

Les parents belges

1/8

FAMILLE



MOI, PARENT

Chaque samedi, du 27 septembre au 15 novembre, « Le Soir » publie une enquête sur la vie des parents d'aujourd'hui. Un thème par semaine : l'éducation et ses méthodes, le coût d'un enfant et le stress quotidien, mais aussi des réalités intimes. Une série prolongée chaque lundi qui suit par un podcast et/ou une vidéo.

Entre cadre et bienveillance, la quête impossible des parents

« Chasse-neige », « tigres », « Ghattosori ». Derrière ces métaphores séduisantes, un flot d'injonctions pèse sur les épaules des parents. La science invite à la nuance : il n'y a pas de mode d'emploi unique, « seulement » un équilibre à trouver et à réinventer, entre cadre et bienveillance.

CHARLOTTE HUTIN

Il y a les parents « hélicoptères » qui planent au-dessus de leur progéniture avec une tendance à l'hypercontrôle et à la surprotection. Les parents « chasse-neige » qui tentent de dégager tous les obstacles du chemin de leur enfant. Les parents « paresseux », partisans d'une intervention minimale pour favoriser autonomie, créativité et confiance. Mais aussi les parents « tigres », « dauphins », « phares », « pandas », « Fapo », « Ghattosori ». Tous les six mois, un nouveau modèle parental, au nom presque fantasmagorique, émerge dans la sphère médiatique, après avoir enflammé les réseaux sociaux.

« Depuis plusieurs années, on observe une omniprésence des discours sur la manière d'éduquer son enfant », confirme Stijn Van Petegem, chercheur qualifié FNRS en psychologie du développement (ULB). « Les opinions divergent et cela peut être difficile pour les parents de s'y retrouver, surtout si on est moins confiant dans sa parentalité. C'est évidemment notre rôle en tant que psychologue de diffuser des connaissances, mais le risque est que ces messages deviennent des injonctions, avec l'idée qu'il existerait une recette magique à appliquer. »

Une étude a montré que les parents des années 2010 doutaient davantage de leurs compétences que ceux des années 1990, alors qu'ils s'en sortent globalement bien. « L'idée d'un certain déterminisme parental, où chaque choix pèserait sur le bien-être futur de l'enfant, a renforcé la pression parentale », analyse Isabelle Roskam, professeure de psychologie du développement à l'UCLouvain. « Bien sûr, les parents jouent un rôle, mais ils ne déterminent pas seuls l'avenir de leur enfant. »

Caroline Goldman et la parentalité positive

Avec la médiatisation de figures comme Caroline Goldman, psychologue et « fille de », qui a remis au goût du jour la méthode du *Time Out* (le fait de mettre l'enfant à l'écart pour le punir ou le calmer), et les débats autour de l'éducation positive, ces questions sortent des cercles académiques pour

s'imposer dans l'espace public. « À l'origine, l'éducation positive inclut structure et cadre d'un côté, chaleur et bienveillance de l'autre. Elle constitue un point de repère utile pour le développement de l'enfant et le bien-être du parent », rappelle Isabelle Roskam. « La dérive survient lorsque la parentalité positive est érigée en norme absolue. Or, être un parent positif 24 heures sur 24, sept jours sur sept, c'est possible et c'est normal. »

Par rapport à la fin des années 70, il existe une légère hausse de la surprotection. Mais le niveau de ce style parental reste faible au sein de la population

Stijn Van Petegem
Chercheur en psychologie du développement

”

d'une certaine nostalgie : l'idée qu'autrefois tout allait mieux, alors que cette époque idéalisée n'a jamais vraiment existé. »

Des styles en mutation

Les réflexions sur la parentalité ne sont pas neuves. Dans les années 60, la psychologue Diana Baumrind distinguait déjà trois approches parentales : autoritaire, permissive et démocratique. La première se caractérisait par des règles strictes et une discipline sévère, la seconde par une relation aimante accompagnée de peu de règles, la dernière par une relation étroite, protectrice et faite de règles coconstruites.

Si l'époque actuelle est parfois décrite comme celle de « l'enfant roi » et des parents surprotecteurs, la réalité est plus nuancée. « Il existe effectivement une légère augmentation de la surprotection, définie comme une protection excessive par rapport aux besoins, à l'âge et au stade de développement de l'enfant, par rapport à la fin des an-

Pour Stijn Van Petegem, il est étonnant de voir que la polémique autour de l'éducation positive a pris une telle ampleur, « en particulier dans le monde francophone et anglophone », dit-il. « On cherche souvent des responsables aux difficultés rencontrées par la jeunesse actuelle. Les problèmes de santé mentale sont ainsi attribués tantôt aux réseaux sociaux, tantôt aux parents jugés défaillants. Il est plus simple d'accuser l'individu que d'interroger les contextes sociaux, économiques ou environnementaux. Ce discours s'accompagne



nées 70. Néanmoins, le niveau de ce style parental reste faible dans la population », insiste Stijn Van Petegem. La littérature scientifique souligne pourtant que la surprotection est défavorable au développement : les adolescents concernés présentent davantage de symptômes anxieux.

« De manière générale, les parents sont aujourd'hui plus impliqués que par le passé, sans être surprotecteurs », modère Stijn Van Petegem. « Ils passent davantage de temps de qualité avec leurs enfants. Il y a aussi moins de punitions corporelles. L'évolution va vers un style plus démocratique, mêlant cadre et chaleur. Ce qui est une avancée positive. Autrefois, le style autoritaire était davantage la

norme. » Les différences de genre, si elles tendent à diminuer, restent vivaces. « Les attentes sont plus implicites, mais les mères restent plus impliquées et prennent davantage de responsabilités. »

Le cadre et la bienveillance comme phare

Pour autant, tous les parents n'adoptent pas le même style parental, et celui-ci peut évoluer au fil du temps. Le chercheur de l'ULB distingue trois catégories de facteurs qui colorent la parentalité : ceux liés aux parents eux-mêmes (personnalité, présence d'une pathologie, une histoire familiale, anxiété...), ceux liés à l'enfant (tempérament, présence d'un handicap...) et enfin les facteurs contextuels (niveau socio-économique, normes éducatives, évolution du marché du travail...).

la psychologue « Un parent parfait est toxique pour son enfant »

ENTRETIEN

C.HN

Mais qu'est-ce qui fonctionne le mieux ? Alors que les 25 dernières années se caractérisent pas un foisonnement de connaissances sur le développement de l'enfant, qu'il n'y a jamais eu autant de guides sur la parentalité, il n'a jamais été aussi difficile de s'y retrouver. « Je refuse de laisser croire aux parents qu'il existe une recette magique applicable dans toutes les circonstances », lance Isabelle Roskam, LA spécialiste du burn-out parental. « Cela reviendrait à considérer qu'un enfant en vaut un autre et qu'un parent en vaut un autre, alors même que notre société valorise les différences individuelles. »

Aujourd'hui, la parentalité alimente un véritable marché, porté à la fois par les injonctions politiques soucieuses de prévenir des risques collectifs et par les inquiétudes des parents. « L'avènement des livres, de la littérature scientifique sur la parentalité ne s'est vraiment développée qu'à la fin du XX^e siècle », atteste Isabelle Roskam. « Il est désormais plus fréquent de consulter un psychologue pour parler de son rôle de parent. L'enjeu pour les professionnels est de distinguer si le parent doit être accompagné dans ses difficultés ou simplement renforcé dans son sentiment de compétence. »

Pour la psychologue du développement, l'essentiel demeure d'offrir à l'enfant de la sécurité et des limites claires, dans un climat de bienveillance. La parentalité positive peut alors servir de phare : « En cas d'incertitude, il faut se diriger vers ce repère. Mais le phare n'est pas une destination en soi : s'en approcher trop près, c'est courir le risque de briser son embarcation. »

montée du perfectionnisme et d'une pression accrue à la performance dans tous les domaines. Les parents ayant eu une enfance difficile, qui cherchent à offrir à leur enfant ce qu'ils n'ont pas reçu, ont tendance à placer la barre encore plus haut sans toujours disposer des repères nécessaires : ce sont des profils à risque de burn-out parental. Pour ce qui est de la nature des pressions, la régulation émotionnelle est devenue centrale, encore plus pour les mères : elles doivent afficher des émotions positives, les ressentir, et inhiber les négatives.

D'où viennent ces évolutions ?

Elles sont à mettre en lien avec les dérives de la parentalité positive. Ce modèle, tel qu'il a été théorisé en Europe, repose sur deux piliers : le cadre – des règles, des limites claires pour pouvoir vivre en société – et

Selon vous, est-il plus difficile d'être parent aujourd'hui ?

J'avais cette intuition, partagée par de nombreux psychologues. Mais une thèse récente en histoire, défendue par Margaux Roberti sous la direction d'Aurore François, nous a détrompés. Des documents historiques montrent que les pressions ont toujours existé, en particulier pour les mères. Leur nature a simplement changé. Certaines injonctions ont disparu : on ne dirait plus aussi frontalement à une femme enceinte de rester belle ou de ne pas grossir. Mais d'autres ont pris le relais. Les pères, autrefois évalués essentiellement à leur capacité à nourrir leur famille, doivent désormais répondre à d'autres attentes.

Comment ont évolué les pressions qui pèsent sur la parentalité ?

Il faut distinguer les sources et le contenu des pressions. Autrefois, le corps médical exerçait une influence déterminante : ce n'est plus le cas aujourd'hui. L'Eglise, sauf pour les familles issues de minorités, a aussi perdu de son emprise, alors qu'elle pouvait autrefois susciter une peur intense du péché. A l'inverse, l'école est toujours mentionnée et deux nouvelles sources sont apparues : les réseaux sociaux et soi-même. Cela s'accompagne d'une

Dès lors, les parents doivent-ils écouter toutes les injonctions qui leur sont adressées ? Et comment distinguer les remarques qui permettent de s'améliorer ?

C'est particulièrement difficile pour les jeunes parents qui n'ont pas encore l'expérience et ne disposent que de leurs convictions pour se rassurer. Les injonctions peuvent être source de souffrance, d'autant plus si le parent présente une faible confiance en lui. Il est pourtant utile de rappeler que l'hu-

manité a toujours élevé des enfants. Les parents n'ont pas attendu les experts en parentalité, les réseaux sociaux ou les injonctions des gouvernements. Et ils ne s'en sont pas si mal sortis, sinon nous ne serions pas là. Par contre, le groupe social a toujours eu un rôle à jouer dans l'éducation. De tout temps, les parents ont reçu des conseils. Il ne faut pas tous les rejeter, il peut être intéressant d'écouter les anciens, tout en

se rappelant que les circonstances ne sont pas les mêmes, que le monde a changé, que les enfants diffèrent et que chaque relation parent-enfant est unique. Les parents peuvent donc s'autoriser à se faire confiance.

Les mères ont la pression de devoir afficher et ressentir des émotions positives, et inhiber les négatives

Pourquoi certains se sentent-ils légitimes à critiquer les choix parentaux des autres ?

La comparaison sociale a toujours existé. Elle sert à s'ajuster, mais aussi à se rassurer. Si d'autres

font « moins bien » – que ce soit réel ou non – cela signifie que je suis un parent « suffisamment bon ». Plus la parentalité occupe une place centrale dans l'identité, plus ces comparaisons deviennent fortes. Les personnes fragiles peuvent biaiser leur perception et ne voir que les parents qui ont des difficultés. Certains, enfin, ont du mal à tolérer la différence et ne peuvent s'empêcher de juger, oubliant que différent ne veut pas dire moins bien.

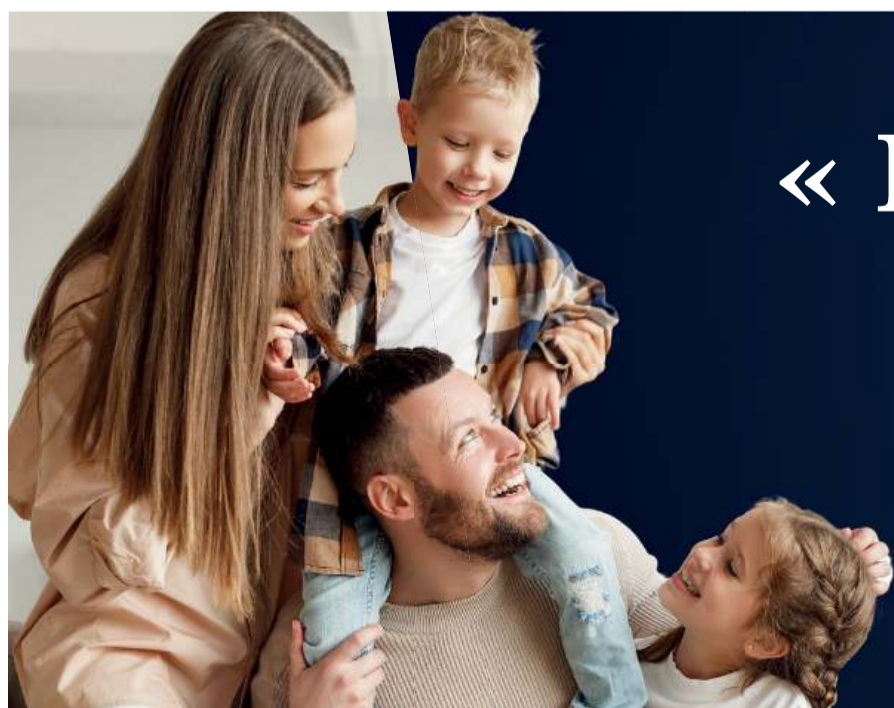
Comment se protéger du poids social, mais aussi de ses propres exigences ?

De nombreux parents croient qu'on attend d'eux la perfection. Or, il est essentiel de rappeler qu'un parent parfait est un parent toxique pour son enfant. Pourquoi ? Parce que l'enfant, à son tour, intérioriserait une injonction à la perfection, ce qui représente une charge écrasante. Cela ne veut pas dire qu'il faut céder à toutes ses impulsions. Il s'agit d'agir dans l'intérêt de l'enfant et d'avoir cet intérêt en tête, ce n'est pas lui cacher qu'on est en colère. C'est exprimer cette colère au bon moment, avec la bonne intensité, de manière juste et adaptée à son âge.

« Moi, parent en 2025 »

Qui sont les parents de 2025 ?
Comment éduquer nos enfants et gérer le stress au quotidien ?
Et combien coûte réellement un enfant ?

Retrouvez tous les épisodes de la série sur l'application et sur www.lesoir.be/moiparent



Avec le soutien de



LE SOIR
Repensons notre quotidien