MON INCONSCIENT

L'Équation Familiale

Comprendre l'impact des dynamiques parentales sur l'adulte que tu es devenu(e)

Par Jonathan · mon-inconscient.fr · Édition novembre 2026

AVANT DE COMMENCER

Ce que ta famille a écrit en toi

L'enfant ne grandit pas face à deux entités séparées : il évolue au sein d'un système familial. La façon dont sa mère et son père se complètent, s'opposent ou s'effacent tisse la toile de fond de ses schémas d'attachement [1][2] et de ses croyances profondes.

Dans ce guide, tu vas découvrir huit empreintes maternelles et sept empreintes paternelles, puis trois histoires pour voir comment elles se combinent. Tu y trouveras aussi des réponses aux questions les plus fréquentes, et les références scientifiques sur lesquelles je m'appuie.

> **Une précaution importante.** Ces empreintes sont des repères, pas des étiquettes ni des diagnostics. Aucun parent ne correspond à un seul portrait, et la plupart ont fait ce qu'ils pouvaient avec ce qu'ils avaient reçu. Les lire, c'est te comprendre, pas accuser.

« En thérapie, je ne soigne pas seulement un individu isolé : je dénoue les fils d'une histoire familiale pour te rendre ta liberté. »

PREMIÈRE PARTIE

Les 8 empreintes maternelles

La mère tisse le premier lien au monde. Ses comportements forgent notre sécurité intérieure ou, à l'inverse, certaines blessures affectives.

1. La mère surprotectrice

Guidée par l'anxiété, elle fait écran entre son enfant et le monde.

Ce que cela peut laisser : *dépendance prolongée, manque de confiance, peur de l'inconnu, difficulté à prendre des initiatives.*

2. La mère critique et dévalorisante

Très exigeante, elle s'oppose à l'affirmation de l'enfant par la critique.

Ce que cela peut laisser : *sentiment d'impuissance, anxiété de performance, doute constant sur sa légitimité.*

3. La mère fusionnelle

Elle efface la frontière entre elle et l'enfant (« nous » exclusif) et vit son autonomie comme un abandon.

Ce que cela peut laisser : *difficulté à définir sa propre identité, loyauté étouffante, schémas de dépendance affective.*

4. La mère sacrificielle

Elle se consacre à l'enfant au détriment d'elle-même, ce qui crée une dette morale silencieuse.

Ce que cela peut laisser : *culpabilité permanente, interdiction inconsciente d'être plus heureux ou plus libre qu'elle.*

5. La mère copine (parentifiante)

Elle refuse l'autorité et se confie à l'enfant comme à un pair.

Ce que cela peut laisser : *inversion des rôles : l'enfant devient responsable bien trop tôt, sans cadre protecteur.*

6. La mère absente ou froide

Elle est inaccessible émotionnellement (dépression, détachement).

Ce que cela peut laisser : *carence affective, sentiment d'abandon, hyper-indépendance défensive (« je n'ai besoin de personne »).*

7. La mère narcissique

Elle utilise l'enfant comme un miroir pour valoriser son image, en alternant idéalisation et rejet.

Ce que cela peut laisser : *estime de soi fragile et conditionnelle, hypervigilance au regard des autres.*

8. La mère « suffisamment bonne »

Le repère sain décrit par Winnicott [3] : elle répond aux besoins, puis introduit de petites frustrations adaptées.

Ce que cela peut laisser : *une vraie sécurité intérieure pour explorer le monde en autonomie.*

DEUXIÈME PARTIE

Les 7 empreintes paternelles

Le père a traditionnellement pour fonction d'ouvrir la relation duelle vers l'extérieur et de poser des limites : c'est le tiers séparateur. Quand cette fonction se dérègle, l'affirmation de soi peut se figer.

1. Le père autoritaire

Centré sur la loi, l'obéissance et le contrôle, il laisse peu de place aux émotions.

Ce que cela peut laisser : *peur du conflit, anxiété de performance, soumission aux figures d'autorité ou rigidité.*

2. Le père absent

Physiquement (travail, addictions) ou émotionnellement, il ne s'investit pas dans le quotidien.

Ce que cela peut laisser : *vide identitaire (« faim de père »), doute sur sa valeur, quête de validation extérieure.*

3. Le père rival

Insécure, il se met en compétition avec son enfant et minimise ses réussites.

Ce que cela peut laisser : *syndrome de l'imposteur, auto-sabotage, interdiction inconsciente de réussir.*

4. Le père copain

Il fuit le conflit et n'incarne ni la limite ni la posture d'adulte référent.

Ce que cela peut laisser : *insécurité liée à l'absence de cadre, difficulté à poser ou à respecter des limites saines.*

5. Le père narcissique

Il conditionne son amour aux victoires sociales ou sportives de l'enfant.

Ce que cela peut laisser : *construction d'un faux-self : s'épuiser à jouer un rôle pour être aimé.*

6. Le père surprotecteur

Il projette ses angoisses et décourage l'exploration ou la prise de risque.

Ce que cela peut laisser : *impuissance apprise, inhibition sociale ou professionnelle, conviction d'être fragile.*

7. Le père structurant et bienveillant

Il pose un cadre sans violence, accueille les émotions et soutient l'émancipation.

Ce que cela peut laisser : *sentiment de légitimité, résilience face à l'échec, solide confiance en soi.*

TROISIÈME PARTIE

Quand les empreintes se croisent

Parfois, les profils parentaux s'équilibrent : un père structurant vient tempérer une mère fusionnelle. Plus souvent, on observe qu'ils se renforcent. L'enfant développe alors des modes de survie qui deviennent, adulte, de véritables prisons [4].

Les trois histoires ci-dessous sont des situations types, reconstituées et anonymisées. Les prénoms sont fictifs.

CAS N°1

Marc, 35 ans : mère surprotectrice et père absent

La dynamique : Sa mère filtrait tous les dangers dans un lien fusionnel anxieux. Son père, absorbé par sa carrière, n'a jamais joué le rôle de « tiers séparateur » qui aide l'enfant à sortir de cette bulle.

Ce qui l'amène : stagnation professionnelle, crises d'angoisse, peur de s'engager de crainte d'être de nouveau « étouffé ».

L'axe de travail : apaiser les mémoires d'insécurité liées au monde extérieur, puis installer une « fonction paternelle » intérieure : s'auto-valider, poser des limites à sa mère, accepter l'échec.

CAS N°2

Sophie, 28 ans : mère critique et père narcissique

La dynamique : Une mère prompte à la critique, un père qui ne la valorisait que pour ses excellents bulletins. Le message reçu : l'amour n'est jamais gratuit, il se mérite par la perfection.

Ce qui l'amène : épuisement professionnel et syndrome de l'imposteur ; elle cherche la validation de figures d'autorité exigeantes, qui rejouent son schéma familial.

L'axe de travail : dénouer son faux-self lié au schéma d'exigences élevées, puis ancrer une valeur inconditionnelle et de la bienveillance envers elle-même.

CAS N°3

Julien, 42 ans : mère sacrificielle et père copain

La dynamique : Sa mère s'est épuisée à tout gérer, créant une lourde dette morale. Son père, fuyant les conflits, était un « grand frère » sympathique mais peu protecteur.

Ce qui l'amène : il n'arrive pas à dire « non », se sent responsable du bonheur des autres et culpabilise dès qu'il prend du temps pour lui.

L'axe de travail : libérer les mémoires liées au sacrifice et au retrait, rendre à chacun le poids de ses choix, et prendre soin de l'enfant intérieur qui a dû être adulte trop tôt.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Tes questions, mes réponses

01

Qu'est-ce que l'équation familiale ?

C'est l'idée qu'un enfant grandit au sein d'un système, pas face à deux personnes séparées. La combinaison des styles de la mère et du père, qu'ils se complètent, s'opposent ou se renforcent, façonne ses schémas d'attachement et ses croyances sur lui-même [1][2][7].

02

Mes parents ont-ils « fait exprès » de me blesser ?

Le plus souvent, non. Ces empreintes décrivent des manières d'aimer transmises, avec leurs limites et leurs propres blessures. Les nommer ne sert pas à juger tes parents, mais à comprendre ce que tu portes et à t'en libérer.

03

Les expériences d'enfance ont-elles vraiment un effet à l'âge adulte ?

Oui. L'étude ACE de 1998, menée auprès de 9 508 adultes, a montré un lien entre les expériences difficiles de l'enfance et la santé physique et psychique à l'âge adulte [5]. Un lien statistique n'est pas une fatalité : il dit que ce vécu mérite d'être accompagné.

04

Peut-on aller mieux quand les deux parents ont été difficiles ?

Oui, un changement est possible. La thérapie peut offrir une expérience réparatrice qui sert de nouvelle fondation, souvent appelée « reparenting » en thérapie des schémas [4]. Le rythme et le résultat dépendent de chaque personne.

05

Et si j'ai été élevé(e) par un seul parent ?

Le parent présent endosse souvent plusieurs rôles, ce qui peut créer de la surprotection ou de la parentification [8]. L'absence de l'autre parent devient elle-même une figure influente, parfois idéalisée, parfois redoutée.

06

Qu'est-ce que la parentification ?

C'est l'inversion des rôles : l'enfant devient le confident ou le soutien d'un parent, et endosse trop tôt des responsabilités d'adulte. Adulte, il peut avoir du mal à dire non et à se donner de la place [8].

07

Comprendre mon histoire suffit-il à changer ?

Rarement à lui seul. Les travaux sur la reconsolidation de la mémoire suggèrent qu'un souvenir émotionnel peut être mis à jour lorsqu'il est réactivé puis vécu avec une expérience nouvelle [6][9]. C'est pourquoi le travail passe par le ressenti, pas seulement par l'explication.

08

Comment la thérapie des schémas aide-t-elle concrètement ?

Elle repère les croyances nées de ces dynamiques (abandon, méfiance, soumission, exigences élevées) puis travaille à apaiser leur charge émotionnelle, pour que tes réactions du présent changent durablement [4].

09

Comment se déroule un accompagnement avec Mon Inconscient ?

Les séances ont lieu en visio, pour les francophones du monde entier. Chaque accompagnement est sur-mesure et avance à ton rythme. Écris-moi à jonathan@mon-inconscient.fr pour en parler.

RÉFÉRENCES

Sources et lectures

Les numéros entre crochets dans le texte renvoient à cette liste. Ce sont des ouvrages et articles publiés, que tu peux retrouver en bibliothèque ou sur les bases de recherche scientifiques.

[1] Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, vol. 1 : Attachment*. Londres : Hogarth Press.

[2] Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment*. Hillsdale : Erlbaum.

[3] Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89-97. Fiche : pep-web.org/content/IJP.034.0089A

[4] Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York : Guilford Press.

[5] Felitti, V. J., et al. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults (ACE Study). *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258. DOI : 10.1016/S0749-3797(98)00017-8

[6] Nader, K., Schafe, G. E., & LeDoux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*, 406, 722-726. DOI : 10.1038/35021052

[7] Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Cambridge : Harvard University Press.

[8] Jurkovic, G. J. (1997). *Lost Childhoods: The Plight of the Parentified Child*. New York : Brunner/Mazel.

[9] Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., & Greenberg, L. (2015). Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy. *Behavioral and Brain Sciences*, 38, e1. DOI : 10.1017/S0140525X14000041

[10] Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). A Parental Bonding Instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52, 1-10. DOI : 10.1111/j.2044-8341.1979.tb02487.x

Chez Mon Inconscient

Chaque accompagnement intègre le travail sur l'inconscient, les mémoires transgénérationnelles, les fondations de l'être, la reconsolidation de la mémoire et la thérapie des schémas, parce que c'est là que les vrais changements se jouent. Chaque séance est sur-mesure et se fait en visio, où que tu sois.

mon-inconscient.fr · **jonathan@mon-inconscient.fr**

Ce guide est informatif. Il ne remplace ni un avis médical ni un accompagnement personnalisé. En cas de détresse, contacte un professionnel de santé ou les services d'urgence de ton pays. Mis à jour en novembre 2026.