



# Le jour où j'ai eu honte de mes parents

Une remarque déplacée, une tenue trop voyante, un comportement humiliant, et tout cela en public... Avoir honte de ses parents est une étape nécessaire de l'adolescence... à dépasser pour devenir vraiment adulte. Analyse et témoignages. PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

Qui n'a jamais eu honte de ses parents ? Un comportement ou un look jugés inadéquats, une remarque a priori anodine qui met le feu aux joues ou déclenche la colère... Il suffit parfois de peu pour que l'ado reproche, en silence ou dans un éclat, à son père ou à sa mère de lui « coller la honte ». Surtout lorsque l'événement se produit en public et, pire, devant les copains. « Comme le disait Winnicott<sup>1</sup>, grandir est un acte agressif, rappelle Alain Braconnier<sup>2</sup>, psychiatre et psychanalyste.

La "honte" que jettent les jeunes à la tête de leurs parents est, souvent, une manière un peu provocatrice de se détacher d'eux. »

L'adolescent a peur d'être différent des autres. S'il n'hésite pas à se faire remarquer lorsqu'il est avec ses copains, il souffre d'être associé à des parents qui attirent l'attention par leurs différences, physiques ou sociales. « Il lutte pour se définir comme adulte, mais craint de ne pas être à la hauteur du processus qui s'engage, de ne pas donner la bonne image au monde ; et quand il n'y arrive pas, il rejette la faute sur ses parents », explique Alberto Eiguer<sup>3</sup>, psychiatre et psychanalyste. Ainsi, souvent complexé par son physique, il fait de celui de ses parents la cible de ses critiques. Il les juge globalement trop voyants, lui qui aimerait faire sa mue à l'abri des regards.

**Les parents, durant ces années charnières, sont vécus comme des « empêcheurs de grandir », traitant leurs ados en enfants qu'ils ne veulent plus être. Tout ce qui les renvoie à un passé, pourtant pas si lointain, devient humiliant : les gestes de tendresse, les surnoms affectueux donnés en public, ou pire, l'évocation d'épisodes de l'enfance peu glorieux – « à 10 ans, il suçait encore son pouce » ou « il faisait encore pipi au lit ». Ce rappel du « corps enfant », (suite p. 178) ►**

A young man with curly hair, wearing a striped shirt and jeans, sits on a black chair in a room. To his left is a black hanging chair. Behind him is a black piano. On the wall to the right is a framed picture of a man's face. A black cat is standing on the floor near the chair.

MAXIME, 16 ANS, LYCÉEN

« Le jour où ma mère  
a fait un scandale dans un taxi  
parce que la course était trop chère »

« C'était l'an dernier, nous partions pour l'aéroport, ma mère, mon frère et moi. Nous étions en retard et le chauffeur de taxi qui nous emmenait n'a pas pris le chemin que ma mère pensait être le plus court. Comme elle n'était pas contente, elle a fait un petit scandale et a refusé de donner les quarante-quatre euros marqués au compteur. Finalement, nous avons payé trente euros, le prix dont elle a l'habitude puisqu'elle fait souvent ce trajet pour son travail. Elle avait peut-être raison, mais ça m'a mis la honte parce que je n'aime pas que ma mère se fasse remarquer, même

si ça fait partie de son métier, puisqu'elle est artiste. Parfois, je trouve ça drôle, sauf quand elle met des tenues excentriques, comme la fois où elle est venue près de mon lycée avec une veste fluo. En fait, je pense que je n'ai pas envie d'être stigmatisé, d'être le fils à la maman trop bizarroïde. J'ai des parents assez cool, mais je peux avoir un peu honte, comme tous les ados. Ça m'arrive aussi quand mon père fait des remarques immatures, par exemple, que j'ai "une amoureuse". Je sais qu'il le fait pour m'embêter, mais ça me donne l'impression d'être encore à l'école primaire. »

KAREN, 33 ANS, ARCHÉOLOGUE

« Le jour où un garçon de café s'est moqué de ma mère, obèse, parce qu'elle commandait une glace »



« J'avais 15 ou 16 ans. Avec ma mère, nous nous étions arrêtées sur la route des vacances pour manger une glace. En nous servant, le cafetier nous a fait remarquer en rigolant que "ce n'était pas très bon pour le régime". Ma mère était obèse et je commençais à l'être aussi... Ce jour-là, j'ai particulièrement eu honte de l'image que nous renvoyions. Mais cela faisait déjà longtemps que j'avais honte de ma mère : elle était plus grosse que les mères de mes copines, je la trouvais moins bien habillée. Je redoutais d'inviter des copains à la maison, je détestais aller faire des courses avec elle. Je n'aimais pas lui être associée, elle me renvoyait l'image de ce que je serais plus tard. Alors qu'à

l'époque j'aurais voulu me démarquer d'elle, cela me faisait souffrir que tout le monde puisse voir que, physiquement en tout cas, je prenais le même chemin qu'elle. Je la sentais mal dans sa peau, ce qui accentuait mon impression qu'il devait y avoir quelque chose de honteux puisqu'elle ne s'assumait pas. Aujourd'hui, je n'ai plus honte de ma mère ni de son poids, je suis même plus grosse qu'elle ! Mais j'ai une petite fille de 7 mois et je me demande si elle aussi aura honte de moi, et de quelle manière je devrais réagir... À l'époque, j'ai souffert en silence, je n'ai pas parlé à ma mère de ce que je ressentais, mais si ma fille a un jour honte de moi, j'aimerais que nous puissions en parler ensemble. »

JULIETTE, 45 ANS, MÈRE AU FOYER

« Le jour où mon père, ivre,  
s'est mis à genoux en pleurant  
sur le quai de la gare »



« J'avais 17 ans. Je venais de passer une journée avec mon père, qui suivait un programme de réunions avec les Alcooliques anonymes. Mes parents étaient séparés depuis six ans. Il habitait à Paris, nous en province. Il souffrait de ne plus nous voir autant qu'avant, mon frère, ma sœur et moi. Chaque fois que nous nous voyions, il pleurait en pensant à l'heure de la séparation, et il buvait pour atténuer cette douleur, ce qu'il a fait ce jour-là avant de me raccompagner à la gare Saint-Lazare. Au moment où je montais dans le train, il s'est mis à genoux sur le quai en pleurant, les mains

jointes, la voix pâteuse, me suppliant de ne pas partir... J'ai ressenti une immense tendresse pour lui, mais aussi une telle honte... Tout le monde me regardait; alors je me suis assise, bien droite, et j'ai pleuré en silence. À cet instant, quelque chose a vraiment changé en moi. Par la suite, mon père m'a donné encore de nombreuses occasions d'avoir honte, mais je n'ai plus jamais connu la même souffrance. J'ai compris que je devais assumer, garder la tête haute quoi qu'il arrive, et aussi que le sort de mon père m'importait bien plus que le regard des autres. »

PROPOS RECUEILLIS PAR S.B.

► (suite de la p. 174) déssexualisé, est mal vécu par celui qui lutte pour affirmer son identité sexuelle, compliquant inévitablement ses rapports avec ses parents, en particulier avec celui du sexe opposé. « Alors que les ados deviennent potentiellement aptes à avoir des rapports sexuels, qu'ils ont des fantasmes et des désirs, cette proximité les inquiète, commente le psychanalyste Didier Lauru<sup>4</sup>. Au point parfois de générer de la honte, d'où leur besoin de se mettre à distance du corps des parents. » Une prise de distance qui, au quotidien, prend différentes formes : le garçon reproche à sa mère ses démonstrations affectives ou son autoritarisme ; la fille se plaint de son père « relou » qui fait des plaisanteries sur ses copains ou sur sa vie amoureuse... Et tous ressentent la même gêne lorsque leurs parents se livrent devant eux à des manifestations de sensualité : séances de salsa dans le salon familial, ou tenues jugées trop sexy...

Tout ce qui nie symboliquement la différence de générations est mal vécu : le look, le langage et

certains comportements, comme les démonstrations d'affection auxquelles se livrent parfois les parents divorcés, qui retombent amoureux « comme des collégiens ». « Les parents d'aujourd'hui sont parfois désorientés, ils ne savent pas toujours comment se positionner, constate Alberto Eiguier. Certains, pensant se rapprocher de leur adolescent et calmer le conflit, s'habillent comme lui, emploient des mots de "jeunes", mais ce brouillage des codes le désoriente et l'"insécurise". »

**Certaines hontes sont d'autant plus douloureuses qu'elles sont déjà partagées par les parents :** chômage, alcoolisme, dépression... « L'image de l'adolescent est alors directement touchée, car il est dans une relation identitaire avec eux », analyse Alain

## Tous les adolescents ressentent la même gêne lorsque leurs parents se livrent devant eux à des manifestations de sensualité

Braconnier. Difficile alors pour lui de se projeter en adulte, d'avoir confiance dans l'avenir, car il a besoin de s'identifier à des images positives pour bien grandir. « Quand l'ado dit à l'un de ses parents qu'il est nul, il n'a qu'une envie : que ce dernier tienne sa place et résiste à ses attaques, affirme Didier Lauru. Lorsqu'il y a défaillance, il est fragilisé et désorienté d'avoir, dans la réalité, et pas seulement dans son imaginaire, des parents qui ne tiennent pas le choc. » À eux alors de mettre des mots sur leurs difficultés, d'engager le dialogue avec un adolescent qui culpabilise souvent de la honte qu'il ressent et n'abordera pas facilement le sujet de lui-même. Car le guider vers l'âge adulte, c'est aussi l'aider à accepter ses parents tels qu'ils sont, faillibles et humains. **S.B.**

1. Donald Woods Winnicott, pédiatre et psychanalyste britannique, auteur notamment de *La Mère suffisamment bonne* (Payot, "Petite bibliothèque", 2006).
2. Alain Braconnier, auteur avec Bernard Golse de *Nos bébés, nos ados* (Odile Jacob, 2008).
3. Alberto Eiguier, auteur de *Jamais moi sans toi* (Dunod, 2008).
4. Didier Lauru, auteur de *La Folle adolescente, psychanalyse d'un âge en crise* (Denoël, 2004).

### Parents, restez à votre place!

Comment réagir face aux « accusations » de son ado ? « Les parents doivent rester des parents et ne pas répondre en miroir à ses provocations, conseille Alain Braconnier, psychiatre et psychanalyste. Ils peuvent reconnaître leurs erreurs, leurs maladresses, mais sans aller jusqu'à s'excuser comme s'ils étaient en faute. » Ils pourront par exemple cesser les gestes de tendresse embarrassants en public, faire preuve d'empathie en se remémorant leurs propres hontes d'adolescents, en essayant de repérer ce qui le fait vraiment souffrir... Mais il leur revient aussi d'assumer leur origine sociale ou leur couleur de peau, leurs choix vestimentaires ou amoureux, et surtout, de rester eux-mêmes.

#### @PSYCHOLOGIES.COM

Venez partager vos anecdotes  
Avez-vous déjà eu honte de vos parents?  
La discussion est ouverte dans le forum  
« Tout sur nos parents »



Retrouvez la chronique « Modes de vie », le mardi à 11h45 et à 15h49.