

# Et si c'était votre mère le problème ?

Une méthode pour se libérer d'une mère toxique

**Clémence Biel @BecomeYourOwnMama**

*Un guide complet pour comprendre les mécaniques des relations avec les mères toxiques et s'en émanciper afin de trouver sa propre voix.*

Rien n'existe aujourd'hui pour accompagner les femmes coincées dans une relation toxique avec leur mère. Parfois, certaines ne se rendent même pas compte de la situation. Parce qu'elle s'est sentie très seule dans ce processus, Clémence a décidé de monter le programme Become Your Own Mama pour les aider.



Parution : Septembre 2024  
19,90 € - 176 pages

**Relations mère-fille. Se libérer. Relations toxiques. Psychologie. Guérison.**

## L'auteur

**Clémence Biel** est coach certifiée, formée en psychologie de l'enfance et en neurosciences. Elle s'est spécialisée dans les relations mère/fille et a créé un programme d'accompagnement Become Your Own Mama afin d'aider les femmes souhaitant mettre un terme à la toxicité de leur relation avec leur mère. Elle habite à Annecy.

## Relations presse

Elya Cohen-Journo – [elya.cohen-journo@albin-michel.fr](mailto:elya.cohen-journo@albin-michel.fr) – 06 47 05 28 43

Dans ce livre, vous trouverez :

- **Des explications sur l'empreinte maternelle** (pourquoi une mère a un impact aussi fort sur la femme que devient sa fille ? Comment se créent les schémas ?) et sur les blocages psychologiques et sociétaux qui empêchent de s'émanciper,
- **Une présentation des 7 types de mères toxiques :**
  - la mère victime,
  - la mère étouffante,
  - la mère qui besoin d'être maternée,
  - la mère narcissique,
  - la mère indifférente
  - la mère imprévisible
- **Un programme composé d'exercices par étapes** pour poser ses limites et trouver sa propre voix. Une méthode en 6 étapes pour devenir soi-même.

**Un livre pour reprendre en main nos destins et mettre fin aux tabous autour des relations mère-fille dysfonctionnelles.**