



Getty Images

# Surprotéger son enfant lui nuit

Trop couvrir sa progéniture gêne son développement. C'est ce qui découle d'une recherche de l'UNIL.

FABIENNE ROSSET  
fabienne.rosset@lematindimanche.ch

Préserver son enfant du moindre danger, résoudre les conflits potentiels à sa place, gommer toute contrariété. Ajoutez à cela la pression sociale à être un parent parfait et une pandémie avec injonction de garder sa progéniture à la maison, et vous aurez le portrait type du parent surprotecteur version 2020. Observatrice de ce phénomène qui semble s'installer pour durer, une équipe du Centre de recherche sur la famille et le développement (FADO) de l'Université de Lausanne s'est penchée sur les conséquences et les raisons qui poussent les parents à trop protéger leurs enfants. Stijn Van Petegem, chercheur à l'Institut de psychologie de l'Université de Lausanne, responsable du projet, et Gaëlle Venard, collaboratrice de recherche FNS, nous en livrent l'essentiel.

## Qu'est-ce qui définit un parent surprotecteur?

C'est surtout un parent très investi qui au départ veut bien faire, mais comme il s'inquiète beaucoup, du coup il va en faire trop. Ce qui, au final, est un comportement qui n'est pas adapté au développement de l'enfant.

## Pourquoi?

En anticipant les contrariétés que l'enfant pourrait rencontrer, le parent n'encourage pas son autonomie, par exemple. Pareil lorsqu'il gère ses problèmes à sa place, il l'empêche de trouver ses propres stratégies pour faire face aux difficultés de la vie. En conséquence, les enfants surprotégés auraient davantage de troubles somatiques, anxieux, dépressifs et comportementaux.

## Quelles sont les raisons principales à cette surprotection?

Plusieurs travaux indiquent aujourd'hui que les parents anxieux ou inquiets sont ceux qui ont tendance à être les plus sur-

## Quelques chiffres

L'étude du FADO a porté sur 512 adolescents et 467 parents vaudois.

**28%** des adolescents percevaient leurs mères comme ayant des tendances supprotectrices, 11% avaient la même impression concernant leur père.

**5-6** Dans une classe de 20 élèves, 5 ou 6 élèves considéreraient leurs parents comme surprotecteurs.

protecteurs. Mais cette attitude peut aussi venir de facteurs liés à l'enfant, s'il est particulièrement timide par exemple, le parent peut devenir plus protecteur en réaction ou en anticipation à certaines situations. Il y a aussi les pressions de la société qui accentuent le trait.

## Lesquelles?

La majorité des parents ressentent des pressions à être des parents parfaits, qui viennent des médias - tant les livres que les émissions télévisées ou les réseaux sociaux -, de la société et de leurs pairs. Certains sont plus sensibles que d'autres à cette injonction sociale. Il faut être investi dans son rôle parental en consacrant beaucoup de temps, d'énergie et d'argent dans l'éducation de son enfant. De son alimentation dès le berceau jusqu'à la fin de ses études, il faut bien faire.

## Votre étude montre que 40% des femmes interrogées ressentent cette pression à être un parent parfait, contre 23% des hommes. Pourquoi, selon vous?

En effet, nos résultats indiquent que plus celles-ci ressentent de la pression de la part des médias, de la société ou d'autres parents, plus elles ont tendance à s'occuper démesurément de leur enfant. Elles sont particulièrement sensibles à cette pression et se sentent souvent obligées d'aspérer à la perfection dans ce rôle-là... en plus des autres. Ce résultat fait écho au rôle central que la société attribue encore à la mère au sein de la famille.

## La période de confinement a-t-elle exacerbé cette tendance?

Dans le climat anxigène lié à la pandémie, certains comportements qualifiés de surprotecteurs, comme de ne pas sortir du domicile ou de voir des amis, ont été considérés comme adaptés. Le risque, maintenant que nous sommes déconfinés, c'est que certains comportements perdurent selon l'anxiété de l'enfant et du parent face à l'incertitude et l'instabilité de la situation socioéconomique.

## Sagesse

Par Rosette Poletti

«Ma sœur est un problème ambulante! Depuis toujours, j'ai été présente pour elle, l'ai écoutée, hébergée... Je n'en peux plus! Je voudrais ne plus m'en occuper, mais je n'y arrive pas»

Le long mail de notre correspondante, dont nous publions un extrait, évoque une vie mouvementée, difficile pour sa sœur, ses enfants et son entourage. Le problème qu'il soulève est si fréquent, douloureux et complexe qu'il est essentiel d'en parler. Nombreuses sont celles (ce sont plus souvent les femmes dans notre culture) qui ont été élevées dans l'idée qu'elles devaient prendre soin des autres, les aider à résoudre leurs difficultés sur tous les plans.

Ainsi, certaines personnes passent leur vie à s'occuper des autres, à les soutenir et endosser le souci de leur bien-être, quitte à s'oublier elles-mêmes. Elles ne vivent vraiment que par procuration, c'est-à-dire à travers les déboires de ceux qu'elles épaulent.

## Ne pas tout endosser

Il s'agit là d'un problème de limites qui ne sont pas posées adéquatement, voire pas posées du tout. Lorsque c'est le cas, on risque de se perdre dans les émotions des autres, de confondre ses besoins et les leurs, de s'impliquer dans la vie des autres en tentant de réparer, de contrôler, de conseiller et de prendre des responsabilités qui appartiennent à ces autres. C'est ce qui amène ceux qui «prennent soin» à ne pas être reliés à leurs propres besoins et émotions.

Il est intéressant de réaliser que le fait de trop s'impliquer dans la vie des autres ne les aide pas toujours. Cela les amène à ne pas développer leurs propres compétences, puisque quelqu'un d'autre se charge de tout. Il ne s'agit en aucun cas de renoncer à aider, mais d'éviter de prendre en main la difficulté comme si elle nous appartenait. La responsabilité est celle de l'autre, il s'agit de lui faire confiance et de le laisser être. Ses choix ne sont pas ceux que nous ferions, sa vie se déroule autrement que ce que nous aurions planifié, mais c'est sa vie. Il est essentiel de ne pas chercher à contrôler ce proche, mais seulement à le soutenir, l'informer si nécessaire, pour qu'il puisse choisir, décider, aller de l'avant.

## Des limites essentielles

Même s'il est nécessaire pour son bien-être de se dire «Ce n'est pas mon problème», mieux vaut garder cette phrase pour soi, car elle est souvent très mal comprise. «Ce n'est pas mon problème» ne signifie pas «Je m'en lave les mains» mais «Je n'ai pas à juger, à contrôler. J'ai aussi la responsabilité de prendre soin de moi-même.» La bienveillance et la compassion existent encore plus intensément lorsqu'on sait respecter l'espace de l'autre, tout en étant présent, aimant et ferme sur ce que l'on accepte

## À LIRE

«Oser s'affirmer - Mettre des limites à autrui», Henri Cloud et John Townsend (Empreinte).  
«S'affirmer et oser dire non», Christel Petitcollin (Jouvence).  
«Comment dire oui a changé ma vie», Shonda Rhimes (Marabout).

ou non de faire. Comment poser ces limites si essentielles?

**1. Reconnaître ce que l'on ressent.** Admettre que l'on a soi-même des besoins, des sentiments, des valeurs et leur donner de l'importance.  
**2. Être flexible.** Savoir poser des limites ne signifie pas devenir rigide. Les situations évoluent, les gens aussi et les perceptions changent. À chaque nouvelle expérience, nous apprenons et nous évoluons en tant qu'être humain.  
**3. S'abstenir de juger!** L'autre est autre, il voit les événements, la vie en général à travers «ses lunettes», sa perception et son interprétation. La vraie compassion est à ce prix.  
**4. Ne pas se juger soi-même.** Pratiquer l'autocompassion en se répétant: «Je fais ce que je peux en acceptant mes limites et en les honorant.»

**5. Accepter la vérité de l'autre.** Ce que dit l'autre lui appartient, ce qu'il manifeste émotionnellement aussi.

**6. Se méfier des «principes».** «Par principe, je ne lui donne jamais d'argent!» Le principe n'est rien d'autre qu'une forme de programmation mentale, qui doit être reconnue comme telle.

**7. Apprendre à être présent.** Écouter, compatir sans chercher de solutions à la place d'autrui, c'est souvent le plus difficile! Pourtant lorsqu'on a développé cette capacité, on peut alors offrir l'essentiel à ceux qui nous entourent: une présence aimante qui ne demande rien, qui ne contrôle rien au-delà du respect des limites posées.

**8. Exprimer ses désirs.** Être toujours plus clair à propos de ses désirs, de ses valeurs, de ses attentes pour soi-même, en se souvenant que mettre la relation sur pause ou l'arrêter est parfois la solution la meilleure pour les personnes impliquées. Cela permet à chacun de réfléchir, d'évoluer et souvent de se retrouver sur d'autres bases.

«Ce n'est pas mon problème», cela ne signifie pas «Tu m'es indifférent», mais plutôt «Je ne veux pas prendre ce qui t'appartient, t'enlever ton pouvoir ou tes responsabilités. Par contre, je suis prêt à rester concerné et à te soutenir dans la mesure de mes moyens que je définis clairement.»

À vous, chère correspondante, je souhaite clairvoyance et courage, et à chacun de vous, amis lecteurs, une très belle semaine.

