Quand les rôles s'inversent dans la famille :

Reconnaitre et briser le cycle de la parentification

La parentification, de quoi parle-t-on ?

La parentification est une **dynamique familiale dysfonctionnelle** dans laquelle un enfant prend une fonction parentale inadaptée à l'égard de son(ses) parent(s) ou de sa fratrie.

La parentification est définie comme « *un processus relationnel interne à la vie familiale qui amène un enfant ou un adolescent à prendre des responsabilités plus importantes que ne le voudraient son âge et sa maturation dans un contexte socio-culturel et historique précis et qui le conduit à devenir parent pour ses (ou son) parents. C'est un processus impliquant toujours plusieurs générations qui plonge ses racines dans les générations des grands-parents et dont les conséquences peuvent toucher les générations à venir* ».[1]

On distingue souvent deux fonctions à la parentification dans le système familial : une **fonction instrumentale** incluant les taches matérielles et logistiques de la maison, le soin physique à un parent malade, les contacts avec l'extérieur et une **fonction émotionnelle** qui comprend le soutien moral, la médiation, l'écoute confidentielle que l'enfant procure à son parent. Cette deuxième fonction affective ou émotionnelle est davantage préjudiciable pour l'enfant qui n'est plus vu à sa place d'enfant mais à une place d'adulte. Cela crée une distorsion des frontières générationnelles et peut favoriser un climat incestuel transgressif. Il convient de noter que si la fonction instrumentale est explicitement définie, reconnue par tous, pour une durée limitée, incluant des tâches cohérentes avec les compétences de l'enfant, on parle alors plutôt de **délégation parentale** ou de **parentalisation**, ce qui constitue un processus non pathologique.

Dans le processus de parentification, le parent demande, souvent implicitement, à l'enfant d'assumer à sa place des fonctions parentales sans manifester ni reconnaissance ni gratitude à son égard et ne le voit plus comme un enfant. Il n'est pas forcément l'ainé de la fratrie, il s'agit plutôt de l'enfant qui démontre le plus d'empathie avec les besoins de son parent et de capacité de prendre soin.

Le **concept de parentification est encore possible à l'âge adulte** sous les mêmes formes que pendant l'enfance : enfant conjoint et confident d'un parent, enfant parent d'un des parents pour donner soin et consolation, enfant parent de ses parents pris dans leurs conflits de couple avec l'un ou les deux parents qui demandent soutien et protection, enfant parent d'un frère ou sœur ou de la fratrie par délégation, enfant médiateur entre les deux familles d'origine et enfant parentifié envers un grand-parent ou une personne de la famille élargie. La parentification peut aller **jusqu'à l'emprise**

---

[1] Le Goff, J.-F (1999). L'enfant, parent de ses parents. Parentification et thérapie familiale. L'Harmattan

affective du parent souvent non consciente, ce qui est à bien différencier d'une relation saine de soutien d'un enfant devenu adulte vis-à-vis de son parent malade ou vieillissant.

Facteurs de risques de parentification

La parentification prend forme dans un moment de stress, de réorganisation familiale comme le décès d'un grand-parent (l'adulte orphelin risque de parentifier ses propres enfants pour combler ses besoins insatisfaits), la perte ou le divorce d'un conjoint protecteur et renarcissisant (le parent insécurisé ou anciennement parentifié se tourne vers ses enfants pour combler les besoins auparavant satisfaits par son conjoint), la maladie, la perte lié au décès d'une personne, une perte d'autonomie ou une situation antérieure qui entraine un changement massif dans le système familial.

L'augmentation des séparations conjugales est un facteur de risque de parentification pour l'enfant au foyer, notamment quand les séparations sont conflictuelles. L'enfant devient protecteur du parent qu'il estime le plus « fragile » et comble ses besoins psychologiques. Les violences conjugales peuvent aussi contribuer à favoriser la parentification de l'enfant sous un mode instrumental et/ou émotionnel.

La place des enfants dans les familles recomposées a profondément évolué. Les parents ont parfois plus d'attentes envers leur descendance par rapport à leur rôle dans le soutien de la famille, certaines de ses attentes peuvent avoir une dynamique parentifiante.

Séquelles de la parentification à l'âge adulte

Du fait de l'absence de reconnaissance de la contribution de l'enfant et de messages de confirmation positifs à son égard, la parentification au sein de la famille entrave la construction de l'identité et de l'estime de soi de l'enfant parentifié. Devenu adulte, il rencontre potentiellement des **difficultés à poser des limites, à ouvrir le conflit, à reconnaitre et mentaliser ses besoins ; il peut présenter des troubles anxio-dépressifs, des troubles alimentaires ou encore un épuisement professionnel et familial**. Les profils rencontrés sont des soignants ou professionnels de la relation d'aide très exigeants envers eux-mêmes. Souvent en couple avec une personne qui demande beaucoup, ils portent le mythe de l'unité, de la bonne entente dans leurs relations sociales, familiales et professionnelles. Ils sont parfois résistants à entreprendre une psychothérapie pour des questions d'identité car ils se perçoivent et sont perçus comme des personnes fortes. Ils craignent de charger leur thérapeute, ils minimisent, banalisent et veulent à tout prix éviter de ressembler au parent fragile et plaintif.

Quels parents sont-ils ?

Quand il devient parent, cet adulte pourrait se demander « En quoi suis-je légitime à être parent ? En suis-je capable ? Comment faire équipe parentale avec mon conjoint quand je n'ai appris qu'à gérer les choses seul ? » Ce questionnement identitaire le rend potentiellement dépendant de son conjoint sur le plan conjugal et parental et/ou dépendant du regard de ses enfants sur sa capacité à être un bon parent pour eux, ce qui

est source d'anxiété et de tensions au sein de l'espace familial. Le risque est alors de reproduire les schémas de parentification. Le parent se tourne vers son enfant en lui demandant de lui donner plus que ce qu'il est capable lui-même de lui donner. Le risque serait aussi pour ce parent d'exercer un contrôle excessif par peur de reproduire le chaos de son enfance et de fixer des règles éducatives rigides et autoritaires. A l'opposé, il peut montrer une indulgence laxiste à son égard pour réparer son « non-vécu » d'enfance insouciante, source de désaccords avec l'autre parent. Le dialogue est difficile, les générations ne se comprennent pas ! Par exemple, le parent ne peut pas accepter que son adolescent traine ou s'ennuie à la maison et lui répète « bouge-toi ! Moi, à 8 ans je conduisais le tracteur seul après l'école et ensuite je gérais les finances de la ferme avec ma mère ». L'exercice de la coparentalité peut donc se révéler difficile lorsque l'un des parents a été parentifié et créer des difficultés de dialogue avec les enfants.

Quel accompagnement pour la famille et le parent ?

La famille vient en thérapie quand l'un de ses membres porte un symptôme comportemental, relationnel, psychique ou physique ou que les parents rencontrent des difficultés à exercer leur rôle de parents, à poser des limites éducatives justes ou à dialoguer. La parentification antérieure du parent ne constitue pas à elle seule a priori un motif de consultation mais pourrait être entendue en thérapie par la famille comme une souffrance réactivée chez le parent quand ses enfants atteignent l'âge qu'il avait lors de cette période de parentification ou quand un évènement familial lui rappelle cette période difficile. Dans l'espace thérapeutique, toute la famille peut relire son histoire sur plusieurs générations, en dégager le mythe familial, (re)découvrir la parentification du parent et identifier ses séquelles actuelles sur le système familial, parental ou conjugal. La famille se questionne ainsi sur le sens des blocages relationnels et des conflits, peut comprendre le vécu et la perception de chacun, pour se mettre en mouvement et oser un changement.

L'objectif de la thérapie serait d'aider le parent à lâcher son incompréhension à l'égard du comportement de son enfant, sa pression et/ou culpabilité à se croire un parent défaillant et incompétent, d'activer ses qualités et ressources pour prendre une place fonctionnelle de parent au sein de l'équipe parentale et libérer ainsi le porteur du symptôme et toute la famille.

Charlotte Debionne
Thérapeute de couple et de famille