

## Education

# L'idéal du parent parfait fait encore rêver, mais à quel prix?

Les conseils en parentalité se sont multipliés. Mais trop souvent, leurs principes simplistes alimentent l'anxiété au lieu de renforcer les compétences, créant des attentes en contradiction avec la réalité

Céline Zünd

**S**imone Spizzo en est convaincue: éduquer des enfants est plus complexe que ça ne l'était pour la génération de ses parents. Elle a grandi dans un petit village de la campagne bernoise, dans les années 1990. «Tout le monde se connaissait. J'écoutais les Backstreet Boys avec un Discman, mon univers se situait entre l'école et la maison et mon principal souci, c'était d'être mince et d'avoir de beaux cheveux longs».

C'était avant internet, les téléphones portables et l'introduction de l'éducation sans violence dans le Code civil. «Aujourd'hui, pour mes fils de 9 et 10 ans, je dois filtrer les contenus inadaptés, limiter les jeux vidéo, les réseaux sociaux. On ne peut plus lever la main sur les enfants, heureusement. Mais moi, j'ai grandi dans une société où une gifle de temps en temps, ça ne choquait personne. Je n'ai pas appris comment éduquer sans violence. J'ai dû réinventer le rôle de parent, du jour au lendemain». Avec, en tête, des attentes «clairement différentes» de celles de ses propres parents: «Je voulais être plus proche de mes enfants. Mes parents ne prêtaient pas attention à mes émotions. Je voulais faire autrement.»

A la naissance de son premier enfant il y a 10 ans, Simone Spizzo se plonge dans l'éducation «centrée sur les besoins de l'enfant» – ou «bienveillante». Elle lit, fouille internet, suit des comptes spécialisés sur les réseaux sociaux. «Cette manière d'élever les enfants me parle, mais c'est très exigeant. Il faut beaucoup dialoguer, comprendre leurs besoins, ajuster constamment les limites, en fonction de leur développement.»

## Sous le feu des critiques

Simone Spizzo a connu un épisode de burn-out. Elle ne remet pas pour autant en cause ses principes éducatifs. Ce qui l'a conduite à l'épuisement, dit-elle, ce sont les contradictions entre les différents rôles de sa vie. La pression constante qu'elle ressent à tout assurer: travail, famille, maison impeccable. Et, malgré ces efforts, le fait qu'elle se sent sous le feu des critiques d'une société pas tout à fait libérée de ses anciens schémas. «Pourquoi tu parles autant à ton enfant? Pourquoi tu le laisses manger avec ses mains? C'est cela, le plus épuisant, dit la quarantenaire: le sentiment d'être constamment observée et critiquée, dans un environnement où l'on manque de soutien pour repenser l'éducation des enfants.»

Était-ce vraiment plus simple pour les générations précédentes? «Avant, on ne se posait pas autant de questions sur la parentalité», observe Grégoire Zimmermann, membre du Centre de recherche sur la famille et le développement de l'Université de Lausanne. Au cours des cinquante dernières années, les préoccupations parentales ont suivi une courbe exponentielle.

Le terme «parentalité» lui-même est révélateur. Apparu dans les années 1970 pour désigner les pratiques éducatives familiales, il traduit la concentration du rôle éducatif sur

les pères et les mères. Alors que les fratries rétrécissent, des tâches qui pouvaient être autrefois confiées aux jeunes aînés reviennent exclusivement aux adultes. Dans une société qui s'individualise et valorise le développement personnel, les familles se sont peu à peu éloignées des anciennes sphères d'influence – église, institution scolaire – pour recentrer l'éducation sur le cercle restreint du noyau parental.

Le statut de l'enfant a lui aussi évolué, avec l'adoption de la Convention internationale des droits de l'enfant (1989) et l'inscription du principe de l'éducation sans violence dans de nombreuses législations. «On ne peut plus se contenter d'attendre d'un enfant qu'il se soumette à l'autorité des aînés. Il faut inculquer des limites et des règles, tout en favorisant le dialogue et en apprenant à l'enfant à devenir autonome. Cela demande plus de réflexivité», relève Grégoire Zimmermann.

## Un marché très lucratif

Dans ce contexte émerge une croyance en un «déterminisme parental», poursuit le professeur en psychologie: «Les parents – surtout les mères qui assument encore l'essentiel des tâches éducatives – sont perçus comme les principaux, voire uniques, responsables de l'avenir de leurs enfants. Dans un monde de plus en plus incertain, marqué par les crises écologiques, les tensions géopolitiques et l'instabilité économique, beaucoup s'investissent corps et âme dans ce rôle, dans l'espoir d'augmenter le capital social de leur enfant». Des études ont montré que les parents passent aujourd'hui davantage de temps avec leurs enfants que dans les années 1990. Mais ils doutent davantage de leurs compétences.

Ce glissement s'accompagne d'une explosion d'experts et de pseudo-experts, sur un marché du conseil parental très lucratif et fortement présent en ligne. «Dans les librairies comme sur les réseaux sociaux, on trouve une profusion de recommandations sur l'éducation, le sommeil, l'usage des écrans, souvent contradictoires. Il y a de quoi se perdre», relève encore Grégoire Zimmermann.

D'un côté, on a une meilleure connaissance des besoins spécifiques des enfants. Mais, selon le spécialiste de la famille, la vulgarisation souvent trop simplifiée de concepts de psychologie, lorsqu'elle se transforme en guide des «bonnes pratiques», alimente l'anxiété parentale. Elle renforce l'idée qu'un parent porte une responsabilité décisive, pour l'avenir de ses enfants. Et participe à construire un modèle fictif de parent parfait, creusant l'écart entre l'idéal et la réalité. Conséquence: les parents perdent confiance.

Ce focus sur le rôle de parent éclipse souvent d'autres influences dans le développement d'un enfant: ses expériences hors du foyer, son tempérament, ses pairs, sa fratrie, la génétique, ou encore des facteurs struc-



(Anne Bory pour Le Temps)

«Dans un monde de plus en plus incertain, beaucoup s'investissent corps et âme dans leur rôle de parent»

Grégoire Zimmermann, membre du Centre de recherche sur la famille et le développement de l'Université de Lausanne

turels comme le niveau socioéconomique. «Bien sûr, les parents jouent un rôle important. Mais nous avons tendance à en surestimer l'impact», explique de son côté Stijn Van Petegem, chercheur en psychologie du développement à l'Université libre de Bruxelles, à la tête d'une vaste étude sur la «surprotection parentale».

La surprotection parentale – c'est-à-dire une protection excessive par rapport aux besoins, à l'âge et au stade de développement de l'enfant – est associée, à l'adolescence, à un risque accru de troubles anxieux. C'est l'un des traits de l'hyper-parentalité – ou parentalité intensive – un concept très médiatisé ces dernières années, souvent incarné par le «parent hélicoptère», angoissé, tournant sans cesse autour de son enfant pour s'assurer de sa sécurité.

## «La majorité des parents ne sont pas surprotecteurs»

Là encore, Stijn Van Petegem nuance: «Parce qu'on en parle beaucoup, on a pu avoir l'impression d'avoir affaire à une épidémie de parents hélicoptères. En réalité, nos recherches montrent que la surprotection n'a augmenté que légèrement, d'environ 5%, depuis les années 1970. La majorité des parents n'exercent pas un contrôle excessif. Nous évoluons plutôt vers une plus grande réceptivité aux besoins des enfants, moins de pratiques autoritaires et punitives, ce qui est positif».

Pour gagner en sérénité, le chercheur invite à replacer la parentalité dans un cadre plus large: «Le congé parental, les places en crèche, l'école: les politiques publiques ont un impact sur nos façons de faire famille.» ■



## «C'est un travail à la fois immense et invisible»

**La parentalité est un terrain propice au surinvestissement et à l'épuisement. Hanna\* en a fait l'expérience. Elle a vécu un burn-out massif, qui l'a conduite dans une clinique mère-enfant, en Suisse alémanique. Elle témoigne de son plongeon, puis de son «retour à la vie»**

Après la naissance de son premier enfant en 2018, Hanna\* s'investit à fond dans sa maternité. «Je me sentais joyeuse et pleine d'entrain. Je pouvais tout supporter», raconte la Zurichoise. La jeune femme garde son poste d'enseignante à 40%, tandis que son mari travaille à plein temps dans l'immobilier. «Chez moi, tout devait être parfait: maison rangée et propre, linge lavé. Et je tenais à passer du temps de qualité avec mon enfant. J'avais tout le temps de nouvelles idées de jeu».

Son second enfant arrive rapidement, en 2020. La famille déménage dans une grande maison. «Je ne parvenais plus à maintenir l'ordre chez moi». Son bébé se réveille plusieurs fois par nuit. Hanna commence à «perdre sa capacité à dormir», elle fait des insomnies. Sa fille se met à mordre les autres enfants. Alors elle évite les sorties au parc de jeux, de peur de se confronter aux regards réprobateurs. Enfin, le covid arrive, isolant encore davantage la jeune mère, qui n'a pas repris son travail à la fin de son second congé maternité.

### «Un immense soulagement et un déchirement»

«Je n'étais plus que maman, investie à 100% dans ce rôle». Hannah y tient. Mais elle s'y perd. «C'est un travail à la fois immense et invisible». Elle lit quantité de livres, écoute des podcasts sur l'éducation, tendance bienveillante. «Tout sonnait très simple. Mais ces parents experts sur le Net, ils ne devaient pas avoir d'enfant qui mord. Ne jamais crier, gronder, ni même hausser le ton, rester calme en toutes circonstances. C'était impossible.»

Hanna s'épuise et se sent gagnée par une forme de froid. Elle se coupe des autres mères. «Je ne supportais plus de les entendre s'extasier sur leurs enfants, comme si nous

étions à un concours.» Avec les siens, elle perd patience, s'entend gronder, crier. Chaque colère réveille une voix intérieure qui lui dit: «Tu ne vaux pas mieux que ta mère».

Un jour, dans la cuisine, son corps lâche. «Je ne pouvais plus bouger». Son mari appelle son médecin, qui l'envoie dans une clinique mère-enfant dans la banlieue de Zurich. Elle y restera deux mois. C'est à la fois «un immense soulagement et un déchirement»: elle peut être admise avec son bébé, mais pas sa fille aînée. Elle entame une thérapie et prend des antidépresseurs, mais les médicaments ne lui conviennent pas.

Lorsqu'elle sort de la clinique, Hanna met ses enfants à la crèche. Mais la fillette, qui continue de mordre, se fait exclure. «Je savais que retrouver une activité professionnelle me ferait du bien, mais je n'en étais pas capable. Je n'avais plus d'énergie pour mes enfants, alors pour les autres...»

Quatre années de dépression suivent. Un jour, lors d'une fête, une femme lui parle de ses expériences avec la psilocybine. Hanna, qui n'a jamais pris de drogue de sa vie, découvre l'existence des traitements thérapeutiques avec des champignons hallucinogènes. A sa demande, sa thérapeute l'oriente vers un médecin autorisé.

Près de Zurich, elle suit quatre séances de psychothérapie assistée par psychédéliques, en groupe. «On avale une capsule, on ferme les yeux et la suite se passe dans la tête». Comme un personnage de son propre film, elle rencontre son «enfant intérieur», affronte sa mère et «retrouve l'accès à ses émotions». «J'ai pu me dire que je suis une bonne mère. A partir de là, j'ai été beaucoup plus empathique avec moi-même.»

Aujourd'hui, Hanna va mieux. Séparée de son mari, elle travaille à 90%. Ses enfants vivent avec elle la moitié du temps. Ils vont à la crèche lorsqu'elle travaille. Elle apprend à ne plus s'oublier. «Je reste bienveillante, mais réelle. Quand je me mets en colère, je l'accepte, je dis à mes enfants que je suis désolée et j'en parle avec eux». ■ C.Z.

\*Prénom d'emprunt

## Contretemps

Céline Zünd

### Sortir du vertige de l'hyper-parent

Hyper-parent: ce petit préfixe contient à lui seul une bonne dose d'ambiguïté. Hyper, ça peut vouloir dire super, comme dans hyper-motivé. Ou évoquer l'excès, comme dans hypertension. L'hyper-parentalité n'est pourtant pas une maladie, ni une faille. C'est une tendance éducative très répandue chez des parents soucieux de bien faire, dans un monde incertain et anxiogène, explique le psychopédagogue Bruno Humbeeck dans un livre consacré au sujet\*. Une tendance qui cause du tort avant tout aux parents eux-mêmes. Lorsqu'elle glisse vers un rôle sacrificiel, qui les pousse à négliger leurs propres besoins, elle peut mener à l'épuisement physique et émotionnel. C'est la douloureuse expérience faite par Hanna, dont nous rapportons le témoignage. Mère joyeuse et hyper-investie, elle a tout mené seule de front, guidée par un idéal impossible à atteindre. Jusqu'au jour où son corps a dit stop.

Après quatre années de dépression, elle décrit sa remontée comme un «retour à la vie». «J'aurais souhaité entendre d'autres personnes qui ont traversé la même épreuve, peut-être que je me serais alors sentie un peu moins seule», nous a-t-elle confié. Dès le début, une pression immense pesait sur elle: Hanna voulait tout réussir, et surtout mieux que sa propre mère.

La responsabilité est vertigineuse, dans un monde où les pères et les mères ne se contentent pas d'exercer leur autorité sur leurs enfants, mais cherchent à les rendre heureux et épanouis, à encourager leur autonomie, leur apprendre la négociation, développer leur intelligence émotionnelle.

Cette dynamique habite de nombreux parents, simplement parce qu'ils ont décidé de donner la vie. «Nos enfants ne sont pas des accidents ou de simples heureux événements, nous avons programmé leur venue au monde», rappelle Bruno Humbeeck, qui invite les hyper-parents à baisser leurs prétentions.

Pour illustrer le déséquilibre de la parentalité contemporaine, Bruno Humbeeck évoque l'image d'un arbre: les racines sont les aînés, le tronc les parents, et les branches, l'ensemble de la communauté. Lorsqu'on fait peser l'essentiel du développement de la famille sur le tronc, on risque de le faire craquer.

\* Bruno Humbeeck, *Hyper-parentalité. Apprendre à lâcher prise pour le bien des parents et des enfants*, Editions Mardaga 2022.