

RECONNAITRE UNE MERE TOXIQUE

Comment faire pour s'en libérer ?

Quand on dit « parents toxiques », le pluriel est parfois abusif. Le plus souvent, un seul des deux parents est toxique.

C'est principalement pour se libérer de l'emprise de leur mère que les personnes viennent consulter un psy ou une coach.

Qu'est-ce qu'une mère toxique ? Comment agit-elle ? Est-elle forcément manipulatrice ? Culpabilisante ? Perverse narcissique ?

Dans tous les cas, une mère toxique empêche son enfant de se développer dans de bonnes conditions. Les conséquences sont multiples.

Comment faire pour se libérer d'une mère toxique et vivre sereinement ?

Les signes que votre mère est toxique

- Vous savez que votre mère est toxique quand la relation avec elle vous met en état de souffrance. Quand vous éprouvez la nécessité de vous « protéger ».

- Parmi les signes qu'elle est toxique...

- Négative, elle **critique** et **juge** sans arrêt, tout le monde, vous (vos comportements...), souligne vos défauts sans faire de compliments (ou rarement ou de façon narquoise).

- Ses **reproches** sont monnaie courante.

- Elle se dit souvent **déçue** – particulièrement par vous !

- Elle est dans l'**hyper contrôle**, voudrait que le monde tourne comme elle se le représente et, surtout, autour d'elle.

- Autre signe, elle est **égocentrique** et incapable (ou peu capable) d'empathie.

- Elle cherche à **vous culpabiliser**. Rien n'est de sa faute.

- Elle vous met en état de souffrance.

- C'est une personne qui montre une haute estime d'elle-même et **ne se remet jamais en question**. Ce sont les autres qui ont tort. Elle est toujours la **Victime**...

(Liste non exhaustive...)

- Toutes ces caractéristiques sont plus ou moins présentes et développées.

La fréquence, la régularité et la répétition de comportements toxiques sont le signe d'une mère toxique

Attention à faire la différence entre « être toxique », « avoir des **comportements toxiques** » ponctuels et vivre une « **relation toxique** »...

C'est la fréquence, la régularité, la systématisation et le cumul de plusieurs caractéristiques de toxicité qui donnent le caractère toxique à la personne ou à la relation.

Exemple de comportement de mère toxique

- **Vous trouvez que votre mère est intrusive** : elle veut savoir ce que vous faites, se mêle de vos affaires, donne son opinion sur vos actes, vos relations... pour qualifier ce comportement de toxique, tout dépend :

- de la manière dont elle le fait et si vous lui avez donné l'habitude de lui demander son avis ;

- de votre communication ensemble : si vous échangez régulièrement et sereinement avec elle sur tous ces sujets et qu'à certains moments vous pouvez lui dire sans qu'elle surrégisse « je préfère ne pas en parler »... pas de problème !

© <https://anneducastel.fr/reconnaitre-mere-toxique-manipulatrice-perverse-narcissique-comment-sen-liberer>

– du respect réciproque de votre intimité respective : où placez-vous la limite ? Etes-vous capable de vous dire « non » sans que cela soit interprété comme un manque d’amour ? Cela vous arrive-t-il souvent ?

- Si elle respecte les lignes rouges que vous fixez sans faire de reproches... c’est ok !

Votre mère est-elle une perverse narcissique ?

Je recommande de ne pas employer cette expression à la mode.

Pour résumer :

- Nous ne sommes pas psychiatre pour poser un diagnostic clinique sur une altération du comportement ou de la personnalité.
- Cela n’aide en rien à la résolution du problème de la toxicité parentale ou maternelle.
- Mieux vaut identifier et lister les comportements qui vous font souffrir. Apprendre à vous en protéger... Les mots négatifs conduisent à des attitudes négatives ; les mots positifs à des comportements positifs.

Comment reconnaître une mère manipulatrice

La manipulation est une forme active de toxicité

- La personne dominante tente de faire agir l’Autre dans le sens qu’elle souhaite. Elle n’exprime pas de demande claire pour ne pas dévoiler son objectif, qui est généralement de **voir ses propres besoins ou désirs assouvis, sans se préoccuper de ceux de l’Autre.**

- Peu lui importe qu’elle **utilise son enfant pour parvenir à ses fins** (celui-ci est considéré comme une courroie de transmission, pas comme un sujet doté de volonté propre et de libre-arbitre).

C’est malheureusement le cas de nombreuses mères séparées qui utilisent l’enfant pour faire pression sur le père.

Également des grands-mères qui utilisent l’amour de leurs petits-enfants pour blesser les parents...

Dans tous les cas, les enfants sont directement victimes et leur équilibre psychique s’en trouve altéré et le restera.

- Pour qu’il y ait manipulation, il faut qu’il y ait au moins 2 personnes en présence : en acceptant de faire ou de dire ce que lui demande sa mère, **l’enfant participe à ce jeu psychologique**, le plus souvent inconsciemment, surtout quand il est jeune.

Devenu adulte, il peut **devenir conscient du phénomène et vouloir se libérer de cette emprise.**

Les signes d’une mère toxique manipulatrice

- Votre mère présente-t-elle quelques-uns des signes suivants ?

- Incapable de poser des limites : **permissive ou au contraire trop sévère**, elle pose beaucoup d’interdits, ne fait pas confiance.

- Jalouse, envieuse.

- **Veut avoir raison**, jusqu’à se réjouir de vos malheurs si elle les avait prédits « je te l’avais bien dit ! »...

- **Se pose en victime** pour qu’on la plaigne.

- **Déforme la réalité** pour tenter d’obtenir ce qu’elle désire (elle exagère ses ressentis).

– **Souffle le chaud et le froid** sur la relation : les enfants sont incertains, ils craignent ses réactions, ses réflexions. Ce qui entraîne chez eux peurs et culpabilisation.

– Hyper-exigeante, elle n'est **jamais satisfaite**, ne sait pas dire merci. Son temps de conjugaison préféré est le conditionnel « j'aurais préféré » ; « il aurait fallu » ; et surtout... « TU aurais pu... dû... ».

– Elle donne surtout pour **qu'on lui soit redevable** : « avec tout ce que j'ai fait pour toi !... » ; « je t'ai donné... tu me dois... » ; « je me suis sacrifiée pour toi... » ; « si j'avais su, je n'aurais pas donné... »...

– Elle **compare** : ses enfants entre eux ou avec ceux des autres, qui sont ou font toujours mieux...

– **Assène de fausses croyances**, généralement rabaissantes « tu es nul », « tu as toujours été pénible », « ton père t'a abandonné », « tu ne réussiras jamais »... Les quantificateurs universels (« jamais », « toujours ») sont volontiers utilisés dans le but d'amplifier les phénomènes (de **sa victimisation** ... et de **la culpabilisation de l'enfant**).

– **Instable émotionnellement** (colère, cris, violence, impulsivité, angoisses ; elle a toujours mal quelque part...), elle terrorise son enfant (jeune) et le **fait culpabiliser** lorsqu'il devient adulte.

- Vous venez de découvrir que votre mère est toxique et manipulatrice ?

- Réjouissez-vous : c'est la première étape pour s'en libérer

Une mère toxique manipulatrice empêche son enfant de se développer normalement

Pour se construire, l'enfant a besoin du regard aimant de ses parents

- **Un parent « normal » donne l'amour et l'empathie nécessaires à son enfant : celui-ci se sent en sécurité.** La **théorie de l'attachement** parle d'amour inconditionnel. C'est dans cette sécurité que l'enfant peut explorer le monde sans peur. Cette sécurité ontologique le fait gagner en autonomie, il finit par voler de ses propres ailes à l'âge adulte.

Ça devrait être le but de toute éducation.

- Une mère toxique empêche ce processus de deux façons diamétralement opposées. Schématiquement :

– soit en (sur)protégeant l'enfant – en fait elle l'étouffe de peur qu'il lui échappe – elle l'empêche de développer son individualité ;

– soit en négligeant les besoins fondamentaux de l'enfant (dont l'amour inconditionnel), pensant qu'il se débrouillera tout seul (mère absente, abandonnante, ne prodiguant pas les soins nécessaires).

Dans les deux cas elle coupe les ailes du futur adulte (qui a ensuite parfois du mal à identifier l'origine de ses problèmes affectifs...).

- Le jeune enfant n'a pas conscience de cette toxicité car sa mère, ses parents, sa famille représentent son cadre de référence, son modèle. Raison pour laquelle les enfants maltraités aiment et protègent leurs parents : pour eux, amour égale mauvais traitements...

(Nous ne parlons ici que de maltraitance psychologique, il est bien évident que la maltraitance physique est un marqueur majeur de toxicité parentale.)

Les mauvais traitements d'une mère toxique manipulatrice ont des conséquences multiples

Le futur adulte peut développer les caractéristiques suivantes.

- **Estime de soi dégradée** : l'enfant se construit dans le regard de ses parents. Si l'image renvoyée est négative, il va développer fragilité narcissique et **manque de confiance en soi**.

- **Peurs, angoisses, anxiété liée** à la perte de la surprotection maternelle originelle (la mère leur disait toujours de « faire attention », de ne pas prendre de risques, elle les couvait trop...).

- **Altérations relationnelles** : dans sa recherche éperdue d'amour et de considération, l'enfant-adulte pourra se laisser bernier par la vanité de beaux discours. Il pourra aussi se considérer comme « trop nul » pour mériter de la considération.
- Tristesse, dépression... L'enfant-adulte a intégré le pessimisme du parent toxique.
- Sentiment d'**insécurité**, de culpabilité... Il a peur de ne pas être à sa place, il craint toujours de décevoir...
- **Dépendances** variées (affective, addictive...). A l'inverse, impossibilité de s'engager par peur de se retrouver de nouveau sous emprise...
- Risque de tomber sur des **partenaires** ou des **amis toxiques**, pervers ou manipulateurs (par répétition du type de lien d'attachement).
- **Risque de répéter ces comportements avec ses propres enfants**. Peur que ses propres enfants deviennent à leur tour les victimes de ces parents (devenus grands-parents) : c'est à ce jour la peur principale qui déclenche chez moi la consultation en coaching...
- Etc.

Comment faire pour se libérer d'une mère toxique manipulatrice

Deux grandes pistes pour guérir d'une mère toxique manipulatrice : l'une « externe » et l'autre « interne ».

Les tuteurs de résilience

- Boris Cyrulnik est l'inventeur de la notion de résilience, qu'il définit ainsi : « reprendre un nouveau développement après une agonie psychique ».
- Les personnes traumatisées trouvent sur leur chemin de vie des personnes qui leur tendent la main et les aident à se relever. Parce qu'elles leur font confiance et qu'elles ont besoin d'exprimer ce qu'elles ont vécu, elles leur partagent le récit du traumatisme
- Les personnes qui portent un regard positif sur l'enfant maltraité ou malaimé, reconnaissent sa valeur et l'aident à se relever sont des **tuteurs de résilience**. Ce sont d'autres adultes, qui viennent de l'environnement culturel, social, sportif (l'école, certains professeurs, les amis...) ou même de la famille élargie (des oncles et tantes, des grands-parents...).
 - Ces « bonnes personnes » vont contribuer à rehausser l'estime de soi, donner de la considération, restaurer une image positive, en dispensant un amour vrai.

Ce que VOUS pouvez faire pour vous libérer d'une mère toxique...

- 1 – Identifier la toxicité de la relation.** Posez des mots dessus, faites un diagnostic.
 - 2 – Prendre de la distance** avec cette mère – peu importe comment (bien réfléchir cependant avant de prendre la décision de couper les ponts...).
 - 3 – ACCEPTER.** C'est ce qui va vous permettre de vous détacher progressivement de la souffrance que vous ressentez.
- Vous **ne pourrez pas changer cette mère** (peu importe ce que vous ferez, ça ne sera jamais assez bien pour elle). Il n'y a que votre ressenti que vous puissiez changer, et vos actes. Pour parvenir à cet état d'acceptation, une aide psychologique est vivement recommandée...
- En acceptant, vous boosterez automatiquement l'estime de soi. Car vous n'êtes pas coupable du (mal)amour de votre mère. Vous êtes responsable de ce que vous faites de ce malamour !
- 4 – Faire un travail sur soi pour mieux se connaître et apprendre à s'aimer.**

Exercice 1 – Identifier et lister ses propres ressources

Faites-vous aider par des vos amis ou des personnes de votre entourage aimant. Demandez-leur de vous écrire vos 5 principales qualités. Cela s'effectue dans le cadre d'un travail d'analyse personnelle ou en accompagnement, avec un psy ou une coach, par exemple.

Exercice 2 – Repérer, écrire, lister...

● Livrez-vous à ce repérage... Répondez à ces quatre questions :

- Ce que dit ma mère (mensonges, croyances limitantes)
- Ce que je suis réellement (vérité)
- Ce que je fais/j'ai réussi concrètement (vérité)
- Comment je me libère de ses paroles

● De manière plus générale, et si vous aimez ça **écrivez (ou dessinez) pour vous libérer**. Veillez à la communication de vos écrits : gardez-les pour vous dans un premier temps... faites-vous aider si vous avez l'intention de les partager : les mots ont trop d'importance pour être « balancés » à la légère, vous le savez mieux que personne !

Je vous aide aussi pour la communication

Exercice 3 – Le plus facile : félicitez-vous !

- Quand vous avez atteint un objectif ou accompli une action qui vous a demandé du courage, marquez votre victoire en vous accordant un petit plaisir.
- Acceptez humblement les compliments que l'on vous fait. Dites simplement « merci ! ». Cela vous aide à transformer en positif l'image négative transmise par votre mère.

Les autres questions concernant les mères toxiques

Un prochain article sera consacré aux autres questions que vous vous posez sur les mères toxiques. Il répondra à des questionnements comme :

- Pourquoi certaines mères deviennent-elles toxiques ?
- Pourquoi les mères sont-elles généralement plus toxiques avec leur(s) fille(s) qu'avec leur(s) fils ?
- Qu'est-ce qu'une mère castratrice ?
- Est-on obligé.e d'aimer une mère toxique ?
- Peut-on pardonner à une mère toxique et, de façon plus générale, à des parents toxiques ?

En forme de conclusion...

Il convient de rappeler que, le plus souvent, les pères et les mères font du mieux qu'ils peuvent avec leurs enfants.

Sans « excuser » les mères toxiques, écoutons leurs motivations...

- Les mères croient agir pour le bien de l'enfant parce qu'elles le portent en haute estime. Quand elles disent : « tu pourrais mieux faire... ceci... cela » ; « tu ne fais pas d'efforts... » ou « tu as encore grossi »... c'est qu'elles veulent le voir progresser.
- Elles n'ont simplement pas les bonnes clés pour communiquer.
- Ces mères n'ont pas fait le deuil de leur enfant idéal... comme vous n'avez pas fait le vôtre d'une mère idéale !
- Elles peuvent projeter ce qu'elles ont vécu et partager leurs angoisses, sans avoir conscience que ce n'est pas sécurisant pour leur enfant.
- Plus les années passent, plus les croyances et les habitudes sont enkystées : nos parents sont, par définition, encore moins capables de changer que nous...
- Ces mères-là se trouvent assez parfaites. Elles sont convaincues d'être dans leur « bon droit » ! **Vous seul.e pouvez contrôler vos comportements, vos paroles.**

Vous seul.e pouvez CHANGER !

Vous souhaitez vous libérer d'une mère toxique

Une fois que vous êtes devenu.e conscient de ce phénomène que vous vivez depuis des dizaines d'années, vos objectifs sont les suivants :

- (re)trouver de la sérénité ;
- gagner l'estime de soi ;
- ne plus culpabiliser, ne plus vous sentir « obligé.e » ;
- vous sentir complètement libre ;
- construire VOTRE vie, indépendante et heureuse, en complète autonomie...

Comment faire pour vous libérer en quelques points

- Commencer par détecter pour **comprendre et déjouer les manipulations.**
- Devenir conscient qu'**il n'est PAS NORMAL d'être (mal)traité et de se faire culpabiliser.**
- **S'éloigner** (peu important la façon et la distance) **pour se protéger** (au moins un peu dans un premier temps).
- **Apprendre à dire NON tranquillement, sans vous justifier.**
- **Accepter la réalité** : non, définitivement NON, vous ne changerez pas cette mère psychiquement déficiente.
- **Accepter votre mère telle qu'elle est**, en gardant la juste distance (à chacun la sienne), et en fixant vos limites ;
- Votre colère, vos tentatives d'explication, de justification ne font qu'entretenir votre propre stress. N'espérez plus corriger votre mère : cessez de vous disputer avec elle.

- 3^e acceptation : **vous n'êtes pas obligé.e de l'aimer** (j'y reviendrai dans un prochain article).
- **Écrire** peut aider (à vous décharger). Gardez vos écrits dans un premier temps. (Je propose des protocoles pour écrire et communiquer « juste »).
- Avant de **couper les ponts** (c'est peut-être nécessaire mais...), bien réfléchir et préparer la rupture, en s'assurant d'une bonne communication : avec elle, avec le reste de la famille, les amis, les enfants... cette phase est délicate et se faire accompagner est recommandé pour assurer sa tranquillité...
- Être conscient qu'**il ne suffit pas de vouloir pour pouvoir** : on ne se libère pas de décennies d'emprise sans aide.

Seul.e un.e **spécialiste professionnelle de l'accompagnement** peut vous aider : vous voulez **clarifier vos besoins, prendre les bonnes décisions et communiquer de façon ajustée** pour vous libérer **RAPIDEMENT (3 mois environ) d'une mère toxique**