

Ces femmes qui ont peur de ressembler à leur mère

Psycho Est-on condamnée à devenir comme sa mère? C'est le cauchemar de nombreuses femmes, tiraillées entre une forme de loyauté envers le modèle offert par celle qui les a élevées et la nécessité de trouver leur propre voie. Témoignages et avis d'experts.

Par **Émilie POYARD** Photo **Tali RATZKER**

« Dépêche-toi de ressembler à tes parents! », disait, en substance, Colette à sa fille. Mais elle, en avait-elle vraiment envie? Les textes de la romancière, publiés dans le recueil *Je suis la fille d'une femme*⁽¹⁾, nous rappellent combien la relation mère-fille peut être ambivalente. Entre complicité et rivalité, elle fait parfois des ravages et naître des craintes qui nous saisissent quand on s'y attend le moins. Aurore, 46 ans, raconte: « Un matin où je criais sur mon fils, j'ai surpris mon reflet dans le miroir: j'avais la tête de ma mère quand elle entraînait dans des colères folles. Cela m'a fait flipper... »

Aurore n'est pas la seule à avoir des sueurs froides à l'idée d'être la copie de sa mère. Mona redoute d'hériter de « l'autoritarisme » de celle qu'elle surnomme « la reine mère ». Amélie, elle, refuse de « virer pessimiste et négative ». Quant à Lucie,

elle découvre avoir « un côté control freak » qu'elle a toujours rejeté. « En vieillissant, je deviens chiantie à tout vouloir maîtriser. Ça me prend la tête: suis-je condamnée à lui ressembler? » Craindre de devenir comme ses parents: un phénomène courant? Oui, confirme Nicole Prieur, thérapeute familiale et philosophe⁽²⁾: « C'est un processus psychique d'identification et de contre-identification qui s'exprime davantage chez les femmes. La petite enfance nous amène, en tant que fille, à prendre notre mère comme modèle. À l'adolescence, il y a un effet miroir et c'est le commencement du jugement: on a envie de se différencier et de se séparer d'elle. À l'âge adulte, on fuit les défauts qui nous ont rendues malheureuses dans notre enfance. »

DES TRAITS DE CARACTÈRE QUI NOUS HÉRISSENT, la crainte de reproduire des schémas identiques ou d'avoir la même vie... « On se réfère surtout au fonctionnement et à la personnalité de la mère », décrypte la psychiatre Yasmine Liénard⁽³⁾. La mère peut être perçue comme celle qui n'a pas compris qui on était, qui nous empêche de nous épanouir, qui nous a donné trop ou pas assez d'amour... « On lui en veut souvent, car on en attend trop. Elle est vue comme une figure idéale, mais elle ne l'est jamais: c'est un humain comme les autres, parfois impulsif, égoïste, dépressif. » Amélie se souvient comment, ado, elle a porté sa mère à bout de bras. « Mon père l'a quittée pour une autre et elle ne s'en est jamais remise. Je flippe de finir comme elle: seule, déprimée et en colère contre la terre entière. Et en même temps, je m'en veux de penser cela... » Depuis qu'elle voit une psy, elle se dit « soulagée » de mettre des mots sur son malaise.

C'est avec ses amies qu'Aurore, elle, vide son sac. « On raconte ce qui nous rend folles chez notre mère et les défauts dont on ne veut surtout pas hériter. Cela fait un bien fou et on peut même en rire. Cela change de toutes les fois où on m'a fait passer pour une fille indigne: "Tu abuses", "C'est quand même elle qui t'a donné la vie", "Elle a fait de son mieux"... » Il n'est pas ...

... toujours simple de se livrer sur un sujet aussi intime qui questionne, bouleverse et entraîne parfois colère, culpabilité ou même honte. « On est face à un tabou, car la mère est une figure sacrée. On peut s'en plaindre si elle a fait ceci ou cela, mais aller jusqu'à dire qu'on ne veut pas lui ressembler peut être considéré, de l'extérieur, comme une forme de reniement ou de trahison. Ce n'en est pourtant pas une: c'est un cheminement identitaire personnel », rassure Nicole Prieur.

Avec des tensions qui se font souvent plus fortes quand on devient mère à son tour. « Ma mère ne nous a jamais fait un câlin ou dit qu'elle nous aimait. Un vrai glaçon! Quand j'ai tenu ma fille dans mes bras pour la première fois, je me suis promis de ne jamais être comme sa mamie », confie Noémie. « J'ai grandi aux côtés d'une maman qui imaginait toujours le pire. Depuis la naissance de mon fils, je m'aperçois que je développe les mêmes peurs irrationnelles, je stresse pour un rien et cela m'énervé! », s'exclame Julie. « Pendant la grossesse et la première année de notre bébé, on se remémore tout ce qu'on a vécu enfant: c'est l'image de la mère dans ses carences qui revient. Et on souhaite faire mieux qu'elle! », explique Nicole Prieur. C'est sur son physique que Sophie, elle, se met la pression. « Quand je regarde ma mère, je m'imaginais comme elle dans quelques années: l'angoisse! Elle se laisse aller, cela ne me fait pas rêver. En réaction, je suis devenue accro au sport et aux crèmes anti-rides. »

NE PAS VOULOIR RESSEMBLER À SA MÈRE, EST-CE NE PAS L'AIMER ? « Au contraire, cela peut être un signe de trop d'amour et de dépendance: on n'arrive pas à s'autonomiser. Elle nous a tellement transmis, sa personnalité, son style, qu'on dit ne pas vouloir lui ressembler, car on sait ne pas avoir le choix. C'est une lutte contre une évidence qu'il faut parfois accepter », explique la psychiatre Yasmine Liénard pour qui, même si l'on a intériorisé le défaut majeur de sa mère, il est toujours possible de faire un travail sur soi pour l'atténuer: « Si elle n'a pas eu les conditions favorables pour s'améliorer, nous, nous avons accès aujourd'hui à des livres, des thérapies, de la méditation, pour devenir moins extrêmes, impulsives, égoïstes ou moins boire ou fumer comme elle. »

Comment trouver la bonne distance émotionnelle? Selon Nicole Prieur, « des loyautés invisibles font que ce n'est pas facile de se libérer de l'image de sa mère. Psychiquement, c'est souvent un leurre de croire que, parce qu'on ne veut pas être comme elle, on va changer. Tant qu'on cherche à tout prix à se construire contre elle, on reste sous l'influence de son modèle. On se libère lorsqu'on reconnaît qu'on est différente et qu'on l'assume pour notre propre devenir ». Qui suis-je? Qui ai-je envie d'être? À quoi j'aspire? Se poser la question ainsi, c'est déjà se différencier de sa mère. « On ne se trahit pas soi-même, on va vers la femme qu'on a envie d'être, et arrêtons d'attendre une reconnaissance qui ne viendra peut-être jamais. » Pourquoi, aussi, ne pas porter un nouveau regard sur notre mère? Saluer ce que l'on aime chez elle et ce qu'elle nous a transmis: son sens de l'humour, sa générosité ou sa passion pour l'art.

Un chemin vers l'apaisement propre à chacune... et qui nécessite parfois d'être accompagnée, notamment si on a eu une mère défaillante. Dans son livre *Et si c'était votre mère le problème?* ⁽⁴⁾, Clémence Biel, coach certifiée, propose une méthode pour « se libérer de l'emprise maternelle ».

“Des loyautés invisibles font que ce n'est pas facile de se libérer de l'image de sa mère.”

Nicole Prieur, thérapeute familiale et philosophe

« Certaines femmes que j'accompagne ont une peur existentielle de reproduire un même destin. Dans une société où on doit être reconnaissante et aimer inconditionnellement sa mère – sinon, on est une fille ingrate, voire un monstre –, c'est une grande libération pour elles de s'autoriser à ressentir ces émotions, même si elles sont inconfortables. » Et un moyen aussi d'en finir avec une certaine culpabilité: « Ce n'est pas faire son procès! On peut aimer sa mère et être en colère contre elle. L'idée? Accepter qui elle est, mais sans justifier ni tolérer les comportements toxiques qu'elle a pu avoir », poursuit-elle. Et, bonne nouvelle, il n'est jamais trop tard pour s'en occuper!

Encore faut-il oser... Notre coach, qui a créé le compte Instagram @become.your.own.mama, déplore combien « les filles sont conditionnées socialement à ne pas faire de vague et à préserver le statu quo familial ». Le tout dans une société patriarcale... C'est le sujet dont s'est emparée Claire Richard dans son essai consacré à la matrophobie ⁽⁵⁾, « un concept développé par Adrienne Rich ⁽⁶⁾, une poétesse féministe, qui décrit la peur des filles de devenir comme leur mère. J'ai eu l'impression que cela éclairait toute une partie de ma vie », sourit-elle. Elle a voulu « comprendre ce que le patriarcat fait à la relation mère-fille: comment les mères sont prises par les injonctions sexistes, ce qu'elles-mêmes ont intériorisé et ce qu'elles transmettent à leurs filles ». Dans *Pardonnez à nos mères*, Claire Richard se place du côté des filles et raconte « leurs blessures, mais aussi leur colère très forte qu'il faut entendre ». Colère face aux injonctions sur le corps, la minceur ou la sexualité. Colère de la découvrir soumise au père ou de la voir triste alors qu'on l'aurait voulu passionnée. Que faire alors de cette relation qui parfois encombre... et encore plus après #MeToo? « Quand les violences ont été trop grandes, certaines coupent les ponts avec leur mère et ne le vivent pas comme un échec. D'autres pardonnent et livrent le récit de la réconciliation mère-fille avec les outils féministes et une sororité transgénérationnelle. » Et puis, il y a toutes celles qui trouvent une distance. La bonne. La leur. Se libérer de sa mère pour mieux s'aimer? Méditons ces mots de la philosophe Nicole Prieur: « Même si on en a souffert, accepter les défauts de sa mère, c'est aussi accepter notre propre vulnérabilité. » Telle mère, telle fille? À vous de décider... ●

1. Éd. Payot, en librairie le 4 février 2026. 2. Familles, éd. Eyrolles, et Ces trahisons qui nous libèrent, éd. Pocket. 3. Autrice de *Guérir des blessures de son enfance*, éd. Odile Jacob. 4. Éd. Albin Michel. 5. *Pardonnez à nos mères*, en librairie le 5 mars 2026, éd. Leduc (label Les Renversantes, fondé par Victoire Tuallion et Karine Lanini). Autrice aussi de *Des mains heureuses*, éd. Seuil, et du podcast *Les Chemins de désir*, sur Arte Radio. 6. Dans le livre *Naître d'une femme*, éd. Denoël/Gonthier.