

360°

ET SI ON ACCEPTAIT D'ÊTRE IMPARFAITS ?

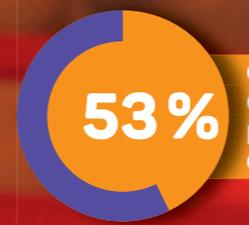
PHOTOS ANNIE GOZARD

Difficile pour les parents d'éviter les contradictions. François de Singly, célèbre sociologue de la famille, pointe un tiraillement de taille entre deux nouvelles injonctions que tout oppose : la recherche de l'épanouissement de son enfant et l'exigence de sa réussite, notamment scolaire. Il nous donne quelques indices.

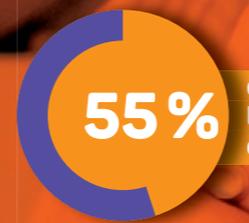
Avant même que Françoise Dolto, en 1977, démontre que chaque enfant doit se développer tel qu'il est et non pas en fonction des règles établies, le magazine *Pomme d'Api*, présente côte à côte la famille « *Plus que parfait* » qui regarde, éberluée, les enfants de la famille « *Im-parfait* » chahuter au mépris de toutes les convenances. S'affirme le droit d'avoir son monde et de dire « *non* ». Il y

a soudain un air de renouveau et de liberté. Aujourd'hui, la recherche de la perfection place l'enfant au centre de toutes les attentions de ses parents. Celui-ci gagne en autonomie, mais doit aussi répondre à des injonctions de réussite, à l'école et dans de multiples activités culturelles et sportives. « *La tension est maximale et il sera sans doute difficile de revenir en arrière* », prévient François de Singly. À moins que ne s'invite autour de la table familiale « *le souhait de faire ensemble, la coopération intergénérationnelle, selon des règles partagées* ». Quelle que soit la voie empruntée, le temps semble venu pour les parents, et leurs enfants, de faire baisser le niveau des exigences.

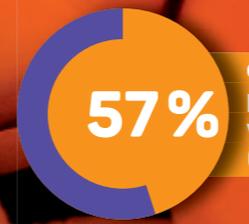
PAR SYLVIE BOCQUET



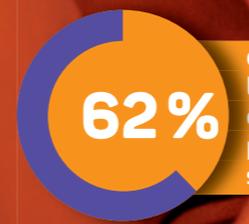
des parents se sentent dans un état d'épuisement proche de la rupture de manière régulière.



des parents ont régulièrement le sentiment de ne pas être de bons parents.



des parents se disent destabilisés par les messages contradictoires véhiculés par les médias. (64 % des parents âgés de 25 à 34 ans).



des parents ont régulièrement le sentiment de ne pas être suffisamment informés pour aider leurs enfants sur l'orientation.



DES PARENTS SOUS PRESSION

Dans une société où les modèles éducatifs s'entrechoquent parfois, la parentalité devient un terrain miné de conseils contradictoires. Entre volonté de bien faire et sentiment d'échec, les parents s'épuisent. PAR NATACHA LEFAUCCONNIER

FAUT-IL FAIRE DORMIR un bébé sur le dos ou sur le ventre ? Sur le côté, peut-être ? « *Au fil des décennies, on les a retournés comme des crêpes, ces pauvres bébés !* », constate Bruno Humbeeck, psychopédagogue et docteur en sciences de l'éducation. Si on dispose aujourd'hui d'une réponse ferme de la Haute Autorité de Santé (HAS) : « *sur le dos* », d'autres questions liées à la parentalité et à l'éducation des enfants ne sont pas tranchées ou suscitent des controverses, y compris entre spécialistes. Tirillés entre les injonctions des uns, les exigences des autres et leurs propres doutes, les parents sont nombreux à se sentir coupables de ne pas en faire assez ou pas suffisamment bien.

L'ÉVOLUTION DE LA SOCIÉTÉ

Pourquoi une telle pression ? L'un des facteurs explicatifs relève de l'évolution économique du XX^e siècle, et du regard porté sur l'individu et sur l'enfant. « *La gestion néolibérale met en avant l'individu et le tient responsable de sa situation* », explique le sociologue Gérard Neyrand. Autrement dit, le parent devient seul garant de la réussite et de l'épanouissement de son enfant. De même, ses difficultés seraient le résultat direct de l'éducation reçue. « *S'il y a des troubles dans l'espace public provoqués par les jeunes, la responsabilité est renvoyée aux parents* », poursuit le sociologue.

Cette individualisation touche aussi la cellule familiale plus éclatée qu'autrefois. Pour Anne Muxel, sociologue et politologue, « *la famille n'est plus une institution, mais un espace de relations affectives où la question du respect des individualités est de plus en plus présente pour organiser la vie familiale* ». Une autre façon de voir l'éducation émerge, moins rigide, plus communicante. Ainsi, les parents « *parfaits* » d'il y a cinquante ans

« **Demander de l'aide renvoie à une image d'incompétence parentale. Cela entraîne une forme d'hyperparentalité, avec trop de principes instaurés.** »



(se faire obéir et respecter, inculquer des valeurs, etc.) ne sont pas ceux d'aujourd'hui (avoir un enfant épanoui, répondre à ses attentes, se détacher de l'autorité d'antan, etc.).

LE CERCLE AMICAL ET FAMILIAL

La pression vient aussi des parents eux-mêmes. « *La plupart ont programmé la naissance de leur enfant. Ils se sentent hyper responsables de son existence : il faut que cet enfant soit parfait. Et pour cela, qu'eux-mêmes soient des parents parfaits* », analyse Bruno Humbeeck.

Aline Nativel Id Hammou, psychologue clinicienne, voit défiler de nombreuses familles en consultation. Elle pointe les injonctions provenant de l'entourage. « *Ily a la pression plus ou moins exprimée des parents et de la fratrie sur le parent qu'on devrait être. Mais aussi une forme de pression du cercle amical, avec un phénomène de comparaison* : "Mon amie fait ceci, ça fonctionne avec son enfant et pas avec le mien..." »

De manière générale, les personnes proches émettent des jugements – souvent critiques et peu valorisants – et prodiguent des conseils non sollicités. « *Les parents ressentent alors la critique plus profondément que si c'était quelqu'un d'extérieur qui la formulait et ils se remettent en question* », analyse la psychologue.

LES RÉSEAUX SOCIAUX

Les comparaisons et les conseils non sollicités peuvent devenir culpabilisants. « *On se compare à ce que les autres donnent à voir, notamment via les réseaux sociaux, poursuit-elle, or cela reflète rarement la réalité. Ily a aussi tous ces parents influenceurs qui se présentent comme des nouveaux guides et qui donnent des recettes éducatives. Tout cela produit des images de perfection absolument fausses et inatteignables* », dénonce Clémence Pernoud, qui cosigne la nouvelle édition des best-sellers de sa grand-mère, Laurence Pernoud, *J'attends un enfant et J'élève mon enfant*.

Vu la quantité d'informations accessibles en un clic, « *on se dit que si on n'y arrive pas, c'est qu'on est un mauvais parent* », observe Aline Nativel Id Hammou. Les parents « *perdus* » préfèrent tester plusieurs « *recettes* » avant de s'autoriser à faire la démarche de voir un ou

REPÈRES

QUEL TYPE DE PARENT ÊTES-VOUS ?

La psychologue Aline Nativel Id Hammou dresse des profils types de parents issus de son expérience en consultation.

L'HYPER PARENT ➔ Il tente le tout pour le tout. Il assume d'être à fond, il veut suivre toutes les tendances, écouter tous les experts, et dépense sans compter. Quitte à en oublier sa vie d'adulte.

LE PARENT RÉSISTANT ➔ Il assume d'être le parent qu'il est, estime que ce

qu'il fait est le mieux pour son enfant et reste sur sa ligne. Il est au clair avec son style parental (autoritaire, permissif, démocratique, négligent, etc.), sur son niveau d'écoute et d'attention, de cadre et de fermeté.

LE PARENT HÉSITANT ➔ Sa vision : « *C'est vrai que je pourrais essayer ça, tant mieux si ça marche...* » Il se met la pression par période, selon le développement de l'enfant. Par exemple, s'il se dit que l'enfant doit être propre à 3 ans, il fera un focus là-dessus.

LE PARENT DÉPASSÉ ➔ Il n'a pas conscience d'être dans l'hyperparentalité et s'essouffle en voulant trop bien faire, 24 h/24, 7 j/7. Il y a un risque de déclencher des troubles de dépression réactionnelle, d'anxiété.

une professionnelle, « *car demander de l'aide les renvoie à une image d'incompétence parentale. Cela entraîne une forme d'hyperparentalité, avec trop de principes instaurés* », énonce la psychologue.

DES MESSAGES SIMPLIFIÉS

Par ailleurs, « *les conseils en éducation sont simplistes et souvent ne fonctionnent pas*, appuie Bruno Humbeeck. *Par exemple, une vision dévoyée de la pédagogie positive donne l'impression que le parent doit être hyper zen, hyper communicant et permissif. Certains parents peuvent avoir l'impression qu'il est possible d'éduquer sans punir.* »

Gérard Neyrand renchérit : « *Bien sûr qu'il faut être bienveillant et éviter les violences physiques – d'où la loi de 2019 –, mais il ne faut pas considérer que les interdits et les cadres font partie des violences éducatives ordinaires ! Cela produit des effets pervers : des enfants laissés trop libres deviennent insupportables.* »

Malédiction ! Il y a aussi une injonction à ne pas trouver son enfant insupportable... « *Alors que c'est normal ! Le mettre à l'écart parce qu'on ne supporte pas ce qu'il est en train de faire ne remet pas en question l'attachement qu'on a pour lui*, rassure Bruno Humbeeck. *Au contraire,*

dans la majorité des cas, cela le préserve. Un bon parent, c'est un parent qui a régulièrement envie d'envoyer son enfant par la fenêtre. Un mauvais parent, c'est celui qui le fait ! »

L'ÉCOLE ET LE CORPS MÉDICAL

Les injonctions peuvent aussi venir du milieu scolaire. « Bien sûr, il faut agir si l'enfant ne parvient pas à apprendre ou s'il subit du harcèlement. Mais s'il y a un simple petit souci, il ne faut pas en faire une maladie. Si l'enfant n'aime pas l'école, ce n'est ni la faute du parent ni celle de l'enseignant... C'est même plutôt naturel, c'est bien pour cela qu'on a rendu l'école obligatoire ! », glisse Bruno Humbeeck.

À vouloir trop bien faire, on se focalise sur les troubles dys à la moindre difficulté d'apprentissage. « Les médecins ne connaissent pas la pédagogie : enfermer l'enfant dans un trouble peut être dangereux. Les apprentissages troubles ne doivent pas être transformés en troubles de l'apprentissage », met en garde le psychopédagogue.

À l'adolescence vient la question de l'orientation. « Parcoursup est également anxiogène pour les parents, dénonce Aline Nativel Id Hammou. Beaucoup d'enfants n'arrivent pas à choisir leur voie – et c'est normal – et le rôle soutenant des parents est indispensable. Mais parfois ils en font trop. Les parents sont inquiets et mettent la pression sur l'obtention de tel type de diplôme, censé assurer une vie épanouie. » Pour Anne Muxel, « ce pessimisme ambiant transcende toutes les classes sociales : la situation des jeunes sera plus difficile que celle de leurs parents. »

VERS L'ÉPUISEMENT PARENTAL

Conséquences de ces injonctions qui s'empilent sur les épaules des parents, outre la culpabilité, selon une étude de 2021 menée par Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, chercheuses et psychologues à l'Université Catholique de Louvain, le burnout parental est passé de 1 % au début des années 2000, à près de 8 % dans des pays comme la Belgique, les Pays-Bas ou les États-Unis (6 % pour la France).

Pour Clémence Pernoud, un point positif est que les parents osent davantage dire que « c'est dur d'être parent ». « C'est très bien que ce discours émerge, parce que ça aide à faire baisser la culpabilité, à montrer qu'on ne peut pas être parfait et que c'est normal », se réjouit l'autrice.

Comment dédramatiser ? Le conseil de Bruno Humbeeck : « Regardez Les Simpson ! Non seulement cette famille est imparfaite, mais en plus, elle accepte son imperfection. L'épisode commence avec un problème, et à la fin, un autre problème apparaît ! Cette série rend les choses plus vivables, sans la pression d'être un parent parfait ! »

DES RECETTES ÉDUCATIVES À TOUTES LES SAUCES

Livres, coachs, podcasts, webinaires : jamais les ressources n'ont semblé si nombreuses pour aider les parents en quête du meilleur pour leur enfant. Mais cela les aide-t-il vraiment ? PAR BÉATRICE KAMMERER

LE LIVRE, UN CLASSIQUE INDÉMODABLE

C'est en 1956 que Laurence Pernoud publie ce qui deviendra le premier grand best-seller français de la parentalité, *J'attends un enfant*, réédité depuis

BILLET

Et tâche d'être le premier !

Ah, le poids de cette injonction ajoutée à celui du cartable !

Les parents savent-ils bien ce qu'ils font quand ils la prononcent ?

Et puis, quel est l'intérêt d'être le premier ?

Être le plus fort, c'est utile pour se défendre. Remporter un maximum de billes, ou de Pokémon, c'est grisant. Être le plus populaire de la classe, c'est le bonheur. Mais être le premier, à part flatter la vanité des parents, c'est fatigant et ça ne dure pas toujours.

Il paraît que « c'est pour mon avenir ». Honnêtement, quel est l'employeur qui scrute vos bulletins scolaires pour vérifier si vous étiez premier en récitation ou en calcul en CM1 ?

Et puis il y a les commentaires de la famille et des amis des parents : « Comme il est sérieux, il doit vous donner beaucoup de satisfactions. Continue bien comme cela. » J'en passe et des meilleurs. Il faudra un jour créer une association des premiers, pour défendre nos intérêts, briser la tyrannie du bulletin et crier tous ensemble : « Vive la récré ! »

PAR ÉRIC RAFFIN,
PRÉSIDENT NATIONAL D'HONNEUR DE L'APEL

presque chaque année. Près de soixante-dix ans après, le marché éditorial du conseil éducatif est toujours aussi florissant, comme en témoignent les 500 000 exemplaires revendiqués, en 2023, par Isabelle Filliozat pour *Au cœur des émotions de l'enfant*. Aux yeux de Clémence Pernoud, qui a repris le flambeau de sa grand-mère et cosigne l'édition 2025 de son fameux guide, cette vitalité n'a rien d'étonnant : « Face au flot d'informations qui inonde les parents, le livre rassure et laisse le temps de réfléchir. » En outre, les manuels ont su s'adapter aux attentes de chaque génération : « Dans les années 1950, les conseils étaient très guidants et s'adressaient exclusivement aux mères. Aujourd'hui, les deux parents sont impliqués et attendent qu'on leur présente un éventail d'outils dans lesquels piocher », poursuit l'autrice. Tous les livres sont pourtant loin d'être émancipateurs, affirment les parents, qui les jugent volontiers « culpabilisants » ou « inapplicables ». « J'ai fini par jeter un exemplaire d'Isabelle Filliozat, ça m'a fait beaucoup de bien ! », confesse ainsi Marthe, maman

de deux enfants. Clémence Pernoud y voit le symptôme d'un problème de société bien plus global : « Ce qui fait vendre aujourd'hui, ce sont les propos clivants. Il n'y a plus guère de place pour la nuance et le consensus, alors que c'est ce dont les parents ont le plus besoin. »

LES RÉSEAUX SOCIAUX, POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE

Un chiffre est révélateur : 46 % des mères qui utilisent les réseaux sociaux se sentiraient de « mauvais parents », contre 11 % des autres. Tel est le résultat alarmant révélé, en 2023, par un sondage américain (One Poll pour Intima) mené auprès de 2 000 mères. Une tendance qui ne surprend pas Virginie Sassoon, directrice adjointe du Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (Clémi) : « Les réseaux sociaux nous encouragent à nous comparer les uns aux autres, ce qui peut fragiliser l'estime de soi et renforcer les pressions normatives, qui s'exercent particulièrement sur les femmes. » En cause, une multitude de comptes Insta-

gram mettant en scène une parentalité idéale, faite d'intérieurs impeccables, d'emplois du temps millimétrés et d'enfants modèles. Pourtant, ces dernières années, les réseaux sociaux sont aussi devenus des espaces de libération de la parole pour les parents. En témoignent le succès des vidéos d'humoristes comme Marine Leonardi, Diane Segard ou Élodie Arnould, dont les sketches décapants dédramatisent le quotidien parental. Une évolution salutaire, qui est pourtant loin d'avoir réglé tous les problèmes, avertit Cédric Rostein, instagrammeur et créateur du podcast Papatriarcat : « Les réseaux sociaux ont eu le mérite de sortir les parents de l'isolement, mais leur fonctionnement – basé sur les bulles de filtre et la captation de l'attention par des vidéos ultra courtes – a hélas renforcé les guerres de tranchées préexistantes, par exemple entre pro- et anti-Montessori, ou pro- et anti-éducation positive, allant jusqu'au cyberharcèlement. »

LES GRANDS-PARENTS : DES PRÉCIEUX COUPS DE MAIN

Accompagner les enfants aux activités du mercredi, les accueillir pendant les vacances, faire réciter les tables de multiplication ou financer un séjour linguistique : ce sont quelques-uns des précieux





coups de main qu'offrent les grands-parents à leurs enfants devenus parents. Car si nos modes de vie contemporains ont accru les distances géographiques entre générations, ils n'ont pas eu raison de l'implication des grands-parents : « *Ceux-ci sont bien plus dynamiques, en forme et disponibles qu'ils ne l'étaient avant les années 2000* », rappelle Benoît Schneider, professeur émérite en psychologie et spécialiste de la grand-parentalité. Pour lui, « *parents et grands-parents partagent aujourd'hui des visions éducatives bien plus proches qu'autrefois, ce qui facilite les solidarités familiales* ». Aide matérielle au quotidien, les grands-parents font en outre souvent figure de modèles, comme en témoigne une enquête publiée en mars 2025 par l'Observatoire des familles, qui révèle que 72 % des parents s'inspirent de leur propre mère et 48 % de leur propre père pour éduquer. Ce constat ne doit toutefois pas faire oublier les nombreux cas où la relation se révèle moins constructive : « *Je me sens toujours jugée, jamais comprise* », regrette Laure, maman d'un petit garçon. « *Ils me donnent l'impression de ne jamais faire assez bien* », déplore de son côté Camille, maman de deux enfants. Un signe selon Benoît Schneider que les grands-parents ne se sont eux-mêmes pas totalement

affranchis des diktats de la parentalité : « *Voir leur enfant devenir parent interroge leur propre rapport à la parentalité et parfois peut réactiver leurs propres peurs de ne pas avoir été de bons parents, de ne pas avoir fait les bons choix.* »

LES COACHS. NOUVEAUX GOUROUS DE LA PARENTALITÉ ?

Ils se disent « *thérapeute familial* », « *consultant-e en parentalité* » ou simplement « *coach* ». Ces dernières années, on a vu fleurir quantité de nouveaux métiers au secours des parents déboussolés. Une évolution emblématique des normes contemporaines, selon Margaux Roberti-Lintermans, maîtresse de conférences en sciences de la famille : « *Aujourd'hui, le bon parent n'est plus celui pour qui tout va toujours bien, mais celui qui rencontre des difficultés et parvient à les surmonter.* » Contrairement aux idées reçues, la plupart des coachs voient d'un mauvais œil les conseils prêts à l'emploi : « *À leurs yeux, chaque parent doit trouver sa propre solution, ce qui n'est pas moins exigeant, ni moins culpabilisant.* » Nombre de ces professionnels sont d'ailleurs d'anciens parents en difficulté, désireux de faire bénéficier les

360°

→ Et si on acceptait d'être imparfaits ?

autres de leur expérience. Et cela expliquerait en large partie leur succès, « *la promesse d'une relation plus égalitaire que face à un psy ou un médecin pouvant se révéler particulièrement attractive pour les parents* », précise la chercheuse, qui rappelle toutefois la vigilance nécessaire à maintenir face à ces professions encore non réglementées.

LA SCIENCE. RÉPONSE ULTIME ?

Et si la bonne parentalité pouvait être mise en équations ? Et si la science détenait le secret pour élever des enfants épanouis ? Tels sont les espoirs d'un nombre croissant de parents, qui se passionnent désormais pour le fonctionnement du néo-cortex ou les variations de taux de cortisol. Un engouement que Marie Chetrit, scientifique de formation et autrice d'un *Guide anti-fake news de la parentalité* (Solar, 2025), considère avec prudence : « *Nous sommes face à une génération de parents angoissés, qui cherchent à tout prix des données scientifiques pour valider leurs choix.* » Selon elle, « *Si on a besoin de résultats d'imagerie cérébrale pour justifier de câliner son enfant, c'est qu'il y a un problème.* » Car « *croire que les neurosciences puissent à elles seules révolutionner l'éducation* » serait avant tout une « *neuroillusion* », avertissait en 2023 le chercheur en psychologie du développement Édouard Gentaz. Ce serait d'autant plus vrai à l'échelle parentale, estime Marie Chetrit : « *Le rôle de la science est de dégager des tendances générales, pas de prescrire ce qui va convenir, au quotidien, à chaque enfant. Ce serait oublier que chaque famille, chaque parent, chaque moment de vie est unique.* » ✖

TEST

ÊTES-VOUS UN PARENT PARFAIT ?

Cocher les situations qui vous ont concerné au moins une fois. Vous avez :

- Gardé les habits prêtés par l'école après un « *petit accident* » en maternelle
- Renoncé à comprendre l'exo de maths du petit dernier
- Oublié le sac de piscine
- Fait l'impasse sur la lecture du soir sous prétexte qu'« *il est trop tard* » (vous étiez HS)
- Cédé sur un dépassement « *exceptionnel* » du temps d'écran (une fois par semaine)
- Nourri votre enfant avec un paquet de chips (compensé par une gourde de compote)
- Habillé votre enfant avec un jogging troué le jour de la photo de classe
- Perdu les codes de votre compte *Ecole Directe* (ou Pronote)
- Prétendu ne pas être disponible pour accompagner la sortie scolaire « *course d'orientation* »
- Oublié d'aller chercher l'enfant à la garderie/l'école (on ne vous juge pas)

PAR NATACHA LEFAUCONNIER,

Résultats :

- Vous avez coché 1 case ou plus : Bravo, vous êtes un parent parfait...ement normal!
- Vous n'avez coché aucune case : Mensonge, oubli, déni ? Il y a forcément une explication... À moins que vous ne soyez une intelligence artificielle ?

POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

Guide anti fake news de la parentalité, de Marie Chetrit, Solar, 2025.

Comment les émotions viennent aux enfants, d'Édouard Gentaz, Nathan, 2023.

L'hyperparentalité, de Bruno Humbeeck, Mardaga, 19,90 €.

Burn out parental, d'Aline Nativel Id Hammou, Mardaga, 19,90 €.

Guide parfait du parent imparfait, d'Aline Nativel Id Hammou, Mango éditions, 17,95 €.

J'élève mon enfant, de Laurence et Clémence Pernoud, Albin Michel, 2025.

À CONSULTER

La parentalité aujourd'hui fragilisée, de Gérard Neyrand, à télécharger gratuitement sur yapaka.be



INTERVIEW VIDÉO

Pour une rentrée sereine, découvrez les réponses à vos questions de parents de Nadège Larcher, psychologue spécialisée en développement de l'enfant et de l'adolescent.