

Retrouver une belle relation mère-fille

TOUR À TOUR FUSIONNELLE OU CONFLICTUELLE, LA RELATION MÈRE-FILLE FLUCTUE SELON LES PÉRIODES DE LA VIE. ENTRE TRANSMISSION ET ÉDUCATION, COMBAT ET RÉCONCILIATION, LA PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE **MALVINE ZALCBERG**¹ NOUS DONNE QUELQUES CLÉS POUR RETROUVER UNE RELATION ÉPANOUIE.



Elle n'est jamais disponible pour moi

Jennifer, 32 ans : J'ai toujours eu une relation en dents de scie avec ma mère. Elle m'a élevée seule, puis ses ennuis de santé psychiques m'ont séparée d'elle pendant plusieurs années. Quand nous nous sommes retrouvées, j'étais adolescente et perdue. Maintenant que je suis adulte, je me dis toujours que passer des vacances avec elle va me faire du bien, que je pourrais lui

parler de ma vie, de mes craintes et de mes doutes mais cela finit souvent en prises de bec. Son comportement égoïste et autocentré m'insupporte et je me sens seule. Le pire, c'est que ma mère adore se rendre utile en aidant les autres, notamment en délivrant ses conseils en tant que médecin. Dois-je définitivement prendre mes distances ?

L'avis de Malvine Zalcberg :

Malheureusement pour Jennifer, elle n'a jamais "trouvé" sa mère et cela crée des turbulences entre mère et fille. Elles furent

séparées pendant plusieurs années. Une telle absence peut laisser des blessures que le temps seul ne sait guérir. Adulte maintenant, la voici toujours en quête de l'amour



**AU DÉBUT, LA FILLETTE CROIT
QUE LA MÈRE PEUT
LUI TRANSMETTRE L'ESSENCE
DE LA FÉMINITÉ. MAIS ELLE NE
LE PEUT PAS CAR IL N'Y A PAS
UNE FAÇON D'ÊTRE FEMME,
MAIS UNE FAÇON POUR
CHAQUE FEMME DE L'ÊTRE.**

© GCS WESKE

maternel (dont les vacances "heureuses" peuvent être l'image), celui dont toute fille a besoin : un amour qui puisse lui apporter des repères pour l'acquisition d'une consistance de son être, surtout de son être féminin. Car lorsqu'une fille adresse à sa mère une demande d'amour qui – pour diverses raisons – lui semble ne pas être remplie, elle a la sensation de "ne pas être". Or la demande d'amour de Jennifer n'a jamais été assouvie : autant par la relation conflictuelle du départ que par l'absence qui s'en est suivie. Ainsi, Jennifer cherche encore à l'assouvir et a du mal – et on la comprend – à accepter qu'elle ne le sera jamais. Cette quête peut la lancer dans une poursuite effrénée d'amour. Mais elle aura besoin

d'apprendre à moins l'attendre de sa mère – laquelle semble d'ailleurs elle-même rechercher de l'amour ! Jennifer pourrait, surtout en se faisant aider d'un psychologue ou d'un psychanalyste, apprendre à se séparer de sa mère. Cela ne veut pas dire nécessairement arrêter de la voir, car même "en dents de scie" cette relation peut avoir un sens. Il faut qu'elle apprenne à vivre cette situation sans se sentir menacée d'être engloutie par sa propre quête d'amour ou par la nécessité de la présence d'une mère idéalisée – avec laquelle elle pourrait "parler de sa vie, de ses craintes et de ses doutes", c'est-à-dire qui lui apporterait des réponses sur son être – qui ne sera jamais au rendez-vous.



"LA FILLE SE FAIT
UNE IMAGE DE LA RELATION
HOMME-FEMME À PARTIR DU
MODE DE STRUCTURATION
SEXUELLE ET AFFECTIVE
RÉGISSANT LA RELATION
DES PARENTS."
Malvine Zalberg



Ma mère n'a jamais coupé le cordon

Carine, 38 ans : Depuis ma plus tendre enfance, ma mère a instauré une relation fusionnelle avec moi. Un comportement qu'elle n'a jamais eu avec mon frère et ma sœur aînés. Impossible de passer une nuit hors de la maison quand mes amies faisaient des soirées pyjama. Quand je passais du temps chez des amis, elle téléphonait plusieurs fois chez eux, puis sur mon portable quand j'en ai eu un. Une manière

de toujours savoir si j'allais bien, avec qui j'étais et ce que je faisais. Je pensais qu'en grandissant et en ayant des enfants, elle se calmerait et n'aurait plus besoin de contacts aussi fréquents. Mais cela n'a rien changé et son comportement commence à peser sur ma famille et mon couple plus particulièrement, car mon conjoint ne supporte pas qu'elle se mêle de notre vie.

L'avis de Malvine Zalberg :

Une mère peut avoir des préférences dans son investissement envers un de ses enfants. Plusieurs raisons peuvent avoir amené celle de Carine à jeter son "dévolu" sur elle : peut-être à sa naissance, consciente qu'elle ne ferait plus d'enfants,

ou qui sait, accaparée par un deuil, elle a "mis le paquet" dans cette relation. Ou encore parce que, toute petite, Carine s'est montrée particulièrement docile et enchantée pour conquérir l'amour de sa mère – elle, la petite dernière, qui devait le "gagner" encore et mieux que ses frères et

sœur aînés, déjà là (et déjà aimés)... À tel point que sa mère, charmée par cet amour si merveilleux, lui a fait une place spéciale dans son désir. En fait, c'est tout ce qu'une fille désire elle-même quand elle est petite, sans se rendre compte que cela aura un prix : la mère aura du mal à renoncer à la fillette douce et amoureuse d'antan. Dans le cas de Carine, la perception du problème est venue visiblement tôt (puisqu'elle trouvait l'attention de sa mère exagérée déjà quand elle était enfant ou pré-ado, au

moment des soirées pyjama). Mais, comme c'est souvent le cas, par crainte de la décevoir — et donc de perdre son amour — peut-être n'a-t-elle pas assez fait pour que cela change. Et quand aujourd'hui, mariée et mère elle-même, ayant dépassé le stade de dépendance vis-à-vis de l'amour de sa mère, elle veut prendre ses distances, celle-ci résiste à lâcher prise. Ce cordon est difficile (mais pas impossible) à couper... Il faut continuer à insister, sans crainte de perdre son amour.



Elle ne m'a pas donné les bons codes

Sarah, 23 ans : Ma mère n'a jamais été un modèle de femme très démonstratif. Elle n'était pas féminine pour un sou mais n'a surtout jamais pris le temps de m'expliquer tous les sujets qui concernent les femmes : les changements physiques liés à l'adolescence, les menstruations, les relations amoureuses, la sexualité, la contraception...

L'avis de Malvine Zalberg :

Comme toute fillette, c'est à sa mère que Sarah adresse la question fondamentale qui traverse sa vie : "Qu'est-ce qu'être une femme ?" Au début, la fillette croit que la mère peut lui transmettre l'essence de la féminité. Mais elle ne le peut pas car il n'y a pas une façon d'être femme, mais une façon pour chaque femme de l'être.

Sarah, attribue ses difficultés actuelles avec sa propre féminité et dans son rapport aux hommes à un manque "d'information" émanant de sa mère. Or les points évoqués — changements du corps à l'adolescence, sexualité, contraception — relèvent plus d'une classe d'éducation sexuelle à l'école

Elle n'a jamais abordé tous ces sujets avec moi et a esquivé mes questions. Comme mon père ne faisait pas partie de ma vie, j'ai dû trouver des réponses sur Internet. Aujourd'hui, j'avoue ne jamais trop savoir comment me comporter en compagnie d'un homme que j'apprécie et je me sens en décalage par rapport à mes amies.

que de la "transmission" d'un savoir-faire avec le féminin. Ce qui a manqué à Sarah fut surtout de pouvoir voir en sa mère, la femme : car une fille observe sa mère à tous les instants, même les plus anodins. Elle a ainsi très tôt l'intuition que la mère est traversée par deux courants : celui du féminin maternel et celui du féminin sexuel. "Pas féminine pour un sou", c'est l'expression du désarroi d'une fille qui n'a pas pu trouver chez sa mère des repères sur lesquels bâtir sa propre féminité et qui aujourd'hui est "en décalage" par rapport à ses amies : femmes épanouies, elles. Mais l'inconfort de Sarah va plus loin : elle "ne sait pas trop comment se comporter en compa-

gnie d'un homme".

Or la fille se fait une image de la relation homme-femme à partir du mode de structuration sexuelle et affective régissant la relation des parents : le désire-t-elle, et surtout la désire-t-il ? Il lui a aussi manqué le regard attendri du père à l'adolescence, qui aurait dû lui confirmer que sa transformation de fillette en femme était en cours. Car si c'est auprès de la mère qu'une fille cherche un modèle de féminité qui l'aide à s'identifier, c'est au père qu'elle demande

la ratification de son potentiel de femme pouvant un jour séduire un homme... Or les deux ont manqué à Sarah et il est en effet difficile de devenir femme avec aussi peu d'aide et de repères. Heureusement, Sarah peut compter sur ses amies, qui sont autant d'exemples de féminités, toutes différentes. Il ne lui est pas impossible de se créer, encore, sa propre façon d'être femme, si possible avec un professionnel qui l'aidera à digérer tous ces manques pour mieux avancer.

Ma mère a toujours été très dure avec moi

Julie, 36 ans : Alors que je suis de nature sensible et émotive, ma mère est tout le contraire de moi. Elle est dure et blindée, ne montre jamais ses émotions et est très exigeante. Avec elle, j'avais beau être sage et studieuse, ce n'était jamais assez bien. Quand j'avais un 18 à l'école,

L'avis de Malvine Zalcberg :

Bien que cette situation soit assez courante, il est difficile de donner une unique explication à ce comportement. L'amour docile de la fille et la similitude de leurs corps rendent difficile l'établissement de barrières d'identité clairement définies entre elles. Cette "proximité" entraîne certaines mères à faire de leur fille une extension d'elles-mêmes. L'appropriation de la vie d'une fille peut se manifester de diverses façons : "avoir le dernier mot", savoir mieux que sa fille elle-même ce qui lui convient en est une, bien courante. Souvent aussi, la mère recherche une sorte d'épanouissement à travers elle. C'est une

elle demandait pourquoi je n'avais pas eu 20. Aujourd'hui encore, elle me reproche de ne pas m'être spécialisée en chirurgie et de n'être qu'un médecin généraliste et trouve que mes enfants devraient être inscrits en écoles privées et pratiquer des sports plus nobles que le football.

des raisons pour laquelle elle essaie de la forger à sa propre image, celle qu'elle cultive secrètement comme "idéale". Si elle n'a pas été capable d'atteindre elle-même cette image idéalisée, n'est-il pas naturel de vouloir que sa fille l'incarne à sa place ?

Il se peut aussi que la mère de Julie poursuive avec elle une situation qu'elle n'a pas réglée avec sa propre mère. Car c'est inévitable : se reconnaissant facilement en sa fille, une mère revit à travers elle de nombreuses situations rencontrées dans sa propre enfance. Tantôt elle se voit comme la fille qu'elle était autrefois pour sa mère, tantôt comme sa mère lui apparaissait. En

UNE MÈRE PEUT AVOIR
DES PRÉFÉRENCES DANS
SON INVESTISSEMENT ENVERS
UN DE SES ENFANTS.

Malvine Zalberg

Devenir femme, de mère en fille



© RISHIA HD

Albin Michel

du vouloir – satisfaire sa mère et ses idéaux de perfection, impossibles à atteindre. Tout en ayant en tête que même

tous les cas, il faudrait qu'aujourd'hui elle puisse se libérer du poids de devoir – ou même

dans des relations conflictuelles ou difficiles, il s'agit plus souvent de situations nées d'un manque de structuration émotionnelle que d'un manque d'amour.

Roxane Samuel

1 1/ Autrice de Devenir femme, de mère en fille, Éditions Albin Michel, 448 pages, 21,90 euros.