

La Mère-qui-tue cachée au fond de nous



*Résumé imagé du livre de Massinilla and Bud Harris
(Non autorisé)*

Avec mon mari, nous discutons souvent, le soir au coin du feu, du *Féminin*. Dans notre culture, il est blessé. Cela affecte profondément nos vies et notre environnement. Nous parlons de la présence d'une peur généralisée chez nos patients, en nous-mêmes, autour de nous : la peur de la *Mère-qui-tue*.



Vous la connaissez sûrement. Quand elle traîne dans les parages, nous sommes paralysés, notre esprit, notre créativité, notre vitalité sont gelés.

Je suis née en 1949 en Italie. Mes deux sœurs et moi avons travaillé très jeunes pour payer les études de nos deux frères.

Puis la vague du féminisme a balayé le monde, et j'ai pu faire un doctorat en psychologie. J'ai ensuite étudié à l'Institut C. G. Jung à Zurich, pour devenir psychanalyste. C'est là que j'ai rencontré Bud.

Je rencontre beaucoup de femmes désillusionnées, amères, voire dépressives. Elles ont pourtant la carrière qu'elles voulaient et un couple solide. Mais elles n'ont pas trouvé leur voix, ne se sentent pas assez aimées ou comprises. Les femmes ont réclamé l'égalité et le respect, mais elles ont désormais des rythmes de vie frénétiques. June Singer parle de *tristesse de la femme qui a réussi*, qui tombe en dépression parce qu'elle a perdu de vue la notion de Féminin.

Dans nos sociétés, la réussite, c'est l'excellence d'une personne, pas le succès du relationnel. La réussite se termine tôt ou tard dans une forme d'échec, puis de honte.

Dans une société matriarcale, la réussite est définie par notre relation aux autres. L'entre-aide, la coopération, le succès du groupe passent avant le succès individuel. Ici l'échec rime avec culpabilité : la culpabilité de ne pas en avoir fait assez pour les autres.

Il faut rechercher l'équilibre. Mais autour de nous, les valeurs matriarcales sont méprisées, et le Féminin n'a plus le choix que de se tapir dans l'ombre de la société. Il devient notre ombre collective. Le temps est venu de rechercher le féminin blessé et de le soigner. Ce Féminin blessé qui s'exprime sous les traits de la Mère-qui-Tue.

En plus de comprendre l'influence de la société, il nous faut regarder nos mères, reconnaître que ces femmes réelles n'ont jamais rempli la promesse de l'archétype de la Bonne Mère. Que nous avons commencé notre vie émotive auprès de femmes imparfaites. Qu'en nous blessant, elles ont nourri, elles-aussi, notre peur de la Mère-qui-tue.

Elle vit en nous, nous terrorise, elle siphonne notre énergie. Elle a pris une influence démesurée dans notre société. Remettre la Mère-qui-tue à sa place, c'est le défi de notre époque.



Les symptômes de la Mère-qui-Tue

Reconnaissez-vous ces symptômes ? Si oui, vous êtes sous l'emprise du complexe de la Mère-qui-Tue.

- Je suis hyper critique de moi-même, je me dévalorise.
- Je suis hyper critique des autres ou des institutions, je les dévalorise pour me donner de la valeur, pour me sentir victime ou pour justifier mon ressentiment.
- Certaines situations me paralysent.
- Je recherche dans mon conjoint ou une amie un amour inconditionnel
- J'abandonne la partie par peur de l'échec ou du dénigrement.
- Je suis renfermée, défensive.
- Je me referme comme un coquillage au moindre problème.
- J'ai des comportements compulsifs (pleurer, trop manger, alcool, drogue, travail, etc).
- J'imagine être un bouc émissaire même quand ce n'est pas le cas.
- Je pense que le monde est pourri.
- Je renferme une quantité gigantesque de rage inexprimée.

Chapitre 1 : Affronter la Mère-qui-tue

Derrière nombre de nos actions se cache un désir d'être aimé, ou d'être en sécurité. Quand nous venons au monde, nous sommes petits et vulnérables, nous dépendons totalement des adultes. Au tout début, il s'agit souvent de notre mère. Si nos besoins ne sont pas honorés, surtout la première année, nous en porterons les blessures toute notre vie.

La confiance

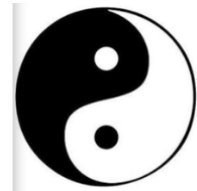


L'image de gauche symbolise l'harmonie qui fonde la confiance de l'enfant : confiance dans le monde et dans la vie. Certains de nos patients qui n'ont pas cette confiance n'osent pas se mettre en colère, ils imaginent que leur rage détruira les gens qu'ils aiment. D'autres s'interdisent de partager leurs émotions avec leurs proches. Certains deviennent obsédés par leur travail, dépressifs ou anxieux. D'autres, enfin, cherchent cet amour maternel dans leur conjoint. Au fond d'eux-mêmes, ils ont tous peur.

L'enfant dit : "J'ai besoin de toi, et tu as besoin de moi". Pourtant ses besoins ne sont jamais pleinement satisfaits. Être parent n'est pas un instinct. Il est guidé par des archétypes, ces métaphores qui peuplent l'inconscient d'une société. Par exemple, l'image ci-dessus représente l'archétype de la Bonne Mère, une mère parfaite qui n'existe pas. Cette image dégage une énergie que tout le monde perçoit.

Le principe féminin, fondation de la vie

Suivant les cultures, on parle des principes masculin-féminin, créatif-réceptif, de yin-yang. Le principe féminin est nié dans notre culture. Nous avons des dieux mais n'avons pas vu de déesse depuis plus de 2000 ans (Antiquité, Celtes, Pharaons).





Le principe féminin est illustré par les célèbres Vénus du néolithique. Elles représentent l'archétype de la Grande Mère. Celle qui nourrit et protège, qui réchauffe. Elle est aussi symbole de la Nature et de ses cycles perpétuels de transformation.



Nous imaginons souvent la Nature comme source d'abondance, pourtant elle porte en elle autant de mort, de proies dénichées, de catastrophes naturelles, d'épidémies. Les humains l'ont priée, puis ils ont essayé de la conquérir, et enfin de la dompter. La Grande Mère est à la fois la Bonne Mère et la Mère-qui-tue.

De même, une mère peut nourrir ou détruire son enfant. Chez certains, cela crée un *complexe de la Mère Négative* qui peut nous dominer, nous rendre anxieux, nous terroriser. Un complexe vient souvent d'une blessure profonde que nous avons vécue. Il peut aussi nous être donné en héritage par nos parents, s'ils ont été eux-mêmes traumatisés, ou s'ils n'ont pas vécu leur vie.

La complexe de la Mère Négative



Voici quelques exemples concrets :

- Amy est plus intéressée par son club de tennis que par son fils Antoine. Elle a engagé une nounou qui s'occupe de lui. Plus tard, Antoine ne saura jamais vivre en accord avec ses valeurs personnelles.
- Beth est très émotive et décide tout. Pour la protéger, son fils Bruno cache ses émotions. Plus tard, il sera un gars trop gentil qui accumule les divorces.
- Clara occupe toute la place car elle souffre d'un désordre sévère de l'anxiété. Elle ignore les besoins de sa fille Claire, qui deviendra une perfectionniste compulsive. Claire a reçu en héritage la peur de la vie.
- Déborah est une mère très sévère et critique. En première année d'université, sa fille Danielle fait un burn out ; en thérapie, elle se rendra compte qu'elle s'interdit d'être heureuse.

Ces exemples montrent que nous ne savons pas nous câliner, nous nourrir, nous réchauffer nous-mêmes, prendre soin de notre corps, de nos émotions, de notre âme.

Paroles à propos de la mère négative :

Est distante, froide
Elle ne me connaît pas
Elle ne s'intéresse pas à moi
Elle se prend pour une victime
Elle n'a pas de place dans son cœur pour moi
Elle ne s'occupe que d'elle-même
Elle juge tout
Elle a des opinions trop tranchées
Elle est négative, cruelle, abusive
Elle tue l'espoir, ma créativité
Elle me vide de mon énergie



La mère qui-en-fait-assez

Elle est suffisamment gentille, amante et bien dans sa peau pour que son enfant prenne confiance dans la vie et dans le monde. Avec le père, ils garantissent la sécurité, une bonne santé et une éducation. On ne lui en demande pas plus.

Dans notre société compétitive, nous vivons dans la peur permanente d'être dénigré. De nombreuses femmes vivent dans la peur d'être agressée. Des mères célibataires ont peur de ne pas boucler les fins de mois, ou d'être battue. Les médias entretiennent la peur. La peur. Toujours la peur. Les deux parents mènent un rythme infernal. Ils n'ont souvent pas l'aide d'une communauté pour les soutenir. Dans notre société, trop de mères n'ont pas la possibilité d'en faire assez. Ainsi, nous nourrissons collectivement l'archétype de la Mère-qui-tue.

Les enfants de ces mères deviendront des adultes qui ne sauront pas affronter l'échec, ni se pardonner leurs erreurs. Ni se donner de l'amour. La Mère qui tue leur soufflera à l'oreille : "Fais pas ta mauviette." Et ils s'accuseront de leurs échecs, des abus qu'ils subiront, de l'attitude de leurs parents, et même des actes de méchanceté dont ils seront victimes. Ils se forceront à devenir plus forts, se feront violence, et tueront leur énergie vitale. Ils ne sauront pas prendre le temps d'être présents à eux-mêmes, dans un sanctuaire protégé, où ressentir, faire leurs deuil, célébrer. Ils n'écouteront pas les messages de leurs rages et de leurs désespoirs. Ils ne seront pas vivants.

Le sanctuaire

Jung disait que l'homme contemporain manque cruellement d'introspection. Obsédé par la rationalité et l'efficacité, il ne voit plus les démons qui le dominent, et se gave de médicaments, d'alcool, de nourriture, et développe des névroses. Il disait aussi que le principe féminin est ce qui fait lien entre les humains, ce qui nous donne le sentiment d'être "à la maison".

Il est essentiel de développer au dedans de soi un espace qui nous sécurise et qui nous nourrit. Un lieu de silence où écouter notre sagesse interne, où goûter à l'art, au divin, aux métaphores, à l'éternité. Nous ne passons plus de temps avec les symboles, ces amis du cœur, de l'âme, et du principe féminin.

Nous devons commencer par reconnecter avec le principe féminin vivant en nous. Par exemple, nous accorder le temps, dans la journée, de vivre avec les rêves de la nuit précédente, de les sentir, de les écouter, de les apprivoiser. Leur donner de la valeur.

Que faire d'un complexe ?

Si ma mère était froide et distante, ou si elle avait honte que je ne sois pas à la hauteur de ses attentes, je peux internaliser une peur de l'abandon. Devenir hyper-vigilante. Dès que mon mari ou mes collègues me font une remarque, je me sens paralysée. Des peurs anciennes me sautent à la gorge. Je nie mes ressentis et je m'escrime à faire plaisir à tout le monde. Ou j'essaie de devenir invisible. Ou peut-être qu'au fond de moi j'étouffe de rage, de colère, de ressentiment contre ma mère. Je suis sous l'emprise d'un complexe.

Pour se libérer d'un complexe, il faut d'abord prendre conscience de sa présence. Puis l'observer, apprendre à le connaître, et ainsi se libérer de son emprise. En parler à un témoin peut aider, peu à peu, à s'en dissocier. Lire des contes est aussi un outil puissant.

Le symbole de Méduse peut aider notre inconscient à reconnaître la Mère-qui-tue cachée au fond de nous, à dessiner les contours cette énergie sombre que nous avons toujours sentie sans savoir la nommer.



Chapitre 2 : La Méduse

La cassure

Depuis des années, Bud et moi cherchons des traces du Féminin dans notre société. Autant chercher des objets perdus dans le noir.

Jung utilise souvent le mot *Eros* pour décrire le principe féminin. Eros, dieu de l'amour et fils de la déesse de l'amour. En chacun de nous, c'est notre capacité à aimer la vie, l'autre et nous-même. À nous relier aux autres, à ressentir de la compassion, à chercher la réconciliation. Il est associé à la tolérance et à la réceptivité.



Pour Jung, chaque être humain porte en lui le principe masculin et le principe féminin. L'aspect masculin d'une femme s'appelle l'*animus*. L'aspect féminin d'un homme est son *anima*. Jung pensait que la disparition du principe féminin nous abîme, nous isole, et peut nous faire perdre le contact avec notre âme, faire que notre vie n'a plus de sens.

La libération des femmes s'est basée sur l'expansion de leur côté masculin (autonomie, indépendance, succès) au détriment du soin à elles-mêmes et aux autres. "J'aime" est entré en conflit avec "je trouve ma puissance", au lieu de s'imbriquer harmonieusement. Leur prise de puissance dans un environnement sans symboles du féminin a créé une cassure. Une des conséquences observables est que les femmes ont du mal à faire confiance aux autres femmes. De nombreuses femmes vivent coupées en deux, portent en elles une immense déchirure.

Ombre et projections

Prenons l'exemple d'un mari qui n'ose pas affronter sa femme. Il la méprise, mais n'ose pas s'avouer ce sentiment qui lui fait honte. Par contre, il a l'impression qu'elle le méprise. Ainsi, il reste quelqu'un de bien et ne risque pas de s'effondrer. C'est ce que l'on appelle une *projection*.

Pour observer nos projections, nous devons aussi observer notre *ombre*. En grandissant, nous avons favorisé les aspects de nous-mêmes qui nous permettaient de mieux fonctionner dans le monde, de survivre. Et nous avons mis sous le tapis les parties de

nous-mêmes qui semblaient inutiles, ou qui nous mettaient en danger. Nos choix ont été surtout influencés par les normes de la société et nos éducateurs. Par exemple, beaucoup de femmes ont appris à nier leur colère. Notre ombre contient tous nos complexes et nos potentiels inexprimés.

Moins nous sommes conscients de notre ombre, plus nous avons de projections, et plus notre énergie vitale s'échappe de nous. Prendre conscience de nos projections est essentiel pour nous comprendre. En particulier, il est essentiel de séparer les images du Féminin, au dedans de nous, appelées archétypes, des femmes en chair et en os que nous côtoyons.

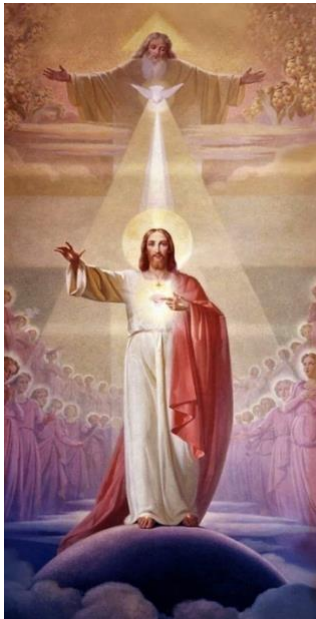
Un exemple bien connu est la projection de la Mère-qui-tue sur les araignées. Quand nous en voyons une, nous nous sentons vidée de notre énergie, menacée, et nous écrasons d'un coup de chaussure cet animal innocent.



Derrière chacune de nos projections, il y a un besoin de guérison. La guérison passe par rassembler les morceaux de nous-mêmes éparpillés, distordus, reniés, interdits. Cultiver nos émotions. La guérison, c'est demander à la vie des choses pour nous-mêmes. Mais il faut commencer par arrêter d'avoir peur.

Les symboles

La société patriarcale a pris son essor au siècle des Lumières avec la toute puissance de la raison, quand tout est devenu verbal et littéral, quand nous avons rejeté les symboles et les mythes vieux de plusieurs millénaires. Nous avons oublié qu'un symbole parle plus à notre âme que des mots.



Nos seuls mythes vivants sont basés sur nos religions : un dieu unique qui domine la nature, un père-juge suprême qui domine les humains. Les symboles colportés par la religion parlent d'asservir le féminin. Nous croyons à tort pouvoir tout contrôler, notre avenir, nos attitudes.

Nous contrôlons nos émotions pour devenir plus efficaces, alors que nos émotions sont la seule façon de se sentir vivant. Nous nous plaçons au-dessus de la vie, intellectuellement, spirituellement, émotionnellement.

Nous pensons pouvoir choisir nos buts en utilisant uniquement notre raison. Nous nous créons des exigences que nous ne pourrons jamais atteindre.

*" La surestimation de la raison a ceci de commun avec un pouvoir d'État absolu :
sous sa domination, l'individu dépérit."Carl Jung*

Pendant ce temps, la Mère-qui-tue hante notre inconscient. Elle écrase la femme avec un sentiment d'échec, d'avoir peu de valeur. Elle traîne l'homme dans l'insatisfaction et la dépression. Telle une sangsue, elle se nourrit de notre sève. Elle est un abysse, une plaie sombre.

Parfois, nous croisons quelqu'un et nous ressentons la présence de la méchante reine des contes de fées : nous projetons l'image de la Mère-qui-tue sur cette personne. Et plus l'archétype grandit en nous, plus nous avons peur de nos émotions, peur de nous dire qu'il est temps de changer de vie. Car c'est aussi le rôle de la Mère-qui-tue : tuer pour amener une transformation profonde.



Eve, en croquant la pomme de la connaissance, nous a fait sortir de la naïveté, elle nous a appris la complémentarité des contraires : joie et tristesse, pas de vie sans mort. Cette chute du paradis où l'on est tout le temps heureux, c'est ça devenir adulte.

Pourtant, nous sommes obsédés par le bonheur vanté par le marketing, le paradis sans souffrance, un paradis où la vie n'a pas de sens, où il n'y a pas de potentiel de transformation. Pour Jung, devenir un individu adulte, c'est se réconcilier avec la partie inconsciente de notre vie psychique, intégrer nos complexes, réconcilier les contraires.

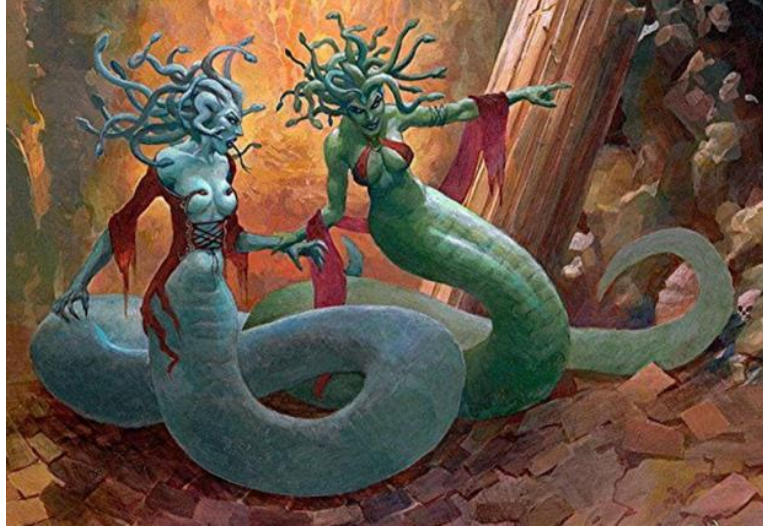
Un conte riche de symboles permet d'approcher un complexe, c'est une méthode de dialogue avec l'inconscient. Pour nous libérer de la peur, il nous faut affronter la Mère-qui-tue. Le mythe de Méduse peut nous y aider. Lisez cette histoire et observez vos émotions, pendant et après. Avez-vous des réactions face aux images ?

Un mythe se lit lentement, il infuse. Il nous parle, nous offre une chance d'explorer notre inconscient. Il inspire des centaines d'artistes.

Le mythe

Méduse est une femme magnifique, élégante, à la chevelure exubérante. Elle est très fière de sa beauté, et s'en vante. Elle est la fille du Roi Phorcys et de la Reine Ceto. Leur royaume s'étend sur des îles aux confins du monde.

Méduse est mortelle. Elle a deux sœurs immortelles et hideuses: les Gorgones. Elles protègent Méduse.



Le dieu Poséidon a envie de la beauté de Méduse. Il essaie à plusieurs reprises de piéger Méduse. Il parvient finalement à la coincer dans le temple de la déesse Athéna, et il la viole.

Folle de rage, Athéna accuse Méduse d'avoir joué de sa beauté, et d'avoir désacralisé le temple. Elle lui jette un sort et la transforme en monstre avec des serpents sur la tête. Quiconque regardera Méduse se transformera en pierre. Et la pauvre fille est bannie dans une grotte au bout du monde.

La déesse Athéna est née de la tête de Zeus. C'est une vierge qui porte une armure de guerrière et protège les héros. Elle est puissante, sage, et surtout, *masculine*.





Avant d'analyser le conte, il nous faut raconter l'histoire du jeune homme qui va tuer Méduse : **Persée.**

Un oracle avait prédit à la mère de Persée, Danaé, qu'elle aurait un enfant qui tuera son grand-père, le Roi Acrisius. Apprenant cela, Acrisius enferme Danaé dans une tour, pour l'empêcher de tomber enceinte. Mais Zeus la voit, a envie de sa beauté, se transforme en douche d'or, et l'engrosse dans la tour.

Quelques années plus tard, Acrisius entend un petit garçon babiller : c'est Persée. Pris de peur, il enferme Danaé et l'enfant dans un coffre et les dépose sur les flots de la mer Égée.

Zeus s'en rend compte et dirige le coffre à la surface de la mer, jusque sur les plages de l'île de Sérifos, pour sauver son fils. Là, un pêcheur les délivre. Apprenant que Danaé est une princesse, il l'amène au palais de l'île, chez le roi Polydecte.



Polydecte voudrait se marier avec Danaé, mais elle préfère s'occuper de son fils. Persée grandit et devient un splendide guerrier. Pour se débarrasser du jeune homme, Polydecte ordonne à Persée : « Va me chercher un beau cheval », car il sait qu'il n'en trouvera pas. Pris de court, Persée répond : « je ne peux pas trouver de cheval, mais je promets de ramener tout ce que tu désires, quand bien même ce serait la tête de Méduse ». Et bien sûr... Polydecte exige la tête de Méduse.

Le pauvre Persée réalise vite qu'il a promis l'impossible : personne ne peut vaincre Méduse. Il erre, seul, sur les rivages isolés de l'île, à la recherche d'une solution. Comment entrer dans la grotte de la Méduse et la tuer sans la regarder ? Et même si il y parvenait, il devrait ensuite échapper à la fureur des deux Gorgones. Il est sûr de mourir.

Athéna vient à sa rencontre et lui offre sa protection. Elle lui donne un bouclier de bronze étincelant qu'il pourra utiliser comme un miroir pour voir Méduse sans danger. Hermès les rejoint et lui offre une épée en pierre indestructible. Les dieux conseillent ensuite à Persée de demander aussi l'aide des nymphes. Mais le jeune homme ne sait pas où les trouver...



Persée demande son chemin aux Grées, des vieilles qui se partagent un seul œil et une seule dent. Mais elles ne veulent pas coopérer.

Persée s'empare de l'œil et leur fait du chantage : « Dites-moi où se cachent les nymphes et je vous rendrai votre œil ». Les Grées cèdent et lui indiquent où trouver les nymphes.

Les nymphes lui offrent des sandales ailées, une cape d'invisibilité et une besace, sans lesquelles Persée ne pourrait pas accomplir sa mission.



Le jeune homme, enfin prêt pour son exploit, se rend sur l'île de Méduse, où ni le soleil ni la lune se lèvent. Sur les bords de la route, il voit des personnes et des animaux transformés en statues de pierre par la monstrueuse femme, mais son courage ne faiblit pas. Il entre prudemment dans la caverne, marchant à reculons, en utilisant son bouclier comme un miroir.

Lorsqu'il voit la créature immonde, il se retourne et lui tranche la tête d'un coup d'épée. Les serpents sifflent et s'enroulent autour de lui, mais il s'en dégage.



Du sang qui coule sort un cheval ailé magnifique, appelé Pégase.



Athéna apparait et remplit deux fioles avec le sang, pour les offrir au dieu de la guérison.

Persée met la tête dans sa besace et s'enfuit. Les Gorgones le poursuivent, mais il se protège de sa cape d'invisibilité et s'envole grâce à ses sandales ailées.

Rentré chez lui, il n'offre pas la tête de Méduse à Polydecte. Il s'en sert pour transformer le roi en pierre et libérer sa mère, Danaé.

Pour remercier Athéna, il lui offre la tête de Méduse. Athéna en décore son bouclier.

L'exil dans la caverne

Comment s'est sentie Méduse après avoir été victime de viol et d'injustice, enfermée dans une caverne, exilée au bout du monde ? Des parties de nous-mêmes ont-elles subi un sort similaire ?

Méduse a été privée de son énergie vitale. Et nous ? Avant notre naissance, avons-nous commencé à nous faire sucer le sang par les peurs, la colère, le désespoir ou le découragement de notre mère ?

Nous sommes-nous épuisées en vain en cherchant la reconnaissance des autres, leur approbation, ou la sécurité ?

Moi oui. Mon histoire est celle d'une femme qui essaie de faire carrière en Italie dans les années 70. J'ai brutalisé des parties de moi-même, j'ai banni mes parts les plus féminines : "tu es trop sensible, tu dois t'endurcir". Comme Méduse, j'ai été violentée deux fois. D'abord, j'ai été maltraitée par ma mère, qui portait en elle la Mère-qui-Tue. Ensuite, pour me frayer un chemin dans ma carrière, j'ai absorbé toutes les valeurs patriarcales. La jeune vierge en moi a été bannie dans les tréfonds de mon inconscient, dans une caverne obscure.

Le regard de la méduse

Enfant, je détestais la belle-mère de Blanche Neige, et pourtant elle me fascinait.

Le regard de Méduse, c'est le mauvais œil de la sorcière, c'est-à-dire les projections des autres sur nous. Nous sentons leur toxicité, sans parvenir à l'expliquer. Ces projections peuvent nous blesser, nous empêcher de ressentir, de penser, de travailler.

Nous nous protégeons en croisant les doigts, en leur disant « fuck you » avec le doigt du milieu, en leur tirant la langue.

Le sarcasme et les taquineries sont le venin des serpents de la gorgone. Ils attaquent en général quand il y a du monde, car ainsi nous ne pouvons pas nous défendre sous peine d'être accusée de ne pas avoir le sens de l'humour. Et plus la personne qui se moque nous est un proche, plus le poison fait mal.



Les dieux et leurs symboles



Dans le mythe, Zeus représente l'intellect détaché qui décide froidement, qui applique la loi, c'est-à-dire le principe dominant de notre société.

Poséidon, qui peut déclencher tempêtes et tremblements de terre, représente la domination sur la nature.

Athéna représente la femme qui n'a pas eu de mère. Il m'a fallu des années pour accepter que moi non plus, émotionnellement, je n'avais pas eu de mère. Je me comportais comme une Athéna.

Je me souviens des sarcasmes de ma famille parce que je passais ma vie dans les livres : « une femme ne peut pas être à la fois intelligente et aimante ». Comme Athéna, j'ai passé ma vie dans une armure de guerrière. Comme elle, j'ai voulu être active, productive, dynamique, sportive, claire, structurée. Comme elle, je me suis fâchée contre la lenteur, la contemplation, l'attente, l'immobilité, les mystères.



Le périple de Persée

L'histoire de Persée nous raconte que l'on peut s'en sortir. Il n'y a pas de voyage, de guérison, de transformation, sans une forme de souffrance. Au début, Le jeune homme tente de faire plaisir au Roi, tout comme nous avons essayé de faire plaisir à nos parents. *Puis il comprend qu'il s'est donné un but impossible.*

Persée doit surmonter sa peur de se lancer dans l'aventure. L'aventure de la vie d'adulte.

Il doit ensuite traverser des épreuves, et rencontrer les Grées et les nymphes, avant de pouvoir affronter Méduse. Pour nous, l'épreuve majeure, c'est apprendre à ne plus vivre exilés de nous-mêmes.

Les Grées représentent les valeurs de nos parents, les traditions, qui nous enlèvent notre soif d'aventure en échange d'un sentiment de sécurité.

Certains restent coincés à ce stade toute leur vie. Ils vivent tels des somnambules, ou deviennent renfermés et défensifs. Et toute leur vie, au moindre signe de rejet, *ils seront congelés comme s'ils avaient reçu un sort.* Ils deviendront peut-être obèses, ils vomiront tout le temps, ou ils auront des migraines.



Pour une femme, Persée représente le développement de son *animus*, de son côté masculin, de la force qui lui donnera le courage de ne plus "honorer ses parents". Le courage de voir les blessures infligées par ses parents, de ne plus croire qu'elle a eu une enfance fabuleuse dans une famille parfaite.

Le courage d'affronter Méduse et de la décapiter.

Si elle ne le fait pas, elle continuera à projeter la Mère-qui-tue sur les autres (son boss, son conjoint, le gouvernement, la voisine, etc) pour se rassurer, pour se convaincre qu'il n'y a pas de Mère-qui-tue cachée en elle-même, dans son ombre. Elle ne trouvera pas sa source de puissance intérieure.

Que nous racontent les mythes ?

Notre société veut nous faire croire que l'enfance est une période d'insouciance et de jeu. Ce n'est pas vrai. Oui, nous avons besoin d'être nourris, protégés, respectés. Mais nous avons aussi besoin de risques, de peurs, de découvertes et d'échecs, encouragés par nos parents. Un jour, il nous faut pourfendre le dragon : affronter la vie. Les mythes sont des leçons de vie.

Certains n'arrivent pas à se séparer de leurs parents, ou ne deviennent que des demi-adultes.

Il n'y a pas de transformation sans prise de risque.

Questions

- 1 - Où se cache la Mère-qui-tue dans ma vie ?
- 2 - Quels sont les manifestations de ses sorts ? (peur, anxiété, vomissements, douleurs, etc)
- 3 - Sur qui ai-je projeté la Mère-qui-tue ? Des araignées ? Des femmes ?
- 4 - Quelle fable est-ce que je me raconte pour embellir mon enfance ?
- 5 - Comment est-ce que je juge quelqu'un de passif, de silencieux, de contemplatif ? Est-ce qu'il m'énerve ?
- 6 - Ai-je confiance en l'amour ?
- 7 - Est-ce que je sais m'aimer ?
- 8 - Suis-je capable de recevoir de l'amour ?
- 9 - Est-ce que je me sens seule ?

Chapitre 3 : Rencontrer sa mère réelle

La qualité de notre relation à notre mère se reflète dans la qualité de notre relation à notre inconscient. Si la Mère-qui-tue a pollué votre enfance, vous aurez du mal à faire confiance à votre inconscient. Vous aurez peur de ce que vous allez trouver en vous-même, et peur que l'aventure soit trop douloureuse. Vous chercherez à être *normal*. C'est-à-dire que vous abandonnerez le combat contre Méduse.

Vous chercherez la paix intérieure, mais vous serez tout le temps fatigués, ou malades, sans énergie vitale, et peut-être même aurez-vous des pensées suicidaires.

La Mère-qui-tue nous pollue avec des idées comme "personne ne me comprendra jamais", "je n'aurai jamais assez d'amour", "je n'aurai jamais assez d'argent pour me sentir en sécurité".

Si nous espérons qu'un jour notre mère nous donnera cette compréhension, cet amour qui nous manque, c'est que nous n'avons pas encore accepté que notre mère réelle n'est pas la Bonne Mère idéalisée. *Ce n'est pas elle qui viendra nous sauver*. Et qu'elle n'en a peut-être pas envie. Certains espèrent que le sale caractère de leur mère s'améliorera. Mais tandis qu'ils attendent, ils avalent le poison de la Mère-qui-tue. Il faut voir notre mère pour qui elle est, la tenir responsable de ses actes. Mais il faut aussi faire la part entre notre mère et nos projections, ne pas lui faire porter nos démons intérieurs.

Certains choisissent de pardonner à leurs parents. Mais le pardon suppose que le parent prenne la responsabilité de ses actes toxiques, exprime de la tristesse et du regret, et promette de faire de son mieux pour ne pas recommencer. Sans cela, il ne s'agit pas de pardon mais de cacher les problèmes sous le tapis.

Parfois, Méduse représente notre colère intérieure. Nous avons peur de la libérer, peur qu'elle nous possède. Pourtant, il faudra entrer dans la caverne. L'image de Persée qui marche lentement à reculons nous montre comment approcher cette colère.

Une fois l'aventure terminée, nous verrons notre mère pour ce qu'elle est, et reconnaitrons sa juste place dans notre biographie. Que nous la rejetions ou que nous l'acceptions dans notre vie n'est pas le plus important. Ce qui compte, *c'est de ne plus avoir une sangsue sur le dos*.

Les limites de la mère-qui-en-fait-assez

Être une mère qui-en-fait-assez demande une quantité considérable d'énergie. Une telle mère connaît des moments de désespoir, d'exaspération, d'épuisement, de colère, de frustration. Elle doit souvent nier ses besoins et ses désirs. Ses sacrifices nourriront inévitablement son ressentiment, qui peut être s'exprimera. C'est important à savoir pour les mères et pour leurs enfants. Nous ne pouvons pas avoir des attentes irréalistes.

La Mère-qui-tue en chair et en os

La mère-qui-tue n'est pas qu'un archétype ou un personnage de mythe. Elle existe aussi en chair et en os, et elle est terriblement dangereuse. Cette Folcoche dénigre constamment, détruit, violente, torture, entraîne ses enfants dans son propre complexe. C'est l'agresseur qui tue l'âme. Qui peut même assassiner son enfant.



Ce genre de mère ne se remettra pas en question, elle est convaincue d'avoir raison. Il est impossible de la pardonner. La comprendre ne permet pas de la côtoyer sans danger. Elle ne comprendra jamais qu'elle a un problème. Elle justifiera tout. Elle se sentira toujours supérieure. Son complexe est devenu le cœur de sa personnalité.

Les dangers de la Mère-Poule

Il y a des mères qui s'identifient à l'archétype de la Bonne Mère. Une telle femme commence par être une mère-qui-en-fait assez, mais quand ses enfants ont moins besoin d'elle, elle se sent insatisfaite et continue à les traiter comme des enfants plus jeunes. C'est la mère poule qui étouffe ses petits. Ses enfants sont souvent immatures ou en rébellion permanente. Ils quittent la maison pour y revenir. À sa façon, cette mère vide ses enfants de leur force vitale.

Chapitre 4 : Rentrer chez soi



Le cœur du travail psychanalytique consiste à découvrir, guérir et transformer nos complexes, pour enfin nous réconcilier avec eux.

Étape 1 : Reconnaître le déni

Enfant, quand nous sommes déçus par notre mère, nous portons la faute sur nous-même. Notre premier travail est de le comprendre et d'énoncer les manquements. Et d'accueillir les ressentis qui les accompagnent. Ainsi, nous pouvons différencier dans nos émotions ce qui appartient à notre réalité, et ce qui appartient à nos complexes et à nos projections. C'est le *discernement*. Pour certaines personnes, le complexe peut être transmis de génération en génération et il est important de prendre conscience de cet héritage.

Ensuite, il nous faut reconnaître l'existence du complexe de la Mère-qui-tue au fond de nous.

Vous êtes en présence de la Mère-qui-tue si votre mère :

- a cherché à tuer une part de vous,
- a étouffé votre colère, vos initiatives ou votre créativité,
- vous a appris à la flatter, à lui faire plaisir ou à l'éviter,
- Si vous ressentez une peur morbide que l'on découvre que vous ne valez rien.

Étape 2 : Accepter notre réalité

Rein ne peut être transformé avant d'avoir été d'abord accepté : nos complexes, notre réalité et nous-mêmes. Nous devons constamment nous demander : "quelle est MA réalité ?"

Après avoir pris conscience des dégâts causés par notre mère, et son héritage, nous devons aussi prendre conscience des dégâts causés par notre société. Nous devons prendre le temps d'une analyse profonde de notre mode de vie, en abandonnant les notions de contrôle, de logique, de performance. Et ne pas chercher uniquement à éliminer les symptômes.

Étape 3 : Retrouver des forces

Avant d'affronter Méduse, il faut trouver en nous la force de Persée. Ce processus peut prendre du temps. Nous devons honorer nos besoins, noter nos rêves, écrire un journal, pratiquer l'imagination active. Nous devons le faire comme une activité sacrée, dans un sanctuaire où nous pouvons nous aimer à loisir, et pas comme une activité supplémentaire d'un agenda trop rempli.

Étape 4 : Sur les traces de Persée

Nous devons maintenant explorer notre psyché comme Persée est entré dans la caverne. Nous allons vivre avec nos rêves, examiner nos habitudes de vie, nos réactions en société, sentir ce qui se passe dans notre corps. Notre épée s'appelle l'épée du discernement, avec laquelle nous mettons fin aux amalgames et aux illusions. Grâce à elle, nous ne verrons plus les choses en noir et blanc, en terme de "avec moi ou contre moi". Grâce au bouclier, nous pourrions définir clairement nos limites. Ne plus nous laisser envahir par les besoins et les projections des autres.

Étape 5 : Observer la transformation

Nous pouvons maintenant observer les changements qui arrivent dans nos vies. Après avoir coupé la tête de Méduse, la vitalité recommence à couler dans nos veines. Nous ne sommes plus sous son emprise. Certains ont l'impression de s'envoler comme Pégase.

Apprenez à recevoir, à apprécier le silence, les relations, la patience, la lenteur, la discrétion. Ne cherchez pas à savoir où vous allez, ni comment y aller. Laissez venir.

Dites "oui" à la vie. Et surtout, n'essayez pas de devenir "normal".

