

COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Pourquoi son absence me suit encore

*Père absent : attachement, peur de
l'abandon et relations à l'âge adulte*



Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Pourquoi son absence me suit encore

Gildas Garrec
Psychopraticien TCC

Éditions Psychologie et Sérénité

© 2025 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité. Tous droits réservés.

Blessures invisibles et chemin de guérison

Collection : Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Gildas Garrec — Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale
psychologieetserenite.com

Première édition : Septembre 2025

Ressources d'urgence

Si vous traversez une crise et que des idées suicidaires vous viennent, ne restez pas seul(e) avec elles.

- 3114 — Numéro national de prévention du suicide. 24 h/24, 7 j/7, gratuit et confidentiel.
- 15 (SAMU) ou 112 (numéro d'urgence européen) — en cas de danger immédiat.
- Les urgences psychiatriques de l'hôpital le plus proche reçoivent sans rendez-vous.

Ces numéros valent pour la France. Où que vous soyez, findahelpline.com recense les lignes d'écoute par pays.

À tous ceux qui ont grandi en cherchant du regard un père qui n'était pas là. À ceux qui l'ont attendu, espéré, excusé. À ceux qui ont fini par comprendre qu'ils devraient apprendre à se tenir debout seuls. Ce livre est pour vous.

Sommaire

Introduction — La blessure silencieuse

Chapitre 1 — Les visages de l'absence paternelle

Chapitre 2 — L'impact sur les fils

Chapitre 3 — L'impact sur les filles

Chapitre 4 — Le père émotionnellement absent

Chapitre 5 — Parents toxiques et leur héritage

Chapitre 6 — La famille recomposée : nouveaux défis

Chapitre 7 — Faire le deuil du père idéal

Chapitre 8 — Se reconstruire : devenir son propre ancrage

INTRODUCTION — La blessure silencieuse

Il existe une douleur dont on parle peu. Une douleur qui ne laisse pas de cicatrice visible, qui ne figure sur aucun certificat médical, qui ne donne droit à aucun arrêt de travail. C'est la douleur de l'enfant qui grandit sans père. Ou pire encore, peut-être : celle de l'enfant qui grandit avec un père qui est là sans être là.

Cette blessure est silencieuse parce que notre société a longtemps minimisé le rôle du père. Pendant des décennies, on a considéré que la mère suffisait, que le père était un figurant sympathique dont l'absence pouvait se compenser. Les recherches en psychologie du développement ont définitivement battu en brèche cette idée. Le père n'est pas un accessoire. Il est un pilier fondamental dans la construction psychique de l'enfant, et son absence — qu'elle soit physique ou émotionnelle — laisse des traces profondes qui se manifestent souvent des années, voire des décennies plus tard.

En France, on estime qu'environ un enfant sur cinq grandit dans un foyer où le père est absent. Ce chiffre, déjà considérable, ne tient pas compte de tous ces pères physiquement présents mais émotionnellement absents — ceux qui sont là au dîner mais dont le regard est ailleurs, ceux qui partagent le même toit mais pas la même vie intérieure. Si l'on incluait cette absence émotionnelle, le nombre d'enfants concernés serait vertigineux.

Dans mon cabinet, je reçois chaque semaine des hommes et des femmes qui viennent consulter pour des difficultés apparemment sans lien avec leur enfance : problèmes de couple, anxiété chronique, difficulté à s'affirmer au travail, sentiment persistant de ne pas être à la hauteur. Et pourtant, quand nous remontons le fil de leur histoire, quand nous explorons les schémas qui gouvernent leurs réactions et leurs choix, nous arrivons presque toujours au même point : un père. Un père qui est parti, un père qui n'a jamais été vraiment là, un père qui a fait du mal, un père qui n'a pas su aimer.

Ce livre est né de ces rencontres. Il est né de toutes ces histoires que j'ai eu le privilège d'écouter, et de la conviction profonde que comprendre sa blessure est le premier pas vers la guérison. Il ne s'agit pas ici de culpabiliser les pères — beaucoup d'entre eux sont eux-mêmes les enfants de pères absents, pris dans une chaîne intergénérationnelle dont ils n'ont pas les clés. Il ne s'agit pas non plus