

AVEC LE CONCOURS DU DR SERGE TISSERON, PSYCHIATRE.



© srtvredact

# Secrets : faut-il tous les révéler ?

On sait depuis quelques années que les secrets de famille peuvent être toxiques. Dans quel cas devons-nous les révéler à nos proches ? Et comment s'y prendre ?

Christine Lamiable

**L**e mari et les enfants de Francesca sont revenus à la maison après quelques jours d'absence. Dans le silence pesant du dîner, Francesca est ailleurs. Elle pense au photographe avec qui elle vient de

vivre une histoire d'amour aussi brève qu'intense. Cela restera son secret. Ses enfants, stupéfaits, ne le découvriront qu'après sa mort. Vous aurez peut-être reconnu l'héroïne du film de Clint Eastwood, *Sur la route de Madison* (1995). Aux yeux de Serge Tisseron, psychiatre, la décision de Francesca de garder le silence sur cet épisode de sa vie n'a rien de problématique, car celui-ci se range

dans la catégorie des « bons secrets qui rendent heureux ». Comme ils sont liés à des événements dont le souvenir nous reconforte, et destinés à préserver notre intimité, nous ne nous posons pas la question d'en parler. Il n'en est évidemment pas de même de tous les secrets.

### Une affaire de circonstances

Le « mauvais secret », lui, a tendance à tirailler, à diviser la personne qui en est le dépositaire. Elle voudrait bien l'évoquer avec ses proches, mais craint de le faire par peur de les blesser ou encore de nuire à la réputation ou à la mémoire de quelqu'un. Ainsi, Pauline, 42 ans, n'a jamais dit à ses enfants qu'un membre de la famille a passé quelques années en prison. « Ils n'étaient pas nés lorsque c'est arrivé. Je sens bien qu'il faudrait que je leur en parle avant que quelqu'un d'autre n'évoque cet événement devant eux. Mais je ne sais pas comment aborder le sujet », confie-t-elle. Le problème, explique Serge Tisseron, c'est que les enfants perçoivent toujours qu'un secret leur est dissimulé. « Ils n'en devinent pas la teneur, mais aux intonations, mimiques et silences d'un parent, dans certaines circonstances, ils comprennent qu'ils sont mis à l'écart de quelque chose d'important et de douloureux. » Alors qu'ils sont confrontés au secret, ils perçoivent dans le même temps qu'il est interdit d'en parler. Le secret peut alors « ricocher » sur les générations suivantes, et provoquer des craintes et des troubles de l'apprentissage, affirme le psychiatre.

Puisque garder les secrets « secrets » a un effet nocif, doit-on en déduire qu'ils doivent être systématiquement révélés ? « Tout est affaire de circonstances », tempère Serge Tisseron. Et de citer en exemple cette patiente dont le second fils était né d'une liaison extraconjugale. Elle a gardé le secret des années durant sans en souffrir. Ce n'est que lorsque son mari l'a quittée et qu'une vie commune avec son amant est devenue envisageable qu'elle s'est demandé s'il fallait révéler ses véritables origines à son fils. « Cette oscillation, perceptible par ses proches, justifiait qu'elle le fasse. Mais elle aurait pu mettre à jour ce secret pour une autre raison, médicale par exemple. Aujourd'hui,

### « TU N'Y ES POUR RIEN »

Certains secrets sont trop douloureux pour être évoqués par des parents. Dans ces cas-là, il est important de repérer les moments où l'on est triste ou en colère et de dire à ses enfants : « Tu n'y es pour rien. » Cette petite phrase leur épargnera bien des souffrances. Car un enfant pense très souvent qu'il est la cause des tourments de ses parents ou qu'il doit les aider à les dépasser.

on a pris conscience de l'intérêt de connaître sa filiation, notamment par rapport aux maladies génétiques. »

En ce qui concerne ces maladies qu'un parent peut avoir transmises à son enfant, il n'est pas question de tout dire trop tôt. Quand aucun traitement n'est disponible ou qu'il n'est pas certain que la maladie se déclare, Serge Tisseron recommande de se taire jusqu'à la majorité des enfants, afin de ne pas les angoisser. « En revanche, une fois qu'ils sont devenus adultes, il est juste de les en informer. Ils auront ainsi toutes les cartes en main pour décider de leur avenir. »

### La révélation

Faire remonter un secret à la surface nécessite du tact et de la prudence. S'il s'agit d'évoquer avec ses enfants, jeunes ou adultes, des faits qui concernent les générations précédentes, le psychiatre recommande d'utiliser une formule comme « Je vais vous dire ce que j'ai compris ». Ce qui exclut toute prétendue vérité historique que, le plus souvent, personne ne détient. Et rien n'empêche d'essayer ensuite, tous ensemble, d'en savoir plus. Si vous avez l'impression que c'est à vous que l'on cache quelque chose, préparez-vous à un long chemin. « On ne peut forcer personne à parler ou à écouter », rappelle Serge Tisseron. Il est donc préférable de commencer à poser des questions à un proche perçu comme un « allié », plutôt que de convoquer une large réunion de famille. Petit à petit, vous pourrez élargir le cercle afin que tout le monde bénéficie de la levée du mystère. Attention, en effet, à ne pas devenir vous-même le complice d'un nouveau secret.

Quand son père a appris à Reda, 31 ans, qu'il était atteint d'un cancer, il lui a fait promettre de ne rien dire à ses sœurs ou à sa grand-mère. « J'ai gardé ça pour moi pendant quelques semaines, se souvient le jeune homme. Ça n'a pas toujours été facile, mais je l'ai pris comme une responsabilité que mon père me transmettait. Quand je lui ai rendu visite à l'étranger où il résidait, il était très diminué. J'ai passé la nuit suivante à essayer de le convaincre de parler au reste de la famille. » Ce à quoi son père a consenti le lendemain. Comme le précise Serge Tisseron, ce n'est pas à la vérité que le secret fait obstacle, mais bien à la communication intrafamiliale. Quand chacun se sent libre de parler de ce qu'il voit, entend et comprend, cela permet de rétablir les échanges autant que la confiance, et la famille devient un lieu de soutien réciproque.

### À LIRE



Les Secrets de famille, Serge Tisseron, Puf éditions, coll. Que sais-je ?, 9 €.