



De gauche à droite:  
Christel, Sophie,  
Corinne, Marie  
Lion-Julin, psychiatre  
et psychanalyste,  
auteure de *Mères  
libérez vos filles!* (Odile  
Jacob), Laurence,  
Valérie et Danièle.

# MÈRES-FILLES

## *comment tirer le meilleur de nos relations?*

POURQUOI AIMER SA MÈRE SÈREINEMENT EST-IL SOUVENT SI COMPLIQUÉ? SIX LECTRICES EN ONT DÉBATTU AVEC UNE THÉRAPEUTE LORS DE NOTRE CAFÉ PSYCHO.

PAR STÉPHANIE TORRE.

**R**ien de plus ambivalent que le lien mère-fille. Même à l'âge adulte, pas facile d'appréhender ce qui nous relie à celle qui nous a mise au monde. Logique: qu'on la perçoive comme un modèle ou un contre-exemple, elle est LA référence qui souvent nous influence. Celle dont l'empreinte se mesure partout: estime de soi, relations aux hommes, rapports à ses propres enfants... Alors, pourquoi n'arrive-t-on pas à lui savoir gré de ce qu'elle nous a joliment transmis et lui reproche-t-on certaines de nos infortunes? «Réfléchir à cette relation pour comprendre ce qui nous distingue l'une de l'autre, c'est toujours la promesse de desserrer le cordon. D'assainir les rapports pour acquérir

CHRISTOPHE MAOUT.

NOS REMERCIEMENTS AU RESTAURANT LE JUST BE, RUE CAULAINCOURT PARIS 16<sup>e</sup>, POUR SON ACCUEIL.

plus de liberté à être», explique Marie Lion-Julin, psychiatre et psychanalyste, spécialiste invitée de notre table ronde. Curieuses d'évoquer leur expérience pour tirer meilleur parti de leurs relations maternelles, six lectrices lui ont raconté leur histoire. Six témoignages qui parlent de vécus de femmes, de filles, de mères...

### « Difficile de sortir de l'idéalisation »

**Sophie, 53 ans, séparée, deux enfants. Sa mère a 80 ans.** «J'ai de bons rapports avec ma mère. Nous sommes d'autant plus proches qu'elle n'a que moi: mes parents ont divorcé quand j'avais 6 ans et mes deux frères sont décédés en bas âge. Je sais à quel point elle s'est sacrifiée pour mon bonheur. Ce qui cloche dans notre relation, c'est le silence qui plane sur des choses importantes. Malgré tout l'amour qu'il y a entre nous, cette retenue me fait souffrir.»

**Marie Lion-Julin:** Il semble que vous protégez beaucoup votre mère...

**Sophie:** Elle a connu tant d'épreuves. En l'interrogeant, j'ai peur de raviver les douleurs. Quant à lui raconter mes petits secrets... Une maman n'est peut-être pas faite pour ça...

**M.L.-J.:** Lorsque vous étiez enfant, elle vous montrait que c'était difficile pour elle?

**Sophie:** Jamais. Elle a toujours été optimiste. Surtout, elle était prête à tout pour moi. Par exemple, quand j'étais petite, elle aurait pu avoir un autre enfant avec son compagnon. Je sais qu'elle ne l'a pas fait en pensant à moi.

**M.L.-J.:** Vous considérez tout ce qu'elle a fait pour vous comme un sacrifice. Comme si elle y avait perdu. Or, c'était son choix! On dirait que vous vous sentez...

**Sophie:** ... Redevable. C'est exactement ça.

**M.L.-J.:** Comment expliquez-vous qu'elle ne vous pose aucune question?

**Sophie:** C'est une réserve naturelle. On ne se serre jamais dans nos bras, non plus. On n'est pas fusionnelles...

**M.L.-J.:** Ce n'est pas parce que vous n'êtes pas démonstratives que le lien n'est pas fusionnel... Concernant sa réserve, vous dites que vous regrettez de ne pas être plus proches. Vous attestez donc que quelque chose vous a manqué et vous manque encore. Mais vous ne vous sentez pas le droit d'en parler. Vous dites aussi que votre mère vous a beaucoup aidée... Moi, j'entends surtout que vous cherchez toujours à lui faire plaisir. Et vous, qu'en est-il de votre plaisir? En ne pensant qu'à elle, vous vous empêchez d'agir en fonction de ce qui vous ferait du bien.

**Sophie:** C'est vrai que j'ai du mal à lui dire «non». Mais elle n'exagère pas non plus...

**M.L.-J.:** Vos parents divorcent, vous ne savez pas pourquoi. Vos frères sont morts: vous n'avez pas de détails. Ne pensez-vous pas que poser des questions est légitime? Ces événements font partie de votre construction, ils vous concernent personnellement. Demandez-vous pourquoi vous n'osez pas les aborder. Peut-être parce que vous êtes encore dans un lien de dépendance. Vous craignez de lui faire mal, mais surtout de lui déplaire. Cela vous amène à vous centrer sur sa douleur plus que sur votre désir...

**Sophie:** J'ai effectivement tendance à me faire passer après les autres. Mais n'oubliez pas une chose: ma mère a 80 ans. À son époque, on était plus pudique qu'aujourd'hui.

**M.L.-J.:** Peut-être, mais il y a là une histoire tout à fait particulière. Or, vous pensez que si vous vous accordez une parole plus libre, il y aura souffrance. C'est là que vous êtes coincée. Vous passez votre temps à la protéger. Mais elle, finalement, vous protège-t-elle?

**Sophie:** J'ai laissé faire. Je la laisse tout faire... Une chose est sûre: elle protège mes fils! Elle les adore et c'est réciproque. Ces deux garçons, ce sont les siens.

**M.L.-J.:** Les «siens»? Elle n'empiète pas un peu sur votre territoire? Prenez la distance suffisante pour être plus lucide sur ses comportements. Votre mère a sans doute plein de qualités, mais il n'en reste pas moins que c'est une femme, qu'elle n'est donc pas «idéale». L'idéalisation est un processus séduisant car rassurant, mais il empêche de voir la réalité. Votre mère a très certainement souffert et s'est protégée en taisant certains faits essentiels. Elle a donc songé à elle, pas à vous. Ne l'oubliez pas pour vous sentir moins redevable...

### « Elle me critique sans cesse »

**Corinne, 39 ans, séparée, un frère, un fils. Sa mère a 69 ans.** «J'ai perdu mon père très tôt et ma mère a comblé l'absence paternelle en se montrant autoritaire. Elle n'a jamais été affectueuse. Pourtant, je suis retournée vivre chez elle quand j'ai fait un baby blues. Ça s'est bien passé au début, mais les tensions sont revenues, d'autant plus fortes qu'elle s'est accaparée mon fils. Elle me critique sans cesse, me discrédite aux yeux des autres... Cela m'a amenée à consulter un psy: je sais qu'il faut que je prenne ma place de mère pour qu'elle cesse de me traiter comme une adolescente. Plus facile à dire qu'à faire...»

**M.L.-J.:** Que pensez-vous de son comportement?

**Corinne:** Elle a eu une enfance malheureuse, alors elle dit que je n'ai pas à me plaindre. Ce n'est pas faux, mais c'est une femme rigide. Nous ne parvenons pas à communiquer. J'ai peur de reproduire ça avec mon fils. À cause d'elle, j'ai tendance à me dévaloriser...



Ci-contre:  
Marie Lion-Julin



De gauche à droite et  
de bas en haut: Laurence,  
Corinne, Sophie, Christel.



**M.L.-J.:** Il semble que vous avez compris qu'elle ne se comporte pas de manière normale. En même temps, vous n'allez pas plus loin. Vous ne vous autorisez pas à penser que vous faites des choses bien, notamment avec votre fils. Dans votre cas, le manque de père a dû compliquer la séparation psychique d'avec votre mère. En temps normal, il est le tiers qui permet de mettre de la distance dans la fusion initiale mère-enfant. Chez vous, il n'est pas là, et votre mère a pris toute la place. Voilà pourquoi vous lui trouvez souvent des circonstances atténuantes. Cette attitude vous empêche de porter un regard critique et lucide sur elle. Vous la voyez avec vos yeux d'enfant, d'où votre manque de confiance en vous.

**Corinne:** Il faudrait juste que quelqu'un lui dise de...

**M.L.-J.:** ... Changer?

**Corinne:** Oui!

**M.L.-J.:** Vous êtes donc toujours dans cet espoir... Or, la solution, c'est de comprendre qu'il est inutile d'attendre ce qui risque de ne jamais arriver. Vous avez survécu, enfant, grâce à cet espoir. Maintenant, votre tâche, en tant qu'adulte, est d'accepter les choses telles qu'elles sont. Sans « couper les ponts », prenez de la distance, préservez-vous. Vous n'êtes pas sa chose. Aujourd'hui encore, votre mère est dans une position dominante et vous la laissez faire par peur de la perdre. C'est cette relation encore fusionnelle que vous devez travailler. Vous avez raison de faire une psychothérapie. Vous avez besoin de prendre la mesure des carences subies. C'est indispensable pour commencer à vous percevoir autrement, avec des capacités que vous ne soupçonnez même pas...

### « Influence-t-elle ma vie sentimentale ? »

**Christel, 38 ans. Célibataire, deux frères. Sa mère a 65 ans.**

« Longtemps, nous avons eu des rapports conflictuels. Elle avait du mal à assumer son rôle de mère divorcée. Étant l'aînée, j'ai dû endosser très tôt le rôle de « petite maman », ce qui n'a pas été simple. Les choses se sont compliquées quand, à 20 ans, je suis tombée amoureuse d'un Martiniquais. Elle s'est montrée raciste et m'a demandé de choisir entre elle et lui. C'était d'autant plus choquant qu'elle est vietnamienne... Je ne lui ai pas obéi, sa sanction a été terrible: elle m'a reniée pendant un an. À cette époque, j'étais prête à vivre sans l'aimer. Puis, elle a souhaité me revoir. J'ai accepté, et j'ai bien fait: elle avait eu le temps de faire du chemin. Depuis, nous sommes proches, mais je m'interroge: mes échecs sentimentaux et le fait que je ne sois pas mère sont-ils dus à son influence? »

**M.L.-J.:** Vous ne parlez pas de votre père...

**Christel:** Heureusement, qu'il était là. Même si je ne le voyais pas quotidiennement, j'ai pu lui parler. À 20 ans, j'ai également consulté un psy...

**M.L.-J.:** Votre père et cette thérapie vous ont permis de

mettre une certaine distance avec votre mère. C'est grâce à cela que vous avez pu comprendre qu'elle dysfonctionnait.

**Christel:** Aujourd'hui, les choses ont changé. Je me dis même que ma mère m'a apporté des choses positives. Grâce à cela, je peux désormais lui parler avec amour. Ça m'a libérée de pouvoir lui dire que je l'aimais...

**M.L.-J.:** Et elle, elle vous l'a dit?

**Christel:** Oui, on se le dit.

**M.L.-J.:** Pourtant, vous pensez qu'elle a peut-être une responsabilité dans votre cheminement de femme...

**Christel:** En même temps, fonder un foyer n'est pas mon unique priorité. J'ai plein d'autres envies...

**M.L.-J.:** On entend dans votre discours que vous n'avez pas beaucoup aimé jouer le rôle de « petite maman » qui vous a été imposé. L'exemple de votre mère n'est pas celui d'une femme épanouie. On comprend que votre envie d'être mère soit plutôt mitigée. Quant à vos relations aux hommes, on sent que vous les craignez. Peur d'être aux prises avec le désir de l'autre, de ne pas être aimée? L'influence de la mère conditionne les comportements amoureux. Il vous serait bénéfique de continuer à « penser » ce lien qui vous unit. Cela vous permettra de mettre à jour vos propres envies.

### « Elle préfère ma sœur »

**Laurence, 40 ans, célibataire, une sœur. Sa mère a 70 ans.**

« Même si on s'entend globalement bien avec ma mère, nous sommes dans la même problématique depuis que je suis petite: elle préfère ma sœur aînée. Quand je suis née, dix-huit mois après la première, mes parents voulaient un garçon. Énorme déception. Puis, au fur et à mesure du temps, un autre souci s'est ajouté: elle ne me comprend pas. Ma sœur, elle, est parfaite: tout ce qu'elle fait est formidable. Quand il s'agit de moi, c'est toujours raté. Longtemps, cette injustice m'a fait souffrir. Aujourd'hui, j'ai appris à passer par-dessus pour maintenir une certaine paix familiale. Mais parfois, je m'interroge. Son état d'esprit nous a déjà fait passer à côté de plein de choses. Faut-il que je renonce définitivement à avoir une belle relation avec elle? Ce serait dommage... »

**M.L.-J.:** De vos deux parents, qui est le plus injuste?

**Laurence:** Mon père a toujours suivi ma mère. C'est une femme autoritaire et, même avec ma sœur, elle n'a jamais été très maternelle. À ses yeux, j'ai une espèce de non-existence.

**M.L.-J.:** Comment expliquez-vous cette différence de traitement?

**Laurence:** Elle voulait absolument un garçon...

**M.L.-J.:** Du coup, vous imaginez qu'elle ne pouvait pas vous aimer, quoi que vous fassiez. Vous en pensez quoi?

**Laurence:** Je ne comprends pas: un bébé, c'est d'abord un enfant, quel que soit son sexe. Avec moi, elle a fait le minimum. Évidemment, elle m'a éduquée, elle m'a appris

ce qu'elle devait m'apprendre au niveau du respect, de la politesse, des valeurs... C'est déjà beaucoup: tout le monde n'a pas cette chance! Mais il est indéniable que j'ai une carence affective énorme. Je ne savais jamais ce qu'il fallait faire pour la contenter.

**M.L.-J.:** Aujourd'hui, vous avez confiance en vous?

**Laurence:** Ce qui m'a sauvée, c'est d'être partie de chez mes parents à 19 ans. C'était l'unique solution pour savoir qui j'étais. Ce n'est pas facile de se construire quand on sent que notre mère ne nous aime pas. Heureusement, il y avait mes grands-mères...

**M.L.-J.:** Et vos rapports avec votre sœur?

**Laurence:** Ils sont distants. Aujourd'hui encore, ça lui plaît d'avoir ma mère pour elle toute seule. Ça lui plaît à tout point de vue: par exemple, ma mère l'aide financièrement. Moi, non.

**M.L.-J.:** Il y a quelque chose de très narcissique chez votre mère. Il semble qu'elle aime seulement quand ça la valorise. Sa première fille l'a valorisée. Pour autant, votre sœur a-t-elle été heureuse...

**Laurence:** Non. Elle a été étouffée. J'ai eu des moments difficiles, mais je n'aurais pas aimé être à sa place.

**M.L.-J.:** Parce qu'elle était et reste enfermée dans un rôle! Pour vous, les problèmes se sont posés très tôt et vous avez vite compris qu'il fallait défusionner pour vous en sortir. Elle n'a pas eu cette prise de conscience. Je trouve que vous vous en sortez bien...

**Laurence:** Bof. À 40 ans, je n'ai pas de relation amoureuse stable, pas d'enfants... Ma sœur, elle, est mariée et mère de trois enfants. Ça me laisse quand même un sentiment d'injustice...

**M.L.-J.:** Aujourd'hui, vous sentez-vous apte à construire quelque chose?

**Laurence:** J'ai passé beaucoup de temps à me réparer. J'ai pris du retard, mais depuis cinq ou six ans, je suis prête!

**M.L.-J.:** Vous avez toutes les chances de votre côté. Vous avez pris le temps de vous construire et c'était très important pour pouvoir, enfin, vivre la suite sereinement.

### « Elle a été placée, je me sens impuissante »

**Danièle, 50 ans, mariée, deux enfants, un frère, une sœur. Sa mère a 74 ans.**

« Voir aujourd'hui ma mère dans une maison médicalisée m'est insupportable. Me sentir impuissante devant sa dépendance est douloureux, et je n'arrive plus à aller la voir. C'était une femme courageuse, entreprenante, mais aussi fragile, sensible. Sa vie a été pleine de déboires, mais elle a été aimante, encourageante, parfois violente aussi. Elle a créé un lien de dépendance qui a fait de moi sa protectrice dès mon enfance. J'ai été loin pour elle, jusqu'à démissionner

pour l'assister quand elle est tombée malade. La laisser partir en institution m'a beaucoup coûté. En même temps, c'est un soulagement : enfin, je vis pour moi. Je me sens parfois tellement égoïste... »

**M.L.-J. :** À vous entendre, vous vous êtes toujours demandé : « Que puis-je faire pour qu'elle aille bien ? » Voilà pourquoi vous vous dites que c'est insupportable de vous sentir impuissante.

**Danièle :** C'est d'autant plus dur qu'elle m'a toujours montré l'exemple et dit : « Quand on veut, on peut ! » Dans le fond, je suis soulagée d'avoir eu deux garçons. Je n'aurais pas su comment construire une relation mère-fille.

**M.L.-J. :** L'identification à la mère est plus importante quand on a une fille, c'est vrai. Il se rejoue des choses plus fortes qu'avec un fils. Avec un garçon, on peut créer autre chose. Avec une fille, si on n'a pas fait de travail sur soi, on a davantage tendance à reproduire. Vous dites que vous vous occupez plus de vous depuis son hospitalisation. C'est-à-dire ?

**Danièle :** J'ai gagné en liberté, en épanouissement et il se passe un tas de choses dans ma vie. Je me sens comme une fleur qui s'ouvre. Une fleur égoïste...

**M.L.-J. :** Non, vous n'êtes pas du tout égoïste, vous pensez enfin à vous. Continuez sans culpabiliser !

## « Mes choix de vie l'ont déçue »

**Valérie, 45 ans, deux filles, un frère. Sa mère a 74 ans.**

« Mes parents sont davantage un couple que des parents ou des grands-parents. Ça n'a pas toujours été le cas, mais c'est encore plus vrai depuis qu'ils vivent en province. Pourquoi cette distance entre nous ? Je crois que ma mère n'a pas bien compris mes choix de vie. Le fait que j'aie deux filles de pères différents ne lui plaît pas : elle trouve que j'ai une existence dissolue. Pendant longtemps, j'ai souffert de ce regard. Et puis, un jour, je me suis demandé si je n'avais pas fait les choix qu'elle ne s'était jamais autorisés... Cette réflexion et la maturité m'ont permis de m'apaiser. En même temps, le fait que je ne veuille surtout pas lui ressembler n'est pas sans m'interpeller... »

**M.L.-J. :** Vos parents n'ont pas toujours été distants ?

**Valérie :** Non. J'ai bénéficié d'une enfance heureuse, j'étais la petite gâtée. Le fossé s'est creusé quand j'ai pris mon indépendance. Ma mère a eu du mal à me « lâcher ». J'étais infantilisée, elle ne me faisait pas confiance. En y repensant, je crois qu'à cause de sa possessivité, elle m'a également empêchée d'avoir une relation profonde avec mon père.

**M.L.-J. :** Quand vous évoquez le « couple » parental, on vous sent agacée. Pourquoi ?

**Valérie :** Ils vont fêter leurs 50 ans de mariage, mais effectivement, pour moi, ce n'est pas un modèle. Je les trouve trop l'un sur l'autre. Ils ne nous laissent aucune place à mon frère et à moi. En même temps, un jour, ma mère m'a dit : « J'admire la manière dont tu fais ta vie et comment tu élèves tes enfants. » Je n'en suis pas revenue. Il faut savoir qu'elle ne m'a jamais dit « Je t'aime ».

**M.L.-J. :** Quelle mère êtes-vous ?

**Valérie :** Je suis très maternelle, très à l'écoute. Je ne veux surtout pas être accaparante.

**M.L.-J. :** Et avec les hommes ?

**Valérie :** J'ai longtemps été assez insupportable. Je manquais de maturité. Les pères de mes filles m'ont été infidèles et je ne peux pas m'empêcher de penser à mon père qui, lui, a trompé ma mère...

**M.L.-J. :** Être indépendante, c'est important pour vous ?

**M.L.-J. :** D'autant plus essentiel que j'ai bataillé ferme pour l'être. J'ai donc souvent peur qu'on veuille m'enfermer. Vivre avec mon compagnon par exemple, me terrorise.

**M.L.-J. :** Vous tenez à votre indépendance pour laquelle vous avez dû lutter. En même temps, vous la revendiquez aussi pour ne pas ressembler au couple parental qui, pour vous, est dévalorisé car trop fusionnel...

**Valérie :** Mais j'ai aussi très peur de l'abandon. Si je me suis construit une protection avec mon appartement, mes filles, c'est aussi pour ça. Il m'est fondamental de pouvoir vivre ma vie seule, au cas où... Je sais, je devrais peut-être voir un psy.

**M.L.-J. :** Pourquoi pas. Cela vous permettrait d'exprimer vos émotions. On sent bien que vous avez déjà commencé un travail de séparation. Mais celui-ci demande du temps et de la persévérance. Une aide peut s'avérer précieuse.

Des peurs telles que l'abandon ou l'enfermement nécessitent d'être interrogées pour être mises à distance. Vous craignez de ressembler à votre mère et c'est une peur légitime puisque votre inconscient cherche, naturellement à le faire. Il y a donc une lutte à poursuivre. Mais petit à petit, en détricotant ce qui s'est construit, on parvient à une différenciation plus établie, plus stable. Vous êtes sur la bonne voie. ■

**Europe 1** Retrouvez ce sujet dans *Les Experts Europe 1* présentés par Helena Morna avec notre journaliste le mercredi 26 octobre sur **Europe 1**. Chaque jour, Helena Morna et ses experts apportent des solutions pour améliorer votre quotidien. Du lundi au vendredi de 14 h à 15 h 30. Toutes vos questions au 39 21 (0,34 € la min).



Envie de réagir à ce sujet ? Rejoignez *marie france* sur Facebook.