

360° PARENTS ÉDUCATEURS POUR LA VIE

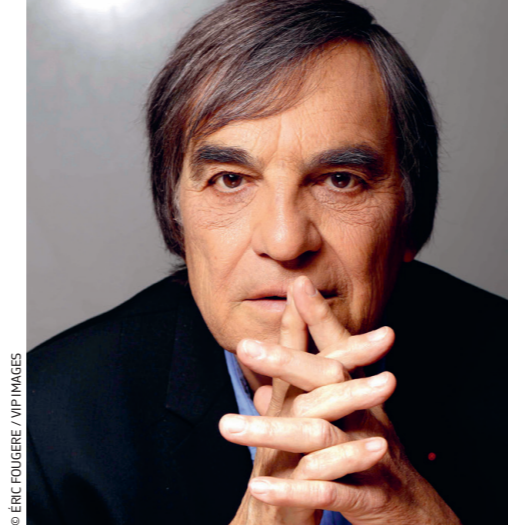
ILLUSTRATIONS CHARLOTTE DUJOUR / AGENCE BASTILLE

Le congrès national de l'Apel, *Parents éducateurs pour la vie*, a lieu du 31 mai au 2 juin, à Valence. Avec ce numéro, nous concluons la série des dossiers 360° que nous avons publiés depuis septembre dernier et qui font écho à cet événement. Existe-t-il une formule magique en éducation ? Parents d'élèves, sommes-nous des consommateurs ou des acteurs ? Le smartphone dévore-t-il notre vie de famille ? Les jeunes et le travail : que veulent-ils ? Que signifie être parents aujourd'hui ? Au fil de cette exploration, on se retrouve face aux complications de notre époque, aux nouveaux défis de la parentalité, à de nouvelles sources d'anxiété... Mais certains mots, malgré les difficultés indéniables que nous pouvons rencontrer en tant que parents, résonnent plus que d'autres. Confiance, énergie, émotion, créativité, cadre, adaptation... Plus que des mots, des repères pour construire et inventer au fil du temps une vie de famille respectueuse de chacun.



MARCEL RUFO / PÉDOPSYCHIATRE
« VIVE LES NOUVEAUX PÈRES »

Avec son demi-siècle d'expérience en psychiatrie et pédiatrie, Marcel Rufo pose un regard encourageant sur les parents d'aujourd'hui. PROPOS RECUEILLIS PAR CLAIRE ALMÉRAS ET SYLVIE BOCQUET



© ERIC FOUGERE / VIP IMAGES

Pensez-vous que les parents d'aujourd'hui sont différents de ceux des années 1980 à 2000 ? Je trouve qu'ils sont beaucoup mieux. D'abord, parce qu'ils ont compris, dans le sillage de Françoise Dolto, que l'enfant est une personne. Ensuite, ils sont plus concernés par la parité. Les nouveaux pères sont éblouissants de talents. Ils prennent leurs congés paternité à la naissance de l'enfant pour soutenir leur femme au quotidien. Ils sont presque en compétition sur le biberon et les changes. Donc vive les nouveaux pères ! Quand j'ai commencé ma carrière, j'étais souvent en consultation avec les mères et les grands-mères. Aujourd'hui, je m'étonne quand un père n'est pas présent.

Les parents sont-ils plus exigeants ou plus inquiets, en recherche de méthodes éducatives ? En effet, la contrepartie de ces progrès, c'est que les frustrations que les parents doivent imposer à leur enfant ont disparu de l'éducation. Ils n'osent plus lui dire non. L'enfant est devenu l'enfant-roi, et le roi peut devenir un tyran. Cela dépend bien sûr des enfants et du niveau de tolérance des parents. Mais il n'est pas rare de recevoir en consultation des enfants de trois ans qui dominent littéralement la famille. Être bienveillant avec les enfants, cela ne se discute pas. Mais être trop bienveillant, ça peut être paradoxalement toxique pour l'enfant. Quand un enfant nous casse les pieds, on doit pouvoir le lui dire. Sans hostilité, mépris ou indifférence, mais en disant « stop » tout simplement.

La société est-elle un peu plus complexe ? Elle s'est complètement transformée. Aujourd'hui 80 % des femmes travaillent. Cela change tout en matière d'éducation. On observe également que la notion de famille s'est élargie : les grands-parents et les

beaux-grands-parents, les beaux-parents, les demi-frères et sœurs ou les frères et sœurs d'accueil. Cela est source de richesse, mais cela apporte également son lot de complications.

Vous dites que l'école est le lieu indispensable pour faire grandir l'enfant. Pourquoi ? Pour grandir, il faut se séparer. Rester coller dans les bras d'un parent ou d'un grand-parent, ce n'est pas partir à la découverte du monde. L'école ouvre le champ de la découverte du monde, de la culture...

Tous les parents souhaitent que leurs enfants réussissent mieux qu'eux. Or, comment se représenter la réussite scolaire, finalement ? À mon époque (Marcel Rufo est né en 1944, N.D.L.R.), il y avait une cérémonie dès le primaire : la distribution des prix. Je trouve que c'était intéressant. Il y avait l'examen d'entrée en 6^e : 30 % des élèves allaient en 6^e et 17 % passaient le bac. Tout cela est gommé. On ne classe plus, on met des couleurs, on rentre en 6^e au collège unique. On fait des études, mais la sélection se fait après le bac. Ni les enfants ni les familles ne sont préparés à un éventuel échec, lorsqu'il a toujours été retardé. Je pense que c'est une chose à laquelle il faut réfléchir.

On dit que les jeunes vont mal. Qu'en est-il ? Il y a deux choses qui sont assez indiscutables. Les adolescents français dans l'ensemble vont bien, mais 15 % ne vont pas bien. Ce qui représente 600 000 personnes. C'est donc un véritable problème de santé publique. Après le Covid, on observe que 30 % des adolescents ont des idées suicidaires. Attention, ce ne sont « que » des idées, pas des tentatives de suicide. Ce qui, déjà, est énorme. La fragilité a doublé à cause de l'isolement, mais aussi de la guerre en Ukraine, de l'écologie...

L'addiction aux écrans est un signe clinique. Il ne faut pas le considérer comme une cause, mais comme le signe d'une souffrance antérieure, cela révèle autre chose.

Comment voulez-vous qu'ils soient optimistes quand on leur dit que tout est foutu ? Il y a, là aussi, une responsabilité des adultes.

Être parent, finalement, c'est garder confiance et avoir une espèce de réserve d'espérance quant à l'avenir de son enfant. C'est selon moi une position très importante à tenir.

Les écrans préoccupent également les parents. Quel est votre avis ? Les écrans et la pornographie sont deux fléaux redoutables. Mais par ailleurs, est-ce qu'on sait qu'à l'adolescence, quand on a plein d'amis virtuels, on a ensuite plus d'amis réels à l'âge adulte ? Que c'est propédeutique de la relation amicale, notamment pour les inhibés et les timides, dont on ne parle presque jamais ? Est-ce qu'un jour, on apprendra à taper sur un ordinateur plutôt qu'à écrire pour apprendre à lire ? Est-ce que la dyslexie ne disparaîtra pas avec un écran correcteur ? Idem pour la dysgraphie. Il y a eu Gutenberg et la fin des moines copistes, et il y a maintenant l'informatique et la fin – en partie – de l'écrit. Je ne discute pas de l'importance du livre et des contes de fées, mais en même temps, regarder un dessin animé sur une tablette, c'est comme lire les contes de Grimm et de Perrault, ça a le même effet.

Il y a des enfants qui passent 7 heures par jour sur les écrans. N'est-ce pas un problème ? Ce n'est pas la durée passée devant l'écran qui m'intéresse, c'est de comprendre pourquoi un enfant a besoin de passer autant d'heures devant un écran. L'addiction aux écrans est un signe clinique. Il ne faut pas le considérer comme une cause, mais comme le signe d'une souffrance antérieure, cela révèle autre chose. Plutôt qu'interdire, les parents doivent essayer de comprendre.

Cela revient donc à dire que l'éducation est plus difficile aujourd'hui ? Il faut savoir... être un parent moyen. Pas trop bon. Obtenir un 12/20. Avec des défauts et des incapacités. Se dire qu'on n'arrive pas à tout faire. Savoir dire à l'autre : « Va voir, toi. Moi je ne m'en sors pas. » Oser dire à son enfant : « Je suis débordé là, tu es trop compliqué pour moi. Je suis un père incompetent sur tel ou tel sujet... » L'enfant risque d'être surpris.

D'autant qu'il y a une injonction à la réussite, surtout en matière d'éducation... C'est difficile d'être moyen, mais il faut l'être. Il y a une idéalisation fautive à croire que l'on peut tout faire parfaitement. C'est une attitude un peu suspecte de montrer à son enfant une perfection qui n'existe pas. Il y a quelque chose d'un leurre, d'une supercherie. En étant moyen, on autorise l'enfant à ne pas être lui-même parfait. Pour lui, cela peut être le début d'une auto-critique. Parce que si un adolescent reconnaît qu'il exagère, alors c'est le début d'une négociation de qualité. C'est le début de quelque chose qui ne ressemble pas à un affrontement, bélier contre bélier, mais plutôt à l'annonce d'un dialogue « *Tiens, voilà une petite avancée* ». Un pas de deux qui est plus intéressant. Les parents ne sont pas des superhéros. ☺

À LIRE

Être parent pour les Nuls - Devenir parent et accompagner son enfant à chaque étape, Marcel Rufo, First, 320 pages, 24,95 €.



PAS DE CDD POUR LES PARENTS

Être parent, c'est beaucoup d'engagements, mais pas seulement. Témoignages et conseils d'experts sur quelques aspects de la parentalité. PAR NATACHA LEFAUCCONNIER

ET MARIE QUENET

S'ADAPTER

« Enzo, mon fils unique de 14 ans, souffre d'un handicap invisible. Quand l'enseignante de maternelle m'a prévenue qu'il avait un problème, je suis tombée des nues. J'ai longtemps culpabilisé ; je me suis beaucoup interrogée : pourquoi nous ? Puis j'ai contacté des associations sur l'autisme et multiplié les formations pour comprendre ses troubles. Comme tous les parents, je désirais qu'il suive une scolarité ordinaire. Mais au collège, c'est devenu un enfer : il mangeait de moins en moins, dormait mal, pleurait beaucoup. J'ai fini par l'écouter. Il a intégré un institut médico-éducatif et retrouvé le sourire. Aujourd'hui, j'essaie de le tirer vers le haut et je milite pour sensibiliser au handicap. Ma vie a changé, certes dans la douleur, mais il en ressort aussi du positif. »

Isabelle

AMOUR

« Quand Isaac a poussé son premier cri, ce fut une explosion de joie, j'ai fondu en larmes. J'ai ensuite eu la chance de faire deux heures de peau à peau avec lui. Le temps s'est arrêté. Comme j'ai perdu mon père très jeune, je doutais beaucoup pendant la grossesse. En réalité, tout s'est mis en place naturellement. Il passe désormais en premier. Mais sa naissance a renforcé les sentiments qui nous unissent, sa mère et moi. »

Thibaud

« Mon fils, né par césarienne, a mis cinq secondes à pleurer, cela m'a paru une éternité. Quand je l'ai entendu, j'ai ressenti un immense soulagement ! Nous l'avons nommé Isaac, "le rire" en hébreu. À neuf mois, c'est une bouille d'amour, avec de bonnes joues à bisous et des petits plis trop choux. Il a ri pour la première fois juste avant que je reprenne le travail, c'était incroyable ! Même si je ne le porte plus dans mon ventre, je serai toujours là pour lui. »

Floriane

Je vous
aimerai
toujours...



DIALOGUER

« Les adultes n'écourent pas tellement les enfants », analyse la psychologue Martine Delfos, qui aime citer Saint-Exupéry : « Les grandes personnes ne comprennent jamais rien (...), c'est fatigant. » Un petit qui raconte en détail sa journée d'école a besoin d'attention. « Il faut être dans l'écoute, sans jugement », conseille Maud Carcaud, psychologue en neurodéveloppement. « Les parents peuvent le questionner, reprendre ses propos, acquiescer, sans forcément donner de conseils. »

Quel est le bon moment ? Celui où l'adulte peut se rendre disponible. « Cela peut être le trajet de

l'école, le goûter, le coucher... peu importe, poursuit-elle. Le tout est d'essayer de leur consacrer un peu de temps chaque jour, individuellement. » Et ce, dès le plus jeune âge. « Un enfant habitué à dialoguer dès la maternelle sera plus enclin à se confier, à la préadolescence ou à l'adolescence, en cas de difficultés », assure Pierre Delion, pédopsychiatre et professeur émérite.

CADRER

BIENVEILLANCE OU RESPECT DES RÈGLES ?

« Une éducation positive repose forcément sur ces deux piliers », répond Moïra Mikolajczak, docteure en psychologie et professeure à l'Université Catholique de Louvain (Belgique). « Fixer un cadre est indispensable au bon développement de l'enfant. Imaginez qu'on place un enfant dans un espace en disant : "Tu peux aller où tu veux ; je ne te dis pas où est le bord, mais si tu vas trop loin, tu tomberas dans un précipice." Les plus aventureux se mettront en danger, les autres n'oseront pas bouger. »

Le cadre permet d'être libre. « L'herbe du pré d'à-côté sera toujours plus verte. Sans règles, l'enfant est l'esclave de la tyrannie de son désir », prévient Daniel Marcelli, pédopsychiatre et professeur émérite. Difficile de s'épanouir de manière satisfaisante dans ce cas, et de vivre avec les autres. Les parents ont donc intérêt à poser des limites : « Dire non, sans sourire, et détourner l'attention pour les plus petits, expliquer – mais pas plus de deux fois

– pour obtenir l'obéissance à partir de 6-7 ans. »

Et si l'enfant passe outre ? Toute punition physique ou maltraitance morale est évidemment proscrite. Mais « on peut l'envoyer dans sa chambre pour se calmer, estime Moïra Mikolajczak. Une bonne sanction doit être fondée – ne pas dépendre de l'état de fatigue des parents –, apaisante – il ne s'agit pas d'ajouter de la violence à la violence – et proportionnée. »

CONFIANCE

« La confiance est constituée de trois choses : la confiance en soi, en les autres et en quelque chose qui nous dépasse », définit le philosophe Charles Pépin. Aider son enfant à la cultiver revient donc à développer ces trois dimensions : « ses compétences, ses capacités relationnelles et son ouverture à la Vie à travers le cinéma, la littérature et l'art. »

Pour encourager les jeunes, on doit différencier « mettre en confiance » et « faire confiance ». « Le mieux serait sans doute d'alterner les deux. Certains parents sont bons pédagogues, mais trop dans le contrôle », analyse l'ancien professeur de lycée, qui a écrit *La Confiance en soi* (Allary Editions, 2018). Selon lui, comme le préconisait Maria Montessori, chaque fois qu'un enfant est capable de faire quelque chose tout seul, une recette de cuisine par exemple, on doit le laisser se débrouiller... même s'il se plante. Être confiant ne signifie pas être sûr de soi. « Il faut distinguer l'estime de soi – qu'est-ce que je vaudrais ? – et la confiance en soi, autrement dit sa capacité à agir », précise l'auteur. Aujourd'hui, « beaucoup d'adolescents sont perfectionnistes ; ça les empêche de se lancer. La vraie vie, c'est de se risquer dans l'action. »

ÉMOTIONS

« Il n'existe pas de bonnes et de mauvaises émotions », affirme Moïra Mikolajczak,

professeure à l'Université Catholique de Louvain. « Certaines sont agréables, d'autres désagréables, toutes ont une utilité. Mais cela ne justifie pas n'importe quelle réaction. » Le médecin Sophie Benkemoun le répète aussi dans ses ateliers destinés aux parents : « Les émotions agissent comme des radars : elles permettent de nous adapter. »

Et si l'adulte se sent lui-même submergé ? « Mieux vaut verbaliser, en disant par exemple "Maman est stressée car elle a passé une mauvaise journée au travail" », conseille l'experte de Louvain. Mais il faut filtrer et mettre les formes : « Se servir deux verres de vin pour se détendre, ce n'est pas la même chose qu'aller se balader ou prendre un bain. L'enfant va observer notre comportement. »

Pour aider les petits à mettre des mots sur leurs émotions et à les gérer, Édouard Gentaz, professeur de psychologie du développement à l'Université de Genève, suggère quatre activités : la lecture, les jeux, le sport ou des travaux manuels. Il souligne les bienfaits à en attendre : « Les enfants qui ont de bonnes compétences émotionnelles réussissent en général bien à l'école. Ils ont des stratégies pour ne pas ruminer et savent demander de l'aide. »

GRANDIR

COMMENT AIDER LES ENFANTS À RÉVÉLER LEUR POTENTIEL ?

« Tous les parents font des projections, assure la psychologue Nicole Prieur. Dans un premier temps, c'est inévitable... et même indispensable. Pour se construire, l'enfant a besoin d'être rêvé par sa famille, de développer un sentiment d'appartenance. » Le choix d'un prénom, une remarque sur « ses mains de pianiste » peuvent inconsciemment le guider.

Mais à partir de l'adolescence, il va peu à peu se libérer de ces assignations. « Grandir, c'est une forme de trahison », poursuit l'auteure de *Grandir avec ses enfants* (Atelier des Parents, 2014). Pour les accompagner, elle conseille aux adultes de se laisser surprendre... et de montrer l'exemple : « Le cheminement sera d'autant plus facile s'ils ont su, eux-mêmes, se défaire des injonctions parentales. »

FRATRIE

« Avec mon mari, nous essayons de partager un moment privilégié avec chacun de nos trois enfants pour des anniversaires symboliques. Un week-end surprise à Disneyland, pour fêter "l'âge de raison". Deux jours à Paris pour leurs dix ans. Avec une excursion à la tour Eiffel et des visites personnalisées : l'Opéra et le Louvre pour l'aînée, qui s'intéresse à l'art, la Cité des Sciences et de l'Industrie pour le cadet, chercheur en herbe, et le Stade de France pour le benjamin, fan de foot. J'ai adoré pouvoir profiter pleinement de chacun. Mais au quotidien, je manque de temps. J'emmène parfois Joséphine faire du lèche-vitrine pour un moment mère-fille ; leur père part souvent à vélo avec Honoré et Ernest. Mais c'est compliqué. D'autant qu'ils comparent tout. Les deux grands n'arrêtent pas de dire que le petit dernier est mon chouchou. Il faut constamment veiller à l'équité. » **Anne-Sophie**

JOUER

Michèle Prados, puéricultrice libérale dans le Var

« Le jeu est une façon d'apprendre et pas que des compétences sociales. Même s'il ne s'agit "que" de s'amuser, le fait de partager des rires et de la détente, en famille ou avec des amis, cela crée du lien, de la complicité. Jouer avec son enfant montre qu'on s'intéresse à lui : "À quoi as-tu envie de jouer ?", "J'aime bien la façon dont tu as construit ta tour, je n'y aurais pas pensé". L'enfant est souvent dans l'attente d'une validation de l'adulte, par exemple lorsqu'il dessine. Proposer de faire un dessin ensemble permet de sortir de ce schéma. La façon dont on joue avec son enfant en le laissant exprimer sa créativité, sans brider ses

IMAGINATION

Qu'avons-nous imaginé pour nos enfants ? Nous avons d'abord choisi un prénom. Porteur d'une histoire, peut-être familiale, signe d'un tempérament, d'une destinée. Puis notre imagination s'est emballée, nous avons prévu une vie de famille, une fratrie, une vie quotidienne plus ou moins bien rôdée, des vacances pour décompresser, des projets pour avancer... Souvent notre imaginaire rejoint celui de notre conjoint, parfois il s'en éloigne... Il faut composer. Puis nous imaginons les adultes que nos enfants vont certainement devenir. Nous les connaissons si bien, nous les avons vu grandir... Mais notre imagination nous joue-t-elle des tours ?

Et nos enfants, eux, qu'imaginent-ils ? Ils veulent souvent imaginer comment nous étions enfants. Mais de ce passé, qu'avons-nous envie de raconter ? Puis en grandissant, ils se rêvent un avenir, parfois très différent de celui auquel nous avons pensé.

Non, notre imagination ne nous joue pas des tours, mais elle nous rappelle à l'ordre régulièrement pour nous dire qu'elle n'est pas autre chose que cette faculté mentale de se représenter des images et des situations envisageables, de faire des combinaisons. Laissons-la travailler librement et faire advenir des possibles sans cesse renouvelés. L'imagination ne peut rester figée.

LÂCHER PRISE

« J'ai toujours eu une idée précise de l'éducation que je voulais pour mes enfants, avec des principes et des cadres bien définis. Il me semblait que c'était la bonne façon de les élever. Mais cela a été très compliqué avec mon fils, qui est le cadet, entre deux sœurs. Surtout pour les devoirs. J'avais beau le punir en le privant de console, par exemple, rien n'y faisait. Ces conflits récurrents pesaient sur le climat familial. Un jour, une amie m'a dit : "Cet enfant t'a été envoyé pour que tu lâches prise !" Mon fils lui-même m'a lancé : "Tu sais, maman, tes règles ne marchent pas avec moi. Je fais ce que je veux." Alors j'ai lâché prise, même si j'avais l'impression que ça faisait de moi un mauvais parent. Finalement, même si mon fils ne fait toujours pas ses devoirs, l'ambiance est beaucoup plus apaisée à la maison. »

Michaela, 3 enfants

MONTRER L'EXEMPLE

Michèle Prados, infirmière-puéricultrice libérale dans le Var

« On ne peut pas exiger d'un enfant ou d'un adolescent qu'il soit infaillible tout le temps. Lui montrer l'exemple est le leitmotiv du parent. Plutôt que de lui dire « Range ta chambre », ce qui ne veut rien dire pour un jeune enfant, il faut faire avec lui : expliquer qu'on met les livres sur les étagères, les Lego® dans la boîte jaune, etc. Même chose en 6^e pour "faire le cartable", c'est une tâche complexe. Il convient de lui détailler les micro-tâches : on sort l'emploi du temps, on prend les cahiers et livres par matière, on remet son carnet dans le sac. L'imitation est un marqueur fort : il faut montrer pour que l'enfant fasse. Pour couper une carotte, ne lui donnez pas un couteau qui ne coupe pas. Vous le mettriez en échec. Mieux vaut faire avec lui, avec un couteau qui coupe, quitte à faire de plus gros morceaux.

Si l'enfant est en colère, le parent reste calme. Il ne dit pas "Va faire ta colère dans ta chambre", mais "Je comprends, c'est difficile pour toi" et permet ainsi à l'enfant de s'ancrer dans le calme à son tour. Cela lui apprend aussi l'empathie. Si c'est le parent qui perd son sang-froid, il pourra ensuite expliquer à l'enfant : "J'étais fatigué, j'avais mal à la tête, je n'ai pas réagi comme il le fallait et j'ai crié sur toi, je m'en excuse." C'est plutôt sain de montrer que l'adulte aussi commet des erreurs. Soyez l'adulte que vous aimeriez qu'il devienne. »

ÉNERGIE

expérimentations, est fondamentale. Il est important que l'enfant soit fier de lui, plutôt que d'attendre une validation parentale ou sociale. Bien sûr, l'adulte n'a pas toujours envie de jouer et la fatigue est là, quand on rentre le soir à la maison. Mais justement, il faut prendre 10 à 20 minutes pour jouer avec lui à ce moment-là, sans téléphone ni télévision. L'enfant a besoin d'une recharge affective après la séparation de la journée. Se ménager ce moment est un gain de temps pour le reste de la soirée : après ça, le bain, le repas et le coucher se dérouleront beaucoup mieux. »

Une ressource : le site québécois sur la parentalité Naitre et grandir <https://naitreetgrandir.com>

PARENT

« **LES DROITS DE L'ENFANT ONT ÉVOLUÉ**, ce qui entraîne davantage d'injonctions pour les parents. Il y a des lois, comme celle de 2019 contre les violences éducatives ordinaires – crier, taper, tirer les cheveux ou les oreilles, etc. –, mais pas toujours de sensibilisation pour les accompagner. On demande aux parents d'être bienveillants et bien traitants, mais sans leur proposer de ressources... pas étonnant qu'ils soient démunis.

Dans les faits, les mères et les pères n'ont pas le même rôle, l'éducation ayant longtemps incombé aux premières. En général, les femmes anticipent plus, les hommes sont davantage dans l'instant présent. La première figure d'attachement du bébé étant celle qui répond vite à ses besoins, comme le nourrir, c'est très souvent la mère, même si ça évolue doucement.

Mais les rôles sont tout à fait interchangeables, que ce soit pour les soins, la scolarité, l'affection donnée, la préparation des repas, la lecture des histoires... La parentalité est un processus de maturation : au départ, deux individualités s'entrechoquent. L'idéal, c'est l'alignement des parents, et cela passe par la communication. »

Élodie Emo, puéricultrice en PMI, en Bourgogne, 2 enfants

Le Cercle des parents sur Instagram : @lescerclesdeparents

PENSER À SOI

« **Être parent, c'est un très grand bonheur** mais c'est aussi fatigant, surtout quand les enfants sont petits, car on dort moins. Si on ne prend pas des moments pour souffler, on devient irritable. Même si on a tendance à culpabiliser, il faut se dire que prendre du temps pour soi, c'est aussi bénéfique pour l'enfant. Si je vais me balader, que je vais courir une heure, que je pars un week-end entre copines, en rentrant je serai mieux dans ma peau, plus sereine, donc plus agréable et patiente avec les enfants. C'est mieux que de rester avec eux à la maison et d'être sur son téléphone. Et ce n'est pas une histoire de quantité : parfois une demi-heure suffit pour ouvrir les soupapes. Je ne l'ai sans doute pas fait assez lorsque mes enfants étaient petits, faute d'avoir de la famille ou des amis à proximité, mais depuis quelques années, ce sont eux qui me disent : "Vas-y et amuse-toi bien !" »

Cécile, 2 enfants

RESPECT

« Ce n'est pas toujours une évidence, de respecter certains choix de nos enfants. Petit, mon fils enfilait des chaussettes dépareillées pour aller à l'école. Au début, je lui disais que ça n'était pas une paire, puis j'ai réalisé qu'il exprimait ainsi sa personnalité et je l'ai laissé faire. Cette année, en seconde, il a eu l'opportunité de partir en voyage de classe en Irlande. J'aurais aimé qu'il y aille, mais lui n'avait pas envie d'y participer. On en a discuté, il m'a exposé ses arguments – trop d'heures de bus, aucun ami dans le groupe – et j'ai respecté sa décision. »

Thibault, 2 enfants

PATIENCE



STRESS

« **LE STRESS DANS LA PARENTALITÉ EST QUELQUE CHOSE DE NORMAL.** Le problème survient quand les facteurs liés au stress (manque d'argent, difficultés scolaires, conflits sur l'éducation, etc.) deviennent plus importants que les ressources pour y faire face (grands-parents à proximité, orthophoniste, etc.). Ou à cause de sa propre histoire avec ses parents, son degré de perfectionnisme, sa capacité à maîtriser ses émotions. Quand l'équilibre est rompu, on tombe dans la souffrance et le burnout.

Un stress excessif peut amener le parent à se distancier émotionnellement de l'enfant, à ne faire que le strict nécessaire. Chez l'enfant, il y aura alors soit une flambée de comportements d'opposition, agités voire agressifs, soit une mise en retrait. L'enfant voyant son parent souffrir ne veut pas "en rajouter". Cela se traduira parfois par de l'anxiété, des cauchemars, une baisse des performances scolaires.

Le signe à surveiller ? L'épuisement. Pas la fatigue du soir "normale", mais quand le sommeil ne suffit plus à récupérer. Il faut réussir à admettre que l'on ne va pas bien et à se faire aider, ce qui n'est pas évident dans une société où demander de l'aide est considéré comme un aveu de faiblesse. »

Isabelle Roskam, docteure en sciences psychologiques, professeure en psychologie du développement à l'Université de Louvain (Belgique), 5 enfants

Son site : burnout-parental.com avec un test gratuit « Suis-je en burnout parental ? » (réponse immédiate, sans fournir de coordonnées)

SOUTIEN

« Une de mes amies est persuadée que le soutien parental est inconditionnel, qu'elle soutiendra son enfant quoi qu'il fasse. Je ne suis pas d'accord : le parent ne peut pas cautionner tous les agissements de l'enfant. À la suite d'un incident à l'école où mon fils s'est fait réprimander par le maître, j'ai réussi à endiguer ma colère et à lui expliquer calmement, à hauteur d'enfant, ce qui n'allait pas dans la façon dont il avait agi. Je n'ai pas soutenu son comportement, en revanche, je l'ai soutenu dans le fait d'avoir eu le courage de mettre des mots sur ce qui s'était passé à l'école et dans son ressenti – il avait imité le "jeu" d'un copain et lui seul a été puni. »

Emmanuelle, 1 enfant

ZEN

-Les enfants, venez s'il vous plait, je vous propose une séance zen. Installez-vous autour de moi. Oui, sur les coussins, là par terre. Ne faites pas cette mine étonnée, on peut changer nos habitudes de temps en temps.

-Attendez, deux minutes, mon portable sonne, c'est peut-être mon N+1.

-C'est quoi un N+1 ? Quelqu'un avec un gros nez ?

-Chuuut !

-Bon, maman, j'ai une interro de maths demain...je ne vais pas passer une heure sur un coussin qui gratte à t'attendre...

-Ça y est, place à la détente. Si on réfléchissait ensemble à un projet de rêve. On ne se fixe pas de limites...

-On part tous sur la Lune.

-N'importe quoi !

-Regardez les enfants, je viens de recevoir une notification très drôle sur Instagram.

-Je croyais qu'il fallait laisser son portable de côté quand on discutait en famille. Je repars dans ma chambre faire mes exos de maths.

-Moi aussi, je veux mon doudou ;

-Non, attendez les enfants ne partez pas... Je voulais juste que l'on passe un moment joyeux tous les trois, sans pression. Une prochaine fois pour une deuxième séance ?

-Pas de panique, maman, sois zen !

LES NOUVEAUX DÉFIS DE LA PARENTALITÉ

La société se transforme depuis plusieurs décennies. Et avec elle, la parentalité. Focus sur trois aspects majeurs. PAR LAURA MAKARY

DIFFÉRENTES FORMES DE FOYERS

La famille hors du schéma dit nucléaire ou traditionnel existait déjà au xx^e siècle. Cependant, les autres formes de foyers se sont développées au fil des décennies. En effet, selon l'Insee, en 2020, sur environ huit millions de familles, 66,3% sont traditionnelles, 24,7% monoparentales et 9% sont recomposées. « La famille est plurielle, dans la société comme dans le droit. La parentalité peut être, de plus, une succession d'expériences : un parent peut vivre dans une famille nucléaire, puis monoparentale, puis recomposée », souligne Agnès Martial, anthropologue et directrice de recherche au CNRS.

Ces recompositions peuvent d'ailleurs créer des questionnements dans les foyers sur la notion de parenté. Nécessite-t-elle un lien de sang, par exemple ? « Des personnes qui ne sont pas les parents biologiques, les beaux-parents, peuvent aussi avoir un statut d'éducateur pour l'enfant. Bien sûr, ces formes différentes, homoparentalité, monoparentalité, famille recomposée... existaient déjà de longue date. Elles sont aujourd'hui davantage reconnues, et la notion de parentalité regroupe cette diversification », pose Gérard Neyrand, sociologue et professeur émérite à l'Université Paul-Sabatier à Toulouse, auteur de nombreux ouvrages sur la parentalité.

La psychologue et psychanalyste Sylvaine Giampino a travaillé sur cette relation particulière entre enfant et beau-parent. Pour qu'un lien pérenne puisse se créer, elle

voit trois conditions, dans un entretien réalisé en mai 2008 avec le magazine Informations sociales : « Premièrement, le parent non cohabitant doit autoriser l'enfant à tisser un lien avec le beau-parent. C'est une sorte d'autorisation de relation, explicite ou implicite (...). Le deuxième facteur (...) est la capacité du beau-parent à respecter la fonction parentale, et donc à ne pas l'usurper (...) Enfin, (...) chacun se doit d'être poli, cour-

tois, respectueux de l'intimité de l'autre... mais personne n'est obligé d'aimer (...) Cette idée que la famille se construit, se nourrit et se maintient sur la qualité affective des relations et donc sur l'amour est, à mon sens, une mythologie du monde moderne (...) Il faut, selon moi, libérer les enfants et beaux-parents du modèle filial de la relation pour que puisse s'établir une relation de qualité. » Un véritable défi à relever, dans les familles recomposées. ☘

NATALITÉ EN BAISSÉ

« En 2023, 678 000 bébés sont nés en France. Soit 6,6% de moins en un an et près de 20% de moins qu'en 2010, année du dernier pic de naissances », écrit l'Insee sur son site, relevant que l'indice de fécondité n'a jamais été aussi bas depuis la Seconde Guerre mondiale, sauf en 1993 et 1994. En parallèle, 31% des femmes sans enfant en âge de procréer déclaraient ne pas en vouloir, dans un sondage Ifop pour ELLE de 2022. Les motifs qu'elles citent le plus sont, dans l'ordre : « le sentiment qu'avoir un enfant n'est pas indispensable à votre épanouissement personnel » (50%) ; « l'envie de rester libre » (48%) ; « les risques que l'évolution du climat fait peser sur l'avenir des futures générations » (39%) ; « les dangers liés à l'évolution politique et sociale » (37%) ; et « les risques de surpopulation » (35%). « Cette situation est bien sûr multifactorielle : économique, déjà, en lien avec la fragilité des couples. Sociétal, ensuite : c'est difficile pour les femmes de mener de front une carrière et une vie de mère, avec des injonctions de tous les côtés », analyse Catherine Sellenet, sociologue et psychologue, autrice de *Parentalités, normes et injonctions* (L'Harmattan, 2023).

Marie* (le prénom a été modifié) fait partie de ce petit tiers de Françaises réfractaires à la maternité. À 32 ans, cette cadre le dit volontiers : « Je n'ai jamais eu envie d'avoir un enfant, j'ai d'autres priorités dans ma vie : ma carrière, mes passions, mes amis. Nous en parlons ouvertement avec mes parents. Je vois bien qu'ils préféreraient qu'il en soit autrement, mais ils me soutiennent dans ma décision. » Elle confie sentir le poids du regard de la société sur le fait d'être trentenaire sans être mère, mais assure être pour le moment sûre de son choix.



INJONCTIONS PESANTES

De multiples injonctions pèsent aussi sur les parents. Catherine Sellenet remarque justement un « glissement très fort de la compétence à la performance » pour les parents. Un rôle impossible, où il faut être parfait et valoriser la réussite de son éducation. « Un exemple tout simple : une jeune mère avec qui j'échangeais était inquiète pour une simple histoire de doudou, car une puéricultrice l'a mise en garde contre le risque de mort subite du nourrisson, puis une autre lui a parlé de l'importance de cet objet transitionnel, sécurisant affectivement l'enfant. Comment s'y retrouver ? », soupire-t-elle.

Face aux familles parfaites affichées sur les réseaux sociaux, les remarques familiales ou encore les méthodes d'éducation à la mode, les parents peuvent vite se sentir submergés. Résultat : ils sont nombreux à évoquer épuisement, pression, stress... « Le phénomène de burn out parental était de l'ordre de 1% en 2000, il se situerait aujourd'hui entre 5 à 10% des parents, perdus dans la complexité de l'éducation, les discours contradictoires et l'incertitude », acquiesce Gérard Ney-

rand. Dans un autre sondage Ifop de 2022, un tiers des mères confiaient avoir vécu ou vivre ce fameux « burn out parental ».

Tout n'est évidemment pas à jeter parmi les nouveaux usages apportés par le numérique. Céline, maman d'un garçon de 10 ans, y a vu aussi du positif : « Je suivais sur les réseaux sociaux beaucoup de comptes de mères qui confiaient leurs difficultés. Cela m'a aidée à décomplexer, à voir que certains problèmes étaient normaux et partagés. Finalement, j'ai presque plus ressenti d'injonctions de mes proches qui me demandaient quand je pensais avoir "le petit deuxième" ou la nounou qui tenait absolument que l'on fasse nos compotes maison que des réseaux sociaux. »

Autant d'obstacles qui font partie de la parentalité à part entière. Pour autant, malgré les difficultés, selon le baromètre Ipsos pour Kinder de 2019, 92% des parents français estiment qu'il « n'y a pas de plus grand succès dans la vie que d'être un bon parent ». La plus jolie définition, finalement. ☘

POUR ALLER PLUS LOIN

À ÉCOUTER

C'est du vécu, une série de podcasts proposée par l'Apel : des témoignages de parents et le regard de Nadège Larcher, psychologue. Les quatre premiers épisodes sont à l'écoute sur www.apel.fr, sur le site Podcasters média et à partir de toutes les plateformes.

Et vous ? Quel mot, quelle phrase vous ont agacé ? Venez raconter et partager votre expérience sur www.parolesdeparents.apel.fr



À VOIR

Suivez en streaming, en direct ou en replay, des conférences du congrès national de l'Apel « Parents éducateurs pour la vie », les 31 mai, 1^{er} et 2 juin 2024. Toutes les infos sur www.apel.fr Posez vos question en direct sur parolesdeparents.apel.fr