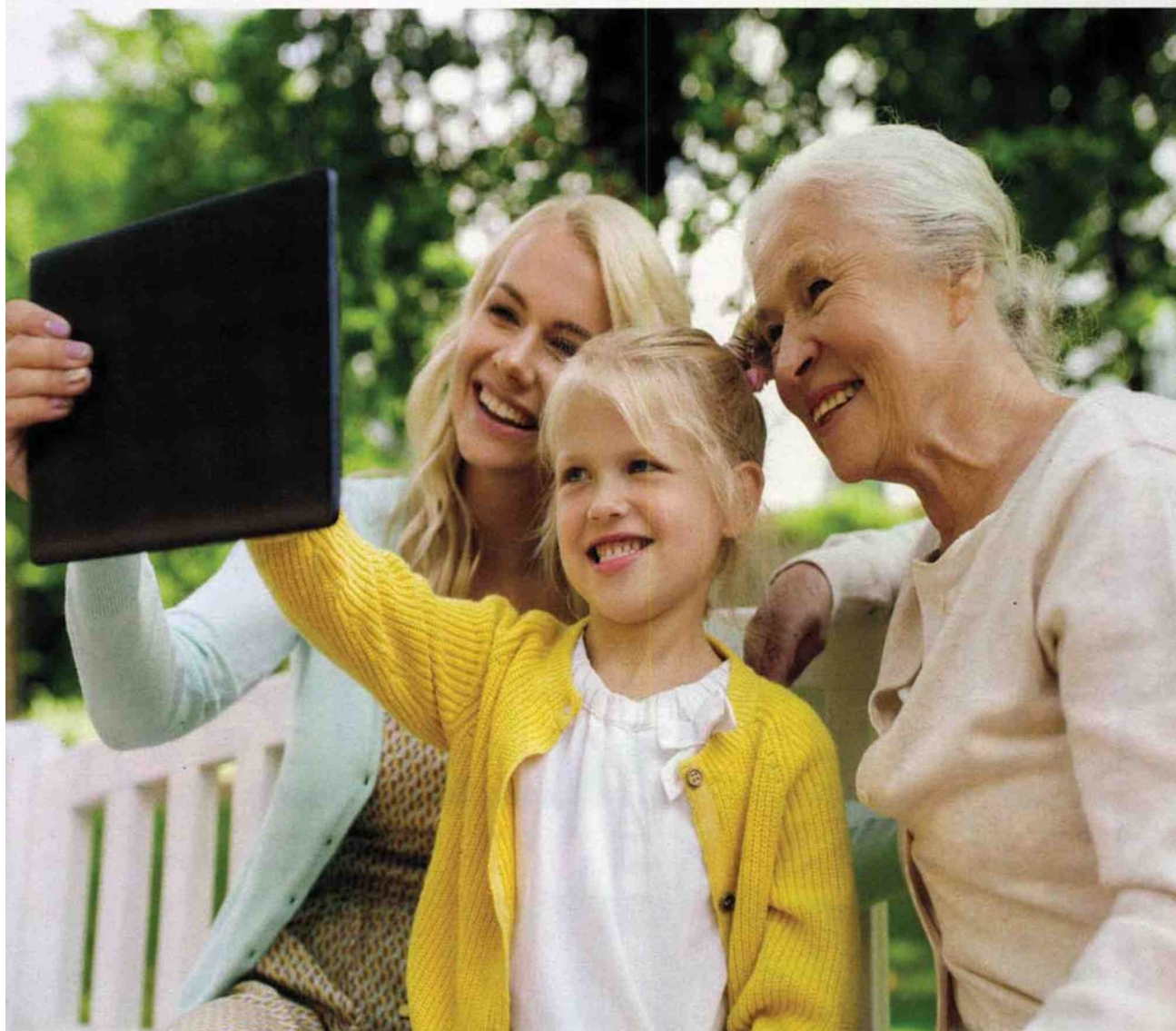


FILLE - MÈRE - GRAND-MÈRE

Trois générations vraiment complices ?

Ainsi va le cycle de la vie. De nombreuses petites filles deviendront mères puis grand-mères un jour. Mais si la plupart se sentent prédestinées à ces rôles, force est de constater que la complicité au sein des liens n'a rien d'inné puisqu'elle procède d'un long apprentissage qui dure toute l'existence.



Comprendre sa relation à sa mère est, pour une femme, une étape nécessaire pour vivre sereinement l'avenir. Cette relation, souvent intense, colore longtemps son estime d'elle-même, son niveau d'indépendance, ses relations aux hommes, sa façon d'être mère à son tour. En quoi une mère influence-t-elle sur le futur de sa fille ? Comment acquérir plus d'autonomie et vivre selon ses propres valeurs, sans plus attendre l'approbation maternelle ? Comment ne pas répéter certains comportements avec sa propre fille ?

EXPLORER L'EMPREINTE MATERNELLE

En explorant l'étendue de l'empreinte maternelle, on peut aider les femmes à comprendre ce lien qui « conditionne » leur vie. Pour s'en affranchir et trouver la liberté d'être soi. C'est ce qu'explique merveilleusement Marie Lion-Julien, psychiatre et psychanalyste - dans son livre « *Mères : libérez vos filles* » (Ed. Odile Jacob), qui depuis près de quinze ans s'est spécialisée dans les liens qui unissent mères et filles.

UNE CONSTRUCTION MUTUELLE

« *Qu'est-ce qu'être une femme ?* » C'est pour répondre à cette question fondamentale que la fillette se colle, avec amour, à sa mère. Mais celle-ci, et c'est souvent le cas, n'a elle-même pas toujours trouvé la réponse. Elle cherche alors à tenir sa fille à distance ou, au contraire, se colle à son tour à elle. Dans tous les cas, il faudra bien que la petite fille devenue grande s'éloigne d'elle. Et, dans tous les cas, ce pourra se révéler difficile. Ainsi que, tandis qu'elles essayent d'élaborer leur propre façon d'être femme, mères et filles se perdent et se retrouvent, se combattent et se réconcilient. C'est à partir des très nombreuses figures mère-fille représentées au cinéma, que Malvine Zalberg, psychologue clinicienne et psychanalyste, explore dans son livre « *Devenir femme de mère en fille* » (Albin Michel), les étapes de ce devenir, fruit d'une construction mutuelle, en mettant au jour les multiples fils qui tissent ce lien unique. Elle démêle ainsi ces relations complexes, faites de combats et de réconciliations, où agissent toutes sortes de

transmissions, et éclaire leurs difficultés, livrant même certaines clés pour les éviter ou les résoudre.

DES RAPPORTS COMPLEXES

Il y a mille façons d'aimer sa mère ; il y a mille façons d'aimer sa fille. Nous avons toutes un témoignage à apporter sur le sujet, surtout quand on est mère d'une fille soi-même. La simplicité n'est pas de mise dans ce rapport qui peut être soit fusionnel, soit opposé, soit rival. Le père, lui aussi, joue un rôle complexe dans ce drôle de couple à trois que forment des parents avec leur fille.

LA FILLE DE SA MÈRE

Pour les psys, le chemin pour conquérir son identité féminine, reste plus ardu que celui de l'identité masculine. « *La mère est source de vie toute puissante, elle est le premier objet d'amour absolu, fusionnel. Le petit garçon sait qu'il est différent de sa mère et peut lui échapper. La fille en revanche, se perçoit dans une similitude sexuelle et se sent très vite comme une reproduction, une miniature de sa maman.* »

Des mères mal-aimantes

Une petite fille critiquée, ignorée, maltraitée ou étouffée par sa maman deviendra une adulte se considérant comme indigne d'être aimée, pas assez intelligente, assez jolie ou assez bien pour mériter la réussite et le bonheur. L'ouvrage permet d'identifier les cinq types de mères mal-aimantes ainsi que les mécanismes émotionnels qui y sont liés afin d'adopter des stratégies pour les surmonter. Pour au final, se protéger, s'émanciper et se reconstruire (« *Ces mères qui ne savent pas aimer* » de Susan Forward, Marabout).



Elle va se débattre avec cela longtemps » analyse le psychiatre Aldo Naouri dans son livre « *Les filles et leurs mères* ». Pour devenir une femme bien dans sa peau, et ne pas rester la fille de sa mère, la jeune femme va mettre en place différentes stratégies, dont le fameux complexe d'Œdipe, cette fameuse tentative de séduction du père. Une démarche qui illustre le désir de différenciation d'avec la mère, souvent lourde de conséquences. Cela peut fausser leurs rapports pendant des années.

DU LIEN À LA COMPLICITÉ

Dans certains couples mères-filles, le lien est évident et naturel. La fille sait que sa mère sera toujours là. Chacune est consciente de l'amour qu'elles ressentent l'une pour l'autre. Même si les filles n'adoptent pas systématiquement les valeurs de leurs aînées, bien que celles-ci aient à cœur de les transmettre, elles témoignent d'une grande admiration pour leur mère. Une réelle complicité qui se traduit par des discussions : drogue, sexe, contraception, travail, politique, autant de thèmes autrefois tabous qui sont abordés aujourd'hui ouvertement. En France, le rejet fait partie de l'histoire ancienne. Pour preuve, un sondage BVA révèle que pour 81 % des mères leurs relations avec leurs filles sont meilleures que celles qu'elles entretenaient avec leurs propres mamans. Bien sûr la relation n'est pas sans nuage mais les désaccords ne portent pas sur des sujets importants. Certaines d'ailleurs peuvent se chamailler sans cesse, et passer aussi des heures à se téléphoner.

QUAND LE CONFLIT ARRIVE

En particulier à l'adolescence, le conflit est souvent la règle. « *Ce moment-clé de l'existence est difficile : pour devenir une femme, il faut s'éloigner de sa mère* » explique la psychanalyste Caroline Eliacheff, dans son livre « *Mères-Filles* ». Le conflit permet alors à la jeune adolescente de quitter sa position d'enfant et de prendre sa place. Une étape difficile à franchir... Dans d'autres cas, les mamans souffrent du syndrome de la jeunesse éternelle. Laisser leur fille devenir adulte, représente un véritable danger : celui de se

voir vieillir. Elles préfèrent évidemment rester des éternelles copines et se comportent comme tel. Devenir soi dans cette relation-là exige à la fois qu'on s'accommode de cette donnée tout en prenant ses distances...

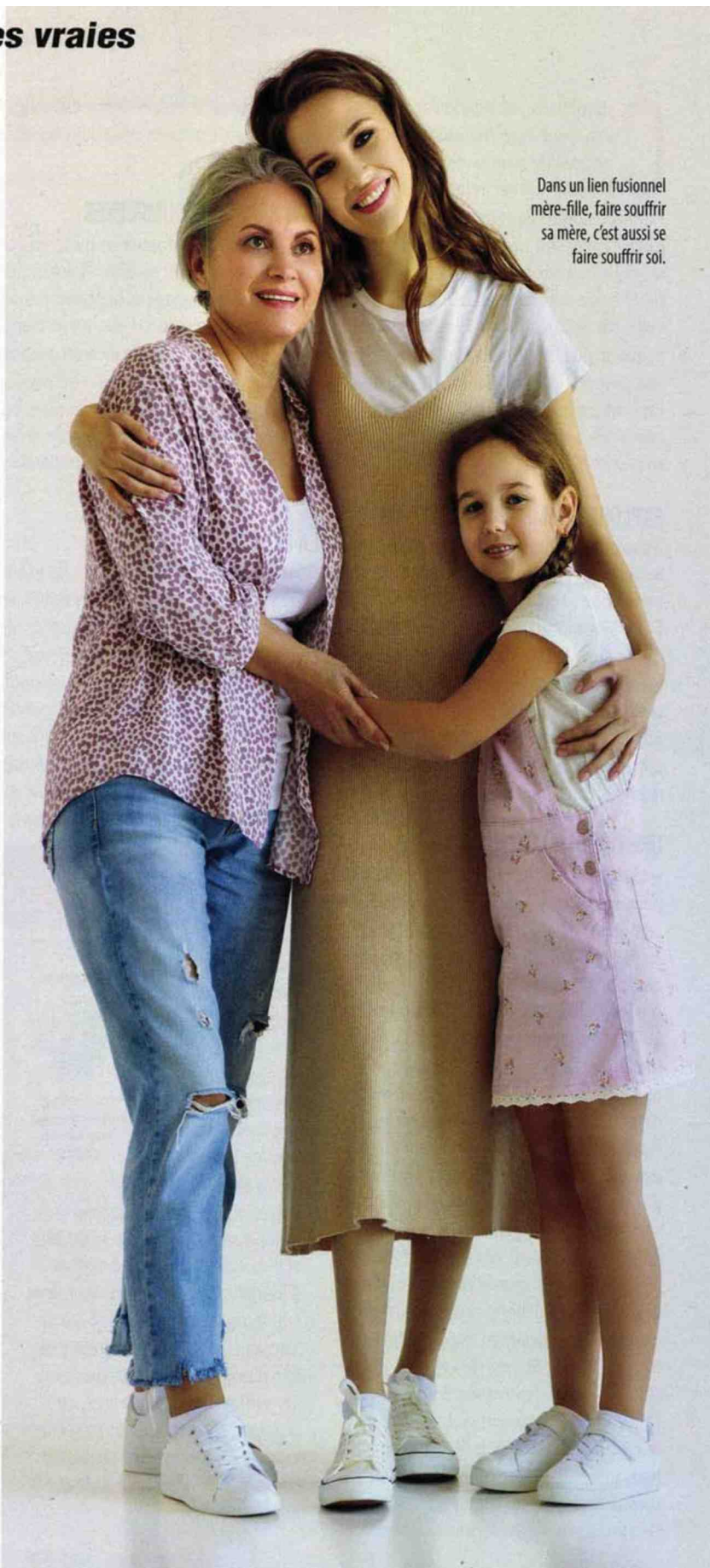
UN RÔLE DE CONFIDENTE

Certaines mères ont tellement peur que leur fille vive en dehors d'elles, qu'elles la «phagocytent» dès la petite enfance. Confidentes de tous ses chagrins et de tous ses bonheurs, elles lui confient aussi leurs insatisfactions et leurs attentes. Par la suite, il est bien difficile, pour la fille, de distinguer sa propre émotion de celle de sa mère, puisque les deux femmes ont toujours eu une relation fusionnelle. Ainsi, la jeune fille amoureuse se confiera sans hésiter à cette mère à laquelle on peut tout dire, et celle-ci « *qui connaît sa fille parce qu'elle l'a faite* » la conseillera ou l'orientera. Amie avec sa mère, la fille en devient aussi la prisonnière, sans le savoir. Car sa structure affective inclut ce lien fusionnel. Pas question d'écarter sa mère, même lorsqu'elle aura une vie de couple : elle connaît de l'intérieur la douleur qu'éprouverait sa mère, si on l'évinçait, et n'envisage pas d'être responsable de cette souffrance. Dans un lien fusionnel mère-fille, faire souffrir sa mère, c'est aussi se faire souffrir soi.

ENTRE COMPASSION ET HAINE

Certaines mères et filles se téléphonent tous les jours, voire plusieurs fois par jour. Rien de ce qui est intime pour l'une n'est étranger à l'autre. Inversement, lorsque la fille souffre, la mère est toujours là pour la remettre d'aplomb. Ce lien, qui pourrait paraître idéal, rejette en fait les autres hors d'une sphère d'intimité inégalable. Ainsi le partenaire amoureux et sexuel n'occupe alors qu'une place secondaire auprès de la fille. Il peut même être amené à séduire la mère pour gagner la fille, comme si la mère et la fille ne faisaient qu'une, ou parce que le regard de l'une oriente celui de l'autre. Tant que mère et fille sont en accord, tout va bien pour elles. A partir du moment où la jeune fille prend conscience de ne pas avoir sa vie propre, et veut privilégier un

Dans un lien fusionnel mère-fille, faire souffrir sa mère, c'est aussi se faire souffrir soi.



autre amour que celui qu'elle a pour sa mère, les relations se dégradent violemment. Partagée entre la compassion pour sa mère et la haine envers celle qui lui refuse une vie en dehors d'elle, elle risque de passer sa vie à s'arracher de cette mère omnipotente dans une crise d'adolescence sans fin.

DE LA FUSION A L'ABUS

Certaines mères ne renoncent jamais à garder une place dominante auprès de leur fille. Elles conseillent, jugent, critiquent, sans comprendre qu'elles doivent lâcher prise. Parfois, elles entretiennent chez leur fille un sentiment de faiblesse, pour que celle-ci continue à s'appuyer sur elles. La fille adulte, se sentant coupable de ne pas être à la hauteur de sa mère, ne se donne le droit, inconsciemment, ni de réussir sa vie amoureuse ni de se réaliser professionnellement. Lorsque les relations mère-fille sont à ce point endommagées, lorsque l'emprise affective de la mère sur la fille est insurmontable, celle-ci ne doit pas hésiter à avoir recours à un psychologue qui l'aidera à se séparer symboliquement de cette mère trop dévorante.

TELLE MÈRE, TELLE FILLE ?

On regarde souvent la mère pour imaginer le devenir de sa fille, mais même si mères et filles se ressemblent, elles sont tout de même différentes ! Et quand elles nient être identiques, voulant se démarquer, c'est l'inconscient qui les dirige vers la même voie.

Il est intéressant de savoir si la mère se comporte plus comme mère que femme (ou l'inverse), les deux à la fois, ou ni l'une ni l'autre. L'image qu'en aura la fille de son devenir féminin, son rapport aux hommes, sa réalisation de future mère, en sera fortement infléchi. Une « plus femme que mère » l'est dans une première période avec son enfant, car le post-partum le demande. Mais elle ne doit pas oublier de rééquilibrer le pôle sans toutefois l'inverser : être mère pour sa fille, rester femme pour son amant !

Lorsqu'elle est « plus mère que femme », elle peut empêcher sa fille d'accéder à sa propre féminité, mais aussi l'amener à lui

Mères-filles Une relation à trois

Les hommes ne le savent peut-être pas, mais ce dont la plupart des femmes préfèrent parler entre elles, ce n'est pas d'eux : c'est de leur mère. En effet, si les femmes ne deviennent pas toutes mères, si les mères n'ont pas toutes des filles, toutes ont une mère. S'interroger sur la relation mère-fille est donc leur lot commun. C'est aussi celui des hommes, impliqués, qu'ils le veuillent ou non, dans cette relation. A partir de cas empruntés à la fiction (romans et films), Caroline Eliacheff - la fille de Françoise Giroud - et Nathalie Heinrich reconstituent l'éventail de toutes les relations possibles, montrant comment s'opèrent la transmission des rôles et la construction des identités, de génération en génération. Ainsi, se dessinent les conditions d'une bonne relation. Car, dans l'expérience délicate qui consiste à être une fille pour sa mère et éventuellement une mère pour sa fille, il est sans doute des voies plus praticables que d'autres.

« *Mères-filles, une relation à trois* », de Caroline Eliacheff et Nathalie Heinrich, éditions Albin Michel et éditions Le Livre de Poche (6,50€).

être redevable voire coupable d'avoir été aimée et choyée. La « plus femme que mère » a, elle, tendance à exclure sa fille, au profit de son mari, de son travail, de sa vie sociale... pouvant la rejeter violemment. En voyant ces mères faisant de l'ombre à leur fille, ou jalouses... on peut comprendre l'importance de se dégager de ce poids trop lourd et invalidant.

LE RÔLE DU PÈRE

Le lien avec le père est aussi important et peut se décliner en fonction des stades évolutifs (œdipe, puberté...), car en fonction de sa maturation psychique, des désirs conscients ou inconscients, la perception

et le rapport de la fille envers son père vont varier. Un homme ayant bien traversé son œdipe, ayant renoncé consciemment à sa mère, peut aimer une femme, mère de sa fille, et ne pas trahir sa fille en lui interdisant une dimension. La fille peut alors se détacher, comme le fruit d'un arbre.

Si le père n'assume pas sa position, est absent et n'existe pas, la fille se questionne et peut soit rester du côté de la mère, soit être en recherche permanente d'un modèle masculin qu'elle n'a pas connu. Si le père est macho, générateur d'une violence physique, mais aussi verbale, la fille banalisera la violence et deviendra violente envers sa mère dévalorisée. Intégrer qu'être une femme n'est rien car pas un homme, peut déboucher sur une rivalité avec le père (revendication phallique), en mimant son père (études...). Aujourd'hui, on observe des familles monoparentales sans présence d'un père, réduit à un statut de simple géniteur ; la procréation assistée déplaçant la notion de père au donneur de sperme...

LA CLÉ DE L'ADOLESCENCE

Les psys sont tous d'accord. Il faut qu'il y ait conflit entre une adolescente et sa mère, pour que la fille puisse se construire une identité bien à elle. Le conflit générationnel est donc incontournable, sauf si on veut faire de sa fille un clone de soi-même ! Les adolescentes doivent pouvoir se froter à leurs mères, les bousculer, leur reprocher des choses. C'est dans ces secousses qu'elles vont trouver leur façon d'être des femmes et de faire leur vie. Fuir le conflit pour avoir la paix, en laissant une ado vivre sa vie ou dépasser les bornes, revient donc à démissionner de son rôle de mère. Les mamans doivent donc toujours poser les limites, exiger du travail, du respect, même si cette attitude doit mener au conflit...

UNE « CRISE » ESSENTIELLE

Brigitte Allain Dupré, psychologue clinicienne et psychanalyste, explique que la crise est nécessaire : « *Il n'y a pas de croissance, d'autonomie sans elle. Elle met au jour les enjeux du passé par rapport à ceux du présent et de l'avenir. Cela fait mal. Bien sûr, quand elle a lieu, les exigences filiales sont intenable : la mère doit être parfaite,*

totallement présente ou totallement absente. C'est une rupture dans la vie familiale. Mais elle permet la différenciation. La fille dit : « Tu m'as offert un modèle. Je suis bien élevée ; j'ai fait ce que vous vouliez, mais, maintenant, j'ai besoin d'être moi. » Si la mère est suffisamment tranquille, elle va pouvoir répondre : « Fais ta crise. Je ne te demande pas d'être comme moi, je sais que tu m'aimes et sache que je t'aime. Fais ce que tu as à faire et si tu as besoin d'aide, je suis là. » Dans l'idéal, cela aboutit au fait que la fille sera capable de reconnaître les qualités et les défauts de sa mère. Un juste équilibre s'instaure : la fille accepte de reconnaître ses forces, ses faiblesses et peut échanger en adulte avec sa mère. Le niveau des rapports change. »

UN BESOIN DE RUPTURE

Mais de la crise à la rupture, il n'y a qu'un pas, que certaines filles devront franchir pour se construire, ajoute Brigitte Allain Dupré : « Si la fille ne parvient pas à construire une distance psychologique suffisamment sécurisée avec une mère abusivement envahissante, évidemment elle peut choisir la distance physique, ne pas répondre aux appels... Le bénéfice d'une rupture peut être de lui redonner confiance en elle-même, et de l'aider à prendre la mesure de ses propres capacités, en dehors de l'influence omnipotente de sa mère... Mais elle doit bien savoir que, pour elle, le problème ne sera qu'apparemment résolu. Elle aura sans doute besoin de se faire aider pour reconstruire sa légitimité d'être,

colonisée par une mère fusionnelle pendant longtemps. Il lui faudra analyser les conséquences de cette dépendance sur la construction de sa propre personnalité. »

UNE RELATION AMBIVALENTE

La mère a donc un rôle fondamental à jouer vis-à-vis de sa fille. Encore faut-il qu'elle ne projette pas sur elle ses propres insatisfactions, l'empêchant de se réaliser autrement. Cette relation est ambivalente : elle peut être aujourd'hui marquée par une vraie confusion des générations et des âges, qui n'aide en rien à l'émancipation. Le duo vit parfois entre amour et haine et bien des ressentiments sont contenus, non exprimés. La relation mère-fille, par ses paradoxes, relève en fait d'un sacré pari



Rien ni personne ne nous apprend à devenir mère. On le devient et on essaye de faire du mieux qu'on peut avec ses propres moyens.

pour la vivre du mieux possible et pour que chacune trouve la juste place.

DE MÈRE À GRAND-MÈRE

La maternité peut changer la donne. Les mères deviennent grands-mères et elles veulent s'investir. Il n'est pas rare qu'une femme devienne grand-mère au moment de la ménopause. Alors qu'elle-même ne peut plus avoir d'enfant, un bébé arrive dans la famille. La réaction est très forte. La jeune grand-mère revit, elle veut pouponner et elle devient alors très envahissante. Pourtant, avec un peu de recul et de bon sens, une mère peut accompagner sa fille à devenir mère et jouer un rôle clé. Elle devra conseiller sa fille et lui apprendre les bons gestes au lieu de les faire pour elles. Cette transmission a une valeur inestimable et donne une place de choix à la grand-mère. La jeune maman se sent forte et confie plus facilement son enfant. Bref, tout le monde est gagnant.

PROFITER DE CE CADEAU DE LA VIE

D'ailleurs, nombre de grands-mères profitent de ce cadeau de la vie pour se réconcilier avec leur fille, retrouver une juste place dans son existence, voire se faire pardonner une éducation en demi-teinte. La période où l'on voit sa propre fille donner la vie à son tour peut être une merveilleuse occasion de faire table rase du passé, de changer d'attitude et de renouer avec un lien complice. Pour la fille devenue mère, ce stade est également essentiel car il permet de relativiser, de pouvoir enfin se mettre à la place de sa maman et de comprendre que ce rôle n'est pas facile, car rien ni personne ne nous apprend à devenir mère. On le devient et on essaye de faire du mieux qu'on peut avec ses propres moyens. Il est alors essentiel de laisser à sa mère la possibilité de devenir une grand-mère présente et attentionnée.

LES CONSEILS DES EXPERTS

Les psychologues nous livrent à ce propos de précieux conseils qui sont aussi valables pour les mères que les grands-mères :

• **Cesser de culpabiliser** : les mères ne peuvent pas tout, et ne sont pas

responsables de tout. Les grands-mères non plus.

• **Admettre que comme toute relation humaine, la relation mère-fille est une relation qui n'est pas parfaite, qui évolue dans le temps. Les conflits ne sont pas des signes d'échec** : tant qu'il y a un conflit, il y a un dialogue. Ces périodes ne sont pas faciles à vivre, mais font partie de la relation.

• **Accepter que ce n'est pas évident de trouver la bonne distance avec un être que l'on a porté dans son ventre**. Le travail pour la mère va être de comprendre que l'enfant n'est pas une extension de soi et d'accepter que cette personne soit différente.

• **Pour les filles, ne pas chercher à être dans la réparation à tout prix**. Quand il y a vraiment des difficultés structurelles, il faut s'éloigner de sa mère.

• **La jalousie peut faire partie de la relation**. Et ce n'est pas grave. Dans les deux sens. C'est l'équivalent du complexe d'Œdipe. Le travail de la fille va être d'envier un peu sa mère, ce n'est pas pathologique. S'inspirer d'un modèle aide à grandir. Et pour la mère : consentir à voir sa fille éclore, s'épanouir, c'est aussi prendre la mesure du vieillissement et du temps qui passe, et de le transformer en positif.

• **Être dans l'acceptation** : la mission de la mère est d'être un relais pour son enfant. Celui de la grand-mère est de transmettre et d'accompagner.

• **Travailler sa confiance** : en soi, en sa fille, dans la vie... C'est quand une mère a confiance en elle qu'elle donne le meilleur d'elle-même à sa fille. Elle peut alors mieux lui apprendre à être courageuse, forte, et à assumer ses désirs. Et cela doit continuer quand on prend de l'âge et que l'on devient grand-mère.

TROIS CLÉS D'ÉPANOUISSEMENT

La relation mère-fille est un sujet qui déclenche invariablement passion et émotion. Si certains liens sont faits d'amour, d'échange, de confiance et de respect mutuel, d'autres sont tumultueux et la relation devient alors complexe, douloureuse, voire toxique. Psychosociologue de formation,



Patricia Delahaie propose dans son livre « *La relation mère-fille* » (Ed. Leduc S) trois clés vers l'apaisement.

• **Première clé : comprendre**. Comprendre la relation mère-fille, son fonctionnement, ses pièges, ses enjeux, ses subtilités.

• **Deuxième clé : s'ajuster**. Lorsque la petite fille est devenue adulte, chaque « couple » mère-fille doit recréer ses joies, ses limites, ses disponibilités. Les tensions arrivent quand elles ne se suivent pas, quand elles n'arrivent pas (ou plus) à s'harmoniser.

• **Troisième clé : aimer**. Changer, avancer, grandir... c'est le mouvement même de la vie que les mères favorisent ou pas. Aimer, c'est donc s'aimer soi-même suffisamment pour se donner la priorité sans culpabiliser, ce qui n'empêche pas la complicité mère-fille de se réinventer et la complicité à trois avec la grand-mère de s'harmoniser. Certes, les rapports fille-mère-grand-mère ne sont pas simples, comme il n'est pas facile d'apprendre à être parent... Nous commettons toutes des erreurs, car nous sommes avant tout des êtres humains. L'important au bout du compte, c'est que l'amour soit au cœur de la relation. ■ V.D.

POUR ALLER PLUS LOIN

« *Devenir femme de mère en fille* » de Malvine Zalberg, **Albin Michel**, 448 p., 21,90 €.



« *La relation mère-fille : les 3 clés de l'apaisement* » de Patricia Delahaie, **Leduc S.**, 192 p., 17 €.

