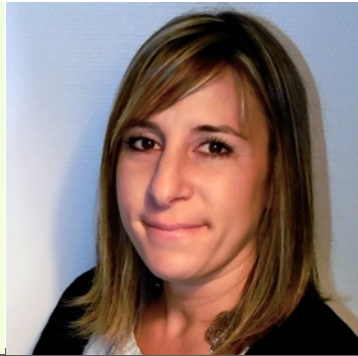


LYDIA RAMOS

vous répond



Q : Je ne comprends pas pourquoi ma mère me manque quand je ne la vois pas et quand nous sommes ensemble, je ne la supporte pas.

Le seul fait que tu te poses cette question est déjà le signe que tu désires que ta relation avec ta mère change.

Alors, tu te demandes si c'est normal que tu détestes ta mère quand tu passes des moments avec elle, pouvant aller, j'imagine, jusqu'aux cris ou aux insultes quand elle ne te comprend pas. Et si tu te retrouves sans elle, voilà qu'elle te manque car elle n'est pas près de toi. Tu as l'impression que tu ne peux rien faire sans elle. Bref, cette relation difficile t'insupporte. Et puis, d'un autre côté tu te dis que c'est possible d'avoir une relation sereine avec elle parce que chez tes amis, tu remarques qu'entre eux et leur mère, il y a de la complicité et du respect même quand elle les reprend.

Si tu te trouves dans cette situation, sache que tu vis très certainement une relation fusionnelle avec ta mère. C'est comme si vous marchiez sur le même chemin au lieu de marcher sur deux chemins différents, côte à côte. Pour que tu puisses retrouver une relation dite "normale" avec ta mère, je voudrais te donner 3 conseils. L'objectif est de rester proche de ta mère tout en pouvant te passer d'elle.

Le 1er conseil est de réussir à dire à ta mère quand tu n'es pas d'accord avec elle. Bien souvent, dans les relations fusionnelles, on ose dire son désaccord mais on le fait dans la colère. Ressentir de la colère peut être sain mais il est important de ne pas rester dans cet état. La clé est d'oser affirmer ce que l'on pense sans ressentir la culpabilité de donner un avis différent. Ceci t'aidera à construire ta propre personnalité. Il ne faut pas que tu le vois comme la fin de l'amour entre vous mais au contraire, le début d'un amour adulte entre toi et ta mère. Parce que dire un avis différent ne signifie pas qu'on perd l'amour de l'autre.

Le 2ème conseil est de mettre de la distance avec ta mère dans le sens où c'est important de ne pas "tout faire" avec elle. Et pour réussir à mettre de la distance, il faut que tu privilégies, par exemple, des moments avec tes amis. Tu peux aussi t'inscrire à une activité sportive, musicale ou artistique. C'est important pour toi que tu puisses trouver d'autres modèles à qui t'identifier et dont tu admires les qualités. Effectivement, pour sortir d'une relation fusionnelle, il faut rechercher la différence parce que chaque être humain est unique. La richesse se trouve ici, dans la différence. Et bien souvent, dans les relations fusionnelles avec les mères, on cherche la ressemblance parce que c'est ce qui nous rassure, enfin, c'est ce que l'on croit.

Pour te donner une image, c'est comme si vous formiez une personne au lieu de deux. C'est souvent le cas quand ta mère veut être ta confidente par exemple. Il lui arrive peut-être de te confier ses problèmes avec ton père ou à son travail ou avec tes frères et soeurs. Tu te retrouves alors toi-même dans une position où tu dois écouter ta mère et la rassurer. Tu peux aussi être dans le cas où ta mère

n'hésite pas à te poser des questions sur tes relations amoureuses. Elle veut te conseiller, t'épauler quand tu connais des chagrins d'amour. Tu te retrouves alors dans une situation où tu considères ta mère comme ta plus fidèle confidente, ta meilleure amie. Et inversement, elle peut aussi juger ou critiquer ton petit-copain ou ta petite-copine, voulant peut-être elle-même choisir qui est le mieux pour toi. Elle peut vouloir aussi décider à ta place pour les grandes décisions de ta vie, comme le choix de ton futur métier, de ton lieu d'habitation, le lieu de tes études. Mais c'est justement ce qui met en péril ton épanouissement personnel et ton désir de grandir pour devenir une adulte responsable. Et je comprends que ce n'est pas facile pour toi de t'affirmer et de prendre des initiatives.

Le 3ème conseil est d'éviter de confier tout ton jardin secret à ta mère. Certains sujets doivent rester confidentiels. C'est à toi de choisir les sujets dont tu veux parler avec ta mère et non l'inverse. Cependant, la complicité et la tendresse sont primordiales avec ta mère car une mère est, avant tout et pour toute la vie, la personne la plus importante dès les 1ères années de l'existence.

Alors souviens-toi que pour devenir une jeune femme ou un jeune homme, tu as besoin d'emprunter ton propre chemin, un chemin différent de celui de ta mère.