

Brigitte Allain Dupré

Guérir de sa mère

De la blessure à la réalisation de soi





Dépasser les blessures de l'enfance

Nous ne pouvons pas faire sans nos mères mais faire avec elles est difficile, parfois destructeur. Trop présentes, trop absentes, mal aimantes, hyper fragiles ou encore inconscientes de leurs attentes démesurées, elles façonnent nos personnalités et conditionnent notre rapport à la vie.

Que reste-t-il dans nos existences d'adultes des traces de ces enfances mal vécues dans le sillage d'une mère défaillante ? Comment en s'installant dans la vie, ces blessures de mère nous confrontent-elles à ce que nous aurions voulu oublier ? Estime de soi fragile, manque chronique d'énergie, liens aux autres qui ont du mal à se nouer et durer... Que faire d'un héritage maternel douloureux ? Ce livre nous invite à tracer notre propre route, à nous dégager de cette fidélité inconsciente à notre enfance pour réaliser qui nous sommes vraiment.

Brigitte Allain Dupré est psychologue clinicienne, psychanalyste, ex-membre de la SFPA (Société française de psychologie analytique), membre fondateur de l'APPJ (Association des psychanalystes et psychothérapeutes jungiens).



Guérir de sa mère

De la blessure à la réalisation de soi

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Cécile Potel

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, 2013, 2016
ISBN : 978-2-212-56436-5

Brigitte Allain Dupré

Guérir de sa mère

De la blessure à la réalisation de soi

Deuxième édition

EYROLLES

À Élisabeth.

Table des matières

Avant-propos	1
Introduction	3
Blessés de mère... ..	3
Comme l'adulte, le bébé est une personne !	5
Comment devenir adultes ?.....	7
La banalité de la maltraitance psychoaffective	8

PREMIÈRE PARTIE

À la recherche d'une identité...

Chapitre 1 – Une identité fragile	19
Fragilité du sentiment d'être soi.....	20
La préoccupation maternelle primaire	24
Chapitre 2 – Le corps psychique	29
Quand le corps parle.....	30
Une histoire sans repères sensoriels	34

GUÉRIR DE SA MÈRE

Le vide érotisé	39
L'addiction pour penser à ne pas penser	41
Quel processus à l'œuvre ?	42
Chapitre 3 – Transmission et héritage...	45
Naître dans un récit vivant	46
Porté dans des bras de silence	48
Différence et transmission	52
Chapitre 4 – Se différencier pour être soi	57
Naître fille, c'est être comme ma mère	58
Devenir un homme, ni plus, ni moins	65
Être soi, une identité toujours en construction	68

DEUXIÈME PARTIE

Les pleins et creux de la vitalité

Chapitre 5 – La transmission énergétique	77
Héritage énergétique et identité	78
De l'énergie à la création de soi	79
La fonction miroir et le <i>baby blues</i>	80
Lorsque le <i>baby blues</i> perdure	84
Chapitre 6 – Une mère présente et absente	89
Le complexe de la mère morte	91
Bébés éponges, bébés guetteurs	91
Enfants antidépresseurs, adultes empêchés	93
Penser pour panser un maternel blessé en soi	94
Comment contenir les débordements ?	95

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 7 – Quelles conséquences à l'âge adulte ?	97
Rédiger son issue de secours.....	98
Revisiter le lien infantile à la mère	100
Du conflit vient la transformation	102
Relire son histoire selon sa propre subjectivité	105
Chapitre 8 – Ne dramatisons pas !	113
L'ambivalence banale de la mère « ordinaire ».....	113
L'idéal désidéalisé	117
Chapitre 9 – Reprendre une analyse pour soutenir le processus de vie	121
S'autoriser à être femme et mère.....	122
La construction de la personnalité en archipel.....	123
La question du féminin	124
L'inconnue du travail sur soi	126
Explorer la nuit à la lumière d'une flamme retrouvée	127

TROISIÈME PARTIE

De soi à soi, de soi aux autres, des liens à nouer

Chapitre 10 – Handicapés du sentiment ?	135
De la sensorialité au lien	136
Les défenses précoces contre l'environnement toxique	138
Construire un sens à son histoire d'enfant	146
Chapitre 11 – La maladie d'idéal	155
Je cherche désespérément... ..	156
L'idéal rigidifie les perceptions.....	158

GUÉRIR DE SA MÈRE

La trace ancienne de l'archétype	160
Quand la mère personnelle vient à manquer	166
Le oui et le non.....	167
Chapitre 12 – Faire l'expérience de l'altérité	169
À la découverte de son vrai soi	170
Quand la rencontre avec l'autre devient possible	175
Chapitre 13 – De l'altérité à l'intériorité	185
S'écouter pour mieux s'entendre avec soi-même.....	186
Naître à notre richesse profonde : la dimension spirituelle	190
L'ailleurs, convocation à une rencontre intérieure	193
L'autre, un autre en soi.....	200
Conclusion	203
Se connaître pour renaître	203
Bibliographie	207

Avant-propos

Cet ouvrage est une deuxième édition. Les interviews et nombreuses rencontres qui ont suivi la parution de la première ont fait apparaître ce qui pouvait lui manquer. Cette nouvelle édition voudrait ainsi ajouter une pierre à l'édifice déjà élevé, en ouvrant dans un nouveau chapitre la notion d'intériorité à sa dimension prospective, celle qui nous entraîne vers l'horizon et au-delà, dans des zones de la vie de l'esprit qu'il n'est pas aisé de qualifier. C'est pourquoi nous adopterons la formule « vie spirituelle », tout en souhaitant que chacun se l'approprie aussi librement que possible.

C'est avec l'appui de cette liberté, loin des dogmes, des « y a qu'à » et « il faut », que nous pouvons prendre le risque de rencontrer la beauté profonde du mystère de la vie à laquelle nous appartenons, en tant qu'humains.

Introduction

« Je me demande maintenant s'il n'était pas nécessaire qu'il y ait un vilain dans la famille, et ce vilain, c'était moi¹. »

Blessés de mère...

Il est des plaies qui ne se referment jamais. On voudrait que leurs cicatrices s'effacent jusqu'à disparaître de notre peau d'adulte. Et pourtant, comme des revenantes, elles se réactivent à la moindre émotion, hypersensibles, quand on les voudrait indolores.

Pour notre plus grand malheur, ou à notre plus grand étonnement, ces anciennes blessures d'enfance s'ouvrent à l'improviste dans nos vies d'adultes. De toute notre volonté nous cherchons à les oublier, mais elles s'insinuent dans notre quotidien.

Et horrifiés, nous découvrons que nous ressemblons terriblement à notre mère ; elle est encore là, présente en nous. Mais comment peut-on être possédé par ce complexe maternel avec une telle constance ? « En face de mes enfants, son fantôme réapparaît ; je me retrouve dans son ton, sa dureté, son manque d'humour. Même

1. Simenon, *Lettre à ma mère*, Paris, Le Livre de poche, 1974, p. 32.

eux me le font remarquer, “Mais Papa, tu nous parles comme Mamie ! », constate cet homme.

Alors, que faire de nos blessures de mère ? Que faire de ces expériences intimes allant jusqu’au désespoir, qui faisait dire à cette petite fille de huit ans : « Tu sais, ma mère et moi on se comprend tellement pas que je pense que ce serait mieux si j’étais déjà morte... »

Une identité reniée

Que faire de ces rages quand nous sentons notre identité reniée, quand celle qui devait être notre plus solide ancrage, notre mère, ne nous a pas communiqué le goût de la vie dont nous avons besoin, dans l’incapacité qu’elle était de porter sur nous autre chose qu’un regard critique, haineux ou encore absent ?

Une énergie perdue

Une fois devenu grand, que faire des coups de ceinture d’humiliation maternelle ? Ils ne marquent pas de bleus au corps, mais assombrissent l’âme d’un épais brouillard qui empêche l’estime de soi, éteint les lumières de l’avenir, estompe l’éclat du regard des autres, pour nous enfermer dans un sentiment d’impuissance.

Des liens abîmés

Quelle place ces blessures occupent-elles dans notre construction quand les liens sont si difficiles à créer et à faire vivre tant nous sommes pollués par la tyrannie de l’idéal, parce que nous avons été privés d’un ordinaire vivant ?

Sommes-nous condamnés à nous appliquer ce dont nous avons souffert par ces jugements de nullité à notre endroit ?

Enfin, quand la rencontre avec l'autre a eu lieu, pourquoi sommes-nous à la recherche d'une adéquation absolue avec lui qui annule toute singularité et fait de nous des dictateurs du lien, en guetteurs de trahison, prêts à l'inéluctable rupture ?

Et quand nous ne sommes pas possédés par la perspective de l'abandon, pourquoi le plaisir de vivre est-il en permanence sous contrôle, nous rendant incapable de nous ouvrir à l'inattendu : jusqu'au silence du corps qui ne peut accueillir la surprise du plaisir sexuel partagé ?

Comme l'adulte, le bébé est une personne !

Dans les années 1970 l'émission « Le bébé est une personne¹ » a initié une attention nouvelle à la relation entre la mère et son bébé, conséquence, entre autres, de l'accès à la contraception. L'enfant « désiré » est sujet d'attentions nouvelles par rapport aux enfants arrivant par « accident » et non par désir. Pour certains, le malheur a voulu que non désirés, ils demeurent indésirables.

Le progrès des connaissances pousse vers une compréhension accrue des besoins relationnels et affectifs du petit d'homme. Tous les champs d'exploration de la psyché humaine approfondissent aujourd'hui la description subtile du lien entre la mère et son bébé.

De ces découvertes découle une possibilité de mieux comprendre l'impact des insuffisances maternelles sur la construction psychique

1. « Le bébé est une personne » : émission de Jean-Émile Jeannesson diffusée à la télévision le 25 mai 1970.

du bébé, dont on constatera les effets à l'âge adulte. On ne raisonne plus en termes de caractère dont on aurait hérité, mais en termes d'histoire personnelle qui a fait ce que nous sommes devenus.

Le besoin de maternel

Tous ces travaux décrivent dans le détail les besoins relationnels du bébé : pour une croissance psychoaffective équilibrée le bébé doit rencontrer une personne authentiquement maternelle, que ce soit la mère, le père, ou un substitut.

Dans la première enfance, la qualité du maternel est essentielle au portage physique et affectif ouvrant le bébé au monde, à lui-même, à son corps, à ses émotions, et aux autres.

Dans notre vocabulaire technique, le maternel est une dimension psychique, impersonnelle, qui décrit cette position spécifique d'ajustement aux besoins ordinaires d'un bébé, aussi bien sur le plan de la sécurité affective que dans les soins quotidiens.

Cet ajustement est la répétition singulière pour chaque bébé d'un schéma millénaire de conduites humaines face à l'expérience de la maternité. Ce *pattern*¹ est animé d'énergies paradoxales, faites de proximité et de distance.

En ce sens, on comprend que le maternel peut être psychiquement animé par une autre personne que la mère biologique : le père, une

1. Le mot anglais *pattern* est utilisé pour désigner un modèle, une structure, un motif, un type, etc. Il s'agit d'un phénomène ou d'une organisation que l'on peut observer de façon répétée lors de l'étude de certains sujets, auquel il peut conférer des propriétés caractéristiques.

nourrice, une mère adoptive, un ami. L'activation d'un maternel ajusté déclenche la réponse du bébé, comme de son partenaire : c'est l'attachement qui crée du lien.

Comment devenir adultes ?

Plutôt que de continuer à prescrire le modèle de mère plus que parfaite avec ses recettes inapplicables, nous inversons la question : nous sommes tous les enfants d'une mère humaine, donc forcément plus ou moins bonne, sans réel rapport avec l'idéal qui sature la mémoire universelle et remplit les livres.

Partant de cette réalité, comment tracer notre route de vie, quand notre mère a été plutôt moins bonne, ou même carrément mauvaise, pour des raisons que nous n'avons pas à juger, mais avec des effets que nous avons à considérer attentivement ? Adultes, comment nous dégager de cette fidélité inconsciente à notre enfance marquée par ces blessures de mère ?

L'héritage sans testament

Nous envisagerons l'usage que ces adultes blessés de mère font de l'héritage du passé, quand ils s'en découvrent dépositaires depuis l'enfance, et quand l'empreinte empêche de réaliser un projet de vie qui s'en affranchisse. Marqués par un destin spécial, ils se voient sans avenir, sans droit à une vie « comme les autres », comme ce patient d'une trentaine d'années qui constate : « Ma mère m'a fait toute seule ; elle ne s'est pas demandé si j'étais prêt à passer vingt ans de ma vie à lui tenir compagnie, juste parce qu'elle avait peur de vieillir seule. Loin d'elle, je me rends compte qu'elle est tout le temps dans ma tête : elle ne me lâche pas ! »

Des patients de tous âges apportent à la psychanalyste jungienne que je suis ces interrogations sur le sens de la vie. De l'incompréhension totale à l'autoaccusation coupable, ils sont arrêtés dans leur élan vital. L'explication est d'autant plus difficile à trouver que la figure maternelle est quasi sacrée dans l'inconscient de notre culture. Et remettre en question une mère réelle peut devenir parfois très culpabilisant.

Alors, la violence se retourne contre soi : « Je suis inapte au bonheur », serait l'explication première.

La banalité de la maltraitance psychoaffective

Autant les sciences humaines ont créé un portrait¹ de la mère idéale pour répondre aux besoins de l'enfant, autant peu de travaux décrivent les dommages qui freinent les adultes victimes des dysfonctionnements maternels, suffisamment significatifs pour en faire des blessés psychiques.

Quand l'idée d'apaisement propre au passage du temps reste improductive, où situer l'espoir d'avancer ? On s'interroge : était-ce si grave ? Mes frères et sœurs n'ont pas l'air de souffrir autant que moi. Et mon père, quel rôle a-t-il joué là-dedans ?

La maltraitance maternelle ordinaire n'est pas visible, ses effets à long terme n'en restent pas moins redoutables. « Ce n'était pas les Thénardier, Cosette était plus malheureuse que moi, mais... Toute

1. Avec l'inconvénient majeur de stigmatiser les mères de manière inconsidérée, comme l'a fait par exemple l'œuvre de Bruno Bettelheim à propos des mères d'enfants autistes.

mon enfance est marquée par l'injustice d'avoir été mal aimée. C'est comme un clou enfoncé dans mon cœur et rien ni personne n'y peut rien. Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? », peut-on entendre.

Le mythe de la mauvaise mère

Ma position d'analyste m'a cependant enseigné à me méfier du mythe de la « mauvaise mère ». Le développement de la personnalité d'un sujet est le fruit d'un faisceau d'influences et l'on ne peut pas éthiquement attribuer à un seul événement traumatique la puissance destructrice que l'on imagine ensuite.

Seule la répétition d'expériences négatives ou la contamination pathologique entrave le développement de la personnalité de l'enfant. L'observation et l'évaluation seront au premier plan de nos exemples.

L'adulte peut s'expliquer avec ses empêchements d'enfance, mais sans oublier qu'il est aussi un sujet responsable et donc capable d'analyser ses difficultés à quitter une position de victime.

Le travail sur le passé des blessés de mère prend son sens pour entrer dans une connaissance approfondie des dynamiques inhibitrices ou destructrices qu'ils rencontrent dans leur vie d'adultes. La répétition de leur histoire d'enfant constitue la mémoire qui relance l'énergie psychique sur une trajectoire ancienne : elle sollicite en même temps une réponse nouvelle à des *patterns* du passé.

Engager notre vraie personnalité dans la vie

Repérer intellectuellement les blocages anciens ne suffit pas à les transformer, même si cela ouvre déjà la possibilité de mieux se

connaître. Reste une évaluation toujours à revoir, à l'opposé d'une interminable rumination.

« *Je comprenais, de manière tout à fait obscure, qu'il me faudrait trouver le point où ma propre vie pourrait se réconcilier avec elle-même¹.* »

Pour Jeanette Winterson, le passé n'est ni fixe ni immobile. Les faits ne changent pas, mais notre regard sur l'histoire qui nous a fait, peut, lui, changer.

« *J'essaye de respecter ma complexité. Il me fallait connaître l'histoire de mes débuts dans le monde, mais je dois accepter qu'il ne s'agisse que d'une version. Cette histoire est véridique, mais elle n'en reste pas moins une version parmi d'autres².* »

À partir d'une interprétation sans cesse à revoir, on peut risquer le changement, le vivre et pas seulement le penser. Le changement casse le *pattern* que l'on a de soi, pour se connaître autrement. *La mère* reste celle qu'elle est, ce n'est plus notre affaire.

Connaître, étymologiquement : « naître avec », pour s'extraire d'une matrice mortifère et découvrir que nous sommes reliés à une histoire qui n'est pas la nôtre, mais celle de notre mère, dont nous ne sommes pas responsables, encore moins coupables.

1. J. Winterson, *Pourquoi être heureux quand on peut être normal ?* Paris, Éditions de l'Olivier, 2012, p. 173.

2. *Ibid.*, p. 266.

Si belle et tellement bonne

Le maternel est par essence ambivalent. L'ambivalence est nécessaire à l'enfant pour qu'il ne se sente ni magique ni diabolique, mais un individu à la fois ordinaire et singulier.

Tout dans la culture ambiante vénère la figure maternelle. Après la figure mythologique d'Isis, notre culture judéo-chrétienne a fait de la Madone portant l'Enfant divin, à la fois vierge et mère, le modèle de l'amour maternel, dans l'abnégation sexuelle et parentale que l'on sait.

Un instinct spécifiquement maternel a même été inventé : comme si la mère était dotée d'un atout psychologique que les autres n'auraient pas et qui lui permettrait de réagir pour le bien de l'enfant d'une façon quasi automatique. Elle serait en cela plus animale qu'humaine¹.

Mais considérons la négligence, la violence, le sadisme, jusqu'à l'inceste et l'infanticide, pour révéler l'envers du décor maternel, cette promesse non tenue d'un amour inconditionnel.

Tout est dans les nuances : nous réaffirmons la place d'un négatif structurant et nécessaire dans toute relation d'amour. Il n'y aurait pas d'un côté *l'enfant roi*, et de l'autre, le pauvre enfant *victime* de désamour dans une éducation rigide ou aux prises avec une machiavélique *Folcoche*².

1. S. Blaffer Hrdy, *Les Instincts maternels*, trad. F. Bouillot, Paris, Payot, 2004.

2. Folcoche est la mère rigide et violente dans *Vipère au poing*, H. Bazin, Paris, Le Livre de poche, 1972.

Les traces antiques dans l'inconscient humain

Pour décrire les effets psychoaffectifs d'un événement psychique, quel qu'il soit, le support d'une théorie est nécessaire : elle organise le cheminement intellectuel. La pensée de Jung balisera notre repérage des dynamiques inconscientes à l'œuvre, et en particulier sa notion de complexe maternel négatif¹ dérivant de la théorie des archétypes.

Comme tout humain, les blessés de mère se confrontent inconsciemment à l'énergie de l'archétype de la Grande Mère : « Jung en fait un symbole du maternel primordial et du retour aux origines, un symbole du matriciel d'où émerge toute chose et qui, à la fois engendre et nourrit le processus de vie². »

On connaît déjà la puissance de la figure maternelle à partir des mythes, des contes, pour la retrouver dans nos rêves avec sa double composante « *de bonté et de maléfice, de fécondité et de destructivité, de séparation et d'inceste*³ ».

L'archétype apportera l'outil d'analyse nécessaire pour différencier les bons et les mauvais aspects énergétiques de la figure maternelle.

On verra que lorsque la tension des opposés entre les deux polarités de l'archétype n'est pas dynamisée, des défenses protectrices se mettent en place. La relation à la mère personnelle n'activant en

-
1. Le complexe est ce « *fragment psychique à forte charge affective, jouissant d'une certaine autonomie et d'une puissante cohérence interne. [...] Il exprime ce qu'il y a d'inaccompli dans l'individu* ». A. Agnel, entrée *Complexe* dans *Le Vocabulaire de Carl Gustav Jung*, Paris, Ellipses, 2005.
 2. V. Thibaudier, *100 % Jung*, Paris, Eyrolles, 2011, p. 24.
 3. A. Agnel et al., entrée *Grande Mère*, *Dictionnaire Jung*, Paris, Ellipses, 2008, p. 72.