

PAULINE MALANDAIN

L'EFFET MÈRE EST
INFINI

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour.

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042522643

Dépôt légal : octobre 2025

*À toi ma fille... Je ne te dis pas que ça sera facile, je te dis
juste que ça en vaudra la peine.*

*Certains êtres ont la grâce d'avoir l'air de débarquer sur
terre pour l'enchanter.*
Anne Dufourmantelle

C'est à partir de toi que j'ai dit oui au monde.
Paul Eluard

La Parentalité, c'est un grand mot que l'on aimerait crier tellement il regroupe nos émotions les plus intenses.

Être parent, c'est laisser le libre choix à une extension de nous-mêmes de voyager dans un monde que l'on ne maîtrise pas.

Être parent, c'est accepter nos propres imperfections et avoir le cœur qui éclate de connaître un si bel amour.

Être parent, c'est porter la responsabilité d'une vie sans imaginer une seconde à quel point elle va changer la nôtre.

Être parent, c'est accepter qu'un mini-nous, nous en apprenne plus sur nous-mêmes en quelques petites années que l'on a pu en apprendre sur nous en toute une vie.

Être parent, c'est essayer de faire de son mieux avec les moyens que l'on a.

Être parent, c'est ne plus pouvoir faire semblant.

Être parent, c'est ne plus avoir le choix de se confronter à soi-même.

La Parentalité est un cadeau, parfois périlleux, souvent fatigant et infiniment majestueux.

Ici, je vous livre ma vision de la parentalité, façonnée par les histoires de mères croisées en chemin et nourrie de ma propre expérience.

La parentalité s'infiltre dans chaque recoin de notre existence, elle traverse les foyers, les écoles, les rues, jusqu'aux fondations mêmes de notre société.

Comment, avec les ressources que nous avons aujourd'hui, pouvons-nous réinventer une parentalité éclairée, lucide et libre ? Et, dans un souffle plus vaste, comment bâtir une parentalité capable d'irriguer l'avenir, de semer les graines d'une société plus empathique et plus humaine où les femmes peuvent enfin trouver une place solide et harmonieuse ?

Au commencement :

Il est plus facile de construire des enfants solides que de réparer des adultes brisés.

Frederick Douglass

Être mère, ce n'est pas un métier, c'est un rôle que l'on s'octroie ou que la vie nous impose. On a beau lire tous les livres, écouter tous les podcasts, se remémorer tout ce que les femmes de notre entourage nous ont affirmé sur cette position, on n'est pas prête à vivre ce tsunami... Ce tsunami d'amour, de culpabilité, d'angoisse et de questionnements.

Quand notre enfant vient au monde, quand il est dans nos bras, c'est sûrement la première fois que nous les femmes, on ressent cette diversité d'émotions intenses.

Être mère c'est ressentir à la fois un amour inconditionnel, une peur viscérale, une culpabilité tenace et une certitude inébranlable que l'on pourrait donner sa vie pour un autre être humain. Ne cherchez pas, ce sentiment-là, vous ne le ressentirez pour personne d'autre, même si vous avez déjà aimé sincèrement, profondément, infiniment. Ce lien-là, il n'est comparable à aucun autre amour. Cet amour, c'est un instinct animal et un panel bien trop vaste et varié d'émotions intenses.

Et là on se demande, toutes, comment va-t-on faire pour faire grandir cet enfant dans un environnement le plus sécurisant, bienveillant et le plus sain possible.

La vérité c'est qu'on n'y arrivera pas toujours. On fera des erreurs. On va crier, s'énervé, on va même dire des phrases blessantes à ce petit être qui n'a rien demandé. Mais on fera de notre mieux en arrêtant d'essayer d'être une mère parfaite, car ça n'existe pas. On n'oublie pas que l'on est avant

tout des êtres humains, en évolution permanente et que cet enfant, c'est le début, l'excuse, l'occasion de devenir la meilleure version de nous-mêmes, avec nos traumatismes, nos réussites, nos défauts, nos joies et nos erreurs. On ne sera jamais parfaite, mais on va faire de notre mieux et c'est déjà bien suffisant.

Mon histoire c'est l'histoire de vous toutes, celles qui aiment plus que tout, celles qui culpabilisent, celles qui s'oublie, celles qui souffrent, celles qui s'épanouissent. Et celles qui rassemblent tout ça à la fois.

Ma vision de la parentalité, je l'ai inconsciemment acquise dès mon plus jeune âge. J'ai eu la chance de grandir dans une famille aimante, entourée de mes deux parents et de mes deux frères. Il y avait parfois des tensions, mais jamais ça ne criait chez moi. Un jour, mon grand frère n'avait toujours pas ramené un document de l'école, malgré la demande répétée de mes parents. La claque de mon père est partie, sans prévenir. J'avais 5 ans. Je me suis levée et j'ai crié à mes parents « Si on commence à taper les enfants que l'on a eus dans son ventre, on n'y arrivera jamais ! ». C'était très exceptionnel les claques chez moi, mais là « c'était trop ». Trop pour qui ?

Mes parents et mes frères sont restés choqués par ma réaction. Peut-être que mes mots ont commencé à cheminer en eux. Une chose est sûre, de cette claque est née une conviction profonde, celle de protéger, d'accompagner, de comprendre et d'agir autrement. C'est sans doute parce que ce comportement était si inhabituel chez moi que cette scène m'a autant révolté. Plus tard, en comprenant que ce que j'avais vu faisait partie du quotidien de certains enfants et que d'autres vivaient bien pire, j'ai pris conscience que le problème devait être traité à la racine : le rôle de parents doit être accompagné.

Je sais trop bien ce que cela signifie d'avoir grandi auprès d'un parent marqué par les violences de son enfance. Ma mère, avec une force et une lucidité admirable, a choisi de ne pas reproduire ce qu'elle avait subi. Mais croyez-moi, le manque de confiance abyssal en elle, les instants de désespoir, l'envie parfois de ne plus se réveiller, l'épuisement

jusqu'au burn-out... tout cela laisse des cicatrices invisibles. Elle a eu la chance d'aimer et d'être aimée par un mari présent et bienveillant, mon papa, et la force de regarder toujours vers l'avant. Ensemble, contre l'avis du plus grand nombre, ils ont fondé une famille où régnaient attention, présence et sécurité. Cet écrin d'amour qu'ils ont construit ensemble lui a permis de continuer à avancer, d'apprivoiser la vie et de la rendre plus douce.

C'était une maman câline, aimante, douce et patiente... mais le bébé et la petite fille que j'étais sentaient, inconsciemment, ce mal-être qui transpirait parfois dans ses attitudes du quotidien et ses moments de détresse. Alors, toujours inconsciemment, j'ai voulu la protéger. J'étais un bébé et une enfant qui ne pouvait pas être loin d'elle. Je pleurais dès qu'elle sortait de mon champ de vision, j'avais constamment peur qu'il lui arrive quelque chose. Le reste du monde représentait pour moi « un danger » pour elle, alors qu'avec moi, elle était « en sécurité ».

De plus, j'étais ce qu'on appelle aujourd'hui, un bébé aux besoins intenses (BABI)¹, je pleurais beaucoup, j'avais besoin de « décharger » de mes journées, j'avais une sensibilité accrue, un sommeil très agité, je mangeais très peu. Je n'ai pas fait mes nuits jusqu'à l'âge de mes cinq ans. Je voulais toujours être auprès de ma maman, c'était le seul endroit où je me sentais rassurée, puisqu'elle était avec moi, et moi avec elle. Plus d'une fois, et tard dans mon enfance, je lui disais que j'avais envie de retourner dans son ventre, que si elle et moi étions là, dans ce monde, ensemble, ça suffirait. Elle n'avait pourtant rien fait pour me donner ce poids sur les épaules, mais nos sensibilités se sont reconnues et j'avais l'impression de la connaître mieux que personne. J'avais senti la faille sans en connaître les causes, je les comprendrais bien plus tard. Par la suite, cette relation a développé chez moi une certaine intuition pour comprendre ce que les gens ne disaient pas, pour lire entre les lignes les comportements, les regards et les silences.

1 <https://www.petite-enfance.fr/metiers-et-competences/babi-comment-les-reconnaître/>

Je me rends compte aujourd'hui à quel point, toujours inconsciemment, j'ai mis de côté mon père et mes frères dans cette relation émotionnelle. Pourtant, ils ont toujours fait preuve de douceur et de bienveillance. Et je sais que sans jamais me le dire, mes frères m'en ont un peu voulu de leur avoir un peu trop emprunté leur maman quand je suis arrivée au monde. Et c'est bien normal, ce n'était encore que des petits garçons.

Alors oui, j'ai très vite compris que la violence envers les enfants laisse des traces durables, des échos qui résonnent encore à l'âge adulte, même lorsque l'amour est l'arme principale pour panser ses blessures.

C'est pourquoi, quelle que soit la manière dont chacun choisit d'aborder la parentalité, une certitude demeure : la violence ne doit jamais être une réponse.

Mais inventer un autre langage parental demande de l'effort, de la conscience et souvent, de l'aide. Ce n'est pas une faiblesse de le reconnaître, c'est même une force. Parce que vouloir faire autrement, c'est déjà poser un acte de réparation, pour soi et pour l'enfant que l'on élève.