

Mères: enfin libérées du perfectionnisme ?

Si le mythe d'une mère super-parfaite est bousculé, il n'en reste pas moins très vivace chez les jeunes femmes.

PASCALE SENK

MATERNALITÉ « Mamaaaaan! Mais pourquoi tu passes autant de temps aux toilettes ? »

— Parce que c'est le seul endroit où j'ai le paix!

C'est à coup de telles saynètes, inspirées de son quotidien avec quatre enfants, qu'Olivia Moore, « humoriste de famille » depuis 2006, auteur de *Sois mère et tais-toi!* (Éditions Tut-Tut) et actuellement en tournée dans toute la France pour son spectacle solo *Mère indigne* ([infos sur http://www.oliviamoore.fr](http://www.oliviamoore.fr)), dégomme l'image sainte d'une mère toute patience et douceur, entièrement dévouée à l'éducation de sa progéniture.

Olivia Moore n'est pas la seule à se gausser avec succès d'un tel modèle. Dans la galaxie des sites et blogs dits « familiaux » - c'est-à-dire spécialisés pour pères seuls, familles recomposées, couples en parcours de PMA, parents de jumeaux, etc. -, les « maternels » à visée humoristique et caustique, comme Serial Mother par exemple (<https://www.facebook.com/blog.maman/>), se multiplient.

Ce phénomène d'autodérision maternelle n'est pas limité à l'Hexagone. Au Québec, le site [laparfaitemamanclante.com](http://www.laparfaitemamanclante.com) (<https://www.facebook.com/laparfaitemamanclante/>), créé depuis seulement deux ans et animé par Maude Michaud, 34 ans, et ses 140 collaboratrices, est « liké » par plus de 100 000 personnes. But affiché: « déconstruire l'image de la mère parfaite ». Toujours à l'affût des préoccupations de son lectorat, ses blogueuses « rapportent tout haut ce que plusieurs mamans pensent tout bas ». Dans une vidéo hilarante, Maude Michaud s'attaque notamment à la fameuse « charge mentale », cette propension à être envahie de « to do lists » et autres contraintes du quotidien qui pèsent lourd sur les mères et seraient l'une des origines du « burn-out maternel ».

Caroline Teboul, 29 ans et maman d'une petite de 3 ans, avoue se connecter sur ces sites de temps en temps pour « décompresser et déculpabiliser ». Déculpabiliser? Mais de quoi? « De ne pas toujours parvenir à faire au mieux, à tout concilier entre mon travail, ma petite, la maison et mon mari », confie la trentenaire. Elle peut aussi y constater que d'autres mères sont comme elle, traversées par des pensées négatives.

« Par exemple, j'ai détesté l'état de grossesse, précise-t-elle. Mais le sujet est totalement tabou. Impossible de confier cela à mes copines, qui vantaient avec exaltation leur état lorsqu'elles étaient enceintes, encore moins aux femmes de ma famille, qui n'auraient pas compris et même se seraient inquiétées de mes états d'âme ». Alors Caroline s'est régalée du sketch de Florence Foresti sur YouTube (« La grossesse »), sans doute l'un des plus partagés de la blogosphère maternelle.

Ces espaces ont une réelle utilité: ils permettent aux mères débordées de s'identifier, de s'exprimer, d'échanger des « trucs » et de ne plus se sentir isolées

Sur Facebook, on ne voit que les photos d'anniversaires réussis pour enfants radieux... Les mères se disent alors: « Il n'y a que moi qui ressente tant de difficultés dans le quotidien. Je ne suis pas comme les autres... »

MAUDE MICHAUD, 34 ANS, MÈRE ET CREATRICE DU SITE QUÉBÉCOIS LAPARFAITEMAMANCLANTE

avec leurs pensées dépressives. « Le problème que nous avons, c'est cette obligation sous-jacente à la maternité: tout doit être beau », analyse Maude Michaud, elle-même en charge d'une tribu recomposée de trois enfants entre 6 et 9 ans. « Les mères sont censées n'éprouver que des émotions positives. »

Et paradoxalement, ce sont ces fameux réseaux sociaux, ceux-là mêmes qui aident aujourd'hui à « crever l'abcès de colère, fatigue et ressentiment » que les mères nourrissent, qui seraient les principaux responsables d'un nouveau coup idéal de la maternité: « Sur Facebook, on ne voit que les photos d'anniversaires réussis pour enfants radieux, les

activités joyeuses du week-end ou les vacances parfaitement orchestrées, observe Maude Michaud. Les mères se disent alors: "Il n'y a que moi qui ressente tant de difficultés dans le quotidien. Je ne suis pas comme les autres..." Ne trouvent-elles pas de réponses apaisantes après de leur propre mère? « La mienne me dit qu'à son époque, elle et ses amies se posaient moins de questions! »

Dans la génération actuelle, les pressions sur l'alimentation parfaite à concocter en rentrant le soir, le dossier pro à terminer quand l'enfant est enfin couché, le rendez-vous chez l'ORL à honorer sont toujours aussi fortes. « Heureusement, j'ai un super-mari qui m'aide, notamment pour le ménage, et un employeur compréhensif, se félicite Caroline Teboul. Mais quand je parle avec mes amies mères, toute occasion de rappeler "moi, j'arrive à tout concilier" s'impose. » Face à ces super-mères, un nouveau modèle pourrait donc émerger: celui, nourri de la philosophie des blogs humoristiques, d'une « mère dilettante », qui décroche si elle le veut, part en vacances avec ses copines en confiant ses enfants à leur père, ne cuisine jamais... Caroline n'est pas dupe: « Le curseur se déplace, mais c'est tout, estime-t-elle. Ce n'est qu'un nouveau modèle de mère "in" qui s'impose, et stigmatise du coup celles qui font autrement. » ■



« L'idéal, c'est une mère imparfaite »

Etty Buzyn, psychologue-psychanalyste formée par Françoise Dolto, vient de publier *Quand les mères craquent* (Éditions Leduc.s).

LE FIGARO. - Dans ce dernier livre, vous explorez cette fameuse « charge mentale » qui pèse sur les mères, parfois jusqu'au burn-out. Est-ce un problème vraiment actuel? **ETTY BUZYN.** - Je pense qu'il y a une vingtaine d'années, on pouvait déjà en sentir les prémices. Le best-seller de Michèle Fitoussi, *Le Ras-le-bol des Superwomen* (Éditions Calmann-Lévy), paru en 1987, était un signal d'alarme. Mais tout est allé en s'accéléralant, au point que s'est imposé le terme de « charge mentale », auquel je préfère quant à moi celui de « responsabilité ». Cette responsabilité matérielle de la famille a toujours incombé aux femmes. Le fait qu'elles travaillent n'a rien arrangé mais a largement contribué à alourdir leur tâche et à diminuer leur disponibilité pour leurs enfants.

Pourquoi cette hyper-responsabilisation des mères ? Je crois qu'elle a d'abord une origine génétique. La première

« charge » que vivent les femmes, c'est celle de porter leurs enfants. Enfin en tout cas jusqu'à présent, auquel cas je leur dis: « Profitez-en! » Leur responsabilisation commence dans cette fusion originelle et les pères, même très présents, même formés à l'hap-

« C'est cela l'idéal, une mère qui ne sait ni ne peut tout. Elle aide ainsi son enfant à trouver peu à peu ses propres réponses et lui permettrait d'accéder à une autonomie progressive »

ETTY BUZYN

tonomie par exemple, en sont nécessairement exclus. Cependant, le rôle de ces derniers reste fondamental. En réanimation néonatale, où j'ai longtemps travaillé, je demandais un jour à une mère venant quotidiennement au chevet de son enfant hospitalisé: « Mais n'avez-vous pas envie de vous faire relayer par le papa? » Elle m'avait répondu: « Non, je préfère retrouver quelqu'un de re-

lax et de disponible quand je rentre à la maison le soir... C'est de cette façon que mon conjoint me soutient. » Dans la plupart des cas, les mères se sentent dépositaires des soins de l'enfant. Mais il n'y a pas que cela dont elles s'occupent, il y a tout le reste...

C'est-à-dire? Ce sont par exemple le plus souvent elles qui gèrent les devoirs des enfants. Un de mes patients me confiait la manière dont son épouse, hyper-angoissée par les notes, culpabilisait quand son fils ne réussissait pas un devoir. Elle se sentait elle-même discréditée par ses échecs, au point de faire subir cette pression à tout son entourage. Pour la société, et en particulier l'Éducation nationale, les enfants se doivent d'être performants. Or malheureusement, les mères se retrouvent dans le rôle d'exécutantes de cette conception éducative, ce qu'elles disent regretter profondément...

Pourquoi de tels regrets ? Je crois que ces mères souhaiteraient vivre un autre type de relation et entretenir une bonne complicité avec leurs enfants. Beaucoup trop d'entre elles se plaignent de ne plus vivre que la

part contraignante du rôle maternel! Mais pour s'en libérer, il faudrait qu'elles renoncent à vouloir tout gérer et se mettent à déléguer... et cela au point d'accepter de n'être plus qu'une mère imparfaite. C'est cela l'idéal, une mère qui ne sait ni ne peut tout. Elle aiderait ainsi son enfant à trouver peu à peu ses propres réponses et lui permettrait d'accéder à une autonomie progressive au fur et à mesure qu'il grandit.

L'éducation positive inspirée des neurosciences a actuellement le vent en poupe. Cette approche peut-elle les aider ? Je pense que cette « éducation à la bienveillance » permet d'apaiser la relation mère-enfant, et j'y suis plutôt favorable. Cependant, j'ai pu observer le risque d'effets pervers d'une telle éducation. Ces mères s'interdisent d'élever la voix et restent en tout point patientes et à l'écoute de leur enfant, même en situation de conflit. Résultat, ces jeunes femmes se retrouvent dans un hyper-contrôle émotionnel, ce que j'appelle une « douce violence ». Et les enfants font tout pour tester encore davantage la « pseudo-sérénité » maternelle. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Quand l'évolution de notre cerveau nous empêche d'y croire

En plus d'être imparfait, de parfois nous tromper (cf. l'exemple de la fourche du diable) ou nous jouer des tours, c'est notre cerveau lui-même qui fait que nous avons du mal à croire à la théorie darwinienne de l'évolution. « C'est justement son évolution (de notre cerveau) qui explique pourquoi il est difficile d'accepter la théorie de l'évolution. » Avis aux réfractaires. Thomas Durand, biologiste végétal, a, fort courageusement, décidé, via *L'Ironie de l'évolution*, de prendre le taureau par les cornes. En commençant par définir les choses: qu'est-ce que la science, qu'est-ce qu'une théorie, qu'est-ce qu'une espèce... Que ceux qui ne comprennent pas ces chapitres, tout en nuances, n'aillent pas plus loin. Ou recommence. Car ils permettent de se

délecter de ce qui suit. À commencer par celui intitulé « Le cerveau n'est pas fait pour penser ». Notre amas neuronal est celui qui nous donne « conscience » du monde qui nous entoure. Il est celui qui va « piloter » pour assurer notre survie et notre reproduction. Il est celui qui était un petit système nerveux primitif qui, au fil du temps, en se modifiant, en se complexifiant, s'est adapté à la meilleure maîtrise de son passage sur terre, du ver de terre à l'homme en passant par tous les animaux. Donc, il n'est pas spécialement fait pour penser. Survie et reproduction. Face aux mystères, il doit rassurer, trouver des explications, entretenir l'espoir, donner du sens. Il est plus facile, et l'homme l'a toujours fait, d'expliquer

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS jnothias@lefigaro.fr

l'incompréhensible par la volonté d'une main invisible. D'autant que traîner un passé de mollusque n'est pas très valorisant. La ou les religions sont un bon moyen de surmonter ce vide. À noter en passant qu'il n'y a pas obligatoirement et forcément opposition entre le fait d'être croyant et celui de ne pas être anti-évolutionniste (la science peut offrir « une vision du monde à forte dimension spirituelle »). L'homme n'est peut-être

ni un accident dû au hasard, ni une fin en soi. Pour sa sécurité, le cerveau s'active à anthropomorphiser le monde: visages ou silhouettes humaines dans les roches ou les nuages; fruits faits pour la main de l'homme (la banane, le « cauchemar des athées »); divinisation des éléments et phénomènes naturels (c'est Neptune qui déchaine les mers). « L'esprit humain est sans doute le phénomène biologique le plus étonnant, le plus vertigineux sur lequel nous puissions nous pencher », affirme Thomas Durand. Et « son apparition au travers d'un processus évolutif n'est dirigé apparemment totalement inenvisageable à certains ». Une attitude totalement dictée par l'histoire de notre cerveau, aussi bien dans sa

dimension individuelle que dans sa dimension sociale. Ce qui conduit « à des penseurs contemporains (...) à revendiquer un droit qu'ils estiment naturel d'avoir raison même quand ils ont tort ». Le Soleil, et non la Terre, est-il au centre de notre monde? L'Église a longtemps condamné ceux qui soutenaient cela. Essayons d'imaginer que l'évolution n'existe pas. Paradoxalement, il n'y a plus de sens de la vie, ni de sens de la mort...

L'IRONIE DE L'ÉVOLUTION
Thomas Durand,
Éditions du Seuil
(à paraître le 8 février)

