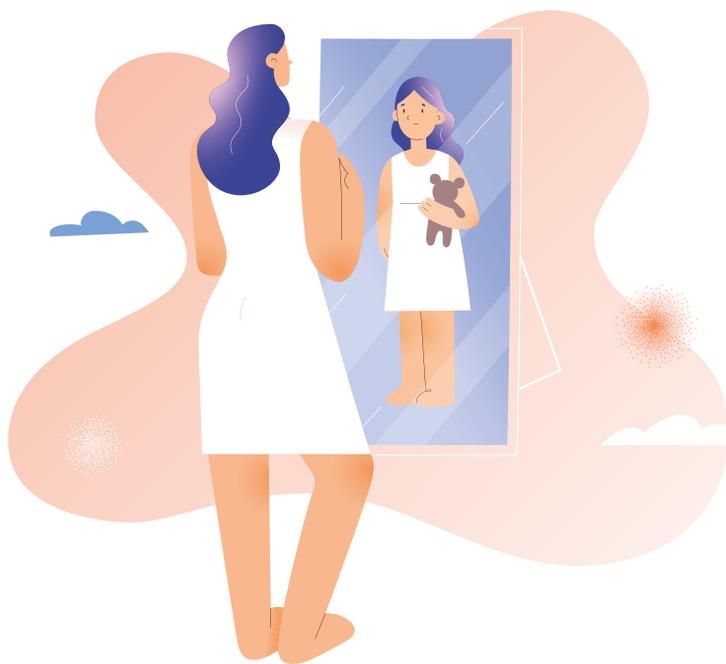


Dr Lindsay Gibson

Préface d'Ariane Calvo

Se construire avec des parents immatures



Guérir son enfant intérieur
et apprendre à s'aimer

LELUC ↗

Si vous avez grandi auprès d'un parent émotionnellement immature, absent ou égocentrique, vous gardez peut-être en vous un sentiment de colère ou d'abandon. Lindsay Gibson, psychologue clinicienne, vous explique comment guérir vos blessures, pour construire une vie heureuse et épanouie.

- **Identifiez les quatre types de parents immatures** : émotif, débordant, passif ou rejetant.
- **Prenez conscience de votre propre vécu** pour vous libérer de votre rôle et des schémas négatifs.
- **Mettez un terme à la solitude affective et à la confusion** que vous ressentez depuis votre enfance, pour trouver un équilibre émotionnel.
- **Apprenez à maîtriser vos réactions et instaurer des relations positives.**

Comprendre votre histoire pour trouver l'équilibre

Lindsay Gibson est psychologue clinicienne, spécialisée dans les thérapies individuelles. Elle est déjà l'auteure d'un ouvrage en anglais (*Who you were meant to be*) qui invite à découvrir le sens profond de son existence.

Préface d'**Ariane Calvo**, psychologue et psychothérapeute spécialisée en psychotraumatisme, résilience et transitions de vie.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1969-8



9 791028 519698

editionsleduc.com

LEDUC 

Rayon : Développement personnel

LES SPÉCIALISTES L'ONT PLÉBISCITÉ !

« Dans ce livre à la fois pratique et tout à fait accessible, Lindsay C. Gibson conjugue un impressionnant ensemble de connaissances à des témoignages réels de ses clients. Loin de condamner, il permet plutôt de se comprendre profondément soi-même et d'apprendre à guérir. »

Esther Lerman Freeman, docteure en psychologie et professeure agrégée de clinique à l'Oregon Health and Science University School of Medicine

« Avec sagesse et compassion, Lindsay C. Gibson permet à ses lecteurs d'identifier et de mieux comprendre ces relations toxiques pour s'ouvrir de nouvelles voies de guérison. Un puissant outil de développement personnel. »

Thomas F. Cash, docteur en psychologie et professeur émérite à l'université Old Dominion, et auteur de *The Body Image Workbook*

« Un excellent livre pour tous ceux qui se sentent isolés au sein de leur famille et qui aspirent à davantage de connexion émotionnelle. »

Peggy Sijswerda, rédactrice en chef de Tidewater Women (tidewaterwomen.com) et de Tidewater Family (tidewaterfamily.com), auteure de *Still Life with Sierra*

« Des conseils avisés ainsi que des démarches simples à mettre en œuvre qui vous aideront à vous libérer de vos anciens schémas, à vous connecter plus profondément avec vous-même ainsi qu'avec autrui et, surtout, à devenir la personne que vous étiez destiné à être. »

Ronald J. Frederick, docteur en psychologie et auteur de *Living Like You Mean It*

« Tout un chacun pourra utiliser cet ouvrage pour développer sa maturité émotionnelle et instaurer des relations plus profondes. »

Neill Watson, docteur en psychologie, professeur émérite de psychologie au College of William and Mary, et psychologue clinicien menant des recherches sur l'anxiété, la dépression et la psychothérapie

« Un ouvrage remarquable consacré aux multiples façons dont les parents émotionnellement immatures affectent la vie adulte de leurs enfants. Je recommande fortement ce livre. »

Robin Cutler, docteure en psychologie, historienne et auteure de *A Soul on Trial*

« Des conseils pratiques et des exercices permettant de découvrir son être véritable et d'éviter l'écueil des fausses images de soi, des relations et des fantasmes qui nuisent au bien-être psychologique de l'individu. Les lecteurs seront soulagés de constater qu'ils ne sont pas seuls et que cette remarquable clinicienne les a compris. »

B. A. Winstead, docteure en psychologie, professeure à l'université Old Dominion au sein du Virginia Consortium Program in Clinical Psychology et codirectrice de la publication de la troisième édition de *Psychopathology: Foundations for a Contemporary Understanding*

**Se construire avec des
parents
immatures**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée sous le titre *Adult Children of Emotionally Immature Parents*

© 2015 par Lindsay C. Gibson

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

Tous droits réservés.

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Delphine Billaut

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Antartik/François Lamidon

Illustration de couverture : Shutterstock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1969-8

Dr Lindsay Gibson

**Se construire avec des
parents
immatures**

LEDUC 

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Cet ouvrage a pour but de proposer des informations justes et pertinentes. Il est entendu que l'éditeur ne s'engage pas à fournir de services d'ordre psychologique, financier ou légal, ni aucun autre service spécialisé. Pour tout besoin de conseil ou d'assistance, se rapprocher d'un professionnel compétent.

À Skip, avec tout mon amour

Sommaire

Préface d'Ariane Calvo	11
Introduction	17
Chapitre 1. Comment les parents émotionnellement immatures affectent la vie adulte de leurs enfants	25
Chapitre 2. Reconnaître un parent émotionnellement immature	51
Chapitre 3. Ce que ressent l'enfant d'un parent émotionnellement immature	87
Chapitre 4. Quatre types de parents émotionnellement immatures	113
Chapitre 5. Les réactions des enfants de parents émotionnellement immatures	137
Chapitre 6. Être un internalisant	165
Chapitre 7. Effondrement et réveil	195
Chapitre 8. Comment ne pas devenir dépendant d'un parent émotionnellement immature	221
Chapitre 9. Vivre libéré de tout rôle ou scénario	247

Chapitre 10. Identifier les personnes émotionnellement matures	275
Épilogue	303
Remerciements	306
Bibliographie	309
L'auteure	313

Préface d'Ariane Calvo

*Nombre de personnes émotionnellement
immatures ont été, telles des plantes,
« taillées » excessivement tôt dans leur vie
et ont grandi dans un champ d'acceptabilité très étroit.
Leur personnalité ressemble à un bonsaï,
que l'on a façonné afin qu'il prenne des formes
non naturelles.*

Dr Lindsay Gibson

Lindsay Gibson est docteure en psychologie clinique et a ouvert un cabinet libéral en Virginie, aux États-Unis. Lorsqu'elle raconte son parcours, elle dit avec malice et toute l'intelligence qui la caractérise qu'elle s'est intéressée aux histoires des enfants de parents immatures en constatant le nombre effarant de personnes qui étaient matures, avaient réussi, lui semblaient résilientes, autonomes, mais qui souffraient du comportement passé et souvent actuel de parents qui dysfonctionnaient complètement, mais qui, eux, ne voulaient pas entendre parler d'aller « chez un psy ».

Elle définit peu à peu un profil type, en rassemblant, analysant et synthétisant les histoires de ses patients, et en faisant les liens avec ses connaissances et ses recherches sur les troubles de l'attachement. En associant ces recherches avec celles qu'elle avait menées auparavant sur l'expression de notre « vrai Soi », elle se rend compte que les parents de ce type de patients ont un point commun : ils n'ont pas été autorisés à exprimer leur « vrai Soi » et ne peuvent pas autoriser leurs propres enfants à le faire. Ils sont débordés, rejetants ou passifs face à toute expression émotionnelle de leurs enfants. Ils ne savent pas quoi faire des émotions des autres, car ils n'ont jamais appris à ressentir, tenir compte, comprendre et exprimer les leurs.

Elle fait alors une découverte essentielle : depuis des siècles, ces parents peuplent les mythes et les contes de fées. Et si ces histoires ont traversé toutes les époques c'est qu'elles touchent « une corde sensible » : le sentiment de détresse qu'ont connu les enfants qui ont dû survivre par eux-mêmes parce que les parents à qui la vie les avait confiés n'ont pas pu les protéger, les comprendre, les nourrir véritablement, ni d'une nourriture affective ni de leur donner des réponses à leurs besoins essentiels.

Pour toute personne qui s'est construite avec des parents immatures, ce livre fait l'effet d'une bombe de compréhension et de prise de conscience. Le livre de Susan Forward que nous sommes nombreux à avoir lu, *Parents Toxiques**, avait

* Susan Forward, *Parents Toxiques*, Marabout, 2007.

commencé à explorer les conséquences de ce type de carence en soins adaptés dans l'enfance. Mais le qualificatif « toxiques » était difficile à assumer quand il s'agit de nos propres parents. Notre amour filial nous aveugle, et nous aurions bien du mal, même après des années de travail sur notre histoire, à qualifier ainsi les personnes qui nous ont mises au monde, tant la loyauté filiale est forte, et tant il est difficile de remettre nos parents en question. Nous leur trouvons mille excuses, et ils en ont. C'est d'ailleurs la grande force du travail de Lindsay Gibson : avoir perçu en quoi les blessures éducatives de ces parents avaient provoqué une immaturité émotionnelle terrible, avec de grandes difficultés à évoluer vraiment et à remettre en question leur comportement.

Nous savons aujourd'hui que la négligence émotionnelle durant l'enfance, que j'appelle « indisponibilité parentale » dans mon ouvrage sur l'élan vital*, et la façon dont nous le développons à l'âge adulte peuvent provenir d'une multitude de « bonnes raisons ». On peut être indisponible à la parentalité parce que nous étions en temps de guerre, parce que la grossesse n'était pas désirée, parce que les circonstances financières ou la sécurité de la famille ne sont pas assurées, ou tout simplement parce que personne ne nous a appris ce qu'est l'accordage émotionnel entre un parent et un enfant. Lorsqu'une femme ou un homme deviennent parents, ils développent, quand tout se passe bien, une compétence particulière de la

* Ariane Calvo, *Trouver son élan vital*, First, 2018.

sensibilité émotionnelle, qui entraîne elle-même des compétences de compréhension fine des émotions de leur enfant. Lorsque la maturité émotionnelle du parent est « suffisamment bonne* », le parent va chercher, à partir de ce qu'il comprend des besoins de son enfant, à y répondre du mieux qu'il peut.

Une négligence émotionnelle durant l'enfance entraîne en revanche une solitude affective extrêmement douloureuse qui aura des répercussions à l'âge adulte : sur le plan de la prise en compte, ou non-prise en compte, de ses propres besoins émotionnels, et au niveau des choix de relations et de partenaires de vie. Les enfants de parents immatures ont appris plus que toute autre chose qu'ils ne peuvent compter que sur eux-mêmes. Accepter de l'aide, du soutien, un accompagnement gratuit, comme un cadeau sans rien attendre en retour, ne leur est pas confortable, car ils ne savent pas comment le recevoir. Ils n'ont jamais bénéficié d'une présence calme en réponse à leurs turbulences émotionnelles. Leur « zone de confort » est devenue avec le temps, et paradoxalement, la solitude affective, l'incompréhension, voire la crise et l'anxiété, avec tous les besoins de contrôle et de maîtrise du temps, des événements et des personnes qui l'accompagnent.

Lindsay Gibson nous emmène dans un voyage vers l'autonomie émotionnelle, mais aussi vers le pardon, vers l'amour inconditionnel de soi ; vers l'acceptation de relations interpersonnelles matures, calmes et soutenantes, comme un

* Référence à l'ouvrage de Donald Winnicott, *La Mère suffisamment bonne*.

cadeau merveilleux. Son ouvrage, ses multiples témoignages tous plus touchants les uns que les autres, ses questionnaires et ses exercices arrivent comme une eau désaltérante dans le désert affectif dans lequel nombre d'entre nous ont été plongés par la vie. L'incompréhension peut laisser place à la prise de conscience par le biais de la lecture ; la prise de conscience laisse place au pardon, parfois ; et le pardon à l'amour inconditionnel, celui qui sait respecter et faire respecter des limites, et qui respecte les besoins et les aspirations de son vrai soi.

Je vous souhaite une lecture aussi douce et enthousiasmante qu'à été la mienne lors de la découverte essentielle des travaux du Dr Gibson. Je vous souhaite d'aller de plus en plus loin dans l'intégration de cette autonomie émotionnelle à laquelle nous aspirons. Merci à Lindsay Gibson de participer à la rendre possible en nous, par nous, pour nous.

Ariane Calvo, psychologue et psychothérapeute

Introduction

Nous sommes généralement habitués à penser que les adultes sont plus matures que leurs enfants. Cependant, que se passe-t-il si des enfants sensibles viennent au monde et, en quelques années, deviennent plus matures sur le plan émotionnel que leurs parents, pourtant âgés de plusieurs décennies ? Qu'advient-il lorsque ces parents immatures ne montrent pas la réceptivité émotionnelle nécessaire pour combler les besoins affectifs de leur progéniture ? On parle alors de négligence émotionnelle, un phénomène aussi réel que le délaissement physique.

Une négligence émotionnelle durant l'enfance entraîne une solitude affective douloureuse, qui peut avoir des répercussions négatives à long terme sur les choix d'un individu en matière de relations et de partenaires de vie. Cet ouvrage décrit comment l'immaturité émotionnelle des parents affecte leurs enfants, notamment ceux qui sont émotionnellement sensibles, et explique comment remédier à la douleur et à la confusion causées par un parent qui refuse toute intimité émotionnelle.

Les parents émotionnellement immatures redoutent les émotions véritables et fuient toute proximité affective. Ils se

rabattent sur des mécanismes leur permettant de contrer la réalité au lieu d'y faire face. Ils sont réfractaires à toute introspection, aussi est-il rare qu'ils acceptent les reproches ou qu'ils s'excusent. Leur immaturité les rend inconstants et peu fiables ; ils deviennent aveugles aux besoins de leurs enfants dès que les leurs entrent en jeu. Vous apprendrez dans ce livre que lorsque les parents sont émotionnellement immatures, ils font presque toujours passer leur propre instinct de survie avant les besoins émotionnels de leurs enfants.

Depuis des siècles, les parents de ce type peuplent les mythes et les contes de fées. Pensez aux nombreuses histoires d'enfants abandonnés contraints de trouver de l'aide auprès d'animaux ou d'autres personnes parce que leurs parents sont négligents, indifférents ou absents. Dans certaines, le parent est même malveillant, si bien que les enfants doivent prendre eux-mêmes en charge leur survie. Ces histoires sont populaires depuis la nuit des temps, car elles touchent une corde sensible : le fait que les enfants doivent se débrouiller seuls après que leurs parents les ont négligés ou abandonnés. Le problème de l'immaturité parentale semble se poser depuis l'Antiquité.

Ce thème de la négligence émotionnelle infligée par des parents autocentrés se rencontre encore dans nombre d'histoires passionnantes de la culture populaire actuelle. Dans la littérature, au cinéma ou à la télévision, l'effet de ce phénomène sur la vie des enfants est un sujet des plus riches. Dans certains récits, cette dynamique parent-enfant constitue le thème principal ; dans d'autres, elle apparaît en filigrane dans le parcours d'un personnage. À mesure que vous en apprendrez davantage grâce

à ce livre, des personnages célèbres de théâtre ou de fiction ne manqueront pas de vous venir en tête, sans parler des nombreux cas que vous détecterez dans les informations quotidiennes.

La connaissance de ces différences en matière de maturité émotionnelle va vous permettre de comprendre pourquoi il peut vous arriver de ressentir une immense solitude affective en dépit de l'amour et de l'amitié que votre entourage affirme vous témoigner. J'espère que ce que vous lirez ici répondra à des questions que vous vous posez depuis longtemps, en expliquant par exemple pourquoi vos interactions avec certains membres de votre famille s'avèrent si douloureuses et frustrantes. La bonne nouvelle est que la compréhension du concept de l'immaturité émotionnelle vous permettra d'avoir des attentes plus réalistes vis-à-vis des gens, et d'accepter le niveau de relation possible avec eux, au lieu de vous sentir blessé par leur caractère non réceptif.

Les psychothérapeutes s'accordent depuis longtemps sur le fait que se désengager émotionnellement de ces parents toxiques constitue la solution pour restaurer paix et indépendance. Mais comment y parvient-on ? Il s'agit de comprendre ce à quoi l'on est confronté. Ce qui faisait défaut jusqu'à maintenant dans la littérature consacrée aux parents autocentrés, c'est une explication complète des facteurs responsables de ces limites dans leur capacité à aimer. Cet ouvrage comblera ce manque, en montrant que ces parents présentent en réalité une maturité émotionnelle insuffisante. Une fois que vous aurez compris leurs caractéristiques, vous serez capable de juger par vous-même quel niveau de relation s'avère possible ou impossible avec ce parent.

Ce savoir permet alors de revenir à soi et de vivre sa vie selon sa propre nature profonde, au lieu de se focaliser sur des parents qui refusent de changer. Comprendre leur immaturité émotionnelle nous libère de notre solitude affective dès lors que nous comprenons que cette négligence n'était pas liée à nous, mais à eux. Dès lors que nous comprenons pourquoi ils ne peuvent être autrement, nous réussissons enfin à nous libérer de la frustration qu'ils généraient en nous, ainsi que de nos doutes quant au fait que nous méritons d'être aimés.

Vous découvrirez dans ce livre pourquoi l'un de vos parents – ou les deux – ne pouvait pas vous offrir le type d'interactions qui aurait pu vous nourrir sur le plan émotionnel. Vous comprendrez pourquoi vous vous êtes senti si invisible aux yeux de votre parent, et pourquoi vos efforts de communication n'ont jamais amélioré les choses.

Le chapitre 1 explique pourquoi les individus qui ont grandi avec des parents émotionnellement immatures sont souvent en proie à la solitude affective. Vous lirez les histoires de personnes dont la vie adulte a été notablement affectée par cette absence de connexion émotionnelle profonde avec leurs parents. Je décris de manière détaillée ce à quoi ressemble la solitude affective, et comment la conscience de soi peut contribuer à pallier ce sentiment d'isolement.

Les chapitres 2 et 3 explorent les caractéristiques du parent émotionnellement immature et le type de problèmes relationnels qu'il peut générer. Un grand nombre de comportements

troublants de vos parents s'expliqueront à la lumière de l'immatunité émotionnelle. Une liste vous est fournie afin d'identifier les domaines d'immatunité émotionnelle de votre parent. Vous découvrirez également différentes raisons susceptibles d'expliquer l'arrêt prématuré du développement émotionnel de votre parent.

Le chapitre 4 décrit quatre grands types de parents émotionnellement immatures et vous aidera à déterminer auprès duquel vous avez grandi. Vous apprendrez aussi quelles habitudes contre-productives les enfants développent pour tenter de s'adapter.

Au chapitre 5, vous verrez comment certaines personnes perdent le contact avec leur soi véritable afin d'endosser un rôle au sein de la famille, comment elles se construisent inconsciemment des idées sur la façon dont les autres devraient agir pour les guérir des négligences dont elles ont été victimes dans le passé. J'évoquerai les deux types d'enfants que cette relation est susceptible d'engendrer : les internalisants et les externalisants. (Cela éclaire également le fait que, dans une même fratrie, les enfants peuvent développer des modes de fonctionnement totalement différents.)

Au chapitre 6, je décris en détail la personnalité internalisante. Ce type de personnalité est le plus susceptible d'entamer une réflexion sur soi et un parcours d'épanouissement personnel, et par conséquent d'être attiré par ce livre. Les internalisants se révèlent hautement sensibles, avec une forte propension à s'engager et à se connecter avec d'autres personnes. Vous verrez

si oui ou non ces traits vous correspondent, notamment le fait de devoir vous excuser d'avoir besoin d'aide, de vous charger de la plus grande partie du travail émotionnel dans vos relations et de penser d'abord aux désirs d'autrui.

Le chapitre 7 évoque ce qui se produit lorsque les anciens schémas relationnels se brisent enfin et que la personne prends conscience de ses besoins inassouvis. C'est le stade où elle est susceptible de requérir l'aide d'un psychothérapeute. Je livre des témoignages de gens qui ont cessé de sacrifier leur intérêt et qui ont décidé d'être différents. Ce processus d'acceptation de la vérité leur a permis de retrouver à leur instinct et de se connaître vraiment eux-mêmes.

Au chapitre 8, je présente une manière d'échanger avec les gens, que j'appelle « l'approche avec prise en compte de la maturité ». En recourant au concept de la maturité émotionnelle pour déterminer le niveau de fonctionnement d'un individu, l'on commence à considérer son comportement d'une façon plus objective et à pouvoir observer les signes caractéristiques de l'immaturité lorsqu'ils se font jour. Vous verrez ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas avec les individus émotionnellement immatures, et comment vous protéger de la détresse affective qu'ils peuvent provoquer. L'ensemble de la démarche vise à vous aider à trouver une paix nouvelle ainsi qu'une meilleure confiance en vous.

Au chapitre 9, j'évoque le cas de personnes qui ont recouvré une nouvelle forme de liberté et de complétude grâce à cette approche. Leurs témoignages vous aideront à comprendre ce

que l'on ressent quand on réussit enfin à se libérer de la culpabilité et de la confusion que génère l'immaturité parentale. En vous concentrant sur votre propre développement, vous œuvrez à vous libérer de ces relations.

Le chapitre 10 explique comment identifier les personnes qui vous traiteront bien, qui seront affectivement fiables et sûres. Il vous aidera également à vous débarrasser des comportements contre-productifs typiques des enfants issus de parents émotionnellement immatures. Cette nouvelle manière d'aborder les relations relèguera la solitude affective à la sphère du passé.

Cette lecture vous livre les clés pour repérer les signes de l'immaturité émotionnelle et expliquer votre sentiment de solitude. Vous comprendrez enfin pourquoi vos tentatives d'intimité affective ont échoué à créer des relations plus étroites avec des personnes émotionnellement immatures. Vous apprendrez à maîtriser l'excessive empathie qui a sans doute fait de vous l'otage d'individus manipulateurs et non réciproques. Enfin, vous serez à même de reconnaître les personnes capables d'offrir une véritable intimité affective et une communication satisfaisante.

C'est avec beaucoup de plaisir que je partage ici les résultats d'années de recherches et de lectures sur ce thème, ainsi que des témoignages fascinants issus de mon travail auprès de mes clients. Durant la majeure partie de ma carrière, je n'ai eu de cesse de chercher à comprendre ce sujet. Je crois aujourd'hui qu'une grande vérité se trouvait juste sous nos yeux, dissimulée par les stéréotypes sociaux qui tiennent les parents à l'écart de toute objectivité. Je suis ravie de livrer ces découvertes et ces

conclusions maintes fois confirmées par les personnes avec qui j'ai travaillé.

J'espère apporter un soulagement à la confusion et à la souffrance affective que les parents émotionnellement immatures génèrent chez leurs enfants. Si ce livre vous aide à comprendre votre solitude affective ou à instaurer des relations émotionnelles plus profondes ainsi qu'une intimité plus gratifiante dans votre vie, alors j'aurai accompli ma mission. Si vous vous considérez dorénavant comme une personne méritante et que vous vous êtes affranchi des manipulations d'autrui, j'aurai réussi. Je sais que vous soupçonniez une grande partie de ce que vous vous apprêtez à lire, et mon rôle consistera ici à vous montrer que vous aviez raison.

Je vous souhaite ce qu'il y a de mieux.

CHAPITRE 1

COMMENT LES PARENTS ÉMOTIONNELLEMENT IMMATURES AFFECTENT LA VIE ADULTE DE LEURS ENFANTS

La solitude affective résulte d'un manque d'intimité émotionnelle avec d'autres personnes. Elle peut débiter dans l'enfance, lorsqu'on se sent émotionnellement invisible aux yeux de parents uniquement préoccupés par eux-mêmes, ou à l'âge adulte en cas de perte de connexion émotionnelle. Si l'on a toujours eu ce sentiment, il est probable que ce défaut de réponse émotionnelle remonte à l'enfance.

Grandir auprès de parents émotionnellement immatures, c'est vivre la solitude. Ces parents peuvent paraître parfaitement normaux, veiller à la santé physique de leur enfant, lui offrir