
COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Le père absent



Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Le père absent

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — La blessure silencieuse	5
Chapitre 1 — Les visages de l'absence paternelle	8
Chapitre 2 — L'impact sur les fils	19
Chapitre 3 — L'impact sur les filles	29
Chapitre 4 — Le père émotionnellement absent	38
Chapitre 5 — Parents toxiques et leur héritage	48
Chapitre 6 — La famille recomposée : nouveaux défis	58
Chapitre 7 — Faire le deuil du père idéal	80
Chapitre 8 — Se reconstruire : devenir son propre ancrage	91

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 de victimiser ceux qui ont souffert de cette absence. Il s'agit de nommer, de comprendre et de transformer.

La thérapie cognitivo-comportementale, dans laquelle je me suis formé et que je pratique au quotidien, offre des outils concrets et valides scientifiquement pour travailler sur ces blessures anciennes. Les schémas précoces inadaptés décrits par Jeffrey Young — en particulier les schémas d'abandon, de carence affective et de méfiance — trouvent dans la problématique du père absent une illustration saisissante. Tout au long de ce livre, je vous proposerai des exercices pratiques issus de cette approche, adaptés pour un travail personnel.

Mais au-delà des outils, ce livre se veut avant tout un espace de reconnaissance. Si vous l'avez ouvert, c'est probablement parce que quelque chose résonne en vous. Peut-être que vous avez grandi sans père et que vous commencez seulement à mesurer l'impact de cette absence. Peut-être que vous êtes parent vous-même et que vous craignez de reproduire ce que vous avez vécu. Peut-être que vous accompagnez quelqu'un — un conjoint, un ami, un patient — qui porte cette blessure.

Quelle que soit votre situation, sachez ceci : vous n'êtes pas seul. Et surtout, vous n'êtes pas condamné à rester prisonnier de cette histoire. La recherche en psychologie le montre clairement : les blessures de l'enfance, même les plus profondes, peuvent être travaillées, atténuées, transformées. Le cerveau humain possède une plasticité remarquable, et il n'est jamais trop tard pour commencer un travail de réparation.

Ce livre est structuré en huit chapitres qui suivent un parcours logique : de la prise de conscience à la reconstruction. Nous commencerons par explorer les différents visages de l'absence paternelle, car toutes les absences ne se ressemblent pas. Nous examinerons ensuite l'impact spécifique sur les fils, puis sur les filles, car les conséquences diffèrent selon le genre. Nous nous pencherons sur le cas particulier du père émotionnellement absent, puis sur l'héritage des pères toxiques. Nous aborderons les défis spécifiques des familles recomposées. Enfin, les deux derniers chapitres seront consacrés au processus de deuil du père idéal et à la reconstruction de soi.

Chaque chapitre contient des cas cliniques fictifs mais inspirés de situations réelles, des références scientifiques solides, et des exercices pratiques que vous pourrez réaliser seul ou accompagné d'un professionnel. Je vous encourage à prendre votre temps avec ce livre. Certains passages réveilleront peut-être des émotions intenses. C'est normal. C'est même souhaitable. Autorisez-vous à poser le livre, à respirer, à pleurer si nécessaire. La guérison ne se fait pas dans l'évitement de la douleur, mais dans sa traversée — à votre rythme, avec bienveillance envers vous-même.

Un dernier mot avant de commencer. Si au cours de votre lecture vous sentez que certaines émotions deviennent trop intenses ou difficiles à gérer seul, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé mentale. Ce livre est un compagnon de route, pas un substitut à un accompagnement thérapeutique. Sur le site psychologieetserenite.com, vous trouverez des ressources complémentaires et la possibilité de prendre rendez-vous pour un suivi personnalisé.

Tournez la page. Votre chemin de guérison commence ici.