

JASMIN LEE CORI

Guérir d'une mère émotionnellement absente



RENAÎTRE À SOI,
quand l'amour
maternel a manqué.

LEDUC ↗



Votre mère était-elle trop occupée, trop fatiguée ou trop distante pour vous donner toute l'attention que vous réclamiez lorsque vous étiez enfant ? Physiquement présente, elle n'était pas assez impliquée émotionnellement dans son rôle pour vous materner comme vous l'auriez souhaité. Peut-être ressentez-vous, encore aujourd'hui, un douloureux besoin d'affection et de reconnaissance, et cela gêne votre vie.

Il est temps de guérir les blessures maternelles !

Dans la seconde édition de ce livre pionnier, **Jasmin Lee Cori** vous aide à comprendre ce qui vous a manqué dans votre enfance. Il permet de faire le lien avec votre propre histoire et de trouver la voie pour combler ce « vide maternel ». Vous apprendrez à :

- **Déceler l'absence, la négligence émotionnelle et la maltraitance maternelles pendant l'enfance ;**
- **Réexaminer le passé avec lucidité et résilience ;**
- **Renouer avec votre enfant intérieur, en lui donnant la parole ;**
- **Vous connecter à l'énergie de la bonne mère et en tirer de précieux enseignements pour vous aujourd'hui, en tant que parent.**

Un livre thérapie pour aider les petites filles et petits garçons devenus adultes à guérir les blessures que des mères trop absentes ont laissées béantes, et se construire un avenir plus heureux.

« Ce livre est l'un de ceux qui m'ont réveillée : j'ai commencé un processus de reparentage et cela a changé ma vie. »

Nicole LePera, autrice du best-seller international *Guéris tes blessures*

Jasmin Lee Cori est psychothérapeute. Spécialiste des relations familiales, elle travaille essentiellement auprès d'adultes désireux d'aller plus loin dans la compréhension de leur enfance.

ISBN : 979-10-285-3336-6



9 791028 533366

20,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Développement
personnel

editionsleduc.com

LEDUC

Guérir d'une mère
émotionnellement
absente

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *The Emotionally Absent Mother*

Copyright © Jasmin Lee Cori, 2010, 2017

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : © Freepik - fiyanstudio123

Photo de couverture : Gail A. Bishop

© 2025, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3336-6

JASMIN LEE CORI

Guérir d'une mère émotionnellement absente

Renaître à soi, quand l'amour maternel a manqué.

Traduit de l'anglais (États-Unis)

par Sabine Rolland

LEDUC 

À l'enfant sans mère qui a survécu tant bien que mal à tout ce qui lui a manqué, même quand sa mère était là. Ce livre est pour toi.

Sommaire

Introduction	11
------------------------	----

Partie 1 : Ce qu'un enfant attend de sa mère. 19

Chapitre 1 : La présence maternelle	21
---	----

Chapitre 2 : Les multiples visages de la bonne mère.	37
--	----

Chapitre 3 : Le lien d'attachement et nos fondations initiales.	63
---	----

Chapitre 4 : Relation sécurisante et autres conditions favorables au développement de l'enfant	89
--	----

Partie 2 : Quand le maternage est défaillant 105

Chapitre 5 : Maman, où étais-tu ?	107
---	-----

Chapitre 6 : Vivre avec une mère absente émotionnellement	125
---	-----

Chapitre 7 : Négligence et maltraitance affectives durant l'enfance	145
---	-----

Chapitre 8 : Qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez ma mère ?	173
--	-----

**Partie 3 : Guérir les blessures
maternelles 193**

Chapitre 9 : Le processus de guérison 195

Chapitre 10 : Se connecter à l'énergie
de la bonne mère. 215

Chapitre 11 : Le travail sur l'enfant intérieur 235

Chapitre 12 : Psychothérapie : blessures maternelles
et besoins de maternage 267

Chapitre 13 : Autres stratégies pratiques
pour guérir 289

Chapitre 14 : Changer l'histoire 329

**Annexe : Trois mères, trois messages :
une visualisation guidée 359**

Notes. 365

Bibliographie 375

Maman, où étais-tu ? 379

Remerciements 381

Au sujet de l'autrice 383

Introduction

Rares sont les expériences de la vie à être aussi profondes que nos sentiments à l'égard de notre mère – des sentiments dont les racines se perdent dans les recoins obscurs de notre vécu préverbal. Quant aux branches de la relation mère-enfant, certaines portent des moments splendides, inondés de soleil, tandis que d'autres sont cassées, laissant apparaître des extrémités acérées et déchiquetées qui agrippent et blessent. La mère n'est pas un sujet facile.

Tant sur le plan culturel que psychologique, nos sentiments à l'égard de notre mère sont souvent contradictoires et embrouillés. Nous savons pertinemment que les mères doivent être honorées et que nous considérons trop souvent leurs sacrifices comme allant de soi. Paradoxalement, nous sommes nombreux à ne pas être satisfaits de ce que notre mère nous a donné et nous lui en voulons – secrètement ou non, qu'elle en soit responsable ou non – de ne pas avoir répondu à nos besoins essentiels. Et nous en payons le prix.

Le sujet est sensible, pour les mères comme pour les enfants que nous avons été. Il y a ceux qui, voulant rendre les mères intouchables, voient d'un œil critique les frustrations et les insatisfactions exprimées par certains d'entre nous ; ils nous reprochent de blâmer notre mère, comme si nous l'accusions injustement de nos souffrances et lui faisons

porter le chapeau à notre place. Même s'il est indéniable que certaines personnes utilisent les reproches comme un moyen d'éviter de voir en face leur propre souffrance et refusent de prendre la responsabilité des efforts nécessaires à leur guérison, je constate couramment dans mon cabinet que beaucoup de patients doivent surmonter une culpabilité et une résistance considérables pour cesser de protéger et de défendre leur mère. Comme si, même dans l'intimité de nos pensées, nous avons peur de la critiquer. Nous entretenons l'image de la mère à l'intérieur de nous, nous protégeons notre relation fragile avec elle en niant tout ce qui pourrait venir la perturber et nous nous préservons de la déception, de la colère et de la douleur que nous avons toujours gardées hors du champ de notre conscience. Comme je l'explique dans les chapitres suivants, nous sommes nombreux à ne pas oser lever le voile sur une vérité qui fait mal – les insuffisances de notre mère – parce que nous ne sommes pas prêts à en gérer les conséquences.

Toute relation aussi complexe que le lien mère-enfant inclut à la fois de l'amour et de la haine. La plupart des jeunes enfants ont des accès de haine envers leur mère lorsque leurs besoins ou leurs désirs ne sont pas satisfaits, mais ils n'osent pas les exprimer, le lien à la mère étant beaucoup trop fragile. Et la plupart des enfants éprouvent de l'amour pour leur mère, même si cet amour est enfoui et se heurte à un mur. Comme l'exprimait très bien Robert Karen dans son livre sur l'attachement :

« La quasi-totalité des enfants, y compris ceux qui subissent des maltraitances, aiment leurs parents. Ce sentiment fait partie de leur nature et de leur état d'enfant. Ils peuvent être blessés, déçus, pris dans des schémas destructeurs qui les empêchent d'obtenir l'amour qu'ils réclament, mais un attachement, même anxieux, est un lien d'amour. Chaque

Introduction

année l'amour peut devenir encore un peu plus difficile à obtenir ; chaque année l'enfant peut renier encore plus vigoureusement son besoin de connexion ; il peut même maudire ses parents et nier qu'il les aime ; mais l'amour est là, tout comme le désir de l'exprimer activement et d'en obtenir en retour, caché comme un soleil cuisant¹. »

Les mots de Robert Karen traduisent en partie la complexité de cette relation. Vouloir l'amour d'une mère : nul n'y échappe.

Le sujet est tout aussi sensible chez les mères. Lorsque je travaillais sur ce livre, je remarquais un sentiment de culpabilité et une attitude défensive chez les femmes devenues mères avec lesquelles je partageais mes travaux. Elles voulaient me dire : « Ne me donnez pas tant de pouvoir. Il existe bien d'autres facteurs qui influencent la vie d'un enfant. Tout n'est pas de ma faute. » Certes. Les différences innées entre les individus sont étonnantes. Et il faut tenir compte de la position du nouveau-né dans sa fratrie, de la disponibilité du père, des liens avec le père, des influences environnementales et génétiques sur la physiologie fondamentale de l'enfant, de la dynamique familiale, des événements importants au sein de la famille (maladie, décès, etc.) et des pressions culturelles.

Il n'en demeure pas moins que l'importance de la mère est primordiale. Une mère attentive et aimante, capable de s'occuper correctement de son enfant, peut compenser beaucoup d'autres handicaps, et l'absence de maternage est sans doute le plus grand de tous. Car un enfant qui a eu une mère défaillante est une maison aux fondations très fragiles.

Si je parle essentiellement des mères, ce n'est pas pour les culpabiliser encore davantage, mais parce que la qualité du lien affectif avec notre mère façonne puissamment notre développement. Je nourris l'espoir qu'en comprenant l'importance de l'influence de notre mère nous parviendrons

à mieux nous comprendre et, surtout, à évoluer positivement pour guérir nos blessures liées à une carence affective.

En analysant les différents rôles joués par la mère et en soulignant l'importance vitale de la relation mère-enfant, je souhaite aider les lectrices qui sont déjà mères ou ne vont pas tarder à le devenir à prendre pleinement conscience de leurs attitudes et de leurs comportements. Même si certains aspects du maternage sont instinctifs et transmis de génération en génération par des femmes qui n'ont pas souffert de carences affectives, apporter à l'enfant les soins dont il a besoin doit faire l'objet d'un apprentissage conscient chez la plupart des femmes. Si vous avez manqué de soins et d'amour maternels, votre tâche sera double : guérir vos propres blessures et tisser avec votre enfant un lien différent de celui que votre mère a tissé avec vous.

Bien qu'un maternage insuffisant affecte quelque peu différemment les hommes et les femmes, les points communs sont nombreux. Puisqu'il existe des ouvrages sur les effets différents chez l'homme et chez la femme, je m'intéresse ici aux aspects communs aux deux sexes. Je privilégie également un style particulier de maternage défailant lié aux mères « absentes » sur les plans émotionnel et affectif. De nombreuses raisons, que j'exposerai en détail dans ce livre, peuvent expliquer l'absence d'implication d'une mère dans la relation affective avec son enfant.

Lorsque j'ai commencé à travailler sur ce sujet, j'ai voulu élargir ma compréhension des adultes en carence affective que j'avais rencontrés dans mon entourage et au sein de ma clientèle, c'est pourquoi j'ai lancé un appel, invitant les individus en souffrance ou en voie de guérison à se confier à moi. Et les réponses positives ont afflué immédiatement. Comme on pouvait s'y attendre, les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à accepter de témoigner auprès d'une personne

Introduction

étrangère, mais il faut dire aussi que j'avais davantage accès à une population féminine. Mon échantillonnage n'avait rien de scientifique et, par conséquent, je ne prétends pas avoir réalisé une étude démographique ou sociologique des individus en carence affective. Néanmoins, je pense que leurs témoignages courageux et souvent très éclairants ont une valeur pour nous tous. Les résultats de mes travaux sont disséminés à travers l'ensemble des chapitres, mais la plupart sont regroupés dans le chapitre 6, « Témoignages d'hommes et de femmes en carence affective », où je décris à la fois l'enfance de ces personnes et leurs difficultés à l'âge adulte.

Dans la première édition de ce livre, je me suis intéressée essentiellement aux enfants qui avaient grandi auprès d'une mère absente sur le plan émotionnel et aux effets de ce manque d'implication maternelle sur les adultes qu'ils étaient devenus. Depuis, j'en ai appris davantage sur la diversité des profils de mères absentes et j'ai pu constater que la négligence et la maltraitance émotionnelles de la mère à l'égard de l'enfant sont souvent étroitement liées. Dans cette édition augmentée, j'approfondis les aspects de la maltraitance et les causes de cette défaillance maternelle.

Le livre comporte désormais trois parties. La première partie traite des besoins légitimes des enfants à l'égard de leur mère. Elle examine les différents aspects d'un maternage réussi et souligne l'importance des premiers liens d'attachement. La deuxième partie aborde les composantes et les effets d'un maternage défaillant, met en lumière les conséquences de la négligence et de la maltraitance émotionnelles de la mère vis-à-vis de son enfant, et nous amène à réfléchir sur les raisons d'un tel comportement. Quant à la troisième partie, elle se penche sur la question de la guérison. Après un aperçu du processus de guérison, il sera question de psychothérapie, de reparentage avec un travail sur l'enfant intérieur,

de stratégies visant à combler les besoins restés insatisfaits et de la gestion de la relation à la mère à l'âge adulte.

Cet ouvrage vous propose des temps de pause qui vous invitent à digérer ce que vous venez de lire et à réfléchir sur votre propre situation, ainsi qu'un certain nombre d'exercices que vous êtes libre de réaliser ou non. Néanmoins, je vous encourage à lire en quoi consistent ces exercices et à être à l'écoute de ce qui vous vient à l'esprit, même si vous choisissez de ne pas répondre à toutes les questions.

Les bienfaits personnels que vous pouvez tirer de ce livre, tant sur le plan de la compréhension (de vous-même et de votre mère) que sur celui de votre propre guérison, méritent que vous preniez vraiment votre temps. C'est vous qui connaissez vos limites, alors si le travail sur certains points vous perturbe, demandez-vous de quel type de soutien vous avez besoin. Incarnez cette bonne mère que vous aspirez à être pour vous-même en prenant, au fil des chapitres, uniquement ce que vous êtes capable de gérer ici et maintenant. Vous pourrez toujours y revenir ultérieurement. Par exemple, certains lecteurs ont trouvé que la première partie sur la bonne mère et le maternage adéquat constituait un sujet trop sensible, trop chargé de souvenirs, pour être abordé dès le départ, alors ils ont préféré revenir dessus par la suite. Ainsi, bien que chaque chapitre s'appuie sur ce qui précède, vous pouvez lire et manipuler ce livre comme bon vous semble, dans l'ordre qui vous convient.

Mes quatre objectifs sont les suivants :

- Vous aider à avoir une idée plus claire du type de maternage que vous avez reçu.
- Vous aider à voir le lien entre la mère que vous avez eue et les difficultés que vous rencontrez dans votre vie. Ce que vous percevez comme des *défauts* personnels à l'âge adulte

Introduction

peut être lié à un *manque* de maternage dans l'enfance, auquel cas vous n'avez aucun reproche à vous faire.

- Vous montrer comment vous pouvez combler aujourd'hui les manques dont vous avez souffert durant votre enfance – que ce soit en suivant une psychothérapie, en bénéficiant du soutien de vos proches ou en devenant, par vos seuls efforts personnels, une bonne mère pour vous-même.
- Vous aider à améliorer votre relation à la mère à l'âge adulte en vous offrant un plus grand nombre d'outils et de possibilités que vous n'en aviez au départ.

La bonne nouvelle, c'est que les carences affectives de l'enfance peuvent être comblées à tout âge – peut-être pas totalement, mais beaucoup plus que ce que nous osons espérer, en général. Nous avons les moyens de guérir l'enfant mal-aimé qui est en nous, et de devenir des adultes aimants, autonomes et responsables. Un voyage qui en vaut la peine, non ?

PARTIE 1

Ce qu'un enfant attend de sa mère

Chapitre 1

La présence maternelle

La Mère, arbre de vie

Je garde gravée au fond de moi l'une des nombreuses photographies de *The Family of Man*, une exposition organisée en 1955 au Museum of Modern Art de New York. Cette photo, réalisée par le photographe américain Consuelo Kanaga, représente une femme noire, grande et maigre, qui est debout et tient par la main deux jeunes enfants aux visages dans l'ombre. On peut lire en dessous : « Elle est un arbre de vie pour eux. »

Un arbre de vie. Un arbre qui fournit un abri, un refuge, une protection. Un arbre sur lequel vous pouvez grimper et dont vous pouvez manger les fruits. Un arbre qui vous paraît grand quand vous êtes tout petit. Un arbre qui est *votre* arbre.

Dans les traditions mystiques, l'arbre de vie est l'axe vertical autour duquel la vie tourne. Par analogie, la mère est l'axe autour duquel la famille et la vie affective de l'enfant tournent. Dans cette immense période de l'histoire qui précède l'ère chrétienne, l'arbre de vie était souvent représenté sous les traits d'une mère. Ainsi la Grande Mère, appelée également la Déesse Mère, prenait très souvent la forme d'un arbre.

L'arbre est donc le symbole naturel de la présence maternelle. Avec ses fleurs et ses fruits, les oiseaux et les mammifères qu'il abrite ou qui l'entourent, il constitue à la fois un abri et une source de nourriture. Avec ses branches qui poussent dans toutes les directions, il symbolise une expansion vers l'extérieur, une sorte de corne d'abondance. L'archétype de l'arbre de vie est donc lié à une forme de générosité.

Cet archétype se retrouve dans le livre pour enfants de Shel Silverstein, *L'Arbre généreux*, considéré comme une parabole de l'amour et de l'attachement profond. C'est l'histoire d'un petit garçon et d'un arbre qui l'aime beaucoup et qui lui offre tout ce qu'il a. L'arbre laisse le petit garçon se balancer sur ses branches, lui donne de l'ombre et des pommes à manger, et le bois de ses branches pour construire une maison. Il le laisse même couper son tronc pour fabriquer un bateau. À la fin, l'arbre n'est plus qu'une souche et le petit garçon est devenu un vieil homme, mais l'arbre donne au vieil homme un endroit où se reposer.

Comme vous l'avez certainement compris, la relation entre le petit garçon et l'arbre ressemble au lien de la mère avec son enfant. L'arbre fait passer les besoins du petit garçon avant les siens. Il donne, encore et toujours. C'est aussi le rôle d'une mère, et ce rôle est parfois en concurrence avec les besoins de la femme d'affirmer sa personnalité en dehors de sa relation avec son enfant et avec les autres. De nombreuses femmes regrettent de s'être perdues dans leur rôle de mère et de conjointe. Mais si une femme n'est pas prête, du moins pendant une période de sa vie, à être attentive aux besoins des autres, elle n'est certainement pas prête à être mère et à élever un enfant.

De multiples raisons légitimes peuvent expliquer l'incapacité d'une femme à assumer pleinement son rôle de mère et son sentiment de ne pas être à la hauteur de cette tâche énorme, mais malheureusement beaucoup de femmes n'ont

pas eu – ou n'ont pas eu l'impression d'avoir – le choix. Qu'il s'agisse des attentes de la société ou d'une grossesse non désirée, les femmes peuvent glisser dans la maternité sans le vouloir réellement. Souvent, elles ne sont pas encore devenues elles-mêmes des adultes à part entière. Et elles se retrouvent démunies pour faire face à cette nouvelle responsabilité.

Il n'est pas facile de donner de soi-même lorsqu'on nourrit encore de nombreux désirs, besoins ou rêves insatisfaits. Être mère nécessite de donner constamment. Une bonne mère partage la chaleur de son corps avec son enfant quand il a froid, le lait de ses seins quand son bébé a faim. Elle donne le calcium de ses os à son fœtus, puis à l'enfant qu'elle allaite. Il s'agit d'un niveau très élémentaire de don de soi-même. Rien d'étonnant à ce que la mère soit un symbole de sacrifice !

Nous sommes faits de notre mère

L'affirmation « nous sommes faits de notre mère » comporte deux niveaux : un niveau biologique évident – nous avons été conçus dans son corps et sommes constitués de son corps – et un niveau psychologique – la mère fait partie de notre personnalité, de notre psyché et de notre structure, comme si elle était littéralement une strate de notre être. Vous comprendrez mieux mon propos dans les chapitres suivants.

Notre fonctionnement, notre image et notre estime de nous-mêmes, ainsi que nos croyances inconscientes sur la relation, sont fortement influencés par notre mère. Elle n'est pas la seule influence, mais ce qu'elle est et nos interactions avec elle sont les éléments constitutifs de ce que nous sommes, de ce que nous pensons de nous et des autres.

Nous pouvons ressentir ces « matériaux de base » comme bénéfiques et enrichissants ou, au contraire, comme toxiques

et frustrants, et ce ressenti est largement déterminé par la qualité de nos échanges avec notre mère. Ce n'est pas tant ce que fait la mère que sa présence énergétique et son amour qui sont déterminants. Est-elle complètement ailleurs ou en colère en allaitant son bébé ? Si elle est vraiment présente et bienveillante, son lait et son cœur sont une seule et même chose. Si son esprit est ailleurs, son lait n'est pas aussi nutritif. Le bébé peut avoir une légère réticence à prendre le lait de sa mère si celle-ci ne le lui donne pas avec une générosité totale ou s'il se greffe un élément malvenu dans leur interaction au moment de la tétée.

Comme il est souvent dit dans les livres sur la relation mère-enfant, quand l'interaction est bonne, le ressenti du bébé est incroyablement positif, et quand elle est mauvaise, son ressenti est épouvantable. Certes, cette vision est un peu manichéenne, mais les jeunes enfants expérimentent le monde avec une grande intensité. Vous pouvez ressentir la mère comme une couche interne de soutien et d'amour toujours présente au fond de vous ou, au contraire, comme quelque chose de mort ou de toxique en vous. Cette substance toxique que vous avez absorbée provient de votre interaction avec elle et de ce qu'elle portait de toxique en elle.

Une « mère » au sens large du terme

Tout au long de ce livre, j'emploie le terme *mère* sans limiter sa signification à la femme qui enfante – quoique la relation mère-enfant, même si elle ne s'étend pas au-delà de la naissance (parce que la mère décède ou abandonne son bébé), marque l'individu pour toute sa vie. Lorsqu'il est question de votre mère dans cet ouvrage, il est question de la personne qui a joué ce rôle dans votre enfance, c'est-à-dire de

la figure maternelle, et la *bonne mère* peut désigner tout adulte qui joue un rôle bienveillant, attentionné et protecteur dans votre vie – autrement dit, qui assure une fonction maternelle telle que nous la décrivons dans le chapitre suivant.

Il peut donc s'agir d'une mère adoptive, d'une grand-mère, d'une tante ou d'une belle-mère ; même un père peut jouer le rôle d'une mère. D'autres personnes en dehors du cercle familial peuvent aussi contribuer à satisfaire une partie des besoins maternels de l'enfant jusqu'à ce qu'il devienne adulte : enseignants, mères d'ami(e)s, thérapeutes, partenaires. Sans oublier que nous pouvons devenir notre propre mère en avançant en âge et en gagnant en maturité si nous comprenons que l'enfant insuffisamment materné demeure bien vivant dans l'adulte qu'il est devenu, réclamant encore ce dont il avait besoin enfant.

Bien que toutes les femmes ne s'adaptent pas à leur fonction maternelle, la nature a fait de son mieux pour mettre toutes les chances du côté des mères biologiques. Des recherches montrent que les mères manifestent instinctivement des comportements qui ont la préférence des nourrissons. Des études suédoises ont révélé que même si une mère travaille à l'extérieur et que c'est le père qui s'occupe le plus de l'enfant, le bébé préfère largement la présence de sa mère².

La nature soutient également les mères biologiques à travers leurs hormones (notamment l'ocytocine) qui semblent les mettre dans des conditions optimales pour tisser des liens affectifs et qui sont directement liées aux comportements d'attachement. L'allaitement maternel positionne le bébé à une distance idéale qui lui permet de fixer les yeux de sa mère. Bien sûr, le fœtus en développement tisse déjà une relation avec sa mère dans l'utérus en répondant à ses battements cardiaques, sa voix, son toucher à travers la paroi abdominale et sa présence énergétique.

Mais chez certaines femmes, ces « atouts » biologiques ne suffisent pas à leur permettre de surmonter leur réticence à assumer leur rôle de mère. Par conséquent, c'est une bonne chose que d'autres personnes que les mères biologiques puissent « mater ».

La mère « suffisamment bonne »

Les mères n'ont pas besoin d'être parfaites et, d'ailleurs, sont incapables de l'être. La perfection, dans ce domaine, existe à travers les yeux de l'enfant qui voue une adoration totale à sa mère lorsque celle-ci est suffisamment bonne pour satisfaire ses besoins fondamentaux. Et c'est efficace, car, quand vous êtes totalement dépendant de quelqu'un, vous voulez croire que cette personne est capable de répondre à vos besoins. Ignorer les ratages et le manque d'adéquation parfaite pour mettre l'accent sur les aspects positifs est une bonne stratégie, aussi bien sur le plan psychologique que sur celui de l'évolution, les bons sentiments de l'enfant aidant aussi la mère à tisser des liens affectifs avec lui.

L'expression *mère suffisamment bonne* a été inventée par le célèbre pédiatre et psychanalyste britannique D. W. Winnicott pour décrire la mère qui satisfait suffisamment de besoins de son enfant pour lui permettre de prendre un bon départ dans la vie. Selon Winnicott, la mission fondamentale de la mère suffisamment bonne est de s'adapter à son bébé. Il décrit comment cette mère commence par « coller » totalement aux demandes de son enfant, puis répond de moins en moins à ses besoins à mesure qu'il manifeste une plus grande tolérance à la frustration. Une mère qui continuerait de satisfaire parfaitement et immédiatement tous les besoins de son enfant l'empêcherait d'apprendre de nouveaux

comportements, de développer de nouvelles compétences et de gérer la frustration liée à l'obligation de différer la satisfaction de ses désirs.

Des études récentes confirment l'idée qu'une mère n'est pas obligée d'être 100 % à l'écoute et à la disposition de son enfant pour être une mère suffisamment bonne. Il suffit que la mère et l'enfant soient en phase 30 % du temps³. Est-ce trop demander ?

Comme l'affirme la psychothérapeute Diana Fosha : « Ce qui est aussi (si ce n'est plus) important que l'aptitude innée à être en harmonie avec son enfant, c'est la capacité à réparer la disharmonie afin de rétablir une connexion optimale⁴. » La mère suffisamment bonne a besoin de réparer les inévitables discontinuités ou ruptures qui surviennent dans toute relation. Elle ne va pas toujours se comporter exactement comme il faut, mais elle doit savoir comment réajuster son comportement quand elle commet des erreurs et brise l'harmonie.

Les études laissent à penser qu'elle est aidée en cela par son enfant. Les bébés viennent au monde avec une forte envie de – et une capacité à – maintenir un lien très fort avec leur mère. Ils sont également « configurés » pour tirer le meilleur parti des efforts réparateurs de leur mère⁵. Pour l'enfant, être capable de corriger les inévitables « perturbations sur la ligne » dans sa relation à sa mère lui donne un sentiment de puissance, comme vous pouvez l'imaginer. Inversement, être incapable d'attirer l'attention de sa mère et de se reconnecter à elle à la suite d'une déconnexion peut laisser le bébé dans un terrible sentiment d'impuissance et de découragement ; il se sent alors démuni pour gérer la relation et obtenir la satisfaction de ses besoins.

Lorsque la mère est trop fermée, trop distante ou insuffisamment à l'écoute des besoins de l'enfant, c'est l'enfant qui