

par Bernadette Costa-Prades

FAIRE LA PAIX AVEC SA MÈRE...

« Avec ma mère, c'est toujours un peu compliqué », soupire la plupart d'entre nous... Un constat qui n'étonne guère la psychanalyste Danièle Brun* : « *La petite fille attend tout de sa mère et lui voue un amour très fort : pour qu'elle puisse arriver à s'en détacher, celui-ci se transforme facilement en hostilité.* » Mais le petit garçon n'a-t-il pas le même chemin à faire ? Non, répond la spécialiste, car « *il n'a pas à "s'extirper" d'un être semblable, tandis que la petite fille, pour exister, doit absolument devenir différente de sa mère* ». D'où les conflits fréquents. Souvenez-vous... Ado, vous juriez ne pas vouloir lui ressembler, vous l'abreuviez de reproches, même les plus incongrus. Vous aviez trop de seins, pas assez ?

Bien souvent, avouons-le, nous avons plus envie de lui faire sa fête que de la lui souhaiter ! Et si nous allions vers une relation apaisée ? C'est le bon moment pour le faire, pour elle, mais aussi pour nous.

C'était de sa faute, bien sûr. Pas de fiancé ? Sa faute encore. Et quand vous avez eu votre premier enfant, vous n'aviez qu'un objectif : ne surtout pas faire comme elle, même si, dans le fond, vous êtes parfois surprise de n'avoir pas fait si différemment... D'accord, mais enfin, tout de même, comment se fait-il qu'à notre âge, alors que nous avons largement dépassé la crise d'adolescence, que nos enfants sont sur le point de partir, notre relation avec notre maman soit toujours aussi tumultueuse ? Peut-être parce que nous ne sommes pas

arrivées (encore) à trouver la bonne distance avec elle. Trop en colère, trop critique, trop... enfant ? « *Pour accomplir ce travail salutaire, il faut distinguer la mère intérieure, la mère fantasmatique envers laquelle nous avons toutes les exigences, de la mère réelle, qui ne peut et ne sait pas y répondre* », souligne Danièle Brun. En un mot, il faudrait arrêter de réclamer en tapant du pied ce qu'elle n'a pas su nous donner : à 50 ans, nous n'allons pas continuer de lui faire la tête parce qu'elle préférerait notre frère !



© MEYER/TENDANCE FLOUE

Trouver la bonne distance

Pour parvenir à cette sagesse, la psychothérapeute Maryse Vaillant** nous conseille de la sortir de la case « maman » pour la considérer comme une personne : « *Avant d'être notre mère, elle a été une enfant, une jeune fille, une femme... A-t-elle été heureuse en amour ou pas ? Quelle mère a-t-elle eue ? Elle a sans doute ses failles, ses fragilités, qui expliquent certainement ce que nous avons à lui reprocher. Adopter cette démarche aide à ne pas prendre exclusivement pour soi ce qui s'est passé entre elle et nous.* » Cela tombe bien, parce que, justement, nous avons envie de faire la paix avec elle...

« Cette envie de paix s'inscrit dans un désir plus large de sagesse, une aspiration à plus de tolérance, de bienveillance vis-à-vis des autres, mais aussi de nous-même. »

Pourquoi cette envie maintenant ?

Aujourd'hui, nos enfants s'éloignent ou sont déjà partis, créant un grand vide en nous. Souvenez-vous : à leur naissance, nous nous sommes rapprochées de notre mère ; soudain, nous la comprenions mieux, ce n'était pas si simple d'avoir des enfants... À leur départ, nous effectuons un mouvement semblable, car nous nous apprêtons cette fois à devenir parent d'enfant adulte... Comme elle ! Pour Maryse Vaillant, « *cette envie de paix s'inscrit dans un désir plus large de sagesse, une aspiration à plus de tolérance, de bienveillance vis-à-vis des autres, mais aussi vis-à-vis de nous-même. Et se réconcilier avec sa mère participe de ce processus d'apaisement personnel.* »

Voici venue pour nous l'heure des bilans, et nous n'avons peut-être pas fait non plus tout ce qu'il fallait avec nos propres enfants, ce qui nous rend soudain pleine d'indulgence pour les erreurs de notre mère ! Enfin, prenant conscience de notre propre finitude, nous réalisons aussi qu'elle n'est pas immortelle et aimerions nous séparer de façon apaisée. Si elle disparaissait avant cela, nous risquons d'éprouver beaucoup de regrets de ne pas l'avoir fait. ▶

Attention au jeu de la vérité...

Alors, pour nous rapprocher, nous sommes parfois tentées par une grande discussion où nous pourrions enfin nous expliquer, sans passer sous silence quelques reproches, dans une volonté de « solde de tout compte ». Ce n'est pas une très bonne idée, comme Sylvie en a récemment fait l'expérience : « Mes relations avec ma mère ont toujours été détestables. Pour ses 80 ans, j'ai eu envie de faire une trêve et je l'ai invitée à passer quatre jours à Rome, car elle aime cette ville. Elle est restée fermée comme une huître, sourde à toutes mes tentatives de dialogue. Au retour, nous étions encore plus éloignées », raconte-t-elle tristement. Il ne sert souvent à rien de vouloir mettre les choses à plat. Et si nous le faisons, qu'entendrait-elle vraiment ? « Certaines limites

ne peuvent être franchies, ne serait-ce qu'à cause de la trop grande différence générationnelle. En lui disant son fait dans le but de se soulager, on risque de se blesser inutilement », met en garde Maryse Vaillant. La famille est rarement le lieu de la parole libre : qui aimerait jouer au jeu de la vérité avec ses proches ? Bien souvent, avec l'âge, nos mères préfèrent enjoliver le passé, éviter de se trouver en butte aux critiques. Comment leur en vouloir ? « Le cadeau que vous pouvez lui faire est de respecter ce déni : il est de son âge. Votre générosité sera de lui laisser ses illusions », encourage Maryse Vaillant. Dans notre désir de rapprochement, prenons garde encore de ne pas aller trop loin, surtout si notre mère est âgée ou malade. Sous couvert d'en prendre soin, nous cachons peut-être d'autres ambivalences... « Le risque serait de l'infantiliser sous prétexte de s'occuper d'elle. Cette inversion des rôles est une manière de prendre (enfin) le pouvoir sur elle, avec de l'agressivité bien dissimulée derrière toute cette sollicitude », analyse Danièle Brun. Même si elle est très diminuée, on ne devient jamais la mère de sa mère.

Faire la paix avec la mère de son enfance

Au final, plus que de mettre en branle de grands changements entre elle et nous, il s'agit davantage d'adopter une nouvelle disposition d'esprit, en orientant le projecteur sur le positif et en laissant le négatif dans l'ombre (voir les témoignages ci-dessus). « Faire la paix avec la mère de votre enfance va vous permettre d'accompagner votre mère vieillissante », constate Maryse Vaillant. « Pour ma part, raconte Noëlle, 58 ans, depuis que je lui en veux moins, elle est plus gentille avec moi. Ma mère ne peut être que mère de bébé, elle ne sait que nourrir ! Avant, je râlais, maintenant, je lui dis merci et j'emporte ses gâteaux à la maison. » Toutefois, le chemin est parfois plus périlleux, notamment pour celles qui ont eu une mère dans le rejet, voire dans la maltraitance... Il est alors plus dur de passer l'éponge. Françoise, 46 ans, ne se souvient pas que sa mère lui ait adressé un quelconque compliment depuis sa naissance ; des critiques, rien que des critiques. « Pardonner, c'est certes donner son pardon à

Merci de m'avoir appris la générosité. Je t'ai toujours vu remplir les papiers des immigrés qui ne parlaient pas le français, accueillir chez nous ceux qui étaient dans le besoin ; et j'ai repris ce flambeau... »

Isabelle, 46 ans

quelqu'un, mais c'est aussi et surtout se faire du bien à soi-même. Là encore, avoir de l'empathie pour elle est la meilleure attitude : comme elle a dû souffrir elle-même pour être dans cette incapacité d'aimer son enfant ! » souligne Maryse Vaillant. Cela dit, ne rêvons pas de réconciliation idyllique... Pour trouver la paix, il nous faut faire de la place à une certaine ambivalence qui traversera toujours nos rapports. « Entre mère et fille, la lutte pour se séparer perdure, mais une fois cette tension admise, la relation devient plus sereine », encourage Danièle Brun. Acceptons la cohabitation d'une bonne dose de tendresse et d'un soupçon d'agacement, à moins que ce ne soit l'inverse, selon l'histoire de chacune ! C'est peut-être ainsi que l'on devient vraiment adulte...

* Auteur de *Mères majuscules*, éditions Odile Jacob.
** Auteur d'*Être mère, mission impossible ?* éditions Albin Michel, et de *Pardonnez à ses parents*, éditions Pocket.

Merci de m'avoir transmis ta coquetterie, le goût des habits, des bijoux, bref, tout le plaisir de la féminité, la joie d'être une femme, ce que j'ai à mon tour transmis à mes filles. »

Marie, 51 ans

Merci d'avoir installé dans ma chambre, à mes 13 ans, tous les livres de poche de la maison, Sade compris ! Tu m'as donné le précieux goût de la lecture. »

Dominique 57 ans

MERCI MAMAN !

ET SI VOUS VOUS DEMANDIEZ CE QUE VOUS LUI DEVEZ ? LES FEMMES MAJUSCULES QUI SE PRÊTÈS À L'EXERCICE ONT ÉTÉ UNANIMES : « ÇA FAIT UN BIEN FOU ! » C'EST COMME UN PETIT RADEAU AUQUEL ACCROCHER NOTRE ENVIE DE BIENVEILLANCE...

Merci d'avoir été une mère anticonformiste. Petite, je t'en ai un peu voulu, aujourd'hui, je t'en remercie. »

Mathilde, 55 ans



Vincent Migeat / agence Vu • Corse 1964, photo extraite du livre "C'est encore loin la mer ?" (actes Sud)

Merci de m'avoir montré qu'on pouvait être fidèle à ses engagements, aimer son homme et son couple, malgré bien des tempêtes. »

Florence, 49 ans

Merci de m'avoir transmis ta gaieté, ton sens de l'humour. Je garde précieusement le souvenir de nos fous rires dans la cuisine, avec ma sœur. »

Violaine, 47 ans

Comment faire la paix avec sa mère quand elle est décédée ? « Le travail de pardon est toujours un travail psychique, qui peut se faire à n'importe quelle période de la vie et ne nécessite pas la présence de la personne. Si c'est trop dur, on peut envisager de faire le chemin avec un thérapeute, sans forcément s'allonger pendant dix ans car souvent quelques séances suffisent à dénouer la pelote. En tout cas, sachez qu'il n'est jamais trop tard », affirme Maryse Vaillant. Quand l'amertume est plus légère, le réconfort tient parfois à des

IL N'EST JAMAIS TROP TARD...

détails qui, l'air de rien, ont leur importance. « C'est très apaisant de faire du thé dans le service qu'elle nous a légué, de mettre des fleurs dans son vase, de porter une bague qu'elle aimait. On s'approprie ainsi la mère avec laquelle nous souhaitons faire la paix », souligne Danièle Brun. À chacune de trouver ses rituels de réconciliation...