

THÉRAPIE : COUPER ENFIN LE CORDON

Parce qu'elle est celle par qui tout a commencé, difficile de ne pas évoquer notre mère sur le divan. Une façon d'apaiser les sentiments ambivalents que nous lui vouons.

Laurence Lemoine

En thérapie, parle-t-on forcément de sa mère ?

Avec Bernadette Bonnet-Eymard et Hélène Roubeix, psychothérapeutes, Michèle Gastambide et Catherine Saladin, psychanalystes.

Tout dépend de la problématique du patient. Le besoin de régler ses comptes avec sa mère peut être sa principale motivation à entreprendre une démarche thérapeutique. Mais dans de nombreux cas, la mère n'est pas désignée comme la cause des souffrances qui poussent à consulter. Le patient invoque un mal-être dont il aspire à sortir (dépression, crise conjugale ou familiale, échec professionnel, inhibition) et exprime une demande de changement et de reconstruction de soi.

En thérapie, il est invité à explorer son passé, à revisiter les fondations de sa personnalité. C'est alors qu'immanquablement il évoque sa mère (même s'il ne l'a pas connue), son premier référent, celle par qui tout a commencé.

Hommes et femmes en parlent-ils de la même façon ?

La différence des sexes joue assez peu dans les propos tenus sur le divan : hommes et femmes interrogent de la même manière l'amour de leur mère, les attentes qu'elle nourrissait à leur égard, les valeurs qu'elle leur a inculquées... Leurs plaintes, quand plaintes il y a, sont davantage liées à la qualité de la relation établie avec elle (cette dernière étant trop « intrusive » ou trop absente, crainte ou adorée), à leur histoire, qu'à leur place de fils ou de fille.

Cela dit, dans leur processus d'individuation, ils rencontrent des enjeux différents. Pour les femmes, ce sera, entre autres, de composer avec le modèle d'identification maternelle afin d'accéder à leur propre féminité ; ou celui, pour les hommes, de renoncer à l'amour maternel afin d'aimer une autre femme.

Par quels moyens la thérapie permet-elle d'explorer la relation à la mère ?

Les outils varient selon le type de thérapie choisi.

- La psychanalyse utilise le transfert (manière dont le sujet reporte inconsciemment sur l'analyste l'affection ou les griefs qu'il entretenait envers ses figures parentales) pour permettre à l'analysant d'accéder à un conflit refoulé.
- La PNL (programmation neurolinguistique) attire l'attention du patient sur ses sensations corporelles et les failles ou ressources psychiques qu'elles expriment.

- La Gestalt fait appel à des mises en situation (dessiner, s'adresser à une chaise vide) visant à amplifier les émotions enfouies... Ces techniques proposent au patient de mettre à jour ses blessures d'enfance et l'image qu'il se fait de sa mère.

Doit-on forcément entrer en conflit avec elle pour devenir soi ?

Lorsqu'un patient accuse sa mère de ne pas l'avoir aidé ou de l'avoir empêché de devenir lui-même, il exprime en filigrane que, même matériellement indépendant d'elle, il demeure dans une dépendance psychique à son égard. Ainsi, au lieu de se donner les moyens de s'épanouir, peut-il rester dans l'attente d'une approbation ou d'un amour dont il a manqué.

Dès lors il s'agit pour lui de résoudre le conflit intrapsychique qui le maintient dans une position infantile : en quoi la représentation qu'il a de sa mère et de ce que lui-même croit devoir être pour ne pas perdre son amour contrarie-t-elle sa propre réalisation ?

Pourquoi a-t-on du mal à s'affirmer face à sa mère ?

Le patient vit avec le poids d'une dette imaginaire : sa mère lui a donné la vie, il croit devoir l'en remercier en se conformant à ses attentes. De plus, s'opposer à elle en affirmant des désirs contraires aux siens suppose de faire un double deuil. Le deuil d'une certaine image de lui-même dans la mesure où il doit renoncer à être l'enfant idéal qui la comble. Et le deuil d'une certaine image de la mère, celle qui « ordonne », qui donne des ordres et met un ordre dans sa vie. Si cette mère-là l'étouffe, elle le maintient pourtant dans un certain confort en lui épargnant le risque d'avoir à se déterminer seul.

Comment parvient-on à couper le cordon ?

Quand la mère est réellement toxique – trop dévouée ou trop malveillante, elle s'acharne à maintenir son fils ou sa fille dans une position infantile –, il peut être salutaire d'imposer une séparation physique. Mais c'est avant tout une séparation psychique qu'il faut amorcer, en opérant un travail de tri : « Dans ce qu'elle me dit de moi, qu'est-ce qui est vrai et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Dans l'aide qu'elle veut m'apporter, de quoi ai-je réellement besoin et qu'est-ce qui m'embarrasse ? En m'identifiant à elle, qu'est-ce qui me correspond et en quoi me suis-je perdu ? »

Quand la mère a été défaillante, comment guérit-on de ses blessures d'enfance ?

La thérapie n'efface pas les blessures, mais aide à les cicatriser. En permettant de se décharger d'un fardeau de chagrin, d'angoisse ou de colère trop longtemps contenu, retourné contre soi-même ou son entourage. En aidant à se détourner du passé pour investir l'avenir : ce que sa mère n'a pas su lui prodiguer (amour, respect, soutien, consolation), il peut apprendre à se le donner en devenant une bonne mère pour lui-même.

Être en paix avec sa mère, qu'est-ce que cela signifie ?

Cela ne signifie pas forcément avoir des rapports harmonieux avec elle, mais des rapports justes au vu de ce qu'elle est et de ce que l'on est soi-même devenu. La thérapie

ne permet pas de changer la mère mais de changer, à mesure que l'on accède à un moi adulte, le regard que l'on porte sur elle. En ce sens, la réconciliation peut survenir même après sa mort. On quitte alors le registre de la rancœur pour entrer dans celui de la compréhension. Derrière la mère perçue comme toute puissante, toute bonne ou terrifiante, se dessine la vision d'une femme avec ses qualités, ses défauts et ses blessures.

Tuer la mère parfaite

Et s'il existait, à l'instar des fantasmes parricides à l'œuvre dans le complexe d'Œdipe, une représentation du meurtre de la mère ? Une hypothèse émise par la psychanalyste Michèle Gastambide (in *Le Meurtre de la mère*, Desclée de Brouwer, 2002), nourrie par l'observation, dans son cabinet, de jeux d'enfants d'une violence dérangeante (ce petit garçon se ruant sur elle en criant : « Je savais que tu étais ma mère, je vais te tuer parce que tu m'as trahi ! »), mais aussi de faits divers tragiques (Richard Durn qui, à Nanterre, voulait tuer « la maire »).

Présent en chacun de nous, le fantasme matricide viserait l'image de la mère irréprochable. « C'est donc à la mère, malgré ce qu'il lui en coûte, écrit la psychanalyste, que revient la tâche de recevoir, de contenir cette violence fondamentale de son enfant, de la comprendre et de lui transmettre le sens profond. » Ainsi peut-il s'affranchir de l'emprise maternelle pour se réaliser.

décembre 2002

A lire

=> *A la rencontre de soi* de Hélène Roubeix.

Comment construire son identité en se libérant des rapports de domination (Anne Carrière, 2000).

=> *L'Autorité* de Catherine Saladin.

L'autorité n'est pas faite d'une somme d'interdits mais de limites clairement posées (Bayard, 2000).