

# Mères toxiques : écrire pour se libérer de leur emprise

**Difficile de se construire lorsqu'on a été victime d'une mère dite « toxique », qu'elle ait été violente physiquement ou psychologiquement. À l'heure où l'on parle un peu partout de détox du corps, on oublie souvent celle de l'esprit ; non moins importante pour « guérir ». Explications et témoignages...**

*Je l'adore, elle me pourrit la vie, on se déchire...* Au cours de notre enfance nous avons été nombreux à avoir pensé cela de notre mère. Que ce soit sur internet, où nous sommes des millions à nous raconter chaque jour, dans un journal intime caché précieusement sous notre lit, ou encore dans des livres parus en librairie ; c'est un fait : l'écriture ouvre la fenêtre vers l'évasion. Et si justement, en cas de « conflit » mère-fille, **l'écriture se présentait telle une pommade cicatrisante ? Un remède pour faire taire les démons du passé ?**

Parce que oui, qui a dit que les relations mères-filles étaient simples et épanouissantes ? Pour chacun de nous, une maman est une sainte femme... ou une véritable harpie. Pour elle, l'arrivée d'un enfant est un rayon de soleil. L'affection maternelle, peut malheureusement, au dépend de l'enfant – généralement une fille - qui cherche seulement à être aimé et protégé, devenir excessive, voire plus toxique que constructrice. **« Un parent toxique, c'est une personne manipulatrice incapable d'offrir un**

**véritable soutien à son enfant », indique Virginie Megglé, psychanalyste.** *« Le parent responsable, qui est dans 95% des cas la mère, invente chez son enfant des problèmes de santé physiques ou émotionnels »,* précise l'auteur d'*Aimer ses parents même quand on en a souffert* (Solar, 2015). Avoir l'amour de celle qui nous a élevé, se compléter mutuellement, n'est-ce pourtant pas le souhait de toutes les petites filles ? Oui mais voilà, si d'extérieur cet amour maternel semble parfait, il est en réalité destructeur.

**Selon la psychanalyste Doris-Louise Haineault le comportement de ces « Surmères » s'explique souvent par une absence d'affection dans leur enfance, un besoin de reconnaissance perpétuel.** *« Ces mères sont des manipulatrices insoupçonnées. Elles souffrent en réalité du syndrome de Münchhausen par procuration (SMP). C'est sans doute la forme de maltraitance la plus complexe connue à ce jour »,* s'indigne l'auteur de *Fusion mère-filles S'en sortir ou y laisser sa peau* (PUF, 2006).

Bien que le corps médical ait connaissance de cette pathologie dérivée du nom du baron de Münchhausen, elle demeure peu reconnue car très difficilement détectable. « *L'enfant subit quotidiennement un lavage de cerveau. Il est incapable d'admettre la dangerosité de sa mère* », déplore la psychanalyste Virginie Megglé (ndlr : *syndrome de Stockholm*).



© Reuters

**Face à un comportement si pervers, comment peut-on se reconstruire ?** Devenue psychiatre, Julie Gregory a trouvé la force d'écrire « pour que les médecins, les professionnels de la santé et le public ne puissent plus jamais ignorer l'existence de cette sombre maladie ». Dans son livre *Ma mère, mon*

*Bourreau* (L'Archipel, 2006), elle livre un témoignage poignant sur son enfance construite autour des mensonges de ses supposées maladies inventées par sa mère. Jusqu'à sa majorité, Julie passe ainsi ses journées entre les murs aseptisés des hôpitaux frôlant même une opération à cœur ouvert.

**La guérison serait-elle au bout du crayon ?** Pour Marie Lion-Julin, psychiatre et psychanalyste spécialisée depuis une quinzaine d'années dans les relations mères et filles c'est certain : « *Pour ces enfants de parents toxiques qui ont subi des dommages psychologiques importants, l'écriture permet de se libérer doucement de toutes les émotions liées à des expériences traumatisantes* ». Tandis que certains se sont tournés vers la psychothérapie, d'autres par crainte de dévoiler leurs pensées les plus intimes devant un inconnu ont trouvé une alternative : écrire. « *Je préconise à mes patients d'écrire tout d'abord pour soi. Certaines victimes de mères toxiques parviennent ensuite à publier un livre. C'est tout aussi bénéfique, voir plus, mais c'est une étape supplémentaire à franchir*, précise la psychanalyste Virginie Megglé. *Il faut être prêt à être en quelque sorte jugé par les lecteurs et beaucoup ne le sont pas* » conclut-elle.

## « *Ma vie ne tenait qu'aux pages des livres* »

Toni voudrait oublier, tout oublier... Mais alors qu'elle est au chevet de sa mère qui vit ses derniers jours, le calvaire de son enfance refait surface. Par le biais de la petite Antoinette – représentant son enfance - nous découvrons dans son livre *Ne le dis pas à maman* son histoire. Les rares moments heureux, ceux qui le sont beaucoup moins, le rejet de ses proches mais aussi la main tendue par d'autres. Rencontre avec cette auteure, qui encore aujourd'hui se reconstruit avec le poids d'un lourd passé.



Dans votre best-seller « *Ne le dis pas à maman* », vous faites face à vos douloureux souvenirs d'enfance entre inceste, violences physiques et mentales, ignorance et abandon... On se dit alors que l'amour que peut porter une mère à sa fille est aussi bien la meilleure et la pire chose qu'il soit...

**Toni Maguire :** « Vous savez les relations au sein de la famille sont très complexes. Tout peut très bien ce passer et du jour au lendemain tout bascule, ce fut le cas pour moi. C'est peut-être difficile à croire pour une personne qui a lu mon histoire, mais encore aujourd'hui j'ai le souvenir de moment heureux passé en famille. Et puis en un claquement de doigt, tout a changé et mon père est devenu un père indigne qui abuse de sa fille jusqu'à tomber enceinte de lui, un monstre... Ma mère, elle, c'est différent. Je ne l'excuse pas mais

elle ne pouvait pas partir, c'était compliqué. Tout était compliqué à l'époque, maintenant ce serait sûrement plus simple je pense. »

**Devant tant de sévices, vous n'avez cependant pas su déceler les « méchants » des « gentils » et avez aimé votre mère jusqu'à son dernier souffle. Cette « non-réaction » est selon le corps médical liée au syndrome de Stockholm. Quand avez-vous pris conscience que ce syndrome vous affectait ?**

« À dire vrai, jusqu'à l'âge de 5-6 ans je n'avais aucune raison de ne pas aimer ma mère puisque c'était la personne qui me donnait le plus d'affection, qui m'apprenait à lire et qui me nourrissait. Tout psychiatre vous le dira : c'est naturel d'aimer ses parents et surtout sa mère lorsqu'on est une petite fille. En plus, je n'avais absolument pas les capacités de penser que ma mère puisse me faire du mal. L'amour que je lui portais annulait toutes pensées négatives par rapport à son comportement, et puis ma mère n'a pas été la plus méchante dans l'histoire. (ndlr : syndrome de Stockholm).

C'est une question d'époque aussi. Rappelez vous ce qu'était la vie des femmes dans les années 50 : le

divorce était une honte alors imaginez ce que l'on pouvait penser d'une mère célibataire. Là où je vivais en Angleterre, seul le père travaillait donc les femmes étaient complètement dépendantes d'eux et avant les années 80 c'étaient tabou de parler de ce genre de drame familial. C'était tout bonnement impensable que ma mère quitte mon père, et puis moi, j'ai beau avoir voulu en parler auprès de mes professeurs, de mes grands-parents, personne ne voulait croire à une histoire pareille ! »

**Tout comme Julie Gregory dans son livre « *Ma mère, mon bourreau* », vous exprimez par l'écriture votre mal être face à une situation familiale des plus difficile. Pensez-vous que l'écriture soit un « remède » pour celles qui se retrouvent confrontées à une situation similaire à la votre ?**

« Tout le monde devrait écrire oui, même des futilités de tous les jours. Aujourd'hui, la seule chose pour laquelle je remercie ma mère, c'est d'ailleurs de m'avoir donné cet amour des livres. Dans mon enfance, les livres sont devenus mes amis, et me permettait de m'échapper de la cruauté du monde réel. Je lisais beaucoup, ça me permet de tenir le coup. Petit à petit ma vie ne tenait plus qu'en quelque sorte aux pages des livres, je lisais de belles histoires, je pensais positivement.

L'écriture personnelle elle, m'a aidée c'est certain

mais bien plus tard. J'avais volontairement fait un dur travail sur moi-même pour laisser mon passé derrière moi, écrire a donc été difficile au début. J'ai longtemps hésité pour publier « *Ne le dis pas à maman* ». Je l'ai d'abord écrite sur des petits carnets que je gardais précieusement chez moi, chaque jour j'avais l'impression de tuer ces souvenirs douloureux et ça me faisait du bien. Et puis un jour, j'ai franchi la porte la porte d'un éditeur. Depuis que je suis à la retraite, les livres m'ont ouvert les portes d'une toute nouvelle carrière, celle d'auteure. Aujourd'hui, après le premier livre sur mon histoire, j'en ai écrit quatre autres et un cinquième est en cours, qui sera lui aussi traduit pour la France. »

**En tournant la dernière page de votre livre, on se pose une unique question : *Aurais-je réussi moi ?* Comment avez-vous fait pour vous construire en ayant vécu une telle enfance ? Comment vivez-vous le poids de ce lourd passé ?**

« J'ai toujours été une enfant déterminée dans mes études. Je voulais à tout prix travailler le mieux possible afin de gagner ma vie parce que sûrement, inconsciemment, je souhaitais partir de chez moi rapidement. Ce besoin de travailler m'occupait l'esprit les  $\frac{3}{4}$  de mon temps, je ne pensais plus à mes soucis et l'attention que je ne recevais pas à la

maison, je l'obtenais de mes professeurs du fait de mes excellentes notes. Pour d'autres enfants, avoir vécu un tel passé peut par contre être plus difficile à vivre. Nombreux sont ceux que j'ai rencontrés qui, dans leur enfance étaient en échec scolaire et avaient surtout une mauvaise estime d'eux. Ces enfants à l'âge adulte, tombent parfois dans la boisson, les drogues voire même pire, tentent de mettre fin à leurs jours. Et puis il y en a d'autres, qui refusent d'en parler, même des années plus tard à leur mari. Beaucoup repoussent leur passé au plus profond d'eux afin de l'oublier et ça a été mon cas.

Aujourd'hui, je suis à la retraite alors je prends le temps de vivre. Je voyage souvent, en Afrique du Sud par exemple, c'est un pays que j'aime beaucoup. Je suis toujours très attachée aux livres aussi, que ce soit en tant que lectrice ou auteure. »

**Propos recueillis par Elodie Pimbert**



**Juillet 2002**

La Cour d'Assises du Pas-de-Calais, à Saint-Omer, a condamné à huit ans de prison une mère qui avait empoisonné par trois fois deux de ses plus jeunes enfants, jusqu'à donner la mort à l'un d'eux.

*Source : liberation.fr*



**Six ans de prison**

Durant près d'un an, une Australienne a administré des médicaments anticancéreux à sa fille de 4 ans. D'après son avocate, l'accusée souffre du syndrome de Münchhausen par procuration. La jeune femme de 23 ans, qui a plaidé coupable, a été condamnée en 2014 à six ans de prison par le tribunal de Brisbane (Australie).

*Source : Elle.fr*



**Cinq ans de prison avec sursis**

C'est ce qui a été requis en 2011 devant la cour d'assises des Bouches-du-Rhône à l'encontre d'une femme de 42 ans accusée d'avoir attenté à la vie de ses trois enfants en leur administrant de la morphine. Selon certains experts-psychiatres, Nathalie Elena souffrirait d'un syndrome de Münchhausen par procuration.

*Source : 20minutes.fr*



**13 septembre 2006**

Un chirurgien a été condamné par un tribunal français pour complicité d'empoisonnement sur sa fille. Sa compagne de l'époque souffrait du syndrome de Münchhausen par procuration, qui la conduisait à injecter quotidiennement de l'insuline et des antidiabétiques à sa fille pourtant en parfaite santé.

*Source : côté-famille.fr*

**« *Quand elle ne sera plus de ce monde, ça ne sera pas plus facile pour moi* »**

**Depuis deux ans, les victimes de violences psychologiques peuvent participer à des groupes de parole mis en place par l'association *Contre la Violence Psychologique (CVP)*. Encadrées par Anne-Laure Buffet, créatrice de cette structure et un invité (médecin, auteur...), ces sessions sont l'un des moyens pour ces personnes de mettre des mots sur leurs maux. Sans aucun tabou.**

Une fois l'imposante porte poussée, là, assise l'une en face de l'autre le long d'une table en bois, Anne-Laure discute avec une femme en larmes. Luna est épuisée. Sa mère âgée lui demande une attention de tous les instants, alors que l'inverse, bien des années avant n'a jamais existé. Une dernière gorgée de thé avalée et il est l'heure de se diriger vers le salon qui fait face à une verrière fleurie.

Elles sont onze femmes ce samedi à participer au groupe de parole dans un loft situé à Boulogne Billancourt. Au programme aujourd'hui ? ***Parents toxiques – Enfants en souffrance : la difficile notion du pardon, entre déni et question du pardon.*** Aux commandes pour animer cet atelier : Anne-Laure Buffet, coach et accompagnatrice des victimes et Virginie Megglé, psychanalyste et auteur d'*Aimer ses parents même quand on en a souffert* (Solar, 2015). Ici, on vient vider son sac ou simplement écouter. Chacun est libre de participer à son rythme ; la seule règle est l'écoute et le respect. Anne-Laure rappelle

à tous le sens de ces groupes de parole : ***« ils ont pour but d'apporter un soutien moral aux victimes de violences psychologiques qui cherchent à sortir de la culpabilité, de la peur, de la honte »***. La psychanalyste Virginie Megglé s'empresse d'ajouter : ***« ils ne sont pas à vocation thérapeutique. Ce sont simplement des moments de rencontre et de partage afin de vous redonner espoir et optimisme »***.

Il y a celles qui observent, écoutent et acquiescent en silence, regard dans le vide. Certaines parlent avec aisance, d'autres paraissent plus réservées, un brin inquiètes. Elles sont célibataires, mariées, retraitées ou mères de famille. Ces onze femmes réunies dans ce grand salon jonché de tapis ont un point commun : celui d'avoir été ou d'être encore sous emprise psychologique. ***« Retrouver un usage libre de la parole, confronter mon vécu à celui d'autres victimes, est une étape importante pour que j'avance »***, confie Hélène\*. Si au début les participantes ont eu quelques

craintes avec toujours cette peur du jugement de l'autre, au fil des discussions, un climat de confiance s'est créé. Catherine\* explique qu'à deux reprises, elle est **tombée dans les griffes de pervers narcissiques** : autrefois sa mère, puis des années plus tard son mari avec qui elle a eu trois enfants. Assise dans un fauteuil dans lequel elle semble comme absorbée, cette femme aux cheveux bruns apparaît fatiguée. « *À chaque fois, on me disait qu'on m'aimait, je le croyais. Ma sœur ne comprenait pas tout ce que je lui disais à propos de notre mère. J'ai alors fini par croire que le problème venait de moi* », raconte-t-elle les yeux rivés vers le sol.

**Comme dans de nombreux cas de relations toxiques mère-fille, Catherine\* reste attachée à sa mère** : « *quand elle ne sera plus de ce monde, ça ne sera pas plus facile pour moi* ». Ce qui la préoccupe surtout c'est son mari ; cet époux « toxique » qui a réussi à entraîner les enfants avec lui. La dernière fois qu'elle a vu son aîné, c'était il y a un an. Virginie Megglé, la psychanalyste, prend alors la parole : « *Votre situation n'est pas isolée. Bien souvent celles qui ont dû faire face à une mère toxique étant jeune, sont perçues comme 'faibles' et rencontrent un époux du même type* ». Depuis la création de l'association CVP, Catherine\* se rend régulièrement aux groupes de parole. Elle y trouve un vrai réconfort : « *Entre victimes, on se sent comprises. Je reprends goût à la vie* ». Suivie en consultation privée

cette mère de famille reconnaît le pouvoir de l'écriture : « *c'est un outil formidable comme dirait ma psychologue. Ce n'est pas toujours facile pour moi d'écrire, mais c'est vrai que ça m'aide à mettre des mots sur ce que je vis* ».



© NC

Ces femmes viennent à chaque réunion ou en fonction du thème. Il n'existe aucune contrainte... si ce n'est celles de s'inscrire et de confirmer sa présence. C'est au tour de Marie\* de se livrer. S'en suit le récit d'une vie gâchée entre emprise maternelle et incompréhension de ses proches. Elle est venue ici chercher des réponses. Elle doit aujourd'hui faire face aux remarques de ses frères et sœurs, qui lui renvoient l'image d'une fille indigne envers sa mère. **Pourquoi ne comprennent-ils pas ? Pourquoi sa mère a été**



**toxique envers elle et si aimante avec eux ?** Des questions qui la hantent chaque jour... « *Ce n'est pas rare de constater qu'au sein d'une fratrie un seul enfant est impacté. C'est d'autant plus complexe et difficile à vivre, c'est certain* », indique Virginie Megglé.

Presque toutes ces femmes travaillent, voient des amies et tentent de vivre comme si rien ne s'était passé. Florence\* est l'une d'elles. Elle est fonctionnaire et raconte la culpabilité qu'elle ressent de ne pas avoir tenu correctement son rôle de mère, ni de réussir à renouer le contact avec sa fille. Cette quinquagénaire essaie de tourner la page sur cette vie détruite là encore par un époux toxique. **Mais, comment peut-elle se résoudre à accepter l'absence de sa fille ?** « *C'est difficile émotionnellement* », dit-elle de façon à peine audible. « *Ma fille me manque. Elle n'a d'yeux que pour son père, nous sommes des étrangères* », avoue-t-elle la gorge nouée. *La dernière fois c'était au restaurant. Sur le chemin du retour, elle a reçu un appel de sa tante et j'ai entendu un 'je suis avec Maman'. C'était la première fois depuis des années que je l'entendais m'appeler ainsi. Je ne comprends plus... Elle s'éloigne chaque jour un peu plus de moi et là je la surpris à avoir un mot affectueux* ». La psychiatre esquisse un sourire et déclare « *Ce 'Maman' montre qu'elle tient tout de même à vous. Par la parole vous*

*n'arrivez pas à vous comprendre ; essayez-donc de lui écrire ce que vous ressentez. Face à de telles violences « l'écriture personnelle est très bénéfique »* ajoute Virginie Megglé.

**Hier enfants sous emprise psychologique, ces femmes font aujourd'hui face aux démons du passé.** Toutes s'accordent à le dire : outre la dynamique du groupe de parole qui permet de parler plus aisément qu'entre les murs du cabinet d'un spécialiste ; **l'écriture les aide au quotidien.** « *Chacun de nous devrait écrire sous la forme d'un journal personnel. Publier son livre, comme l'ont fait quelques enfants victimes de mères toxiques, c'est une autre étape à franchir* », conclut la psychanalyste à la fin du groupe de parole. Anne-Laure Buffet n'hésite pas à rappeler qu'elle est disponible de jour comme de nuit, en cas de baisse de moral. La plus jeune des participantes, âgée d'une trentaine d'années, est assise sur un canapé installé au fond de la pièce. Tandis que sa jambe se balance, un portable ne cesse de vibrer, rappelant la vie réelle qui se déroule dehors.

(\* ) *Les prénoms ont été modifiés.*