

RENCONTRE

Mères toxiques

SE LIBÉRER DE L'EMPRISE ET S'ÉPANOUIR

Créatrice du compte Instagram @BecomeYourOwnMama et d'un programme en ligne dédié à la libération des schémas limitants hérités de nos mères, Clémence Biel accompagne les femmes dans un puissant travail de déconditionnement. À travers son approche bienveillante et éclairante, elle invite chacune à se réapproprier son histoire, à déconstruire les injonctions familiales et à se reconnecter à sa véritable identité. Rencontre avec une femme engagée qui nous apprend à devenir, enfin, notre propre mère.

Propos recueillis par Stacy Archambault

Bonjour Clémence. Pourquoi avoir choisi d'écrire sur les relations mère-fille et d'explorer ce sujet encore tabou ?

J'ai toujours été fascinée par l'impact de notre enfance sur notre vie d'adulte. Alors j'ai étudié la relation parent-enfant et le pouvoir de l'inconscient de manière approfondie. De là, je me suis mise à explorer l'immense influence des mères sur leurs filles. De par l'identification

sexuelle et l'effet miroir, l'impact sur la construction de notre identité est immense. Et puis, il s'agit aussi d'une relation entre deux femmes dans une société patriarcale, ce qui ajoute d'autres enjeux. Aujourd'hui encore, on demande aux femmes de se sacrifier pour les autres, de faire passer les besoins des autres avant les leurs. Forcément, cela crée des frustrations, des non-dits et des besoins inassouvis qui souvent se cristallisent dans cette relation mère-fille. ➤



© Bruna Rezende





Et si c'était votre mère le problème ?, Clémence Biel, Albin Michel, 19,90 €

Comment définissez-vous une mère toxique ?

Je dirais que c'est une mère qui a des comportements toxiques, un mode de fonctionnement qui nuit au bien-être émotionnel, mental, parfois même physique de son enfant. Il existe de nombreuses formes de toxicité. J'identifie sept types de mamans toxiques dans mon livre, mais elles ont toutes trois points en commun : l'immaturité émotionnelle, le narcissisme (visible ou déguisé), et de profondes insécurités.

Toutes les relations connaissent des hauts et des bas. Comment savoir si la relation que l'on entretient avec sa mère est juste compliquée ou vraiment toxique ?

Nous avons tous des comportements toxiques envers nous-mêmes mais aussi envers les autres. Il est normal d'en identifier dans n'importe quelle relation. C'est l'échelle qui est importante. Je pense qu'à partir du moment où notre relation avec notre maman n'est pas un espace sûr, réconfortant ou encourageant et qu'elle



commence à ressembler à une guerre de territoires ou à un fardeau à porter, il faut s'interroger et agir.

Qu'est-ce qui se joue dans la relation mère-fille pour qu'elle soit à ce point différente d'une relation mère-fils ?

On constate un phénomène de projection de la mère vers la fille et de la fille vers la mère. La mère voit souvent en sa fille son reflet. Elle peut y voir ses propres insécurités, ses regrets, les rêves qu'elle n'a pas réalisés, les potentiels et les opportunités qu'elle n'a pas exploités. Souvent, cela entraîne aussi des attentes

et des jugements inconscients. La mère peut être beaucoup plus déclenchée émotionnellement si elle voit que sa fille se permet des choses qu'elle ne s'est jamais permises, si elle ose être libre, bien dans ses baskets, etc. Il y a cette idée sous-jacente que si tu oses être heureuse là où j'ai souffert, alors tu es ingrate. Ce schéma est bien plus fréquent dans la relation mère-fille que dans la relation mère-fils.

Est-ce que certaines mères sont bienveillantes avant de changer à l'adolescence de leur fille ?

Je pense que la bascule peut se faire à tout âge mais il est vrai que beaucoup

de témoignages évoquent une étape importante vers 7 ou 10 ans, lorsque l'enfant commence à avoir sa propre personnalité. Cela coïncide en plus souvent avec l'apparition des premiers signes de l'âge. La mère peut alors éprouver des difficultés à voir sa fille s'épanouir dans sa féminité, dans son corps de femme. La bascule peut aussi se faire suite à des déclencheurs émotionnels, comme lorsque la fille quitte le domicile familial, se marie ou devient mère à son tour.

Pourquoi est-il si difficile de prendre conscience de la toxicité de la relation avec sa mère et de s'en détacher ?

« Ce n'est pas parce qu'une mère aime sa fille qu'elle ne peut pas la blesser »

Tout changement est très compliqué à gérer car la fille peut se demander si ce qu'elle ressent, ses émotions et le sentiment que ses besoins ne sont pas satisfaits sont bien légitimes. Quel que soit l'âge de la bascule, la relation toxique est toujours difficile à gérer car elle se heurte en partie au besoin d'approbation que nous avons tous. Il est très difficile de s'émanciper des attentes de sa maman ou de bouleverser le statu quo. Nous gardons en nous toute notre vie, l'instinct de survie du bébé qui a besoin de sa mère pour survivre. Tout ce qui menace la relation constitue un stress psychologique. Plutôt que de remettre en question la relation, nous avons plutôt envie de normaliser, justifier, nous adapter pour rester en lien à tout prix.

Les mères sont-elles conscientes du mal qu'elles font à leurs filles ?

Toutes les situations existent mais pour ma part, je me suis surtout concentrée sur les comportements inconscients car ce sont les plus insidieux, les plus difficiles à repérer et ceux dont il est le plus complexe de se défaire. Quand on évoque les mères toxiques, on pense souvent aux mères violentes, absentes, etc. C'est très bien d'en parler mais dans la grande majorité des cas, ce sont des femmes qui ont les meilleures intentions du monde mais qui sont emprisonnées par leurs blessures d'enfance et par leurs stratégies d'adaptation. Elles aiment leurs filles, mais elles n'arrivent pas à les aimer d'une manière vraiment épanouissante et bénéfique pour chacune.

Quels sont les profils de mères toxiques les plus courants ?

On retrouve la maman contrôlante dans un peu tous les profils. Cette maman a souvent des insécurités, une anxiété, des blessures d'enfance qui ne sont pas résolues. Avoir le contrôle sur son environnement et tout ce qui l'entoure la soulage de son anxiété. Elle est convaincue de mieux savoir que sa fille, ce qu'elle ressent, ce dont elle a besoin, etc. Ce besoin de contrôle excessif entrave la capacité de sa fille à construire son identité et sa singularité. Elle est privée de sa propre voix et n'a aucune confiance en son jugement.

Que dire de l'image de la fille ingrate ?

Elle fait très peur ! On a peur d'être une mauvaise fille, peur d'être une fille ingrate. Et puis il y a aussi le sentiment de dette, le fameux « après tout ce qu'elle a fait pour moi ». L'invalidation émotionnelle joue un rôle. Quand une fille essaie de s'exprimer, elle n'est pas encouragée. Elle va entendre des phrases comme : « Ta mère veut juste le meilleur pour toi, comme toutes les mamans », « T'exagères un peu », « Vous êtes trop sensible dans votre génération », « Une mère, on n'en a qu'une », etc. Je dirais que ce n'est pas parce qu'une mère aime sa fille que cela l'empêche de la blesser de manière involontaire. Et ce n'est pas parce qu'une fille aime sa mère qu'elle doit subir ses blessures d'enfance.

Vous expliquez que pour se libérer de l'empreinte maternelle, il n'est pas

« J'ai été victime dans mon enfance de comportements qui ont laissé des blessures mais aujourd'hui, je suis adulte. C'est ma responsabilité d'aller guérir cela. »

nécessaire d'en discuter avec sa mère ou même d'obtenir des excuses. Selon vous, ce qui aide à se libérer, c'est de sortir de la victimisation ?

Oui, c'est vraiment cela. J'ai été victime dans mon enfance de comportements qui m'ont fait du mal et qui ont laissé des blessures mais aujourd'hui, je suis adulte. C'est ma responsabilité d'aller guérir cela. Quand on peut en parler avec sa mère, c'est génial de pouvoir le faire. Mais la réalité, c'est qu'il y a beaucoup de mamans qui sont tellement accrochées à leur identité de mère qu'il est impossible de les remettre en question. Il est impossible de leur dire qu'elles ont été de mauvaises mères d'autant que pour certaines générations, être une mauvaise mère c'est grosso modo battre sa fille...

Quelles étapes clés proposez-vous aux filles pour les aider à se libérer ?

La première chose c'est la prise de conscience. Ensuite, il faut comprendre les mécanismes inconscients qui nous poussent à rester dans cette dynamique : le besoin d'approbation, la loyauté familiale, le syndrome de la gentille fille, les conditionnements reçus de notre famille ou de notre culture... Il faut pouvoir se libérer de toutes ces attentes et pouvoir identifier les différents pièges. La troisième étape réside dans le processus d'individuation (que nous n'avons pas forcément vécu de manière saine étant enfant). Cela consiste à se détacher de sa maman et à devenir un individu à part entière.

Ensuite, il faut acquérir une certaine maturité émotionnelle et les outils pour réguler ses émotions. Cela consiste à savoir identifier, nommer et exprimer une émotion, un besoin, une limite personnelle... Et ensuite vient l'étape la plus difficile : poser des limites à sa mère.

Le faire sans se sentir coupable, c'est possible ?

Non, je ne crois pas ! Je pense qu'il faut accepter la culpabilité et accepter que nous allons la ressentir. Il faut pouvoir se dire que ce n'est pas parce que je me sens coupable que je le suis. Poser des limites crée souvent un petit chaos car cela bouleverse un statu quo en place depuis des années. Beaucoup de filles ont en surface une relation correcte avec leur mère parce qu'elles prennent sur elles depuis des années. Il n'est pas évident de dire non quand on a passé toute une vie à dire oui mais c'est très important.

Comment faire le deuil de la maman dont on aurait eu besoin ?

Je pense qu'avec les limites, c'est l'étape la plus importante. C'est aussi l'étape qui va faire un bien fou à votre mère indirectement. Il faut réussir à accepter qu'on n'a peut-être pas eu la mère dont on avait besoin et qu'elle ne changera peut-être jamais. Cela revient un peu à faire une liste : « Ok, je n'ai pas eu la mère épanouie dont j'aurais eu besoin. Je n'ai pas eu une mère disponible émotionnellement comme j'en aurais eu envie. Je n'ai pas eu les excuses

que j'attendais une fois adulte... » C'est ok parce qu'une maman est un être humain. Elle ne peut pas être parfaite.

Ce deuil est libérateur ?

Oui car nous cessons d'avoir des attentes inconscientes. Une fois que nous acceptons que, devenus adultes, notre véritable mère, celle qui comble nos besoins d'amour maternel, c'est avant tout nous-mêmes, alors nous nous libérons enfin de ces attentes. Et quand nous nous en affranchissons, la relation devient plus authentique. Nous voyons notre mère telle qu'elle est, sans chercher à lui faire jouer un rôle qu'elle ne peut pas assumer (tout comme elle nous a autrefois imposé un rôle qui n'était pas le nôtre).

Comment ne pas reproduire les mêmes schémas ?

La clé principale est de prendre soin de soi en tant qu'individu. J'ai beaucoup de mamans qui me disent regarder mon compte Instagram pour être sûre de ne pas être une maman toxique. C'est bien mais je crois que pour une fois il ne faut pas penser aux autres. Il faut juste penser à soi. Nous portons toutes en nous une petite fille qui ne demande qu'à être écoutée. Si nous ne prenons pas le temps de nous en occuper, elle finira par s'exprimer au pire moment. Sa colère, son besoin de reconnaissance et de validation referont surface d'une façon ou d'une autre. Avant de vouloir harmoniser nos relations avec les autres, nous devons apaiser celle que nous entretenons avec nous-mêmes.

Un dernier message pour nos lecteurs ?

Ce n'est pas parce que les femmes commencent à travailler sur la relation avec leur mère qu'elles la trahissent. Ce n'est pas un acte de rejet ou de haine mais un acte d'amour de soi. La guérison n'est pas un acte de trahison. ●

