



ENFANTS, COUPLE, BOULOT

LES SECRETS DE CELLES QUI NE CULPABILISENT PAS

Courir du bureau à la réunion de parents d'élèves, préparer une bonne blanquette après une journée de travail ou **laisser tomber les dîners entre copines ? Ce n'est pas pour elles.**

Témoignages de femmes qui ont renoncé à être parfaites... et qui ne le regrettent pas.

Elles ont lâché les couches lavables au bout d'un mois, ont un stock de petits pots dans le placard et des piles de pizzas au congélateur. Elles ont abandonné l'idée que leur maison soit propre et rangée. Il leur arrive même de faire un « dîner corn flakes » pour toute la famille parce qu'il n'y a rien dans le frigo, ou une « journée pyjama » le week-end le temps d'une lessive. Elles prennent de temps en temps une journée de RTT sans rien dire à personne pour se faire une expo et un déjeuner avec une copine, partent skier une semaine en laissant leur fils de 6 mois à la crèche dans la journée, ou vont exprès à la piscine à 19 heures, pile au moment du bain et du dîner. Et, le lundi matin, après un week-end à avoir profité des joies de la maternité, elles peuvent s'entendre dire : « Heureusement, ça ne dure que deux jours. Vive le boulot ! »

Mauvaises mères ? Alors, oui, elles assument, totalement. Sans une once de culpabilité. Elles sont même de plus en plus à le revendiquer avec un brin de provocation, en réaction au modèle dominant de la « mère parfaite » : dévouée à ses enfants, au top au boulot et épanouie dans son couple. Pour preuve, la chronique de la « mère secrète d'une mère indigne », de la Britannique Fiona Neill (éd. Fleuve noir), à « Mère indigne, mode d'emploi », d'Anne Boulay (éd. J'ai Lu), en passant par « Au secours, je suis une maman ! » de Gaëlle Renard (éd. Leduc.s) ou « Mauvaises mères : la vérité sur le premier bébé », de Nadia Daam, Emma Defaud et Johana Sabroux (éd. Jacob-Duvernet). Quant au formidable « Mother Fucker » de l'humoriste préférée des Français Florence Foresti, il est le one-man-show le plus vu depuis 2009, et 600 000 DVD ont été vendus en deux mois. Un aperçu ? « Quand je vais au parc avec ma fille, je vois de plus en plus de papas. C'est bien, félicitations messieurs, bravo ! Vous avez vu, on se fait chier, hein ! » « Attention, on ne met pas nos gamins au congélateur, et on ne les oublie pas dans la voiture en plein été », prévient Emma Defaud, l'une des « Mauvaises mères », qui préparent une suite à leur livre. Elle explique :

LES MÈRES ZÉRO CULPA



« A la naissance de nos premiers, nous voulions bien faire. Nous avons intériorisé qu'il fallait être une "bonne mère". Mais nous n'avons pas de logiciel de mode d'emploi intégré dans notre cerveau, alors nous avons commencé à culpabiliser : de travailler trop, de voir les copines, d'aller au resto avec nos enfants qui hurlent, de les engueuler parce qu'ils font du bruit... De tout ! » Elles ont décidé d'assumer avec humour.

Emma n'a pas honte de dire que, le premier jour où elle a laissé sa fille à la crèche, elle a sauté de joie à l'idée de retourner au travail, que, au bout d'une demi-journée passée seule avec ses enfants, elle n'en peut plus, qu'elle a horreur d'aller les chercher à la sortie de l'école, et qu'il lui arrive de prendre un jour de RTT pour faire du shopping.

Pourtant, celles qui ne culpabilisent pas d'être trop (absentes, fusionnelles, laxistes...) ou pas assez (présentes, à l'écoute, disponibles, en forme...) ne sont qu'une poignée. La culpabilité est un sentiment bien partagé, même si elle n'est pas inhérente à la maternité. « Elle apparaît lorsqu'on a le sentiment de devoir choisir entre le bien-être des enfants et les impératifs sociaux et professionnels, explique la psychanalyste Sylviane Giampino*, qui travaille depuis plus de vingt ans sur la question. Dans l'esprit d'en-

core trop de femmes, le bien-être des enfants est au-dessus de tout. Or, la société maintient ces mères dans le piège de penser que tout ce qui les concerne relève de leur domaine réservé, que tout dépend d'elles, que tout est à cause d'elles. Elles s'engagent dans la vie professionnelle, tout en voulant maintenir intact ce modèle de mère au foyer, comme si elles ne travaillaient pas... » Une vraie quadrature du cercle qui a un coût : on est fatiguée, on se sent mal pour ses enfants, on a le sentiment de ne pas être à la hauteur, on se remet sans cesse en cause et on questionne la justesse de sa relation à l'enfant. Ou bien on s'enfonce dans une autoflagellation stérile sur le mode du « je suis nulle », « c'est de ma faute », « je rate tout »... « L'envers de la médaille de l'illusion de toute-puissance sur l'enfant », explique Sylviane Giampino. Le sentiment de culpabilité

* Auteure de « Les Mères qui travaillent sont-elles coupables ? » (éd. Albin Michel).

« Nous ne sommes pas des saintes capables de tous les sacrifices. »

Elisabeth Badinter

peut aussi avancer masqué et se manifester à travers une somatisation : on a mal au dos, des migraines, on tombe malade (et on se retrouve à la maison, tiens donc !). On perd l'estime de soi, le désir (de vie sexuelle, sociale, d'évolution personnelle)... « Le couple est souvent le premier fusible à sauter », met en garde Sylviane Giampino. La génération 68 a pourtant élevé ses filles dans l'idée qu'elles devaient être indépendantes. Et, de fait, travailler relève pour elles de l'évidence. « C'est le résultat de deux mouvements parallèles durant les quarante dernières années », explique Elisabeth

Badinter, dont le nouveau livre, « Le Conflit, la femme et la mère », dénonce les pressions de plus en plus fortes qui pèsent sur les femmes, au point que certaines préfèrent les éviter en retournant à la maison ou en renonçant à avoir un enfant. « D'un côté, effectivement, la découverte pour les femmes de la nécessité de l'indépendance économique. Et, de l'autre, la découverte des exigences de plus en plus grandes de l'enfant et la prise de conscience de l'aver-

tissement freudien que "tout se joue avant 7 ans" – avec l'idée que, tout reposant sur la mère, elle sera responsable s'il va mal. Face à ce double impératif, il ne peut qu'y avoir conflit. » Avec l'émergence du discours écolo incitant en plus à allaiter pendant au moins six mois, « la culpabilité commence dès la maternité ». Alors, comment font celles qui y échappent ?

« Elles relativisent le modèle de la mère parfaite, et même tous les modèles, en se rappelant qu'on en change tous les vingt ans, encourage Elisabeth Badinter. Ce n'est pas facile, il faut beaucoup de force, surtout quand on a son premier enfant et qu'on ne sait pas comment s'y prendre. Par ailleurs, nous ne sommes pas des saintes capables de tous les sacrifices. Nous avons nos limites, nos imperfections, notre histoire personnelle, c'est ça, la condition humaine. » La prétention à la perfection, Pascale, 41 ans, l'a perdue à l'arrivée de son deuxième enfant. « Avec le



LES MÈRES ZÉRO CULPA

« Quand j'ai demandé à l'une de mes filles si je lui manquais, elle m'a répondu : "Pas plus que je ne te manque, Maman !" » Beaucoup partagent aussi les responsabilités avec leur homme. Agnès, journaliste télé, part ainsi souvent loin en reportage et avoue que, après un gros stress la veille du départ, elle ne pense plus à ce qui se passe à la maison. Elle fait entièrement confiance à son conjoint. « Il est prof et plus présent que moi au quotidien. Et c'est précisément parce que je peux partir et vivre mon métier que je pense être une bonne mère. Quand je suis avec eux, je suis dans le plaisir, pas dans l'effort. » De son côté, Nirina reconnaît que, quand son mec n'est pas là, c'est un peu la panique. « Quand ma fille était bébé, je ne faisais pas la cuisine. Pas le temps. Alors, il a pris les choses en main. Il fait les courses, la cuisine tous les soirs, je ne sais pas ce que c'est que d'avoir à penser à l'avance à un repas. » Mais il faut laisser de la place pour que l'autre s'y installe, accepter qu'il fasse les choses moins bien que soi, comme Solène, qui voit son chéri revenir « avec du poulet pas bio, des légumes en boîte, des pamplemousses par vingt (une promo !) », mais, au moins, elle n'a pas besoin de « caler le supermarché entre 18h47 et 18h52 ». Pas simple. Tensions sur la répartition des tâches, perte de désir, le couple morfle. « Ce n'est pas étonnant, car il est traversé par toutes nos fatigues de mère, nos frustrations de femme, explique la psychanalyste Sophie Cadalen. Cela ne veut pas dire que le couple va mal. Plutôt que de culpabiliser de ne pas avoir de relations sexuelles, on peut tolérer connaître parfois des périodes où l'on a moins de désir, moins d'énergie, moins d'envie. Se retrouver, cela peut vouloir dire se raconter sa vie perso et parler des enfants. »

premier, on essaie de cocher toutes les cases pour être la mère idéale, mais, avec un deuxième, on lâche sur plein de choses », raconte Pascale, mère énergique d'Agathe et de Balthazar, 8 et 5 ans. Sa plus grande entorse à ses principes ? « Le matin, je mets les deux devant la télé pour qu'ils prennent leur petit déjeuner – un pain au lait avec du Nutella, ils ne veulent avaler que ça – et s'habillent. Ça dure un quart d'heure, ils ne crient pas, ne pleurent pas. J'ai le temps de me préparer et tout le monde est de bonne humeur en partant à l'école. » Nouria, elle, récuse l'idée qu'une mère peu présente doit être disponible à 100 % quand elle est là. « Si je m'imposais cette règle, je serais sûre de ne pas y arriver et de culpabiliser. » La grande force de Nouria, de Pascale, d'Emma et des autres est de « reconnaître qu'elles sont des mères limitées », souligne Sylviane Giampino. Ou des « mères médiocres », selon l'expression d'Elisabeth Badinter.

« **Celles qui ne culpabilisent pas ont accepté qu'elles ne puissent pas tout faire et tout faire bien pour leur enfant, mais aussi que d'autres puissent le faire,** poursuit Sylviane Giampino. Elles ne sont pas dans la toute-puissance ni dans la toute-impuissance. » Conséquence : elles partagent les responsabilités avec le père et savent s'appuyer sur des relais extérieurs. Céline, ex-avocate reconvertie dans les projets culturels, a ainsi toujours confié ses trois filles, dont la plus jeune a aujourd'hui 6 ans. « Je me suis toujours dit que mes enfants sont des entités extérieures à moi et qu'elles doivent être bien dans leur propre vie. J'ai fait confiance à la crèche, à l'école, aux baby-sitters, à la grand-mère. On a même inscrit la dernière en colo à 4 ans, et elle a adoré. » Un été, Céline est partie seule trois semaines en Inde.

« Mon épanouissement est le gage de l'épanouissement de mon enfant. »

Elsa, 35 ans

Ces femmes savent aussi s'aménager des respirations pour pouvoir revenir en forme auprès de leur conjoint et de leurs enfants : voir les copines, aller au cinéma, faire de la peinture... « C'est ma grande justification pour m'autoriser à être égoïste, souligne Elsa, 35 ans. Mon épanouissement est le gage de l'épanouissement de mon enfant. » Avec son homme, ils sont partis tous les deux en week-end quand leur bébé avait 1 mois et demi. « J'en avais vraiment besoin pour respirer. Je suis persuadée que, si je suis bien, mes enfants le seront aussi, parce que avoir une maman cool et détendue plutôt que frustrée et impatiente rejait sur eux. » Ne pas éprouver de culpabilité préserve-t-il de la souffrance, de l'impression de courir en permanence ? « Non, souligne Sylviane Giampino. Mais quand on souffre, on peut demander de l'aide, voire l'exiger, et trouver juste de l'exiger. Ces femmes ont compris que le problème ne vient pas d'elles et que la solution émanera d'un changement de comportement des hommes, d'aménagements sociétaux concernant la qualité des modes d'accueil, la bienveillance scolaire, l'organisation des loisirs et du périscolaire, et d'une prise en compte de la parentalité dans le monde du travail. » Comme l'explique Nirina à sa fille les soirs de réunion de parents d'élèves : « Je ne suis pas là pour te coucher, mais c'est pour m'occuper de toi d'une manière différente. Je penserai très fort à toi. » ISABELLE DURIEZ