

# SURVIVRE A UNE MERE CULPABILISANTE

*Certaines mères ont le don d'appuyer là où ça fait mal et savent mieux que personne amener leurs enfants à s'en vouloir de tout et n'importe quoi. Pour s'affranchir de leur pouvoir, une mise à distance s'impose. Tout en souplesse.*

C'est l'histoire d'une mère juive qui offre deux cravates à son fils pour son anniversaire, une rouge et une bleue. Le dimanche suivant, lorsque celui-ci se présente portant la rouge, sa mère lui dit d'un ton plaintif : « *Je savais bien que tu n'aimais pas la bleue !* »

Ainsi, certaines mères savent d'instinct atteindre leurs enfants au plus profond d'eux-mêmes... et à tout âge.

« *J'ai nettoyé le tour de ton évier. Si tu ne le fais jamais, les joints se décolleront* ».....

« *Donc, si je comprends bien, je ne te reverrai pas avant quinze jours !* »

Autant de réflexions qui ont le pouvoir immédiat de transformer l'enfant en mauvais fils ou mauvaise fille. Comment s'en sortir ?

## Reconnaître la manipulation

Il peut être difficile, lorsque l'on est attaché à sa mère, de se dire que c'est elle qui nous manipule et pas nous qui sommes en tort. Pourtant c'est un passage obligé. « *Il s'agit avant tout de prendre conscience que la mère abuse, qu'elle en demande plus qu'il n'est légitime* », explique Mony Elkaim, psychothérapeute familial. « *Ce n'est pas facile car les mères culpabilisantes le sont généralement depuis toujours et l'enfant qui s'est construit dans cet environnement, l'a intériorisé. Devenu adulte, il est habité par la peur fondamentale d'être rejeté s'il ne correspond pas aux exigences de sa mère.* »

Pour se libérer de cette culpabilité intérieure qui lui a été inculquée, l'adulte doit d'abord se déconditionner des désirs et des croyances de sa mère en transgressant les interdits qu'elle a posés, et ce malgré les peurs que cela engendre.

« *Cela peut passer par un changement de parcours professionnel, explique Pascal Housiau, psychothérapeute et psychanalyste, si vous prenez conscience que finalement, celui que vous suivez est davantage le vœu de votre mère que le vôtre. Ou par la séparation d'avec un conjoint choisi en conformité avec ses souhaits à elle. Ou plus simplement par le fait de ne plus aller tous les dimanches déjeuner chez elle. Et vous vous rendrez alors compte que, malgré ses prédictions, lorsque vous menez à bien vos propres projets, le monde ne s'écroule pas !* »

## Agir plutôt que discuter

Cette mise à distance est douloureuse car elle demande à l'adulte de renoncer à l'une des phrases les plus délicieuses qui ait bercé son enfance et dont il n'est jamais rassasié : « *Tu es un bon enfant.* »

Une fois la culpabilité identifiée, il importe d'agir et de ne pas discuter avant d'y être prêt, suggère Catherine Serrurier, psychanalyste et thérapeute conjugale (auteur de : « *Eloge des mauvaises mères* », Desclée de Brouwer, 1992). « *Afficher sa résistance ne ferait qu'amplifier la rigidité de la mère qui cherchera, en attaquant ou en se posant en victime, à imposer le bien-fondé de ses exigences. Et comme la plupart de ces mères ne se rendent pas compte de ce qu'elles font, les discussions sont sans fin.* » En témoigne Armande qui, un dimanche sur deux, ratait son train en repartant de chez sa mère : Celle-ci, au moment du départ, se mettait à se plaindre de ce que la visite avait été trop courte, et sa fille voulant lui démontrer sa mauvaise foi, en oubliait l'heure !



Nice-Matin du 17 septembre 2006 : Article d'Isabelle Yhuel sur une page réalisée avec le concours de Psychologie Magazine