

Anne-Laure Buffet

# Les mères qui blessent

Se libérer de leur emprise pour renaître





## Négligente, narcissique, toxique...

Il est difficile d'admettre qu'une mère ait pu être maltraitante à l'égard de son enfant, car une mère est forcément une bonne mère. Pourtant le traumatisme de la maltraitance maternelle non seulement sur une enfance mais sur une vie d'adulte, est d'autant plus important que la souffrance est tue.

Cet ouvrage donne la parole aux victimes de ces mères qui font du mal. Il aide à comprendre les mécanismes de la maltraitance maternelle et combien il est difficile d'en guérir même devenu adulte, car elle tient parfois lieu de lien toxique.

Anne-Laure Buffet donne des pistes pour recouvrer autonomie et confiance en soi, faire le deuil d'une mère idéale et libérer de nouvelles forces et ressources affectives.

**Anne-Laure Buffet** est thérapeute (en consultations individuelles et familiales), formatrice spécialisée dans l'accompagnement des victimes de violences psychologiques et conférencière. Elle a créé l'association Contre la violence psychologique.



# Les mères qui blessent

Se libérer de leur emprise  
pour renâître

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Avec la collaboration d'Alice Breuil

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018  
ISBN : 978-2-212-56982-7

Anne-Laure Buffet

# Les mères qui blessent

Se libérer de leur emprise  
pour renâître

**EYROLLES**

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.



*Merci à Virginie Megglé pour son soutien et sa confiance.*

*Merci à Sophie Chauveau pour son amitié, pour son regard,  
pour sa voix et pour sa présence, toujours.*

*Un grand, immense merci, à Muriel, pour ses lectures attentives,  
ses remarques et ses réflexions.*

*Et merci à vous tous, que je ne peux citer, mais qui saurez  
vous reconnaître, je crois, au travers de ces lignes.*

A.-L. B.



*« Ma chère maman,  
[...] Je finirai par admirer votre dureté, savez-vous, et comme je voudrais  
pouvoir la prendre à mon compte aussi. Mais toute la chance aura  
été pour vous. Vous avez pu avoir d'autres enfants, tandis que moi,  
je n'ai pu me faire une autre mère [...]. »*

Paul Léautaud, *Lettres à ma mère*

*« Vous avez oublié la personne la plus importante  
et la plus marquante de ma vie... ma mère ! »*

Sir Winston Churchill



# Table des matières

Introduction .....	1
--------------------	---

## PREMIÈRE PARTIE

### De la perfection à la maltraitance

<b>Chapitre 1 – Le huis clos familial</b> .....	9
La maltraitance maternelle, côté cour.....	11
... et côté jardin .....	13
Des comportements destructeurs .....	16
<b>Chapitre 2 – Perfection, immaturité et narcissisme</b> .....	21
La perfection .....	22
Grâce et disgrâce .....	23
L’immaturité .....	26
Le narcissisme.....	28
<b>Chapitre 3 – La possession</b> .....	33
L’enfant « caniche ».....	35
La fusion.....	36
La confusion des générations.....	38
La négation du père .....	40

<b>Chapitre 4 – La maltraitance</b> .....	43
La négligence.....	43
La tyrannie.....	46
Lorsque les coups pleuvent .....	48
Quand la maltraitance paternelle est excusée ou utile .....	50
<b>Chapitre 5 – La mère mortifère</b> .....	53
Le syndrome de Münchhausen par procuration .....	53
L'abandon .....	55

DEUXIÈME PARTIE

**Origines de la violence**

<b>Chapitre 6 – De l'importance du contexte</b> .....	61
Cadre culturel et social.....	62
Les séparations conflictuelles.....	64
<b>Chapitre 7 – L'instinct en question</b> .....	69
La part d'instinct, la part d'amour .....	69
L'absence de désir d'enfant, le regret de devenir mère .....	74
Le <i>post-partum</i> .....	77
Le <i>burn-out</i> maternel : le subir et en sortir.....	78
<b>Chapitre 8 – Le coût des injonctions</b> .....	83
Les injonctions personnelles et familiales .....	83
Les injonctions sociales.....	86
Les secrets et les fantômes familiaux .....	88
<b>Chapitre 9 – Et si l'on parlait « père »?</b> .....	91
Le père absent.....	91
Le père incestueux .....	94

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Chapitre 10 – Une mauvaise mère peut-elle changer? .....</b>	97
Quand la mère se met à l'écoute .....	99
Quand la mère raconte et demande pardon .....	100
Quand la mère n'entend rien.....	105

### TROISIÈME PARTIE

## De l'enfant ignoré à l'adulte vivant

<b>Chapitre 11 – Les enfants victimes .....</b>	109
Les dangers de l'emprise maternelle.....	110
La quête de l'enfant .....	113
L'enfant trop adulte .....	115
Le patient désigné .....	120
La peur de révéler .....	122
Les symptômes.....	125
<b>Chapitre 12 – Les conséquences à l'âge adulte .....</b>	129
Le trouble dissociatif.....	130
L'adulte interdit.....	131
Une mauvaise entrée dans la vie professionnelle .....	135
<b>Chapitre 13 – Ce n'est pas une fatalité .....</b>	137
La résilience .....	140
Devenir responsable .....	142
Consoler l'« enfant intérieur » .....	146
<b>Chapitre 14 – La rupture .....</b>	149
Quelles formes de rupture? .....	150
Le deuil à faire .....	151
La peine après la rupture .....	153

<b>Chapitre 15 – L'indépendance</b> .....	155
Le pardon (im)possible .....	155
Le sentiment de fierté, l'existence trouvée .....	157
Conclusion .....	159
Bibliographie .....	163

# Introduction

*« Il n’y a aucune recette pour devenir une mère parfaite,  
mais il y a mille et une façons d’être une bonne mère. »*

Jill Churchill

Quoi de plus parfait, aux yeux d’un petit enfant, que ses parents ? Comment juger objectivement de leurs possibles imperfections, de leurs éventuels manquements, de leurs inévitables erreurs ? L’enfant naît et grandit avec la certitude inébranlable que son monde, celui créé par ses parents et pour lui, est exemplaire, qu’il ne peut et ne doit être autrement. S’il doute de cette perfection, il se reprend aussitôt en culpabilisant, convaincu d’être injuste, indigne, un traître à sa famille. Par mimétisme inconscient et souci de plaire, il cherche à leur ressembler, ou au moins à leur convenir.

Plus encore, l’inconscient collectif, les traditions culturelles, induisent une vénération de la Mère, sorte de divinité à laquelle on doit amour et respect. Aussi un enfant ne critique-t-il pas sa mère. S’il le fait, il minimise toujours. Il redoute la punition qu’il risque de recevoir pour avoir trahi au devoir filial. Et il aura honte de l’avoir fait. Critiquer sa mère est tabou. On porte alors la culpabilité d’être

un *mauvais* enfant ; on se reproche d'avoir eu une mauvaise mère, d'avoir à le dire et de ne pas avoir su la rendre *bonne*. L'enfant, seul, en subit les conséquences.

Quant aux mères, nombreuses sont celles qui s'observent, prennent du recul, constatent leurs failles ou leurs erreurs, se font aider, sont conscientes que ce qu'elles transmettent, tout ce qu'elles transmettent, va conditionner la vie de *leur* enfant. Mais elles ne sont pas toutes ainsi. De l'usage de la réflexion méprisante à celui de la violence physique, d'autres blessent, heurtent, ignorent, agissent mécaniquement, violentent leurs enfants.

Ces mères vont bien, en apparence. En réalité, elles sont enfermées dans une difficulté ou une fracture psychique. Elles ne changent pas et ne veulent pas changer, clamant haut et fort savoir ce qui est bon pour leur enfant car c'est leur enfant. Elles n'évoluent pas, n'en ressentant ni le besoin ni l'envie. Elles ne modifient rien, par peur de perdre ce qui leur appartient et par crainte du jugement. L'enfant est là, objet exposé ou animal de compagnie, qu'on bichonne pour le public et dont on tire la queue ou qu'on chasse d'un coup de pied lorsqu'il dérange. Elles n'assouissent ni désir ni plaisir, si ce n'est celui d'avoir à défaut d'être. Elles ne portent pas de regard sur leur enfant, mais sur ce qu'il représente et doit être.

Dans son premier film, *Pardonnez-moi* (2006), Maïwenn Le Besco accuse ses parents. Fille d'un père violent et d'une mère égocentrique et manipulatrice, elle rompt avec son histoire personnelle et dénonce les comportements maltraitants de sa mère : « Ma mère se fichait bien de ce que j'allais devenir. L'essentiel était que je ne la dérange

jamais. Je continue. Je ne dérange jamais. Je ne sais pas ce qui me dérange, moi. Je suis comme ces petits chiens dans la publicité. Je fais là où l'on me dit de faire.» Mais tous les enfants ne dénoncent pas. Peu sont capables d'affirmer que le modèle familial, maternel, fut destructeur. Beaucoup s'interdisent de le dire «à l'extérieur» et même de le penser, par loyauté vis-à-vis de celle qui les a mis au monde. On peut penser – quand on a le droit de penser – ce que l'on veut de sa mère, mais on ne doit pas le dire. Son image doit envers et contre tout être préservée de la réprobation.

Aussi, au nom de cette loyauté, bien des maltraitances sont passées sous silence. Au nom de la même loyauté, bien des violences se transforment en croyances, laissant l'enfant penser que «c'est ainsi et ça ne peut être autrement». Et bien des confusions naissent dans son esprit. J'ai demandé aux adultes souffrant de leur mère sans oser le dire comment ils la qualifieraient : «dominatrice», «vampirisante», «dévorante», «destructrice», «avilissante», «désincarnée», «manipulatrice», «asphyxiante», «mauvaise»... la liste des adjectifs est longue. Aucun n'évoque l'amour, la tendresse, la sécurité ou la protection. Et jamais la perfection.

La «mère parfaite» est une gageure, un objectif que beaucoup se fixent – et ils s'y perdent. N'oublions pas le sens de «perfection» : «est parfait ce qui comporte toutes les qualités qu'on attend de lui<sup>1</sup>». Ainsi, la «mère parfaite» posséderait toutes les qualités requises. Il faudrait pouvoir dresser une liste exhaustive de ces qualités, modulable selon les époques, les cultures, les contraintes

---

1. Définition du Larousse.