

Regret maternel: la fin d'un tabou?

LIENS Il est de ces mères qui regrettent de l'être devenues. Pourtant, le silence autour de cette réalité a longtemps été assourdissant. Dans un ouvrage, la journaliste Stéphanie Thomas déroule les témoignages de dix femmes, pour que l'omerta se fissure

PROPOS RECUEILLIS
PAR SÉGOLENE BARBÉ

On pense souvent qu'on peut regretter de ne pas avoir eu d'enfants, mais jamais d'en avoir eu... Pourtant, le regret maternel existe. En 2015, la sociologue israélienne Orna Donath avait fait grand bruit en publiant la première étude au monde consacrée à ce sujet hautement tabou. Avec *Mal de mères* (Lattès), qui paraît cette semaine, la documentariste Stéphanie Thomas a choisi, elle aussi, de donner la parole à ces femmes pas comme les autres, qui aiment leurs enfants mais n'ont jamais réussi à s'épanouir dans leur rôle de mère. Entretien.

Pourquoi avoir choisi d'écrire sur ce sujet? J'ai souhaité mettre en lumière une facette de la maternité longtemps ignorée et subie en silence. La sociologue Orna Donath s'est intéressée dans son étude au regret maternel comme fait social, c'est-à-dire comme le résultat d'une injonction exercée par la société; de mon côté, j'ai cherché à humaniser le sujet en m'intéressant à l'histoire de ces femmes, à leur enfance, à leurs expériences familiales, à la manière dont elles vivent, au quotidien, avec ce sentiment indicible... J'ai consulté des forums de discussion sur internet, j'ai passé un appel à témoignages et j'en ai finalement conservé une dizaine qui m'ont paru les plus significa-

tifs. Ces femmes m'ont fait confiance: elles étaient heureuses de parler enfin, soulagées de pouvoir se confier sur cette ambivalence qui les ronge depuis si longtemps. Elles aiment leurs enfants mais pas leur rôle de mère, et si c'était à refaire, elles feraient le choix de ne pas le devenir. Toutes les mères que j'ai rencontrées m'ont dit, en substance, la même chose: «Si seulement je pouvais tout effacer», «Je voudrais partir sans me retourner», «Je rêve qu'ils ne sont plus là»...

Quels sont les points communs entre ces femmes? Elles ont souvent souffert d'une carence affective dans l'enfance, et en particulier d'une relation dysfonctionnelle avec leur propre mère. Certaines ne se sont jamais senties protégées par elle, d'autres ont dû s'occuper beaucoup trop jeunes de leur fratrie car leur mère n'assumait pas son rôle. Je me suis parfois demandé si le regret maternel n'était pas héréditaire. Ce sont souvent des femmes anxieuses, perfectionnistes, avec une grande

exigence vis-à-vis d'elles-mêmes, des mères un peu «robots», qui s'efforcent d'être parfaites, irréprochables dans tous les domaines. Elles considèrent la maternité comme un devoir, une obligation, non comme un plaisir. Le regret maternel naît aussi d'une pression sociale qui voudrait que chaque femme ait vocation à devenir mère: cer-



Certaines femmes aiment leurs enfants mais ne parviennent pas à s'épanouir dans leur rôle de mère. (CAVAN IMAGES/GETTY IMAGES)

taines n'en ressentent pas le désir mais font un bébé tout de même, pour remplir toutes les cases... au risque de se rendre compte, trop tard, que ce rôle ne leur était pas destiné.

Pourquoi regrettent-elles d'être mères? L'enfant vient empiéter sur leur territoire, leur arracher une liberté. Beaucoup se plaignent de ne plus pouvoir voyager, mais c'est peut-être de l'ordre du fantasme: ce n'est pas certain qu'elles le feraient davantage s'il n'était pas là. L'enfant est une croix, il les change mais ne leur apporte aucune joie. Elles se sentent esclaves de leur maternité, écrasées par une responsabilité trop lourde à porter, par l'angoisse qu'elles ressentiront pour lui tout au long de leur vie. La plupart du temps, ce sentiment est immédiat. Beaucoup racontent qu'au moment où on leur a posé le bébé dans les bras, elles ont su qu'elles regrettaient. D'autres le comprennent plus tard, pensent d'abord souffrir d'un «baby blues» ou d'une dépression post-partum, mais ces pathologies passagères se soignent. Le regret maternel, lui, est irréversible.

Vous assurez que ces femmes sont, malgré tout, de bonnes mères. Absolument. J'ai trouvé ces femmes très courageuses. Elles remplissent leur rôle le mieux possible. Elles sentent bien qu'il y a un malaise en elles et, peut-être pour compenser, elles en font encore davantage que les autres pour prendre soin au mieux de leurs enfants. Rien que le fait qu'elles s'interrogent sur leur mal-être prouve leur investissement. Elles se sont posé beaucoup plus de questions sur la maternité que moi, maman d'une fille de 18 ans, qui ai eu la chance de vivre cela sereinement.

«Le regret maternel naît aussi d'une pression sociale qui voudrait que chaque femme ait vocation à devenir mère»

Pourquoi le regret maternel est-il encore aussi tabou aujourd'hui? Entendre qu'une femme regrette d'être mère nous est insupportable car, au fond, nous craignons tous d'être cet enfant que l'on regrette. Un homme qui n'assume pas son rôle de père, cela ne nous choque pas plus que cela, mais une mère qui aurait préféré que son enfant ne soit pas né, cela semble contre nature. Ce tabou est lié aussi à la place centrale qu'occupe l'enfant dans notre société: il est aujourd'hui considéré comme une personne avec des droits, plus précieux, plus choyé qu'autrefois où on le laissait fréquemment en nourrice. Il a été désiré puisque les femmes peuvent aujourd'hui maîtriser leur fécondité: le regret est donc d'autant moins audible.

Pour un enfant justement, n'est-ce pas difficile d'entendre que sa mère regrette sa présence? Dans mon livre, l'une des mères a évoqué le sujet avec sa fille âgée de 17 ans. Après un moment de colère, sa fille est revenue vers elle et lui a assuré qu'elle comprenait: elle a réussi à dissocier le regret éprouvé par sa mère et l'amour que cette

dernière lui portait et dont elle ne doutait pas. Je ne sais pas si c'est toujours aussi simple. Ces enfants ont-ils l'intuition que leur mère regrette ce rôle? A ce jour, il n'existe pas d'enquête sur le sujet mais j'ai prévu de m'y intéresser dans un prochain documentaire.

Pourquoi est-ce si important, aujourd'hui, de libérer la parole sur le regret maternel? Il existe beaucoup plus de femmes qu'on ne l'imagine qui regrettent d'avoir des enfants mais qui n'osent pas le dire. C'est triste pour ces femmes mais elles devraient aussi pouvoir en parler sans rougir, sans être jugées: même si ce rôle ne leur convient pas, ce sont de bonnes mères qui aiment leurs enfants et qui s'en occupent du mieux qu'elles peuvent. En parler peut les aider à se déculpabiliser, à changer aussi notre attitude à leur égard. Délivrer les langues, c'est aussi permettre aux femmes de s'autoriser à se poser les bonnes questions avant de prendre la décision d'avoir ou non des enfants, d'interroger leur désir et de mesurer l'implication que cela exige. ■

Le Noma, à Copenhague, redevient la meilleure table du monde

GASTRONOMIE Dévoilé hier à Anvers, le classement 2021 des World's 50 Best Restaurants sacré deux chefs danois et un Basque; l'Asie et l'Amérique latine talonnent le Vieux Monde et la parité attendra

VÉRONIQUE ZBINDEN, ANVERS
@VeroniqueZbinden

Cette édition avait un parfum particulièrement festif: le bonheur des retrouvailles, après une parenthèse de dix-huit mois, dans la ville de Rubens, du baroque et du diamant, des moules-frites et des chocolatiers les plus fous, Anvers. La dix-huitième cérémonie des World's 50 Best Restaurants s'est déroulée ce mardi devant plus de 750 invités, une centaine de médias internationaux – donnant lieu à une floraison d'événements culturels et gourmands dans tous ses quartiers: à l'issue du palmarès, annoncé au centre des congrès,

le Musée des beaux-arts encore en rénovation avait ainsi rouvert pour l'occasion et dévoilé ses trésors en primeur.

Premiers sous les feux des projecteurs, les lauréats des éditions précédentes ont été ovationnés par leurs pairs: Mauro Colagreco (Mirazur, Menton, Best Chef 2019, élu à la veille de la pandémie), Massimo Bottura, Joan Roca, Daniel Humm (l'Helvétio-New-Yorkais d'Eleven Madison Park couronné en 2017), René Redzepi (couronné à quatre reprises en 2010, 2011, 2012 et 2014 pour sa réinvention des cuisines nordiques au Noma, à Copenhague). Lors de l'édition 2019, ce panthéon a été théoriquement mis hors concours, les précédentes distinctions rendant inéligibles ces Best of the Best.

65 000 burgers aux Danois

Le palmarès est déterminé par plus d'un millier de jurés à parité – chefs, restaurateurs, journalistes, blogueurs et autres *foo-*

dies – regroupés au sein de 26 zones géographiques. Selon le rituel consacré, la longue litanie des lauréats, prix spéciaux et de leurs sponsors a été scandée en commençant par la fin. Guère de suspense à ménager toutefois puisque, comme le voulait une rumeur insistante, c'est le Noma de René Redzepi qui remporte de nouveau le titre envié de «Meilleur Restaurant du monde». Le chef danois a en effet changé de lieu entre-temps et revu entièrement son concept et son fonctionnement, après avoir servi durant la pandémie quelque 65 000 burgers aux habitants du royaume, faute de visiteurs étrangers.

Le Suisse Andreas Caminada au 59e rang

Le Noma devance un autre restaurant danois, son quasi voisin Geranium de Rasmus Kofoed, au style diamétralement différent. Et en troisième position, Asador Etxebarri (Axtondo, Espagne): le

Basque Victor Arguinzoniz, fasciné par la magie du feu et les nuances de la fumée, est par ailleurs distingué par ses pairs.

Les Nordiques occupent une place de choix dans ce palmarès avec les adresses toujours bien notées de Maaemo (Oslo), les Suédois de Frantzen ou encore Alchemist, à Copenhague, qui fait son entrée dans la liste au 58e rang, juste devant le chef grison triplement étoilé de Schauenstein, Andreas Caminada.

L'Espagne et les Etats-Unis comptent chacun six chefs parmi les 50 premiers, l'Italie quatre, là où la France perd encore un peu de sa superbe, avec trois adresses classées parmi les 50 premières, l'Arpège d'Alain Passard se postant au 23e rang.

Le couronnement du Noma – en dépit de l'exclusion théorique des précédents lauréats – suscite des critiques, quel que soit le génie créatif du Danois. Les jurés auraient de même pu saluer

l'audace visionnaire de Daniel Humm. Contraint de fermer son adresse chic de Manhattan, le chef et entrepreneur suisse a mis sur pied une cantine pour les plus démunis, avant de la métamorphoser en resto 100% végétarien. «Il n'est même plus question de durabilité, déclarait le chef à la veille de la cérémonie, il y a lieu de changer radicalement le système agroalimentaire et notre vision de la cuisine.»

Zineb Hattab, Helvète et talent émergent

Autre cheffe suisse audacieuse, la formidable Zineb Hattab (Kle, Zurich), figure sur la liste des talents émergents du sponsor principal San Pellegrino.

Le classement des 50 Best a beau appeler toutes les controverses à chaque édition – il a bel et bien éclipsé Michelin et les autres guides traditionnels, avec pour mérite principal de mettre en lumière l'Asie et l'Amérique

latine notamment. Un nouvel équilibre global en somme, où l'Afrique fait aussi une timide percée, mais où la moitié de l'humanité – sa moitié féminine – ne trouve pas vraiment son compte. Les distinctions au féminin sont pour l'essentiel attribuées à part, comme autant d'accessits. Pia Leon (Kjolle, Lima) est sacrée «Meilleure Cheffe du monde». Et il faut arriver à la 21e place pour trouver avec Ana Ros, la Slovène d'Hisa Franko, la première cheffe distinguée. La deuxième étant Dominique Crenn, la Franco-Américaine triplement étoilée de San Francisco qui atterrit au 48e rang mais se voit décerner par ailleurs un prix spécial (Icon Award).

La pandémie a évidemment changé la donne et l'organisation des 50 Best a récolté 1,29 million de dollars pour venir en aide à des restaurateurs éprouvés par la crise, ainsi qu'à plusieurs ONG actives dans ce secteur. ■