

# débat FAUT-IL S'OPPOSER À SA MÈRE POUR DEVENIR ADULTE ?

Une crise d'adolescence, c'est violent, douloureux. Surtout entre mère et fille. Mais une adolescence sans crise, ça peut paraître suspect. Est-ce un mal nécessaire ? La parole est aux experts. Par Louise Malder

## OUI

**Malvine Zalcberg,**  
psychanalyste\*

La séparation par l'opposition est indispensable et structurante afin qu'une fille définisse une identité propre, différente de celle de sa mère. Pour tout enfant, la relation à la mère est fusionnelle. Encore plus lorsqu'il s'agit d'une fille, et ce, des deux côtés. Chez la mère, la fille produit un effet de répétition de soi et d'identification très fort. La fille, elle, se « colle » à la mère pour trouver auprès d'elle une réponse à la question qui traversera son existence : qu'est-ce qu'être une femme ? En grandissant,



**41%**  
D'ENTRE  
VOUS  
PENSENT QUE  
LE CONFLIT  
MÈRE-FILLE  
EST UNE ÉTAPE  
NECESSAIRE  
POUR  
GRANDIR.  
(marieclaire.fr)

## NON

**Philippe Hofman,**  
psychologue clinicien\*

Ce qui compte, pour devenir adulte, c'est le processus d'autonomie psychique inconscient, et cela ne passe pas forcément par des crises d'opposition. C'est commencer par reconnaître qu'on a un besoin fondamental de sa mère, ce qui permet de se nourrir de ce lien jusqu'à ce qu'il devienne moins primordial. De toutes façons, même dans les conflits les plus violents, on arrive à pardonner et on revient vers la mère... Le conflit mère-fille a été caricaturé dans les crises qui opposaient les post-



**59%**  
ESTIMENT  
QU'ON PEUT  
TRÈS BIEN  
DEVENIR  
FEMME  
SANS FAIRE  
LA GUERRE  
AVEC  
SA MÈRE.  
(marieclaire.fr)

# OUI

elle s'identifie à sa mère, mais aussi à ce que celle-ci projette sur elle : elle se voit comme sa mère la voit. Et se rapproche encore. Jusqu'au jour où elle veut se distancier afin de construire son histoire avec ses propres références, affirmer sa propre identité. Et pour cela, elle doit absolument passer par une phase d'opposition. C'est une espèce de rite d'initiation par lequel elle quitte les rivages de l'enfance pour rejoindre ceux de l'âge adulte, ce processus étant déjà en soi conflictuel. La fille, en effet, n'est pas toujours prête à quitter l'enfance, et ce n'est pas seulement le désir de sa mère de la retenir qu'elle doit affronter, mais surtout sa propre difficulté. Principalement à l'adolescence, la jeune fille veut s'assurer que son corps lui appartient, qu'il n'est pas le double de celui de sa mère. Tout est bon, alors, pour s'opposer et marquer sa différence : coiffures, codes vestimentaires, comportements et relations qui déplaisent à la mère et occasionnent des conflits... C'est un exercice nécessaire pour savoir si elle est capable de prendre sa place, de choisir ce qui lui convient, d'affirmer ses propres désirs. L'autonomie, la confiance en soi, la capacité de déployer sa propre créativité, qui ont été façonnées avec le soutien de la mère, ne peuvent pleinement se vivre que par l'expérience, en dehors de la présence maternelle. Toute séparation est une forme de deuil. Se séparer de la mère c'est perdre, mais c'est aussi gagner : une liberté, une identité neuve. C'est une chance pour un nouveau départ.

(\*) Auteure de « *Qu'est-ce qu'une fille attend de sa mère ?* » et de « *Ce que l'amour fait d'elle* » (éd. Odile Jacob).

# NON

soixante-huitards à leurs parents. Mais l'opposition à la mère a aujourd'hui pris une autre forme. Au modèle du parent tout-puissant et autoritaire qui prévalait il y a encore quarante ans s'est substitué et généralisé un modèle de parents plus proches, voire trop, qui ont parfois du mal à tenir leur place générationnelle. La séduction, la complicité, l'ouverture de l'espace intime sont devenues les nouveaux ferments de la relation. Lorsque les conflits d'opposition éclatent, ils sont de plus en plus souvent, pour les jeunes, une façon de dire à leurs parents : « Décollez-moi, lâchez-moi, mais ne vous éloignez pas trop. » Je reçois nombre de jeunes femmes à qui leurs mères racontent leur vie sentimentale, voire sexuelle. En réprobation, les quelques crises d'opposition qu'elles manifestent ne les aident pas vraiment à se dégager de cette promiscuité perturbante. Seule une vraie séparation psychique leur permettrait de mettre une saine distance entre elles, car rien ne se règle, comme par magie, après une bonne engueulade. Les crises d'opposition à répétition produisent même l'effet inverse : sous l'effet de la culpabilité, la crise violente renforce les liens. Mieux vaut, au contraire, privilégier une juste distance émotionnelle et affective. C'est-à-dire s'éloigner sans s'abandonner, protéger son espace intime, ne pas entrer dans celui de l'autre. Vivre des expériences à soi, sans demander l'avis de sa mère, faire confiance à son compagnon, à ses amis... Dans ces conditions, les liens mère-fille se renforcent. La complicité peut remplacer la promiscuité, et l'affirmation de soi, l'opposition.

(\*) Auteur de « *L'impossible séparation entre les jeunes adultes et leurs parents* » (éd. Albin Michel).

**« S'opposer, c'est plutôt sain. C'est avoir ses propres opinions. Une étape essentielle pour devenir adulte. »**  
nadjamess

**« Pour grandir, il faut couper le cordon ombilical, et bien souvent ça ne se passe pas sans s'opposer à sa mère. »**  
Crochemore

**« Je pense que le conflit est inévitable. Pour moi, il concerne l'appropriation de mon corps. Ma mère intervient toujours pour m'empêcher de perdre du poids. Je crois qu'il est difficile pour elle de voir sa fille de 21 ans devenir une femme qui s'affirme. »**  
Anonyme

**« Tout réside dans l'éducation. Moi je n'ai jamais eu à m'opposer à ma mère, elle-même femme et mère accomplie. Elle est plus un modèle que quelqu'un que je rejette. Je ne grandis pas dans son ombre : nous sommes différentes mais avons les mêmes valeurs. »**

Leslie-L

**« S'affirmer, c'est cela devenir adulte. Pas s'opposer mais, plutôt, se définir une ligne de conduite. Prendre des décisions, se responsabiliser, envisager l'avenir. C'est une construction personnelle progressive, avec un regard d'adulte sur un autre adulte. »**

Anonyme