



Entre complicité et rivalité, tendresse et agressivité, les relations mère-fille sont

parfois compliquées et teintées d'ambivalence. Malvine Zalberg*, psychanalyste et psychologue, nous offre un point de vue pour trouver la bonne distance...

Mère & fille

Les clés d'une relation

• En quoi la relation d'une fille avec sa mère est-elle différente de celle d'un fils avec sa mère ?

M.Z. La mère est le premier objet d'amour de l'enfant, fille ou garçon. Elle le nourrit, elle s'y attache, elle le couve. C'est ensuite que les choses évoluent, le petit garçon va se séparer « symboliquement » de sa mère pour s'identifier à son père et devenir un homme comme lui. La fille, elle, ne peut se séparer de sa mère, car il lui faut s'identifier à elle tout au long de l'enfance et découvrir ce qu'est la féminité pour devenir une femme à part entière. Là peut commencer le grand malentendu mère-fille. À la demande permanente de sa fille sur son devenir, elle répond par de l'amour, parfois trop. Et le mal-être survient...

• Quand instaurer la nécessaire séparation mère-fille ?

M.Z. Certaines femmes ont eu tellement de difficultés avec leur propre mère qu'elles s'imaginent devoir lâcher leur fille à cinq ans pour la rendre plus autonome. Je pense, au contraire, que la séparation est un long parcours. Les libertés accordées doivent suivre l'évolution de l'enfant et l'acquisition de ses nouvelles compétences « Ça, tu peux le faire ; ça, tu ne le peux pas encore... » Sans l'accabler de reproches, du genre : « Tu n'y arriveras jamais, ma pauvre fille. »

• Avec les adolescentes, on fait comment ?

M.Z. La grande crise de l'adolescence survient lorsque le détachement n'a pas été bien conduit. Soit il

a été trop brutal, soit inexistant. Une adolescente essaiera toujours d'obtenir quelque chose sous prétexte que tous les autres y ont droit, alors pourquoi pas elle. L'important est d'accompagner son ado, de l'écouter et, en conscience, de lui accorder ce qui est demandé. Et cela exige de la part du parent de la disponibilité. L'erreur serait de dire : « Je suis passée par là, je sais bien mieux que toi » ou alors « Dans la famille, c'est comme ça et pas autrement ». La relation doit absolument rester singulière : « Je te dis ça à toi parce que tu es ma fille et que tu vis quelque chose d'unique ». En revanche, l'adolescente doit pouvoir disposer de son corps si elle ne se met pas en danger. Elle veut se couper les cheveux ou adopter un look Barbie ? C'est son droit, ça n'engage qu'elle...



LISA, 37 ans

Le jour où j'ai pu lui parler, tout a changé...

Un beau matin, j'ai réalisé que ma mère ne m'avait jamais dit "je t'aime" ou "je suis fière de toi". J'ai réalisé combien je m'étais construite sur ce non-dit, qui avait engendré un réel manque de confiance en moi. Alors, j'ai pris rendez-vous de manière solennelle avec elle et j'ai tout débarrassé... Maman est tombée de l'armoire. Confuse et désolée, elle s'est justifiée en m'expliquant qu'elle avait été élevée comme ça, qu'elle me prouvait son amour autrement, en me cuisinant des bons petits plats... Depuis ce jour, elle a changé. Elle me dit qu'elle m'aime, comme ça en passant. Tout reste ouvert dans les relations entre deux êtres.

d'amour réussie

• Certaines jeunes filles refusant leur féminité tombent dans l'anorexie... La mère est-elle en cause ?

M.Z. Il peut arriver qu'une maman comblée par la maternité n'ait plus de désir envers son compagnon, et surinvestisse sa relation maternelle. Étouffée par ce trop-plein d'amour, la jeune fille refuse la nourriture que sa mère lui offre... En glissant vers l'anorexie, elle cherche (inconsciemment) à contraindre sa mère à avoir un autre désir qu'elle-même. Mais comme la maman n'a pas su montrer qu'un autre désir au-delà de l'enfant était possible, elle ne peut devenir femme : elle n'a pas ses règles tous les mois, pas de formes féminines. En revanche, elle devient souvent brillante dans ses études (marquant par là une identification masculine) et voulant

au moins prouver qu'elle peut réussir socialement. Heureusement, beaucoup d'anorexies sont passagères. Il s'agit alors d'une simple affaire de curseur dans la relation mère-fille et de bonne distance à trouver.

• En cas de blocage, comment retrouver l'harmonie ?

M.Z. Pour une relation épanouie, la fille n'a d'autre choix que d'être elle-même. Elle ne peut se nier au profit de sa mère pour lui plaire toujours. Il est donc important de s'interroger : « Qu'est-ce qui me lie à ma mère ? Qu'est-ce qui fonde notre relation ? Dans quel projet de ma mère suis-je au juste ? ». Si la fille comprend cela, elle pourra sortir du modèle dans lequel elle est emprisonnée. D'abord identifier le problème, ensuite savoir à quelle question nous

cherchons une réponse, comprendre ce qui nous enchaîne à l'autre, puis tenter d'y remédier. Une de mes patientes ne parvenait pas à achever sa thèse. Sa mère lui répétait qu'elle n'était rien. En échouant, la fille voulait encore plaire à sa mère. Elle était enfermée dans une malédiction, une programmation négative. Elle a préféré rompre tout lien avec sa mère. Il faut parfois avoir ce courage : exister soi-même contre le désir maternel. Heureusement, la plupart des histoires finissent mieux, les mères changent leur mode relationnel parce qu'elles ont entendu le message lancé par leur fille. À celle-ci d'accomplir le premier pas, à elle d'indiquer le chemin à sa mère... ■

PROPOS RECUEILLIS PAR RICA ETIENNE

*Auteur de « Qu'est-ce qu'une fille attend de sa mère ? », éd. Odile Jacob