

100
QUESTIONS/RÉPONSES



LA PARENTALITÉ TOXIQUE

Fanny Bauer-Motti

Préface d'Amira Gongui



COLLECTION « 100 QUESTIONS/RÉPONSES »

LA PARENTALITÉ TOXIQUE

Fanny Bauer-Motti



Dans la même collection

Retrouvez tous les livres de la collection et des extraits
sur www.editions-ellipses.fr



Conception graphique intérieur : Aline DEVILLARD

Mise en pages : Nicolas ROBIN

ISBN 9782340-121157

Dépôt légal : octobre 2026

© Ellipses Édition Marketing S.A.

8/10 rue la Quintinie 75015 Paris



Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1^{er} de l'article L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.editions-ellipses.fr

Michael, Tariq et Marie-Lo toujours,
À Kevin et Dimitri, éternels compagnons de route,
À mes enfants et la Win Team.

PRÉFACE

Être parents n'est pas simple. On ne le devient pas avec un mode d'emploi, mais avec ce que l'on est, avec ce que l'on a reçu... et avec ce que l'on n'a pas reçu.

On avance à l'instinct certains jours, à tâtons d'autres. On doute, on se questionne, on se trompe parfois. Et même quand on aime profondément, même quand on fait de son mieux, il reste cette petite voix : *Est-ce que je fais bien ? est-ce que je suis en train d'abîmer quelque chose sans m'en rendre compte ?*

Élever un enfant, c'est aussi traverser la fatigue, la tension, les débordements. Dire trop fort. Se fermer. Passer à côté. Puis essayer de réparer, d'ajuster, d'apprendre en chemin.

Toutes les maladresses parentales ne font pas une parentalité toxique, heureusement. Mais certaines manières d'être en lien, lorsqu'elles se répètent et s'installent, finissent par peser sur l'enfant et le marquer durablement. Alors une question devient centrale : comment faire la différence ? À partir de quand le lien devient-il douloureux ?

J'écris ces lignes comme lectrice concernée et aussi comme éducatrice spécialisée en protection de l'enfance. Sur le terrain, j'ai souvent mesuré combien certaines souffrances familiales peuvent être discrètes. Pas toujours d'évènement qui alerte, pas forcément de violence visible : plutôt une atmosphère, une répétition, une manière d'être ensemble. Et c'est aussi depuis cette réalité-là que je reconnais la justesse du regard que Fanny Bauer-Motti pose dans ce livre.

C'est précisément ce que ce livre vient éclairer : comprendre, mettre des mots, trouver des repères.

À travers cents questions simples et directes, il aide à distinguer ce qui relève des difficultés ordinaires de la parentalité et ce qui s'inscrit, au contraire, dans une dynamique relationnelle toxique, celle qui fragilise l'enfant dans la durée.

Fanny Bauer-Motti a un talent rare : celui de trouver les mots justes pour parler de choses complexes, sans jamais perdre l'humain de vue. Son regard est à la fois sûr et délicat, précis et profondément respectueux des histoires de chacun. On sent, page après page, une compréhension fine des relations, de ce qui se joue derrière les mots, derrière les silences, derrière les répétitions.

Ce livre est précieux. Il invite à regarder autrement ce qui se joue dans le lien parental, avec nuance et justesse. Il aide à penser, à ressentir, parfois à reconnaître.

Et il ouvre, pour beaucoup, la possibilité d'un autre regard : sur les parents, sur l'enfant que nous avons été, sur l'enfant que nous élevons, et sur ce qui peut encore évoluer.

On peut venir à ce livre pour comprendre, pour se situer, pour mettre du sens sur un ressenti confus. Et on peut y revenir, parce que certaines réponses mettent du temps à se dessiner : elles se déposent, elles mûrissent, elles font leur chemin.

Au fond, c'est un livre qui accompagne.

Et à sa manière, c'est un cadeau : comprendre le lien, c'est déjà commencer à en prendre soin.

Amira Gongui
Éducatrice spécialisée

INTRODUCTION

Définir, nommer, classer est un mouvement humain fondamental, visant à comprendre son monde. Certains termes, sur le chemin, peuvent servir de boussole pour donner sens à ce qui a été traversé. C'est notamment le cas de la *parentalité toxique*, terme émergent depuis quelques années dans le champ lexical francophone, qui n'exprime pas une réalité scientifique strictement définie, mais avant tout une réalité de ressenti.

Celle de personnes qui ont traversé des enfances douloureuses et en sont sorties avec une sensation de destruction intérieure. Celle aussi de parents, partout dans le monde, qui tentent d'être lumière tout en cherchant à évacuer leurs propres ombres. La toxicité ne désigne donc pas un profil figé, mais un vécu partagé autour de la souffrance.

La parentalité dite toxique nous rassemble ainsi autour d'une question profonde et essentielle : qu'est-ce qui rend une enfance toxique ? Est-ce le comportement d'un parent, une manière d'éduquer, une répétition inconsciente, une absence de cadre, une confusion des rôles ? Et, à l'inverse, qu'est-ce qui rend une éducation fonctionnelle, porteuse et libératrice, lorsqu'elle est pensée à la lumière de la psychologie d'aujourd'hui ? De l'existence ? De nos âmes en mouvement ? Ce déplacement est fondamental : au-delà du bien et du mal, il y a des dynamiques. Au-delà des étiquettes, interrogeons ce qui, dans le lien, soutient la vie psychique... ou l'entrave.

L'histoire reçue s'écrit tout une vie. Elle peut devenir un point de départ pour comprendre, nommer, réparer. Ce qui a manqué peut être appris. Ce qui a blessé peut être travaillé. La conscience transforme la transmission. En prenant le temps d'examiner votre vécu, d'identifier les schémas hérités et de choisir ce que vous souhaitez conserver ou interrompre, il devient alors possible de transformer. La souffrance subie peut ainsi devenir un moteur de lucidité, de responsabilité et de construction différente pour soi et pour les générations suivantes.

Ce livre vise à vous offrir des outils profonds, que ce soit pour accompagner l'enfant en vous encore en souffrance, pour prévenir ou guérir certaines blessures de votre histoire familiale, ou encore pour ajuster votre manière de prendre soin de vous, de vos enfants et de votre lignée.

Il n'existe pas de parentalité parfaite. Bien souvent, des parents heureux donnent des enfants heureux. Mais il demeure essentiel de choisir une direction, d'avoir une boussole éducative. Et, tout en acceptant ses imperfections, chercher à reconstruire pour soi, ou à construire pour ses enfants, une enfance qui puisse demeurer refuge tout au long de l'existence.

Londres, 21 janvier 2026

I. NOTION THÉORIQUE ET REPÈRES

« Il faut une très grande maturité pour être capable d'être parent, car cela implique d'être conscient que ce n'est pas une situation de pouvoir, mais une situation de devoir, et qu'on n'a aucun droit à attendre en échange. »

Françoise Dolto

Qu'entend-on précisément par « parent toxique » en psychologie ?

En psychologie clinique, le terme de « parent toxique » ne correspond pas à une catégorie diagnostique officielle des classifications internationales (DSM-5, CIM-11). Il s'agit d'une notion clinique et métaphorique, utilisée pour désigner des comportements parentaux persistants et dysfonctionnels pour l'enfant.

Nous pourrions le définir ainsi : un parent toxique est un parent dont les comportements répétés font du mal à l'enfant sur le plan émotionnel. Par ses paroles, ses attitudes, sa violence ou son contrôle excessif, il ne respecte pas les besoins affectifs de l'enfant et ne lui offre pas un cadre sécurisant. Cette relation fragilise l'estime de soi, l'autonomie et le développement psychologique de l'enfant.

Derrière ce terme se regroupent différents modes relationnels qui, de manière récurrente, perturbent le développement de l'enfant.

Ces comportements sont considérés comme « toxiques » lorsqu'ils sont :

- structurelles;
- répétés;
- lorsqu'ils s'avèrent nuisibles au développement global de l'enfant.

Un parent toxique ne fait pas forcément volontairement souffrir son enfant. Son comportement peut être conscient ou inconscient. Mais la répétition de comportements relationnels nocifs et structurellement déséquilibrés est destructrice pour l'enfant et son enfance. Autrement dit, la toxicité parentale n'est pas qu'un accident sur la route : elle se manifeste de façon persistante, et elle peut être non intentionnelle, dans la mesure où le parent agit souvent sous l'influence de mécanismes inconscients issus de son propre vécu traumatique et parfois sans aucune conscience de ce qui l'habite.

Cette distinction est essentielle : elle permet de comprendre que l'absence d'intentionnalité n'atténue pas les effets pathogènes sur l'enfant, mais qu'elle nuance l'interprétation morale. Parfois il est juste de dire « *Mes parents ont fait ce qu'ils ont pu et ce fut tout de même toxique* »

tout comme parfois il s'agit de mécanismes de destruction avéré et le comprendre permet aussi et enfin de se positionner en connaissance de cause.

La toxicité parentale doit être envisagée comme un facteur de souffrance pour l'enfant et aussi parfois comme le signe d'un parent lui-même prisonnier de blessures non résolues. Et donc cela ouvre aux grandes possibilités que nous portons tous en nous : nous transformer et travailler sur les blessures profondes.

★ À l'origine du mot : le sens et l'effet

La toxicité désigne la capacité d'un élément à nuire, comme un poison. Pris littéralement, le terme toxicité vient du grec ancien *toxikon*, qui signifie, à l'origine : le poison appliqué sur les flèches. Par extension, en latin puis en français, la toxicité désigne la capacité d'une substance à nuire à un organisme vivant donc au psychisme, mis sur le même plan.

En français (*toxicité*) comme en anglais (*toxicity*) le mot partage la même origine et le même sens de base. Toutefois, pour qu'une situation soit qualifiée de *toxic*, le dommage doit être actif. Il ne s'agit pas seulement d'un malaise, d'une maladresse ou d'un mauvais fonctionnement, mais d'un processus qui cause réellement du tort, de façon répétée, cumulative, et mesurable sur la santé psychique, l'estime de soi ou la capacité d'agir.

Comme j'aime à le faire visitons les particularités langagières dans d'autres cultures et pays pour exprimer le même terme psychologique : en japonais, la notion est encore plus explicite sur le plan sémantique. Le terme 毒性 (*dokusei*) signifie littéralement « nature empoisonnée », tandis que 有害 (*yūgai*) renvoie à ce qui est « objectivement nuisible ». Lorsqu'on parle de relations ou d'environnements, on utilise souvent l'expression 有毒な関係 (*yūdoku na kankei*), qui suggère quelque chose qui **empoisonne progressivement de l'intérieur**.

La perspective japonaise insiste moins sur l'intention que sur **l'effet réel et observable** : si un lien affaiblit, enferme ou détériore durablement l'équilibre d'une personne, il est considéré comme toxique, même en l'absence de conflit manifeste.

Identifier un parent toxique ne se fait pas à partir d'un acte isolé ou d'une erreur éducative ponctuelle, ce qui est inévitable dans toute relation parent-enfant. La perfection parentale n'existe pas car l'imperfection est fondamentalement humaine, et j'irai même plus loin, elle est essentielle pour devenir soi : nous grandissons en nous positionnant parfois contre, parfois avec le parent, et c'est ce qui permet l'individuation, le « devenir soi ».

Nous sommes imparfaits et par nos imperfections, de la perfection peut advenir : l'angoisse d'un parent qui se transforme en force chez l'enfant devenue adulte. La tristesse d'un exil devenu combativité chez celui qui s'y est forgé, résilience construit dans une enfance précaire. Nos lumières, parfois, nous viennent de l'ombre.

La toxicité parentale n'est donc pas une simple imperfection mais une série de comportements relationnels persistants, répétés et structurellement déséquilibrés, qui nuisent durablement au développement psychique de l'enfant.

On peut l'identifier à travers certains indices : l'enfant est instrumentalisé pour répondre aux besoins affectifs ou narcissiques du parent ; ses émotions sont systématiquement minimisées, niées ou tournées en dérision ; il est soumis à des humiliations, de la culpabilisation ou à des attentes démesurées qui entravent son autonomie. L'éducation est donc non fonctionnelle et ne permet pas à l'enfant d'avoir les ressources nécessaires pour grandir et devenir avec sécurité.

Dans ces contextes, la relation éducative ne vise pas la croissance et la sécurité de l'enfant, mais bien souvent nourrissent les problématiques du parent et parfois s'inscrivent dans des douleurs familiales non réglées dont les parents n'ont même pas conscience eux-mêmes.

Ainsi, ce qui permet d'identifier un parent toxique repose sur le caractère constant, répétitif et nocif d'une dynamique relationnelle destructrice qui installe l'enfant dans un climat d'insécurité et d'invalidation affective.

Prenons la métaphore de la maison pour mieux comprendre cette notion. Un parent suffisamment bon construit pour l'enfant une maison imparfaite mais habitable. Les murs peuvent parfois se fissurer, le toit peut fuir lors des tempêtes, mais la structure tient : l'enfant sait qu'il

peut s'abriter, réparer, circuler librement. Les imperfections deviennent alors des expériences intégrables, parfois même structurantes. **La parentalité toxique, en revanche, ne se manifeste pas par une fissure isolée, mais par une maison dont la structure même est défailante.** Les murs se déplacent de manière imprévisible, le sol s'effondre par endroits, les portes se ferment sans raison ou se verrouillent lorsque l'enfant a besoin de sortir ou de revenir. Grandir dans une telle maison ne permet pas d'apprendre à habiter le monde, mais à éviter les zones dangereuses, à anticiper les effondrements, à s'adapter en permanence. Ce n'est donc pas l'existence de défauts qui définit la toxicité, mais une architecture relationnelle insécurisante, qui oblige l'enfant à se construire sans fondations stables.

Y a-t-il une différence entre des parents toxiques et un comportement toxique d'un parent ?

Oui, et cette distinction est essentielle.

Un comportement toxique correspond à un acte isolé, ponctuel, qui peut être nocif pour l'enfant comme l'humiliation la colère excessive, la menace ou la culpabilisation. Même si ces épisodes peuvent marquer l'enfant, ils ne suffisent pas à définir le parent comme lui-même toxique dès lors qu'ils ne sont pas structurels ni répétés, et qu'ils s'accompagnent généralement de réparations relationnelles : le parent est capable de se remettre en question, de revenir sur le comportement toxique, ou de s'excuser.

Un parent toxique, en revanche, désigne une configuration relationnelle globale et persistante, où la toxicité n'est plus accidentelle mais chronique. Elle organise le monde de l'enfant en devenir et brouille ses repères. Ce n'est pas « un moment » mais un monde toxique qui organise la vie psychique de l'enfant. Le parent par exemple utilise régulièrement son enfant pour satisfaire ses besoins narcissiques ou pour réguler ses propres troubles, de manière répétée et déséquilibrée. Ici, l'effet délétère devient structurel : il façonne durablement la construction psychique de l'enfant.

En d'autres termes, tout parent peut avoir des comportements toxiques, mais cela ne fait pas nécessairement de lui un « parent toxique ». Ce dernier terme implique une toxicité systémique et durable, qui s'ancre dans le quotidien de la relation éducative et qui laisse des séquelles profondes. Cette distinction permet d'éviter une généralisation abusive : un parent imparfait n'est pas toxique. Cette nuance est importante, car elle protège à la fois les enfants, en reconnaissant les vraies situations de toxicité, et les parents, en ne pathologisant pas chaque erreur éducative.

**+ Dans les faits :
comportement toxique vs comportement juste**

Camille, 9 ans, rentre de l'école avec une mauvaise note. Son père, épuisé par une journée difficile, submergé par la vie, se met en colère. Il hausse le ton, lui dit qu'il est « *déçu* », qu'elle « *pourrait faire mieux si elle faisait des efforts* ». Camille pleure, se sent humiliée.

Le soir même, le père revient vers elle. Il s'excuse, reconnaît qu'il a dépassé les limites, explique sa fatigue et rassure Camille sur son amour. La relation se réajuste. Ici, le comportement a été toxique à un moment donné, mais il n'est ni répétitif ni structurant. Il existe une capacité de remise en question et de réparation. L'enfant peut intégrer l'épisode sans que son identité ou sa sécurité psychique soient durablement atteintes et peu même y apprendre quelque chose d'essentiel au cœur de la vie : « *mon parent peut faire des erreurs et les réparer* ».

Parent toxique

Thomas, 10 ans, vit avec une mère qui alterne constamment entre valorisation excessive et dévalorisation. Lorsqu'il réussit, elle dit : « *C'est grâce à moi* ». Lorsqu'il échoue : « *Tu me fais honte* ». Elle lui confie ses angoisses, ses conflits, attend de lui qu'il la rassure et se montre « *mature* » tout en le rabaissant à la moindre erreur : « *Tu es insupportable, décevant, etc.* ».

Il n'y a ni excuses ni réparation. Thomas apprend à se surveiller, à s'adapter à l'humeur maternelle, à taire ses besoins, et face au miroir se sent « *décevant* » complètement structuré par le regard de sa mère qui ne le voit pas. Peu à peu, il construit une identité fondée sur la peur de décevoir et la culpabilité d'exister pour lui-même.

Ici, la toxicité est intégrée au mode relationnel. L'enfant est utilisé comme support narcissique et régulateur émotionnel. L'impact est profond et structurant sur la construction psychique de l'enfant en devenir qui se perd alors dans le regard de son parent.

Quelle est la différence entre parent toxique et lien toxique ?

Un parent toxique désigne une personne dont les comportements relationnels sont nocifs pour l'enfant. L'enfant est instrumentalisé, invalidé, ou pris dans des dynamiques répétitives de maltraitance émotionnelle. La toxicité vient donc principalement de l'adulte, qui impose un mode relationnel perturbateur.

Un lien toxique, en revanche, met l'accent sur la dynamique relationnelle plutôt que sur la personne elle-même. Il s'agit d'une relation qui, pour diverses raisons, devient pathogène : elle peut être marquée par des loyautés invisibles, des alliances paradoxales, de la dépendance affective, ou des conflits insolubles. Dans ce cas, la toxicité n'appartient pas uniquement au parent, mais au fonctionnement global de la relation, incluant l'enfant et parfois d'autres membres de la famille.

+ Dans les faits : climat incestuel

Prenons l'exemple d'une famille où un climat incestueux est mis en place par le grand-père. La mère, Ella, ayant elle-même vécu cela durant son enfance, n'arrive pas à se positionner face à son père et à être dans une posture de protection.

La famille est prise dans un système, avec en son centre un secret de famille et du déni. Les deux enfants d'Ella voient que leur mère, dès que le grand-père est là, devient agressive avec elles et n'arrive pas à se positionner dans un rapport de force avec le père.

Elle peut exploser sur ses filles, puis s'excuser quand le grand-père quitte l'espace et qu'elle récupère sa sensation de sécurité. Mais pour ces filles, le lien garde une forme de toxicité qui ne peut être pensée autrement que comme une impression durable d'amour-rejet de leur mère, vécue comme incohérente et insécurisante.

Dans cette situation, la mère n'est pas intrinsèquement toxique dans toute son organisation psychique. Elle est prise dans un lien transgénérationnel traumatique non élaboré et non réglé, qui se réactive en présence du grand-père, son propre père. Ce n'est pas elle comme sujet parental qui est toxique, mais le lien qu'elle entretient avec ses filles à cet endroit précis, quand elle est débordée par ce trauma.

Autrement dit :

- la toxicité ne relève pas d'un mode relationnel global et intentionnel ;
- elle est contextuelle, liée à une activation traumatique ;
- et elle passe par la mère, sans qu'elle en soit l'agent conscient ou structurant.

Le lien mère-enfants devient toxique parce qu'il est contaminé par le secret, le déni et la peur, et parce que la mère, à ces moments-là, cesse temporairement d'être une figure protectrice. Mais en dehors de cette configuration, elle peut redevenir contenante, s'excuser, tenter de réparer, ce qui distingue clairement cette situation d'un parent toxique au sens structurel.

En résumé, un parent toxique renvoie à un profil parental problématique, alors qu'un lien toxique désigne un climat relationnel délétère qui peut exister même sans intention destructrice de la part du parent, et parfois profondément liée à une ambiance familiale problématique ou à des traumatismes non élaborés ou non réglés.

Cette distinction est précieuse, car elle évite de réduire la toxicité à une étiquette fixée sur la personne : on peut avoir des comportements parentaux globalement adaptés, mais être pris dans un lien spécifique qui devient toxique, comme dans l'exemple que je vous cite précédemment.

Il y a mille et une manières de parfois devoir faire face à un lien qui porte de la toxicité et, avec un travail sur soi, mille et une manières d'y trouver réparation, nous allons ensemble explorer ces voies.

Le climat incestuel

La notion de **climat incestuel** a été conceptualisée par le psychiatre et psychanalyste Paul-Claude Racamier. Elle désigne une atmosphère familiale marquée par des transgressions psychiques des limites générationnelles et symboliques, sans qu'un passage à l'acte incestueux explicite ait eu lieu.

Le climat incestuel ne renvoie donc pas uniquement à l'inceste au sens pénal ou sexuel du terme, mais à un fonctionnement relationnel global, dans lequel l'enfant baigne dans une atmosphère qui nie son intimité, son espace et son cadre, et induit une forme de sexualisation par les mots ou les actions, sans que forcément il y ait un passage à l'acte.

Le climat incestuel, par son caractère diffus, ne permet pas toujours à l'enfant, une fois adulte, de savoir clairement ce qu'il a vécu. Il lui restera cependant des souvenirs indicateurs, une sensation que quelque chose a eu lieu, quelque chose qui a distordu le réel.

Quelques exemples de ce que le climat incestuel peut créer : un parent qui reste dans la pièce quand son enfant se change, avec une volonté d'intrusion. Un parent qui commente le corps de son enfant sur le plan de la sexualisation : « *Tes seins ont poussé* », « *Tu es bien formé* », ou « *Ton sexe est plus petit que celui de ton frère* ». Toutes ces petites phrases où le parent nomme le sexe de l'enfant sur un plan qui outrepassa la place du parent.

Cela peut être aussi le brouillage des frontières : parler à son enfant de sa sexualité, ou un parent qui rend sa sexualité accessible à l'enfant (photos qui traînent, actes sexuels rendus visibles, père qui regarde des films pornographiques dans le même espace que ses enfants).

Tous ces faits sont profondément graves et expliquent ce que peut être un climat incestuel. Rajoutons qu'il y a toujours un climat incestuel dans une situation où l'inceste a eu lieu, mais que le contraire est faux : il peut exister une ambiance incestuelle sans passage à l'acte incestueux. Dans les deux cas, cela marque profondément l'enfant, son psychisme, et le traumatisme demeure.

Un parent peut-il être toxique de manière inconsciente ?

Oui. La toxicité parentale n'implique pas nécessairement une volonté délibérée de nuire à l'enfant et elle est bien souvent inconsciente. Elle peut résulter de mécanismes inconscients où le parent répète, souvent malgré lui, des schémas relationnels hérités de son histoire familiale et de ses propres traumatismes. Dans ce cas, les comportements toxiques ne sont pas intentionnels mais ils sont tout de même répétitifs : ils s'inscrivent dans la durée, se répètent de façon stable, et structurent la relation avec l'enfant.

Un parent peut, par exemple, projeter sur son enfant ses propres angoisses ou blessures non résolues, le surcharger d'attentes qui comblent ses manques affectifs, ou encore le culpabiliser, sans avoir conscience de l'impact destructeur de son attitude. **Cette inconscience ne minimise en rien les effets délétères pour l'enfant, mais elle modifie la lecture clinique : il s'agit d'un mode relationnel pathologique enraciné dans une souffrance psychique et non pas dans la négation de la subjectivité de l'enfant où dans une volonté de nuire.**

Ainsi, un parent peut être toxique par répétition inconsciente de blessures transmises ce qui introduit une complexité fondamentale : reconnaître que derrière certains comportements toxiques se trouve un parent lui-même entravé dans sa capacité à aimer et à protéger. Un parent lui-même profondément abîmé, qui abîme à son tour.

+ Dans les faits : la toxicité parentale inconsciente

La mère humiliée qui humilie à son tour

Aline, 38 ans, a grandi avec un père autoritaire qui la ridiculisait devant ses frères lorsqu'elle commettait une erreur. Devenue mère, elle se surprend à traiter son fils de 8 ans de « bon à rien » lorsqu'il ne réussit pas ses devoirs scolaires. Elle rejoue inconsciemment le scénario humiliant qui l'a elle-même blessée, croyant consciemment que « la dureté forge le caractère ». L'enfant intègre progressivement une image de soi dévalorisée et une honte persistante.

Le père surprotecteur issu d'un climat d'abandon

Nolan, 45 ans, a connu dans son enfance une mère absente et un père dépressif. Aujourd'hui, il est père d'une adolescente de 15 ans. Craignant qu'elle ne souffre comme lui, il l'appelle toutes les heures, surveille ses fréquentations, et l'empêche de sortir seule. Convaincu de la protéger, il l'étouffe et l'empêche de développer son autonomie, tout en lui dépeignant un monde profondément noir « *Attention, les garçons à ton âge sont profondément malveillant* », « *Attention, si tu rentres seul tu risques de te faire agresser* ». Pour Nolan le risque est partout et il croit à sa réalité. En voulant la protéger, il lui offre un cadeau empoisonné : de l'angoisse massive. Sa toxicité prend la forme d'une surprotection inconsciente, nourrie par sa propre peur de la perte et du drame.

Le terme de « parent toxique » est très présent dans le langage courant, mais il ne correspond pas à une catégorie reconnue dans la nosographie psychiatrique ou psychologique officielle comme nous vous le disions. C'est une expression descriptive, née dans la littérature psychoéducative et dans les approches de développement personnel, qui vise à désigner des comportements parentaux pathogènes pour l'enfant.

Chaque école, psychanalytique, systémique, cognitivo-comportementale, aborde la question à partir de son propre cadre conceptuel, et parfois même d'une culture à une autre. On parle ainsi de parents « narcissiques », « pervers », « intrusifs », « négligents » ou « disqualifiants », selon la logique du trouble du lien observé.

Néanmoins, nous partageons, nous cliniciens, des repères de configurations récurrentes.

- Le **parent narcissique**, par exemple, cherche à se réaliser à travers son enfant. Il attend de lui une perfection qui le valorise et le rassure. L'enfant devient miroir plutôt que sujet, et grandit dans la peur de décevoir ou de ne plus exister dans le regard parental.
- Le **parent contrôlant ou manipulateur** cherche à garder l'enfant sous dépendance affective. Il recourt à la culpabilité, au chantage émotionnel ou à la peur pour maintenir son pouvoir. L'enfant apprend alors à se soumettre plutôt qu'à se construire, dans une confusion entre amour et domination.
- À l'opposé, le **parent défaillant ou absent** ne répond pas aux besoins fondamentaux de l'enfant, qu'ils soient émotionnels, matériels ou symboliques. Cette absence répétée crée un vide psychique, souvent comblé plus tard par des comportements de dépendance ou de recherche compulsive de lien.
- Enfin, le **parent maltraitant**, qu'il soit verbalement, psychiquement ou physiquement violent, exerce une action directement destructrice sur le sentiment de sécurité et la confiance de base de l'enfant. La violence répétée empêche la construction d'un sentiment d'amour fiable et d'une image positive de soi.

Un même parent peut traverser plusieurs de ces postures selon les périodes de sa vie, son propre état psychique, ou la place qu'il attribue à chaque enfant et ses effets sur le développement de l'enfant.

D'autre part, chaque génération est traversée par ses propres repères et ses blessures et les problématiques éducatives évoluent avec les contextes sociaux et culturels. Ainsi, les parents des années 1950, en occident par exemple, n'ont pas été façonnés par les mêmes valeurs ni les mêmes modèles que ceux qui ont grandi après Mai 68. Nous sommes tous le produit d'une culture et d'une époque. Ce qui, hier, relevait d'une norme éducative peut aujourd'hui être perçu comme contre-productif ou même toxique.

Par exemple, il était autrefois courant de penser qu'il ne fallait pas trop valoriser l'enfant pour ne pas freiner ses efforts ; nous savons désormais que la reconnaissance de ses réussites et le fait d'exprimer les compliments à son enfant favorise profondément la confiance et la motivation. Ainsi, les avancées dans la compréhension du développement psychique et de la relation parent-enfant montrent donc que certaines pratiques, longtemps jugées légitimes, peuvent se révéler inadaptées à la lumière de nos connaissances actuelles. Et qu'en sera-t-il demain par rapport à tous ces petits actes que l'on laisse passer aujourd'hui et qui pourraient, demain aussi, être pointés du doigt comme toxiques ?

En conclusion, il n'existe pas de typologie scientifique unanimement admise des parents toxiques, mais une observation clinique de modes relationnels répétitifs et délétères. La force de la psychologie repose sur l'analyse de l'intime et c'est au cœur de ces espaces singuliers que des diagnostics se posent. Ce qui rend une parentalité toxique, n'est donc pas un trait fixe ou une étiquette, mais l'impossibilité persistante pour l'enfant de se sentir reconnu, libre et aimé pour lui-même, et le souvenir qu'il en garde une fois adulte et qui exigera, d'une manière ou d'une autre, qu'une forme de réparation ait lieu.

Comment situer la parentalité toxique par rapport aux notions d'abus, de négligence et de maltraitance ?

Comme nous le disions, la notion de *parentalité toxique* ne relève pas du droit ni des classifications psychiatriques officielles. Elle appartient au champ de la clinique relationnelle et de la psychologie du lien. Elle désigne une dynamique répétée et délétère qui altère l'estime de soi et le développement psychique de l'enfant, sans nécessairement s'accompagner de violences manifestes ou d'actes punissables. **Elle peut exister à plusieurs degrés, de très modéré à extrême mais elle n'est pas au sens légal du terme, un délit.**

L'abus, au sens psychologique, renvoie à un usage de pouvoir ou d'influence dans la relation parent-enfant. Il peut être émotionnel, verbal, sexuel ou symbolique. L'enfant est instrumentalisé pour satisfaire un besoin du parent, besoin de contrôle, de reconnaissance ou de réparation narcissique. La parentalité toxique inclut souvent une forme d'abus émotionnel et l'abus est un délit pénalement répréhensible. La négligence, elle, se définit par une carence : un défaut de soin, d'attention ou de présence affective. La négligence traduit une absence de réponse adaptée aux besoins de l'enfant.

► **Exemple :** prenons l'exemple de Louisa, maman d'un petit garçon de 2 ans. Elle a elle-même subi de nombreuses maltraitances durant son enfance et, aujourd'hui, dans sa vie de maman, peine à s'occuper de son enfant. Elle le laisse dans ses couches pendant des heures, ne le lave pas, et en même temps, bien qu'elle soit présente pour lui donner à manger et veiller à ce qu'il n'y ait pas de carence alimentaire, elle a du mal à le porter, à le caresser. Elle n'arrive pas, pour l'instant, à donner ou à créer ce qu'elle n'a jamais reçu. Il s'agit ici de négligence : elle crée de la carence, mais cette organisation toxique vient d'un traumatisme très profond chez Louisa.

La maltraitance constitue un degré supérieur de gravité, lorsqu'il existe un préjudice concret, intentionnel ou durable, sur le plan physique, psychologique ou moral. Elle relève d'un cadre juridique précis et peut être sanctionnée. La parentalité toxique, quant à elle,

peut rester en deçà du seuil légal tout en produisant des effets comparables à long terme : anxiété, honte, perte d'identité, trouble du lien. Par exemple un parent qui est extrêmement violent verbalement : « *Tu ne vaux rien* », « *Tu es ridicule* », « *Tu n'aurais jamais dû naître* ». Il y a une atteinte directe et constante à l'intégrité psychique. L'enfant est pris dans une violence sans preuve matérielle, difficile à nommer, et encore plus difficile à dénoncer. Il ne comprend pas ce qu'il vit, seulement qu'il a mal, profondément, et que ce mal vient de celui qui est censé le protéger. L'enfant ne se sent pas seulement fautif, il se vit comme mauvais.

Ou encore un parent qui impose des punitions physiques en les justifiant par un discours de formation ou de résistance : obligation de douches froides, obligation de faire un nombre excessif de pompes ou d'exercices physiques en guise de punition, privation corporelle présentée comme « formatrice », obligation de courir en tee-shirt dans la neige toujours en guise de punition. Le corps est le lieu du punitif. Ici, la violence est rationalisée : « *c'est pour ton bien* ». L'enfant apprend que la douleur est normale, que la contrainte est une preuve d'amour ou de préparation à la vie. Cette confusion est profondément délétère : elle empêche toute reconnaissance de la violence subie et installe une banalisation de la souffrance qui le prive de repères sains.

Dans ces deux situations, l'enfant peine à comprendre ce qu'il vit, car il n'y a pas forcément de coups visibles et la violence est justifiée, minimisée ou normalisée tout en s'inscrivant dans le quotidien. On est ici dans une violence éducative grave, psychique et parfois corporelle, sans toujours franchir clairement le seuil pénal, mais avec des effets traumatiques comparables.

La négligence, inversement, peut coexister avec une apparente bienveillance. Certains parents se montrent présents matériellement mais absents émotionnellement. Cette forme de vacuité relationnelle crée une souffrance : l'enfant reçoit des soins mais pas de reconnaissance, du soutien mais pas d'écoute. **Il est donc essentiel de comprendre la parentalité toxique non comme une catégorie, mais comme une modalité du lien où les besoins psychiques fondamentaux de l'enfant, sécurité, valorisation, reconnaissance, liberté d'exister, ne sont pas respectés.**

En conclusion, la parentalité toxique se situe souvent dans une zone intermédiaire : entre la souffrance psychique et la violence ouverte. Elle ne relève pas toujours du crime, mais elle abîme profondément le lien.

Elle n'est pas non plus une fatalité. Lorsqu'elle est reconnue, nommée et comprise, elle peut devenir un point de départ. Un point de départ pour réparer, pour sortir des mécanismes qui enferment, et pour reconstruire un lien affectif plus libre et plus sain.

La toxicité parentale est-elle peut-elle se transformer, évoluer ou guérir ?

La toxicité parentale peut se transformer, évoluer et même guérir et ne relève pas d'une pathologie psychiatrique spécifique, ni d'un état structurel figé. Elle désigne plutôt un ensemble de comportements, d'attitudes ou de dynamiques relationnelles répétées qui ont, à terme, des effets délétères sur le développement psychique, affectif et identitaire de l'enfant.

Ce phénomène est de nature multifactorielle. Il résulte souvent de l'interaction complexe entre l'histoire personnelle du parent, son niveau de maturité affective, ses modèles d'attachement précoces, ses ressources psychiques et le contexte environnemental dans lequel il évolue. Les blessures non élaborées, les transmissions transgénérationnelles du traumatisme, ou encore les pressions sociales et économiques peuvent renforcer ces conduites dysfonctionnelles.

La bonne nouvelle est que la toxicité parentale, par le travail sur soi, est profondément évolutive et un soin est possible. Dans de nombreux cas, un processus d'introspection, d'élaboration et de travail thérapeutique permet une réelle évolution. **Lorsqu'un parent reconnaît ses difficultés, met en question ses modes de fonctionnement et s'engage dans une démarche de transformation, il devient tout à fait possible de réparer partiellement les effets de la toxicité relationnelle. La prise de conscience et la responsabilisation constituent les premiers leviers du changement.**

Pour l'enfant, même lorsque des comportements toxiques ont marqué la relation, une restauration demeure envisageable. La mise en mots par le parent de ce qui s'est produit, la reconnaissance de la souffrance engendrée et la formulation d'excuses sincères ouvrent un espace de réconciliation psychique.

Cependant, certaines formes de toxicité échappent à cette possibilité de transformation. Lorsqu'elles relèvent d'une organisation de personnalité pathologique – notamment la perversion narcissique, la dynamique relationnelle repose sur le déni, la manipulation et l'exploitation de l'autre. Dans ces situations, le consensus scientifique actuel indique qu'il n'existe pas de traitement véritablement efficace pour modifier des structures comme la perversion. Le changement demeure alors très improbable.

Dans d'autres cas, la voie de la guérison passe par le changement de l'enfant devenu adulte et conscient des enjeux. Mettre des limites, instaurer une distance psychique, voire physique, et se reconstruire hors du lien pathologique sont les conditions nécessaires pour préserver son intégrité et parfois c'est ce qui va provoquer le changement radical du parent. La guérison consiste alors non pas à restaurer la relation, mais à se libérer de son emprise pour redevenir sujet de sa propre histoire.



Nos miroirs : témoignage et mots d'enfants devenus grands

« J'ai grandi dans un climat où ma mère m'a coupé de mon père, en m'expliquant qu'il ne m'avait jamais aimée et qu'il était pervers narcissique. Devenue adulte, j'ai cherché à comprendre mon histoire et à le rencontrer. À ce moment-là, ma vie a basculé, car j'ai découvert que, pendant toute mon enfance, il avait cherché à me voir et que ma mère m'en avait empêchée.

Je suis très proche de ma mère, et cela m'a déchiré le cœur de réaliser qu'elle avait pu me couper de mon père et même mentir à son sujet, puisqu'elle m'avait toujours dit qu'il ne voulait pas de moi.

Plus tard, après un long et gros travail de thérapie, j'ai compris que ma mère était complètement dysfonctionnelle et qu'elle n'arrivait pas à donner une place à mon père, obnubilée par sa relation amoureuse qu'elle pensait avoir échouée, et que cela avait aveuglé sa place de mère pour moi.

Mais même une fois adulte, elle ne voulait pas comprendre et continuait à me dire que ce que je vivais comme des horreurs : "Mon père ne m'avait jamais aimée", "Il m'avait abandonné", "Ne s'intéressait qu'à mon argent". Je pense qu'elle ne se sentait pas aimée elle-même et qu'elle projetait sur moi cette idée que moi aussi j'étais un objet de désamour.

J'ai dû me couper quelques mois d'elle, en refusant fermement toute discussion sur mon père, pour qu'elle accepte enfin de questionner le lien et qu'elle commence elle-même une thérapie. Si je n'avais pas trouvé la force d'être ferme, elle serait restée enfermée dans sa problématique et serait restée complètement destructrice pour moi. »

Ce témoignage montre une aliénation parentale fondée sur le mensonge et la projection : la mère coupe l'enfant du père pour réguler ses propres blessures affectives. L'enfant grandit dans une réalité falsifiée, sans comprendre l'origine de sa souffrance. La violence est ici psychique, invisible, mais profondément structurante. La sortie de l'emprise n'a été possible qu'à l'âge adulte, par la mise de limites claires et le travail thérapeutique. Mais, et il faut le retenir, elle a été possible et elle a eu lieu.

Oui, et cela arrive, parfois même sans que le parent concerné en ait conscience. La toxicité ne se limite pas aux formes manifestes de violence. Elle peut aussi s'exprimer à travers des attitudes subtiles : une distance émotionnelle, un silence omniprésent, un regard inquiet ou un mot maladroït répété et répété encore. **Ce n'est pas la présence d'un acte isolé qui rend la relation toxique, mais la répétition de comportements toxiques qui, peu à peu, entravent la sécurité affective et intérieure de l'enfant.**

Il existe mille façons, souvent involontaires, de fragiliser un lien : parler à l'enfant dans un langage qu'il ne peut comprendre, projeter sur lui ses propres peurs ou ambitions, ou encore le comparer à d'autres : « *Tu pourrais faire comme ton cousin* », « *Pourquoi seulement 15 et pas 18 ?* », « *Ce n'est pas pour toi, tu n'es pas assez doué* ». Ces paroles malveillantes ou d'apparence bienveillantes peuvent semer le doute ou le sentiment de ne jamais être « assez ».

La toxicité peut aussi prendre la forme d'un excès de sollicitude, d'une inquiétude constante : « *Tu es sûr que tu vas y arriver ?* », ou de remarques répétées sur la vie d'un enfant devenu adulte : « *Quand vas-tu te marier ?* », « *Il sera bientôt trop tard pour avoir des enfants* ». Dans ces cas, c'est souvent l'amour qui s'exprime maladroitement, mais un amour inquiet, chargé d'angoisses parentales non résolues.

L'essentiel est de reconnaître ces zones grises du lien. Beaucoup de parents font du mieux qu'ils peuvent avec leurs propres limites, leur histoire, leur fatigue et parfois cela crée une forme de toxicité au cœur des liens affectifs. Heureusement, ces dynamiques peuvent évoluer. Dès qu'un parent prend conscience de ce qu'il transmet, cherche à comprendre et à ajuster sa manière d'être, la relation s'assouplit et redevient un lieu de croissance. La reconnaissance d'un mot blessant, la mise en sens d'un malentendu, ou simplement la volonté de faire autrement suffisent souvent à rouvrir un espace de confiance.

Être un parent « non toxique » ne signifie donc pas être parfait, mais attentif : capable de revisiter ses gestes, d'écouter ce qui, parfois, se joue derrière le silence ou la maladresse. C'est cette lucidité bienveillante, plus que l'absence totale d'erreur, qui protège et fait grandir parents comme enfants.

Il y a mille et une manière, malheureusement d'être toxique, et, bien sûr, rien n'est irrattrapable mais il est important que chaque parent fasse un gros travail éducatif afin d'être capable de tirer vers les hauteurs son enfant : lui donne les moyens de gravir toutes les montagnes de sa vie.