



Actualité Santé > Psychologie

Réservé aux abonnés

Pourquoi certaines femmes ont-elles peur de ressembler à leur mère ?

Par **Ségolène Barbé**

Il y a 1 heure

Ajouter Le Figaro Santé à vos sources préférées

Psychologue

[Sauvegarder](#)
[Copier le lien](#)
[f](#)
[X](#)
[in](#)


Chercher à se différencier de sa mère révèle d'abord un besoin d'autonomisation par rapport à une figure souvent sacralisée. Igor Mojzes / luckybusiness - stock.adobe.com

PSYCHOLOGIE - De nombreuses femmes n'ont pas envie de reproduire les schémas matrimoniaux qu'elles ont connus. Dans certains cas, c'est aussi une volonté de briser des normes sexistes.

« J'ai longtemps eu peur d'être une mère défaillante à cause de mon histoire », confiait récemment Romane Bohringer, comédienne et réalisatrice du très beau film *Dites-lui que je l'aime* (2025), où elle revient sur l'abandon de sa mère alors qu'elle n'avait que 9 mois. On craint de ressembler à sa mère lorsqu'elle a été absente ou défaillante, mais aussi parfois lorsqu'elle a été étouffante ou trop intrusive. « *Le parent du même sexe représente notre premier modèle identificatoire* », rappelle la psychologue et psychothérapeute Marie-Estelle Dupont, auteure de *L'anti-mère* (Lgf, 2026). « *Lorsqu'une femme accouche d'un garçon, il y a cette différence des sexes qui les sépare dès la naissance. Alors qu'avec une fille, ses projections peuvent être d'autant plus fortes qu'il n'y a pas ce signal d'altérité. La mère attend parfois inconsciemment que sa fille lui ressemble, ce qui peut être pour elle assez enferrant.* »

Santé - Newsletter

Tous les lundis

Retrouvez les meilleurs articles du Figaro Santé ainsi que les dernières actualités.

S'INSCRIRE

Chercher à se différencier de sa mère révèle d'abord un besoin d'autonomisation par rapport à une figure souvent sacralisée. « *Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'amour ou de respect, mais on peut tout simplement ressentir le besoin de rompre avec une certaine éducation, de choisir son propre modèle de vie* », analyse pour sa part la thérapeute Anne-Laure Buffet, auteure du livre *Les mères qui blessent : se libérer de leur emprise pour renaître* (Eyrolles, 2018). Dès l'adolescence, certaines peuvent ainsi ressentir une certaine « *matrophobie* », concept récemment remis à l'honneur par l'essayiste Claire Richard dans son ouvrage *Pardonnez à nos mères* (Les Renversantes, 2026). Si une fille a souvent peur de ressembler à sa mère, explique-t-elle, c'est d'abord parce que celle-ci lui transmet malgré elle les normes patriarcales qu'elle a intégrées : auto-dépréciation, sentiment d'infériorité par rapport aux hommes, injonction à la minceur, condamnation de la sexualité féminine...

À lire aussi | [Amour, travail et indépendance : Louise et Maya racontent leur quotidien avec un trouble anxieux généralisé](#)

Inclus dans votre abonnement

LE FIGARO

Libre d'accéder
à toute l'actualité

Partagez votre abonnement
avec **4 personnes** de votre choix

JE PARTAGE MON ABONNEMENT



« Dans mes souvenirs, c'est la configuration familiale qui a scellé ma matrophobie en suscitant la comparaison entre mon père et ma mère, et la conclusion drastique qui s'imposait », se souvient ainsi Claire Richard. « Ma mère, effacée, parlait peu à table, ne prenait pas part aux blagues. Au théâtre du dîner, elle était moins drôle, moins brillante. "Je ne suis pas rapide comme ton père et toi", avait-elle l'habitude de dire. (...) La famille est le premier lieu où les filles apprennent à se défier de leur mère, où l'écart dans la relation se creuse. Car quelle fille voudrait se trouver du côté des vaincues, des éteintes, des débordées, de celles qui débarrassent silencieusement alors que d'autres font rire toute la tablée? »

Trouver son chemin

Souvent en charge de l'organisation des tâches domestiques, les mères perpétueraient ainsi inconsciemment les schémas genrés dans lesquels elles ont été élevées : 70 % des femmes estiment ainsi avoir été traitées différemment de leurs frères par leurs parents et 75 % ont commencé à effectuer des tâches ménagères dès leur enfance, contre seulement 42 % des hommes (« *Rapport annuel sur l'état des lieux du sexisme en France* », Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes, 2024). Qu'elle ait travaillé à plein temps ou soit restée mère au foyer pour s'occuper de ses enfants, c'est surtout la manière dont la mère a vécu ce choix qu'elle va transmettre inconsciemment à sa fille.

« C'est beaucoup moins inquiétant de ressembler à sa mère lorsqu'on sent qu'elle est elle-même au clair avec son histoire et sa féminité : elle ne prendra pas alors comme une provocation le fait que sa fille fasse des choix différents des siens », décrypte Marie-Estelle Dupont. « En revanche, une mère qui n'a pas digéré de renoncer à sa carrière pour élever ses enfants, va peut-être culpabiliser sa fille le jour où elle prendra un poste à responsabilité. » Une mère peu à l'aise avec sa féminité blâmera aussi peut-être sa fille pour sa liberté sexuelle ou son rapport plus décomplexé à son corps. « Il est plus simple pour une mère abîmée par le patriarcat d'élever une fille impuissante qu'une fille qui lui rappellera ce dont elle a manqué », estime ainsi Claire Richard.

À lire aussi | [Pierre Valentin : « La crise psychologique de la génération Z est une crise culturelle et morale »](#)

Avant de nous donner la vie, notre mère a d'abord été une femme qui a fait son possible à une époque où les contraintes et les injonctions n'étaient pas les mêmes qu'aujourd'hui. « Si on a souffert de la mère qu'on a eue, on peut essayer de comprendre que ce que notre mère a vécu en tant que femme ne lui a pas laissé la place de devenir pleinement mère », observe Anne-Laure Buffet. Reproduire ce qu'on a connu dans l'enfance n'a, heureusement, rien d'une fatalité mais réfléchir à ce qui nous a manqué – et à ce qu'on aimerait garder – aide aussi à trouver son propre chemin sans prendre non plus le contrepied du modèle maternel. « Vouloir être à l'opposé de sa mère n'est pas la solution car on risque alors de faire autant d'erreurs qu'elle, même si ce ne sont pas les mêmes, poursuit la thérapeute. Le risque, c'est alors de ne pas être vraiment dans le lien avec ses enfants mais plutôt dans le lien à soi-même qu'on tente de reconstruire. »