

Préparation de l'émission du samedi 6 juillet
Chronique du jour : l'épuisement parental

Connaissez-vous le proverbe africain qui dit qu'il faut tout un village pour élever un enfant ? Transposé ici et maintenant, cela veut dire que les parents ont besoin de relais pour faire grandir leurs enfants.

Traditionnellement, ces **relais** étaient assurés par les liens de familiarité : grand-parents, oncles et tantes, parrains et marraines, amis, voisins...

Aujourd'hui, du fait de l'évolution des modes de vie : urbanisation, éloignement entre les générations, séparations conjugales ... les relais sont plus chaotiques et le soutien à la parentalité est devenu un marché économique.

Les offres de services, payantes, ont pris une place devenue vacante : aide aux devoirs, activités extra-scolaires, ateliers **parents-enfants**, colonies de vacances...

Occupier les enfants donc , et décharger les parents... soit.

Mais que s'agit-il de soutenir exactement ?

Devenir parent, transmettre la vie, implique de pouvoir **se situer dans la chaîne des générations**. Faire un enfant avec quelqu'un signifie, au moins sur le plan inconscient, lui offrir sa lignée, et accepter de recevoir la sienne.

La place de l'enfant a évolué dans notre société, en le reconnaissant comme un sujet de droits, avec des besoins spécifiques de protection. Les **politiques publiques** se sont développées en ce sens : crèches, centres de loisirs, espaces d'écoute et d'accueil.

Si l'on peut se réjouir d'une meilleure prise en compte des enfants et de leurs besoins, on peut aussi s'interroger, en miroir, sur le déficit d'actions envers le premier espace de vie des enfants, à savoir le couple qui a conçu cet enfant. Quid du soutien à la conjugalité ? Ceci sera l'objet d'une autre chronique...

Si les **parentalités sont devenues plurielles**, avec un investissement plus important de la part des pères au sein de l'éducation; pour autant les femmes demeurent impactées dans leur corps au premier chef. Ce sont, à ce jour, encore les femmes qui portent les enfants, les femmes qui accouchent, et les femmes qui allaitent.

Une donnée statistique assez peu commentée dans les médias a cependant relevé mon attention. Le 3 avril 2024, le quotidien du médecin a publié un article indiquant que le **suicide** était devenu la première cause de mortalité maternelle ici et maintenant, de la découverte de la grossesse jusqu'au premier anniversaire de l'enfant. Cette information est issue d'une étude publiée par l'Inserm et Santé Publique France.

Si les causes évoquées sont plurielles, entre pathologies psy sous-jacentes, dépressions du post partum et autres facteurs; en tant que conseillère conjugale et familiale, je me pose néanmoins la question suivante :

Dans quelle mesure les injonctions sociétales qui pèsent lourdement sur les parents, et en particulier les mères, n'aggravent-elles pas la situation ?

Ces **injonctions** issues de la sphère économique du travail, ont peu à peu envahi la sphère intime du foyer :

- L'injonction à la performance - Il faudrait être un parent performant, toujours disponible, à l'écoute, et adapté aux besoins de son enfant;
- L'injonction à la perfection - Non seulement il faudrait performer en tant que parent, mais aussi être le meilleur parent possible pour son enfant.

Selon moi, ces injonctions alimentent le **mythe du parent parfait**, impossible à atteindre, qui n'existe pas. Ces injonctions mettent finalement en échec les parents qui ne sont que des êtres humains, avec leurs forces et leurs faiblesses. Et ce sentiment de mise en échec ouvre un boulevard aux prestations payantes en tout genre qui délivreraient des solutions miracles pour devenir un super parent héros en dix leçons.

Comment sortir de cela ?

Et si tout était plus simple, bien que complexe ?

En tant que thérapeute, mais aussi femme et mère, je suis autant attachée au bon sens pratique qu'à mon corpus théorique de clinicienne.

La notion de « **mère suffisamment bonne** » formulée par le psychanalyste Donald Winnicott me paraît toujours d'actualité. **La mère suffisamment bonne est celle qui répond aux besoins de son enfant, tout en laissant la place à une forme de frustration progressive que l'enfant devra accepter pour grandir.**

La mère suffisamment bonne n'est ni trop absente, ni trop envahissante.

La mère suffisamment bonne occupe une position intermédiaire : elle n'est ni trop parfaite, ni trop faillible. Elle peut travailler et ajuster sa distance avec l'enfant.

Dans cette perspective, la mère, mais aussi le père, peut s'appuyer sur ses ressources personnelles pour développer ses **compétences parentales**.

En pratique, quelques pistes issues de mon expérience clinique peuvent être partagées ici:

1. Se faire confiance, écouter son ressenti intime en tant que parent pour répondre aux besoins de son enfant;
2. Mettre de la distance avec les injonctions issues des médias et des réseaux sociaux;
3. Se fixer des objectifs réalistes et atteignables, tout en se félicitant des moments de joie au quotidien.
4. S'offrir des moments de vide, être capable d'éprouver l'ennui, de ne pas remplir le temps en permanence. Pouvoir se reposer en somme.

Néanmoins, quand la fatigue est trop impactante, demander de l'aide à un professionnel compétent, pourra aussi être une ressource : pédiatre, médecin traitant, psy, thérapeute.

Revisiter son histoire personnelle, à l'âge adulte, est un chemin possible, pour distinguer ce qui est suffisamment bon à transmettre, et ce qui doit être mis à distance, travaillé, transformé pour que chaque génération puisse vivre en paix, et à sa juste place.

Pour conclure, je citerai ce Poème de Khalil Gibran, que j'avais offert à mes invités lors du baptême de ma fille:

“Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même, Ils viennent à travers vous mais non de vous.

Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.

Vous pouvez leur donner votre amour mais non point vos pensées, Car ils ont leurs propres pensées.

Vous pouvez accueillir leurs corps mais pas leurs âmes, Car leurs âmes habitent la maison de demain, que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves.

Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux, mais ne tentez pas de les faire comme vous.

Car la vie ne va pas en arrière, ni ne s'attarde avec hier.

Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes, sont projetés.

L'Archer voit le but sur le chemin de l'infini, et Il vous tend de Sa puissance pour que Ses flèches puissent voler vite et loin.

Que votre tension par la main de l'Archer soit pour la joie ;

Car de même qu'il aime la flèche qui vole, Il aime l'arc qui est stable.”

Merci.
Muriel Derouet