

Patricia Delahaie

Coach de vie

La relation mère-fille

Les 3 clés de l'apaisement



Par l'auteur
aux
300 000 ex.
vendus

15 ans après « Être la fille de sa mère et ne plus en souffrir », la nouvelle enquête !

LE D U C . S
E D I T I O N S

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. L'auteur nous propose ici 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.

Des témoignages riches, émouvants, passionnants auxquels chacune d'entre nous pourra s'identifier pour mieux comprendre et agir.



© Photo: J.F. Mariotti

Psychosociologue de formation, **Patricia Delahaie** est l'auteur de plusieurs best-sellers sur les relations humaines dont *Ces amours qui nous font mal* et *Comment plaire en 3 minutes* (Leduc.s éditions). Elle est aujourd'hui conférencière et coach de vie.



L E D U C . S
E D I T I O N S

PRIX TTC FRANCE 17 EUROS

RAYON :
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

COUVERTURE & ILLUSTRATION
GUYLAINE MOI

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Pour compléter ce livre, apporter votre témoignage
ou échanger avec l'auteur :

www.patriciadelahaie.com ou patricia.delahaie@gmail.com.

Avec la collaboration de Fabienne Vaslet

Maquette : Évelyne Nobre

Picto Témoignage : Séverine Aubry

(www.severineaubry-illustration.com)

Vignettes © Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0343-7

Patricia Delahaie

La relation mère-fille

Les trois clés de l'apaisement

L E D U C . S
E D I T I O N S

Remerciements

Mes remerciements chaleureux à toutes les femmes qui ont bien voulu m'aider à réfléchir sur la relation mères-filles. Elles ont prouvé par leur finesse et leur pertinence que cette méthode est la bonne : écouter d'abord et réfléchir ensuite. Toutes n'ont pas souhaité être nommément citées mais chacune a apporté sa pierre à l'édifice de ce livre. J'espère qu'elles s'y retrouveront.

Un merci particulier à Marie-Pascale, Guilhaine, Fabienne et Myriam, Fanny, Delphine, Elisabeth, Dominique, Herma, Isabelle, Annie, Catherine, Cathy, Juliette, Corinne, Elise, Julie, Ibéria, Claude-Edith, Ruth, Madeleine, Marie B., Maryvonne, Maylis, Mélody, Mido, Moufida, Nancy, Bertille et Claire.

Merci aux blogueuses Camille Anseaume (cafedefilles.com), Caroline Michel (ovary.fr) et Julie Giorgetta (psychomademoiselle.fr) pour avoir relayé ma demande.

Merci pour leur expertise à Prune Quellien, coach et auteur d'e-books (rendezmoimoncuple.com), au docteur Pascale Rolland, médecin généraliste, à Géraldine Sénéchal, psychologue.

Merci aux femmes des éditions Leduc.s, en particulier à Hélène, Karine et Liza.

À Hubert mon amour

À Iliana de tout mon cœur

Introduction

C'était un dimanche après-midi d'octobre ensoleillé, près du Louvre à Paris. Nous nous disions avec mon amie Maylis que nous avions de la chance de vivre ce moment d'amitié dans un cadre si beau. Nous avons dérivé sur la condition des femmes, sur leur droit à l'avortement menacé en Pologne, aux États-Unis. Je lui ai raconté à quel point il était difficile d'être un « accident », une fille dont sa mère ne voulait pas. Elle m'a regardée gentiment : *Oh tu sais, toutes les vies sont difficiles !* Puis elle a ajouté joyeusement : *Et puis je suis bien contente que tu sois là !*

Sans le savoir, elle exprimait l'esprit de ce livre : oui, la relation mère-fille est parfois difficile mais au-delà de ces difficultés, elle apporte des bonheurs à savourer et d'autres à découvrir. Et si la relation mère-fille n'apporte pas grand-chose de positif, eh bien il reste à construire sa vie, ses amitiés, ses amours et c'est bon... N'est-ce pas ce que cherchaient les femmes que j'ai interviewées pour cette enquête : le bonheur d'être ensemble mères et filles et le bonheur pour soi, dans sa vie personnelle ? Je repense (tous

les prénoms ont été changés) à Pomme, 39 ans, qui souffrait d'avoir été trop aimée. À Lucie, 35 ans, qui n'arrivait pas à s'extraire de l'enfance. À Manon, 23 ans, si proche de sa maman qu'elle ne pouvait se résoudre à la quitter. À Julia, 30 ans, terrassée depuis dix ans par une grave dépression et persuadée d'avoir une mère *toxique*. À Laetitia, 55 ans, racontant le départ de sa mère sur un quai de gare. Elle partait rejoindre son amoureux : elle avait des *choses à vivre*, comme elle l'a expliqué à sa petite fille de quatre ans. À Lilou, 28 ans, avec ses tatouages et son piercing dans le nez, essayant de s'inventer un « moi » sous les yeux de sa mère, estomaquée par ce « crime ». À Justine, 34 ans, qui a fait un enfant pour... sa mère qui cherche un sens à sa vie. À Elsa, 41 ans, que la thérapeute familiale prend à part : *Faites attention à votre maman, elle est fragile !* À Catherine, 61 ans, une nouvelle jeune retraitée qui tourne en rond en pensant qu'elle a *tout bon* et qui ne comprend pas pourquoi ses filles ne l'appellent pas, ne viennent pas la voir.

Mais je pensais en parallèle aux rires de cette enquête : à la joie d'Annie, 63 ans, qui s'entend si bien avec ses jumelles. À Caroline, 30 ans, si fière d'avoir mis au monde une *sacrée petite bonne femme* aujourd'hui âgée de cinq ans. À Cathy, 44 ans, qui adore sa mère et refuse de faire entrer du négatif dans sa vie : *Il faut qu'on se parle* est sa phrase-clé et *clarifier les choses* son obsession...

Clarifier les choses : c'est aussi mon objectif en écrivant ce livre car nous sommes toutes un peu perdues. Qu'est-ce qu'une relation mère-fille réussie aujourd'hui ? Que veulent

dire les conflits ? Pourquoi cette relation est-elle *prise de tête* pour nous et si simple pour d'autres filles ? Si simple pour d'autres mères et si difficile pour nous ? Quel est le rôle d'une mère ? Que peut-on lui demander sans trop exiger ? Et les filles sont-elles *ingrates* quand elles n'arrivent pas à reconnaître les points positifs de leur éducation – car il y en a forcément. Pourquoi sommes-nous si agacées ? Si déçues ? Et pourquoi n'arrive-t-on pas à se parler calmement ? Et dans dix ans, où en serons-nous ? Peut-on se réconcilier après s'être fâchées si fort ?

Clarifier, c'est-à-dire mettre en mots ce que les mères et les filles pressentent de leur relation sans pouvoir le nommer. Souvent au cours de cette enquête, j'ai pensé : *Ah mais oui, c'est exactement ça !* Car il s'agit bien d'une enquête au pays des mères et des filles parlant de leur relation d'adulte à adulte, même si elles évoquent l'enfance dont elle dépend. J'en ai interrogé une centaine – autant de mères que de filles – pendant un peu plus d'un an. La plus jeune avait 19 ans, la plus âgée, 72 ans. Je les ai trouvées dans mon entourage (amies, lectrices, coachées, car toutes les femmes ont des choses à dire sur la relation mère-fille). Je suis passée par les réseaux sociaux (merci aux blogueuses qui ont bien voulu relayer ma demande) en rédigeant un message vague, pour voir ce qui émergerait spontanément. Il disait : *Je travaille sur la relation mère-fille d'aujourd'hui. Qui voudrait bien m'aider à réfléchir ou témoigner ? Merci de me contacter en message privé.* Les réponses sont arrivées vite et nombreuses. J'ai retenu quelques relations extrêmes – très heureuses ou très difficiles –, mais la majorité concernait des relations

moyennes, « normales », lointaines, un peu « bizarres » parce que mères et filles les cernaient mal. Les interviews duraient rarement moins d'une demi-heure, parfois plus de quatre heures.

Tous mes livres s'appuient sur une enquête humaine car personne n'est mieux placé pour parler de l'amour que les amoureux, du divorce que les « divorçants », des mères et des filles que les femmes elles-mêmes. D'habitude, je cesse d'échanger quand arrive un sentiment de déjà-vu, de déjà entendu mais cette fois, les histoires étaient si singulières, les configurations mère-fille si différentes que je ne pouvais pas m'arrêter. J'ai tourné autour de l'angle à donner à ce livre pendant des semaines. Je pensais dialogue, réconciliation, fusion, importance du respect... mais il manquait quelque chose. Ce n'était pas suffisamment juste. Après des mois à changer de point de vue à chaque nouvelle interview, je me suis arrêtée sur la notion d'apaisement. N'est-ce pas ce que nous cherchons toutes ? Une forme de sérénité dans la relation ? Que cessent les ruminations, le malaise, les prises de tête ? Et puis j'ai rencontré Elsa, 35 ans. *L'apaisement, ça ne me parle pas ! Ma mère, j'ai envie de la tuer*, a-t-elle constaté dans un grand sourire, comme si ce « tendre » aveu était une étape bien assumée. Alors je suis revenue à la case départ pour constater que mon sujet était tout simplement la relation mère-fille dans tous ses états.

Comme je suis « coach de vie » – et que les coaches sont censés donner des conseils –, j'ai failli truffier ce livre d'encadrés concrets du genre *dites ceci, ne faites pas cela* (en

moins directif tout de même), parce que c'est rassurant. En un clic on trouve sur Internet : comment récupérer son ex, comment endormir un bébé, comment bien s'entendre avec sa fille ou sa mère en 5 lignes. On peut dire qu'une bonne relation mère-fille passe par la confiance, ça oui. Mais par quels gestes, par quels mots la gagner ? Chacune les trouvera. Dans ma bibliothèque s'alignent aussi des dizaines de livres sur la relation mère-fille. L'un parle de *ravage*. Un autre avertit : *s'en sortir ou y laisser sa peau*. Tous proposent de se *libérer* et les plus doux de se *réconcilier*... Mais en quoi ai-je voulu finalement, après bien des détours et des réflexions, me différencier ? En dédramatisant la relation mère-fille qui, pourtant, vit de sacrés quarts d'heure ! Et en ne donnant aucune perspective de rapprochement ou de réconciliation. Dans certaines histoires, il est bon de rester fâchées pendant un long moment. Un temps mis à profit pour construire d'autres relations, pour trouver comment bien vivre avec soi-même surtout, et pour mesurer combien la relation mère-fille est unique, et combien elle manque parfois, finalement.

Dans ce livre, j'aimerais laisser le loisir à chaque relation mère-fille de se positionner tranquillement. Il est des mères et des filles qui se voient une fois par an. D'autres qui se téléphonent trois fois par jour. Comment pourrais-je décider que les unes font bien et les autres mal ? L'autre point qui me laisse sceptique est celui de se « libérer » de sa mère... mais elle nous constitue ! L'histoire d'amour que nous vivons avec elle nous façonne dans notre manière d'étendre le linge, de dire bonjour Madame plutôt que bonjour tout court, de

considérer que les hommes sont... ou ne sont pas, d'avoir peur quand on sonne à la porte ou de penser joyeusement : *tiens, qui est-ce ?* D'aimer se maquiller ou de le voir comme une perte de temps. Il s'agit plutôt de *faire avec* la manière dont cette histoire nous a façonnée, d'en garder ce qui nous plaît, d'en guérir ce qui fait mal, d'en revoir les croyances, d'en apprécier les apports...

J'espère dans ce livre non pas multiplier les conseils mais vous dire tout ce que j'ai appris sur la relation mère-fille au cours de cette enquête, dans ma pratique, dans ma vie... afin que quelque chose puisse faire écho en vous. Afin que vous puissiez vous dire à un moment ou un autre de cette lecture – comme j'ai pu le faire moi-même en écoutant les femmes : *Ah mais oui, c'est exactement ce que je vis, ce que je ressens, ce que je recherche...*

C'est donc un livre personnel, qui est le fruit d'une enquête et d'une expérience. On pourrait dire que je réfléchis sur la relation mère-fille depuis l'âge de cinq ans. Depuis qu'une belle dame blonde passait me voir chez mes grands-parents, me tendait son cou parfumé et suggérait : *Embrasse-moi mon petit homme !* Je ne comprenais rien à ce qu'elle était, à ce qu'elle disait, à ce qu'elle faisait. Elle était pour moi une fascinante énigme. Sur mes dessins d'enfants, on ne voyait pas une maison avec un soleil, un papa, une maman, des enfants, un chien et une balançoire. On voyait une immense femme en robe de princesse avec un diadème dans les cheveux : ma mère bien sûr ! Quand j'ai été adulte, l'une de mes belles-sœurs a prononcé cette

phrase lumineuse : *Au fond ta mère n'a jamais eu d'enfant...* Mais il faut du temps pour concevoir ce mystère, comme il en existe bien d'autres quand on parle des mères et des filles. Cela suppose de démêler des pelotes de mots, de regards, d'attitudes incompréhensibles. C'est pourquoi les filles douloureuses ont souvent besoin d'une aide psychologique pour remonter le fil des traumatismes. Certaines se reprochent d'être encore en souffrance à trente, quarante, cinquante ans ! Mais elles doivent réfléchir à la mesure des dommages subis et décortiquer arête par arête un passé difficile à avaler. Les humains sont ainsi faits : leur cœur se guérit par la tête. C'est de penser qui les sauve. Il arrive qu'avec nos mères, tout soit si embrouillé que c'est un sacré travail !

Il y a quinze ans, j'ai publié un livre qui s'intitulait : *Être la fille de sa mère et ne plus en souffrir*. On pourrait croire que le sujet est aussi atemporel que le couple ou l'amour et pourtant son contenu, par certains aspects, semble démodé. Les filles douloureuses d'alors l'étaient dans le contexte de l'époque. Elles avaient été élevées par des mères qui préféraient leur fils parce qu'un petit mâle était mieux qu'une « pisseuse », comme on disait encore. Des mères qui souvent s'étaient senties coincées dans des rôles, des études, des mariages, des vies qu'elles n'avaient pas vraiment choisis car les propositions faites aux femmes étaient étroites. Les filles d'aujourd'hui ont grandi dans un climat plus favorable. Grâce à la contraception, leurs mères ont choisi le père et le nombre d'enfants adapté à leur désir, à leur mode de vie. Beaucoup ont apprécié d'avoir des filles car entre fille et

garçon, on ne faisait plus de différence. Souvent féministes, elles ont aimé et voulu que toutes les portes s'ouvrent. Elles n'ont pas été des femmes victimes. Elles ont su divorcer quand elles s'étaient trompées d'amour. Elles savaient aussi que « l'enfant est une personne ». Elles ont pratiqué l'écoute, cessé de posséder la vérité avec un grand V sur ce qu'est une femme « bien », une femme formatée. Bref, elles ont essayé d'élever leurs filles dans l'écoute et le respect, en les laissant libres de choisir leur voie, leurs amours, leur sexualité. Les progrès sont donc considérables !

Les mères de la génération Y¹ (les trentenaires) sont les premières à avoir élevé des filles pour qu'elles soient libres d'*advenir à soi*, comme disent les psychanalystes, mais rien de ce qui est humain n'étant parfait, il est aujourd'hui d'autres écueils. Et si mère et fille s'aimaient presque trop ? Et si certaines étaient devenues trop proches, trop *complices* ? À moins qu'il ne s'agisse d'une *fusion joyeuse*, dont témoigne Hélène dans ce livre.

La relation mère-fille est *compliquée* (le mot le plus souvent employé pour la qualifier) si l'on tient compte de tous les paramètres qui la façonnent : il y a l'histoire de la mère et celle de la conception, de la grossesse, de la naissance, le rôle du père, des frères et sœurs, du caractère de la petite fille, de son physique, de ses atouts, de ses imperfections, de son affectivité, des événements de vie (divorces, deuils...) qui traversent la famille, des gènes, des influences, des croyances et des inconscients. Ce qui

¹ Voir Myriam Levain et Julia Tissier, *La génération Y*, Éditions Pocket, 2012.

fait beaucoup de choses, beaucoup de monde ! Et un sujet *compliqué* en effet, difficile à cerner. Aussi vais-je me centrer sur l'essentiel en me demandant ce que sont les besoins d'une fille adulte en pleine construction de vie. Qu'attend-elle de sa mère ? Qu'est-ce qui ne va pas quand il y a du malaise, des conflits, des silences, des fâcheries ? Ne pas rester dans l'incompréhension, dans la *prise de tête*, avancer... voilà ce que les mères et les filles demandent. Je proposerai donc les trois clés qui se dégagent pour y parvenir. Un comprendre. Deux s'ajuster. Trois aimer.

1. COMPRENDRE

Quand tout va bien, il n'y a rien à comprendre car précisément... tout va bien. Mère et fille se coulent dans une relation paisible. Ce n'est pas qu'elle soit parfaite mais elle est une joie. C'est un plaisir de se voir et les contrariétés, quand il y en a, se diluent facilement. Un regard, une petite phrase, un ton de voix suffisent à la compréhension, à une remise en phase. Dans l'ensemble, les échanges sont tellement bons que rien n'est grave ; le positif l'emportera toujours sur le négatif.

A contrario, si un inconfort relationnel persiste, c'est qu'il y a des choses à comprendre. On s'en sort par le décortilage. Que se passe-t-il en elle ? Que se passe-t-il en moi ? Que se passe-t-il dans notre relation ? Sans la compréhension, une relation difficile est vécue comme un casse-tête plein de colère, de chagrin et de déception. Comprendre la relation mère-fille, son fonctionnement, ses

pièges, ses enjeux occupera la première partie de ce livre. C'est un incontournable pour avancer.

2. S'AJUSTER

Une relation humaine ressemble une danse. Mère et fille essaient de s'adapter l'une à l'autre, de se comprendre, de s'harmoniser pour que ce soit une joie. Longtemps, la maman mène la danse puisque la petite fille en ignore le rythme et les pas. À la naissance, elle est absolument démunie. Elle est bombardée de sensations plus ou moins agréables ou désagréables. Elle ignore qu'elle est une personne parmi d'autres personnes. Peu à peu, grâce aux interactions avec son entourage en général et sa maman en particulier, elle découvre le monde qui l'entoure et apprend à se connaître. Si les interactions sont douces et adaptées, elle fait connaissance tranquillement.

Elle apprend à être bien avec les autres, bien avec elle-même. Elle absorbe la manière dont sa maman, son phare, son modèle, son avenir vit sa condition de femme, d'être humain. La manière dont elle aime sa petite fille. Ses peurs, ses chagrins... tout est absorbé par son enfant, cette petite « éponge » qui ne sait rien mais qui sent tout. Ces interactions sont pleines de vie, d'émotions, de sentiments, de contradictions, de sensibilité, d'intelligence... La danse est plus ou moins bien menée par la maman et plus ou moins bien suivie par sa fille. Heureusement, il y a l'attention entre elles deux. C'est-à-dire la vigilance d'une maman qui

ralentit quand sa fille peine, qui explique quand elle ne comprend pas, qui félicite quand elle réussit. Ainsi mère et fille s'harmonisent-elles et se réajustent-elles sans cesse l'une à l'autre. Dans la petite enfance, la mère devine et décide mais à mesure qu'elle grandit, la fille devient de plus en plus partie prenante. Il y a des périodes où les ajustements sont faciles. D'autres où la mère ne contrôle plus grand-chose, où la fille se dérobe mais l'une ou l'autre tend des perches pour reprendre la danse et elles se retrouvent, parviennent à danser ensemble... ou pas.

À l'âge adulte, s'ajuster consiste à prendre la mesure de la relation possible entre nous. Chaque « couple » mère-fille invente ses joies, ses limites, ses disponibilités. Les tensions arrivent quand elles ne se suivent pas, quand elles ne se comprennent pas, quand elles n'arrivent pas à s'harmoniser. Savoir, pouvoir, vouloir s'ajuster et danser ensemble : cette question est au cœur de la relation mère-fille.

3. AIMER

Aimer la vie, s'aimer soi-même (au sens de vivre en amitié avec soi-même) et aimer sa mère autant que faire se peut. Parce qu'il fait bon honorer ses parents. Parce que, dans l'amour, on trouve de la douceur, de la sérénité, une forme d'apaisement. Néanmoins, certaines mères ont l'art de décourager l'amour qu'on leur porte. Elles critiquent, elles manipulent... Reste à apprécier ses propres chances – car il y en a toujours – et à remercier sa mère, au moins en pensée,

de nous avoir donné la vie, une éducation, des soins, des savoir-faire, une écoute et mille autres choses quand on a été une fille heureuse. Aimer sa mère, aussi, afin de ne pas avoir à regretter un jour de ne pas lui avoir assez dit son affection, sa gratitude, mais aimer la vie surtout car elle nous appelle de toutes ses forces. Le philosophe Blaise Pascal écrivait *Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer en repos dans une chambre*². Aussi est-il difficile de s'épanouir en restant blotti dans le giron maternel. On a du mal aujourd'hui à s'extraire de l'enfance. La modernité est exaltante. Elle propose tant de possibles ! Mais où trouver sa place dans cette ruche ? Et son âme sœur où est-elle donc ? Grandir effraie. L'autonomie coûte cher. Difficile de renoncer à la douceur d'être protégée, couvée, guidée. Parfois, Maman veille au grain. Elle lâche la main : *Va ma chérie, je ne suis pas loin...* D'autres fois, elle retient. Voilà vingt ans qu'elle est mère à plein temps et il faudrait qu'elle trouve, comme par enchantement, un autre sens à sa vie ! Le temps est un allié précieux. Il aide mère et fille à se séparer en proposant des rencontres, des opportunités, des amours qui détournent de l'enfance. 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, ce qui n'empêche pas la « complicité mère-fille » de s'inventer, autrement. Et puis aimer sa fille – même quand elle est fâchée, même si elle est contrariante ou désagréable par moments – parce qu'elle a besoin de cet

² Blaise Pascal, *Pensées*, Gallimard, coll. « Folio classique », 2004.

amour pour s'épanouir, parce que c'est notre rôle, parce qu'il y a en elle un trésor à découvrir et dont nous pourrions être fières le moment venu. L'amour de soi, de la vie, de sa mère ou de sa fille, c'est la troisième clé pour avancer et... s'apaiser.

Telle est la trame du livre que vous allez lire. Je l'ai voulu sans jugement, sans culpabilisation car ce sont des poisons qui empêchent la compréhension, l'ajustement, l'avancée. Personne ne commet de *faute* dans la relation mère-fille. Elle se heurte plutôt à des limites, des impossibilités, des malentendus, des peurs, des manques... qui la bloquent ou la faussent. Je n'ai jamais vu de mère qui *voulait* le malheur de sa fille. Ni de filles qui voulaient se *venger*. Certaines cherchent à se protéger d'une relation qui les blesse mais elles tiennent au respect, qui remplace ou accompagne l'amour. Des filles disent un mal fou de leur mère mais qu'un autre l'attaque et elles sortent les griffes. *Ma mère ? Elle est sacrée !* disent-elles à l'unanimité. Autre phrase souvent entendue dans cette enquête : *Elle est fragile, je ne veux pas lui faire du mal*, une phrase prononcée tantôt par les mères, souvent par les filles.

J'espère qu'en lisant ce livre, vous sentirez à quelle point la relation mère-fille est une relation d'amour. Parfois c'est un coup de foudre qui dure toute la vie. D'autres fois, c'est un amour malheureux. D'autres fois encore, c'est un amour toxique ou une histoire d'amour qui ne se débloque pas, comme si personne ne savait faire le premier pas... J'aimerais que ce livre soit une aide à l'ouverture, à la bienveillance, à la compréhension. Un livre qu'on se prête entre mère et fille, pour mieux s'entendre et se comprendre. Je retiens de cette

enquête les joies qui se nichent au cœur des difficultés. Je revois Pascale enfant, la tête dans les étoiles pour échapper au désamour maternel. Elle deviendra astrophysicienne. Je pense à Élodie, victime d'une disgrâce, disputant avec sa fille d'interminables parties de tennis parce que *dans le sport au moins les règles sont justes*. Je me rappelle Sophie adorant son mari. Quand on lui demande comment elle fait pour l'aimer tant, elle rit : *Je lui voue une reconnaissance éternelle : il m'a séparée de ma mère !* Même au cœur des larmes, il y a des rires magnifiques. Finalement, j'aimerais dédier ce livre à ma mère pour lui dire *merci*. Non pas merci d'avoir été ma mère car il était trop difficile d'être sa fille mais merci de m'avoir mise au monde *parce que vivre est difficile*, comme disait Maylis, *mais pas que...*

Première clé

Comprendre

*« Quels devoirs auprès de ma fille ? De mes enfants ?
Être là, les recevoir, leur parler de leur père. Les rassurer.
Ne pas me plaindre ; je ne veux pas générer de l'angoisse.
Les comprendre, les respecter. Leur accorder le droit de me
contester. Être leur histoire. Autrement dit, être indépendante
mais à leur disposition. »*

Pascale LR, photographe.

UNE RELATION PARTICULIÈRE

Elle commence par être une voix reconnaissable entre toutes. Une voix qui nous parvient étouffée dès les prémices de la vie. Elle est un rythme qui nous berce, des émotions qui nous secouent, un ventre qui nous expulse. Elle est le premier parfum qui frappe nos narines, le premier visage auquel s'accroche notre regard, le premier « peau contre peau », la première chaleur humaine... La mère est le centre de tout. Elle est à l'origine du monde, à l'origine de nous-mêmes. Elle est notre présent, notre futur, la première image de nous en femmes. Notre lien avec elle est unique. Il ne ressemble à aucun autre. Elle reste longtemps le phare de notre petite existence, la seule personne au monde que nous puissions appeler *Maman*. Elle ne sera jamais une femme parmi d'autres. Nous venons d'elle, nous sommes nées d'elle. Ce lien viscéral empêche tout recul. Ses phrases, ses regards, ses humeurs nous frappent de plein fouet. Elle seule provoque des émotions extrêmes, de l'amour absolu, de la haine totale. Venir de son ventre crée en nous un

bouillonnement charnel, vivant, instinctif. C'est fort, c'est beau, c'est terrible : nous vibrons quand elle vibre. Nous rions quand elle rit, nous tremblons quand elle souffre...

L'amour d'une mère envers sa fille est souvent plus mesuré, plus lent à se mettre en route. Cette petite fille qu'on nous pose sur le ventre, comme elle est rouge, comme elle est fripée, cabossée, comme elle déroute... Parfois c'est un coup de foudre, un merveilleux élan mais d'autres fois, c'est une perte d'abord, puis un étonnement, puis une rencontre. L'instinct maternel dont on nous parle est démenti par les faits : ces bébés filles en Chine qui disparaissaient des statistiques quand la politique ne tolérait qu'un seul enfant par couple. Ces aristocrates au dix-huitième siècle qui confiaient leurs enfants à des nourrices, sans états d'âme³. Il y a toujours eu des mères pour aimer leurs enfants mais si l'amour maternel est si beau, c'est qu'il est porté par l'histoire d'une société, par l'accueil des pères et qu'il puise dans nos réserves de qualités humaines : l'intelligence, la sensibilité, l'empathie, le sens du devoir. Il passe par l'attendrissement : *Comme elle est petite !* Par la morale : *J'en suis responsable !* Par l'identification : *Que deviendrait-elle sans moi ?*

Une mère n'aime jamais tout à fait comme une fille. Les filles en parlent de manière si passionnée : *Je l'adore ! Elle me tue !* Histoires de peau : *Ma mère je ne peux pas l'embrasser, même pas la regarder...* Les mères en général sont plus raisonnables. Moins de chair, moins d'émotion, moins d'instinct et tant mieux. C'est de sentir que sa mère ne lui

³ Elisabeth Badinter, *L'amour en plus*, Le Livre de Poche, 2001.

est pas viscéralement attachée qui permet à la fille de se libérer d'elle. C'est aussi parce que l'amour maternel n'est pas qu'instinctif qu'il est structurant. Clémence, 14 ans, rentre un jour à la maison en minijupe, vraiment trop maquillée. Instinctivement, sa mère pourrait hurler : c'est dangereux pour une fille de se promener le soir dans cet accoutrement. L'amour maternel est plus raisonnable, plus intelligent. Gaëlle, sa mère, explique : *Je lui ai demandé d'aller se changer et se démaquiller. Puis je lui ai dit que je comprenais qu'elle ne se sente plus une petite fille mais qu'elle n'était pas encore une femme. Si elle le souhaitait, je pouvais lui apprendre à s'habiller et à se maquiller différemment pour qu'elle puisse exprimer sa féminité, mais une féminité de son âge...*

Grâce à cet instinct qui s'éveille et à nos qualités humaines, ce bébé devient notre « petite chérie » ; elle ne sera plus jamais une étrangère. Nous l'avons portée, bercée, nourrie, accompagnée, soutenue, conseillée. Elle a nos traits, notre sang. Nous en sommes responsables. Nous l'avons vue grandir, évoluer et se transformer. En elle, il y a de nous à jamais.

Certes, on pourrait dire la même chose d'un garçon car lui aussi, nous l'avons porté et nourri. Lui aussi, nous l'avons soutenu, accompagné. Néanmoins, avoir une fille ou avoir un garçon, ce n'est pas la même chose. Nous nous reconnaissons moins dans un garçon. Il saute aux yeux qu'il n'est pas comme nous. Il est un peu plus étranger, un peu plus à distance. Comme nous n'avons pas le même sexe, nous savons qu'il n'aura pas le même vécu, pas les mêmes ambitions, pas la

même place dans la société. Il est d'emblée du côté de son papa, du côté des hommes tandis qu'une fille...

Elle sera une petite fille, une femme et sans doute une mère comme nous l'avons été. Elle aura un destin comparable au nôtre puisqu'elle traversera les mêmes étapes, les mêmes bonheurs, les mêmes soucis. À une fille, on prête un parcours semblable au sien et certains pères en rajoutent en nous englobant sous cette appellation *les filles* ! Alors forcément, on met beaucoup de soi en elle. Pendant la grossesse, on espère qu'elle sera une « petite moi » en mieux. Aude, 23 ans et maman pour la première fois, imagine la petite fille qu'elle va mettre au monde. Elle espère qu'elle aura ses yeux bleus mais pas ses mains qu'elle trouve *moches*. Qu'elle sera plus grande en taille et qu'elle aura de beaux cheveux car les siens sont *raides comme des baguettes*. Elle aimerait qu'elle ait meilleur caractère car elle est consciente de devoir arrondir ses angles. Elle part d'elle-même pour imaginer sa petite fille tandis que pour un garçon, elle penserait plus au papa.

C'est à partir de notre propre expérience que nous encourageons une fille ou la mettons en garde : *Tu verras comme c'est bien* ! Ou : *Attention à toi* ! Observons que ce que nous disons n'est ni bien ni mal. Nous partons seulement de notre expérience, de qui nous sommes. Martine, 57 ans, par une phrase compliquée (accrochez-vous !) décrit toute la complexité de la relation mère-fille : *Avec une fille c'est plus proche, plus embrouillé. Il m'a semblé à la fois étrange et merveilleux de voir éclore quelqu'un d'identique sans me prendre pour elle, sans la prendre pour moi, mais en m'appuyant sur ce*

que je connais de moi pour la comprendre et l'accompagner dans ce qu'elle est, et que je ne suis pas. Pour la valoriser en tant que femme et lui donner confiance en elle, lui dire qu'elle est belle, séduisante, aimable et donc que les hommes pourront l'aimer. Avec un fils, j'ai la même notion de ce que signifie être une mère mais il n'y a pas la même identification. Nous n'avons pas les mêmes choses à partager, pas les mêmes étapes de vie à traverser. J'ai des échanges plus nourris avec ma fille. Avec mes fils c'est plus factuel, avec ma fille plus psychologique, plus émotionnel. Si ma fille se fâche avec une copine, on en discute pendant des heures en cherchant à comprendre ce qui est arrivé, comment et pourquoi elle a dit ça, elle a fait ça ; on décortique... Mon fils arrive et il me dit : « Il est gonflant Mathieu » et c'est fini ! Avec une fille il y a des tas de circuits relationnels qui ne demandent qu'à s'activer et qui sont déjà tout tracés.

UNE RELATION POREUSE

Identification, le mot est lâché. Elle, c'est moi. Moi, c'est elle. Mère et fille s'imbriquent. On pourrait même parler d'une relation « poreuse ». La porosité est la caractéristique de l'éponge ou du buvard qui absorbe les éléments extérieurs et s'en imprègne. Une maman élève sa fille en partant d'elle-même et de son expérience de la vie, des hommes, de la société, de la féminité. Elle lui transmet le plaisir de s'habiller, de faire la cuisine, de partir travailler, d'aimer le père de sa fille... Sa fille, qui la scrute pour grandir, sent si sa maman est bien dans sa peau, si elle aime son corps féminin, si elle pense du bien des hommes, si elle les voit

comme de « grands enfants » ou des lâches ou des coquins ou des gens merveilleux qu'il fait bon rencontrer. Elle sent si elle aime avoir des enfants, si elle l'aime, elle, si elle aime la vie, si elle aime les gens. Une petite fille est une éponge qui s'imprègne des croyances mais aussi des émotions. Quand sa maman a mal, elle a mal. Quand elle angoissée, elle se désorganise. Quand elle souffre, elle vacille. Quand elle est heureuse, elle sourit. Quand elle est calme, elle pense que tout va bien. Voilà pourquoi tant de filles cherchent à rendre leur mère heureuse, pour se sentir bien, allégées, car tant que leur mère est triste, elles le sont aussi. Jennifer, 32 ans, est devenue hypocondriaque pour avoir vu sa mère souffrir d'un cancer. Depuis, elle-même se croit malade. Carine, 50 ans, obsédée par son poids traque les kilos en trop de... sa fille qui se voit grosse alors qu'elle ne l'est pas.

Les mères attentives essaient de protéger leur fille de cette porosité. Elles ferment certaines portes de la communication pour limiter ce système de vases communicants, elles savent aussi se taire pour laisser leur fille penser par elle-même. Elles savent que des ennuis, des difficultés doivent rester secrets ou au moins être minimisés ou parlés parce que les mots adoucissent les émotions et déchargent les filles de la mission qu'elles se donnent de *rendre maman heureuse*.

Mais les mères aussi sont des éponges : quand leur fille souffre, elles ont mal. Quand elle divorce, elles se déchirent. Quand elle accouche, elles s'affolent... Voilà ce qui complique la relation mère-fille et la rend à la fois plus proche et plus complexe qu'avec un garçon. Il y a des

mamans qui sont d'emblée un peu plus mal à l'aise avec une fille. Elles préfèrent davantage de distance. La proximité les inquiète ou les intimide. Elles n'aiment pas se sentir responsables à ce point. D'autres se sentent mal à l'aise avec la féminité. Cette petite fille qui les scrute vient titiller leurs points faibles. Jo, comme on l'appelle (diminutif de Marie-José), 49 ans, a grandi dans un monde de garçons ; elle n'avait que des frères. Elle a peu joué à la poupée, ne s'est jamais maquillée. Dans son milieu *catho-tradi* comme elle dit, c'était mal vu. À peine un peu de bleu aux paupières quand elle a marié son fils, le port d'une robe ce jour-là en ayant l'impression d'être *déguisée toute la soirée*. Ses efforts de féminité se sont arrêtés là. Elle constate avec humour que la garde-robe de son mari et la sienne sont très semblables : pantalons, chemises, chaussures à talons plats... Ouf ! Elle n'a eu que des garçons. C'est un soulagement. *Pour avoir une fille il faut aimer la féminité. Ce n'est pas mon truc. Pour moi être une femme – j'ai été élevée comme ça – se borne à avoir des enfants et un mari bien sûr...*

De son côté, Bérénice, 35 ans, voulait absolument une fille *pour ne pas rester seule avec les garçons*, explique-t-elle. *Je rêvais d'une complice, d'une copine pour partager des trucs de filles, m'enfermer dans la salle de bains, parler de fringues, de maquillage, lui transmettre le goût des parfums, des bijoux, des vêtements. J'aime tellement la féminité que j'avais envie de transmettre tous ses bonheurs... Je lui ai appris à se faire belle et à se sentir belle. Je ne me serais pas arrêtée d'avoir des enfants, jusqu'à ce que j'aie une fille. Salomé c'est toute ma joie !*

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La relation mère-fille
Patricia Delahaie



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S