L'épisode m'a perturbée, alors j'ai contacté une amie de la famille pour lui demander confirmation : elle m'a certifié que c'était faux. Je lui en ai voulu car je sentais au fond de moi que c'était vrai. Il a encore fallu 10 ans pour que

j'ose poser la question à la seconde épouse de mon père, qui m'a dit : « Je crois que tu devrais parler avec ton père. » À notre demande, il nous a donné rendez-vous, à ma sœur et à moi, et nous a enfin dit la vérité. Sans doute avait-il voulu nous protéger d'une réalité trop dure... pour lui aussi. Quoi qu'il en soit, après cet échange et alors que mon père nous incitait à tourner la page et à aller de l'avant, j'ai commencé à déprimer, à devenir angoissée et à ressentir une colère telle... qu'elle est toujours là. Après coup, je me suis rendu compte qu'à peu près tout le monde était au courant. Et ça, c'était une trahison pour moi. Pourquoi étions-nous les seules dans l'ignorance ? C'est comme si on m'avait volé ma mère, comme si on considérait que je n'étais pas digne de confiance. Or j'aurais eu besoin qu'on me prenne au sérieux, tout enfant que j'étais. En parler progressivement après l'événement aurait, je crois, déramatisé les choses. Parce qu'en fin de compte, c'est ce secret, plus encore que la mort de ma mère, qui a construit mon identité : je suis allergique aux non-dits et toujours en quête de reconnaissance. Mais, a contrario, ce climat mystérieux a aussi très fort nourri mes capacités d'imagination et d'intuition, qui m'apportent beaucoup dans la vie.





**« LE SECRET RESTE ENTIER. JEN'AI QU'UNE HYPOTHÈSE »**

**Sabine, 59 ans**

Nous sommes 3 enfants, je suis l'aînée. Durant mon enfance, quand mes parents se disputaient, j'entendais toujours ces prénoms « Freddy » et « Miréille ». Je sentais un malaise : quelque chose ne tournait pas rond. Je me souviens qu'adolescente, j'aimais bien fouiner dans les vieilles photos, à la recherche de quelque chose que j'ignorais. Certains membres de ma famille semblaient parfois sur le point de me dire quelque chose, d'autres les en empêchaient... Ma mère m'avait toujours dit qu'on aurait dû m'appeler « Désirée » car mes parents avaient attendu 11 ans pour m'avoir. Pourtant, lors de mon premier emploi, alors qu'on m'avait demandé d'apporter le livret de mariage de mes parents, j'ai découvert qu'ils s'étaient

mariés 6 mois seulement avant ma naissance. Ma sœur a posé la question à ma mère, qui a répondu que c'était une erreur de l'administration. Je suis juriste : je savais bien que ce n'était pas possible. Plus tard, en photographiant le livret de mariage, j'ai vu qu'on avait mis du Typex à côté du nom de ma mère sur l'inscription « divorcée de Freddy XX ». Entre-temps, mon père est mort, ma mère s'est suicidée, sans aucune explication, et ma famille élargie continue à garder le secret. Avec mon frère et ma sœur, nous avons mené l'enquête, rassemblé des documents. **Notre hypothèse est que nos parents étaient mariés chacun de leur côté : maman avec Freddy (probablement homosexuel car le mariage n'a, semble-t-il, pas été consommé) et papa avec cette Miréille, et qu'ils ont trompé leurs conjoints pendant plusieurs années pour finir par se marier. On parle de la fin des années 50 : divorce, infidélité, homosexualité... des tabous pour l'époque !** Mais nous n'avons aucune certitude, le secret persiste toujours, même si j'ai l'impression d'avoir aujourd'hui suffisamment d'infos et de documents officiels. Je ne comprends pas pourquoi on nous a caché tout ça et j'en veux encore à ma mère, qui nous a laissés dans l'incompréhension la plus totale jusqu'à sa mort, inexpliquée, ainsi qu'à tous les membres de la famille, encore vivants, mais invariablement silencieux. Je me suis construite difficilement, mais finalement, je m'en suis bien sortie. Je n'ai pas voulu avoir d'enfant mais j'ai une relation saine et franche avec mon mari - pas question de reproduire ce que j'ai vécu. **J'ai récemment fait mon arbre généalogique et ça m'a fait un bien fou de pouvoir mettre des noms et des gens dans les différentes cases !**

**« J'AI DÉCOUVERT L'EXISTENCE D'UNE DEMI-SŒUR »**

**Élise, 34 ans**

Quand j'avais 16 ans, mon père m'a annoncé que j'avais une demi-sœur de 4 ans en me montrant une photo d'elle. Je savais que mes parents avaient eu des relations très tendues 4 ou 5 ans auparavant, ils n'étaient d'ailleurs plus ensemble lorsque j'ai appris l'existence de ma demi-sœur. Sur le moment, j'ai très bien réagi. Cette demi-sœur, belle comme un cœur, était comme un cadeau du ciel. Elle connaissait notre existence à moi et à mon frère depuis un an. Mon père ne l'avait pas reconnue, mais il était à nouveau rentré dans leur vie, à elle et sa mère, lorsque la petite a eu 3 ans. Elle a fait partie de notre vie de façon intermittente, parfois en garde alternée, parfois pas. Hélas, un tel début de vie a marqué psychologiquement cette petite fille, qui a grandi en allant de plus en plus mal, au point d'en garder des séquelles à vie. Certes, ce secret de famille nous a marqués, mon frère et moi : nous avons énormément de mal à faire confiance et je pense qu'on sera en thérapie toute notre vie (même s'il y a d'autres raisons à cela aussi). Mais je n'en tiens pas tellement rigueur à mon père pour cette raison. Par contre, je lui en veux terriblement pour le manque de considération dont il a fait preuve envers ma demi-sœur, qui n'avait pas été désirée et qui l'a toujours su.





## « J'AI APPRIS L'EXISTENCE DE MA SŒUR IL Y A 2 ANS »

Marie-France, 58 ans

Il y a 3 ans, j'ai fait un burn-out professionnel, et j'étais vraiment mal. Je ne dormais plus et je me posais plein de questions. Lors d'une consultation, une kinésologue m'a demandé si j'avais vécu un événement traumatisant lorsque j'avais 2 ans. J'ai posé la question à ma maman, dont j'étais très proche. Je savais qu'elle avait eu une aventure lorsque j'étais toute petite – je l'avais appris lorsque j'étais adolescente –, je lui ai demandé si elle n'avait pas été enceinte de cette relation. Elle a alors admis avoir avorté. Cela m'a fait un choc, mais le pire était à venir. Un an plus tard, c'est mon père qui a lâché le morceau en m'annonçant que j'avais une demi-sœur. À l'époque, alors que j'avais 2 ans, ma mère avait eu une aventure avec un ami de mon père, qu'ils hébergeaient. Ma mère s'était retrouvée enceinte. Comme mes parents avaient eu du mal à m'avoir, mon père en a déduit que ce n'était pas son enfant et il a demandé à ma mère de choisir : son mari et sa fille, ou son bébé. Ma mère a choisi de rester près de son mari et d'abandonner le bébé. Mes parents sont partis vivre à 100 km de la famille pour que personne ne devine la grossesse et, lorsque ma mère a accouché, elle n'a même pas pris l'enfant dans ses bras. Ma maman m'avait tellement choyée... Je ne comprenais pas comment elle avait pu abandonner son bébé. Je lui en ai beaucoup voulu, jusqu'à ce qu'un thérapeute m'invite à juger la situation, non pas avec mes yeux d'aujourd'hui, mais avec son regard de l'époque : imaginez un contexte catholique, un enfant de l'adultère, c'était le scandale assuré ! Ce secret a été bien lourd à porter pour mes parents car ma mère s'est auto-flagellée toute sa vie pour son infidélité, et mon père le lui a fait payer

pendant toute leur vie commune, et même après leur séparation. Cette relation toxique a pesé lourd dans ma construction identitaire et dans mes propres relations amoureuses. Quant au bébé, je crois que ma mère a fait un déni total car elle ne se souvenait même pas de sa date de naissance. Je crois qu'elle était tellement gênée qu'elle a tout enfoui au fond d'elle. Je n'ai eu aucun mal à retrouver ma sœur, qui avait été adoptée par une famille très riche. Nous avons été très contentes de nous retrouver au début mais, comme l'a dit ma sœur à propos de notre mère : « Cette dame est gentille, mais pour moi, ce n'est pas ma mère. » Ma maman est décédée peu de temps après l'avoir revue et lui avoir demandé pardon. Elle aura eu le temps de constater à quel point ma sœur lui ressemblait, mais ressemblait également à... notre père !

## « MA MÈRE AVAIT EU UN ENFANT AVANT MOI »

Ève, 57 ans

J'avais 14 ans lorsque ma tante a accidentellement lâché le morceau : ma mère avait eu un petit garçon 5 ans avant moi, qui était décédé à 4 mois. Je ne comprends vraiment pas pourquoi on me l'a caché – ma mère, dans sa vision des choses, ne voulait pas me faire du mal. Le secret, parfois, pèse finalement plus lourd que la situation qu'on veut cacher... Mais ça expliquait certaines choses que je ressentais, comme un grand manque ou le fait que je me mettais à pleurer à chaudes larmes lorsque j'entendais la chanson de Maxime Leforestier : « Toi, le frère que je n'ai jamais eu. » Comme quoi, notre cerveau

sait. J'ai dû ensuite batailler pour en savoir plus : son prénom, la cause de sa mort... J'apprenais par la même occasion que j'étais en réalité un bébé de remplacement pour ma mère. Pour elle, il fallait absolument que je sois une fille afin de ne pas reproduire le drame de mon frère. Et pour mon père, il fallait aussi que je sois une fille pour remplacer sa petite sœur, décédée. Lourd héritage ! Et pourtant, je ne crois pas que ce secret (pas bien méchant au final) ait eu tellement d'impact sur ma vie, si ce n'est que j'en ai fait mon métier : je suis psycho-kinésologue et j'ai fait mon mémoire sur les secrets de famille. Je sais donc quel impact ils peuvent avoir, parfois même sur les deuxième et troisième générations. Ce qui me gêne le plus – et c'est devenu mon cheval de bataille – c'est de voir que les secrets de famille se manifestent parfois, dans les générations suivantes, par de gros problèmes scolaires inexplicables chez les enfants. Débusquer le secret peut leur permettre de s'en libérer.







## « Le secret est généralement plus dur à vivre que la vérité »

Des secrets de famille, Juliette Allais, psychothérapeute spécialisée dans le transgénérationnel, en entend beaucoup dans son cabinet. Elle en parle dans son livre réédité *Se libérer des secrets de famille*.

**Nos témoins étaient les seules à ne pas être au courant du secret. Est-ce que cela l'alourdit davantage ?**

Oui, bien évidemment ! Au secret se rajoute l'impression d'avoir été trahie, d'être exclue... Cela ne semble pas logique vu que l'on est les premiers concernés, et cela peut engendrer beaucoup de colère, de tristesse, de sentiment d'injustice, voire de violence.

L'ADN TRANSMET  
DES INFOS  
CONCERNANT  
LES TRAUMATISMES  
D'UNE GÉNÉRATION  
À L'AUTRE

**Les secrets de famille sont-ils fréquents ?**

Oui, c'est un phénomène récurrent. On serait étonné de leur nombre. On pourrait penser qu'il y en aura moins à l'avenir (ils sont souvent liés à des faits qui ne sont plus tabous aujourd'hui et on connaît désormais leur impact négatif), mais je ne suis pas sûre que ce soit le cas. Il n'y a qu'à voir les scandales qui éclatent à propos d'inceste, de harcèlement sexuel... Il y en a toujours autant mais ils ont changé de nature, car ce que l'on cache est le reflet de l'époque dans laquelle on vit.

**Pourquoi met-on en place un secret de famille ?**

On crée rarement un secret « pour le plaisir ». On cherche avant tout à préserver l'image de soi ou celle de sa famille, éviter le jugement, cacher quelque chose de répréhensible ou de tellement douloureux qu'on ne veut pas en parler. On a l'impression que si on n'en parle pas, c'est comme si ça n'avait pas existé. Or ce n'est pas le cas : ne pas savoir ne protège pas, au contraire : cela crée un malaise. Le secret est généralement encore plus dur à vivre que la vérité.

**Plusieurs de nos témoins l'ont dit : elles sentaient qu'il y avait un secret. Comment est-ce possible ?**

Quand quelque chose est secret, les gens au courant s'organisent pour ne pas parler du sujet, et les enfants sentent qu'il y a des sujets à ne pas évoquer. Finalement, ce secret est là, au milieu de tout le monde, on tourne autour de lui sans l'aborder. Il dénature et fige les relations. Cela crée des malaises, les conversations ne sont plus spontanées, l'atmosphère est lourde... Donc, oui, un secret peut se sentir intuitivement.

**Vous dites même qu'il peut se répercuter sur plusieurs générations (3 ou 4) ?**

Oui. On sait que l'ADN transmet des infos concernant les traumatismes d'une génération à l'autre. On pense aussi que lorsque l'enfant naît, il est en contact avec l'inconscient de ses deux lignées. Le problème, c'est qu'il devient compliqué de remonter à l'origine du secret.

**Vous dites qu'un secret peut se manifester par des symptômes...**

Les effets d'un secret sur l'histoire de

chacun sont impossibles à prévoir, mais oui, un enfant ou un descendant peut présenter des symptômes physiques ou psychiques, signes qu'il y a quelque chose qui ne va pas, mais sans savoir quoi : autisme, schizophrénie, migraines, troubles compulsifs, problèmes scolaires, dépression, accidents, situations qui se répètent... Il peut aussi impacter le choix d'un métier, d'une passion, d'un partenaire de vie...

**Comment s'en libérer ?**

Les symptômes du secret se transmettent jusqu'à ce qu'on le nomme. Il ne veut pas compliquer notre vie, il veut être su. Il faut donc faire des recherches, dresser son arbre généalogique, interroger les témoins, faire appel à des spécialistes (généalogistes, psychothérapeutes), faire parler son inconscient par le dessin, le rêve éveillé... Il faudra ensuite le digérer et arriver à l'intégrer dans sa réalité. Cela peut prendre du temps.

## POUR EN SAVOIR PLUS



**Alire**

→ *Se libérer des secrets de famille. Se réconcilier avec ses fantômes*, Juliette Allais, éd. Eyrolles.



→ *Héritage*, Dani Shapiro, éd. Les Arènes. Écrivaine célèbre, Dani Shapiro raconte, en même temps qu'elle le vit, la découverte de sa filiation qui, suite à un test ADN, n'est pas du tout celle qu'elle croyait. S'ensuit une

enquête qui l'amènera à revoir complètement ses origines. Quand le secret de famille est raconté par une autrice, cela donne un témoignage captivant qui va au cœur de son impact psychologique.