



Par pudeur ou éducation, de nombreux parents ont longtemps dissimulé leurs émotions à leur progéniture. Mais ça, c'était avant. Avant que l'intérêt de l'enfant devienne central.

NOS PARENTS NOUS ONT-ILS MAL AIMÉS?

Par **Emilien Hofman**

L'Union européenne a eu le traité de Maastricht, l'Eglise catholique le concile Vatican II et le rap belge la sortie du tube *Vous êtes fous*, de Benny B. Chaque institution est un jour marquée par une date clé, un acte fondateur, un tournant censé influencer durablement les us et coutumes.

Dans le domaine de l'enfance, ce momentum est probablement arrivé le 20 novembre 1989, jour de la ratification de la Convention internationale des droits de l'enfant (Cide), à New York. Les professionnels du secteur considèrent aujourd'hui cette étape comme un bouleversement, non seulement pour la communauté internationale, censée soigner son traitement des droits des enfants, mais aussi pour les relations entre ceux-ci et leurs parents. Adoptée par 196 pays au terme d'un processus de réflexion d'une soixantaine d'années, la Cide ...

«Les câlins, les mots doux et les temps de qualité favorisent une forte estime de soi.»

APPOLO FILMS

... est alors devenue le traité le plus ratifié du monde et de l'histoire, tout en étant juridiquement contraignante. L'idée était d'élargir aux enfants le concept de droits de l'homme tel que prévu par la Déclaration universelle du même nom, en introduisant, entre autres, les notions d'intérêt supérieur de l'enfant et de respect de ses opinions.

«Progressivement, la parentalité a dû composer avec des mandats beaucoup plus intrusifs, commente Marie Stiévenart, docteure en sciences psychologiques. Alors que pendant des siècles, personne n'était venu vérifier à la maison si vous étiez un bon parent, ou pas, l'ombre du contrôle s'est faite plus présente.» En Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB), un délégué général aux droits de l'enfant est notamment chargé de vérifier l'application correcte des législations et des réglementations concernant les enfants, parfois à travers des investigations. «C'est également à partir de la Cide que de nombreux mouvements internationaux ont émergé pour définir ce qui est bon pour l'enfant, ce qui soutiendra son intérêt supérieur, reprend la psychologue. Il est ainsi devenu ordinaire de se centrer sur ses besoins, de l'élever pour qu'il exprime ce qu'il a à l'intérieur de lui.»

Autre temps, autres préoccupations

En 1989, Hugo (1) a 5 ans à peine. Deuxième d'une (future) fratrie de quatre, il grandit dans un petit village du sud du pays avec l'impression –toujours intacte aujourd'hui– de vivre une enfance normale et heureuse. «On jouait beaucoup entre frères et avec mes parents, on a par exemple retrouvé récemment des enregistrements audio de BD de *Tintin* où chacun tenait un rôle, rembobine-t-il aujourd'hui. On avait énormément de liberté, des activités à gauche et à droite, j'allais au cinéma avec ma mère, mes parents nous encourageaient à aiguïser notre curiosité, notre ouverture au monde.»

L'environnement est joyeux, sécurisé et sincère. La manifestation des sentiments des parents d'Hugo est en revanche inexistante. A mesure qu'il grandit, les bras de ses géniteurs s'éloignent. «Ça ne m'inquiétait pas spécialement, leur présence et leur écoute m'ont permis d'évoluer dans un environnement sécurisant, embraie-t-il. Mais je pense aussi que mon éducation m'a poussé à toujours donner ma pleine mesure. D'abord pour faire bonne figure en société. Aussi parce que je n'ai jamais réellement ressenti de la fierté de la part de mes parents, puisqu'ils ne l'exprimaient pas.» La première fois qu'il voit des larmes couler sur les joues de sa maman, Hugo a 19 ans et vient d'obtenir la plus grande distinction avec félicitations du jury en 1^{re} bac. «Était-ce le niveau que je devais atteindre pour la rendre fière?, se demande-t-il encore. En soi, je n'ai pas l'impression d'avoir manqué d'amour, mais c'était difficile de parler de sentiments.»

A en croire la psychologue Marie Stiévenart, les parents d'Hugo allongent l'interminable liste de baby-boomers incapables de s'ouvrir

«Certaines études mettent en évidence cette tendance très belge à minimiser les émotions.»

Coincés entre des héritages, à perpétuer ou interrompre, et l'intérêt à porter aux générations futures, les jeunes parents ont parfois du mal à décider quel chemin prendre.



GETTY

sentimentalement à leur progéniture. « Cette génération avait d'autres préoccupations pour ses enfants, à savoir principalement la réussite scolaire et la bonne santé, pointe-t-elle. Il faut aussi rappeler qu'eux-mêmes ont été élevés par des parents qui avaient connu la guerre et parfois certains traumatismes non traités qui ont pu couper le lien avec leurs émotions. » Le célèbre psychiatre Boris Cyrulnik a d'ailleurs démontré que les traumatismes collectifs influencent les styles d'éducation et les transmissions entre générations. S'ajoutent à cela la gêne potentielle d'exprimer certains sentiments par crainte d'être jugé ou rejeté, cette propension à ignorer comment faire pour s'exprimer, voire même l'influence de la culture au sens large, qu'elle soit familiale ou nationale. « Certaines études mettent en évidence cette tendance très belge à minimiser les émotions, contrairement par exemple à la France, pose la psychologue. On observe par ailleurs que les filles apprennent bien plus que les garçons à canaliser leurs ressentis négatifs tout en étant encouragées à adopter puis à conserver des comportements de maternage. » Forcément, ces habitudes n'ont pas aidé certains pères à abandonner leur retenue émotionnelle.



Lourd héritage

Quentin (1) a 14 ans lorsque son père lui dit « Je t'aime » pour la première fois. « C'était au moment de la séparation de mes parents, il savait qu'il ne me verrait plus, vu que je restais avec ma mère », détaille cet accompagnateur de projets. Avant ce divorce, les mots doux et autres câlins de ses géniteurs n'ont jamais été très fréquents. « Les torts sont partagés, selon moi, mais ma mère a confié plus tard qu'elle se retenait de manifester son affection, parce qu'elle avait l'impression que mon père était jaloux, qu'il pouvait râler s'il était témoin de preuves de tendresse trop fortes. » Comme des souris en l'absence du chat, Quentin et ses cinq frères et sœurs squattaient donc automatiquement le lit conjugal les soirs où leur paternel était en déplacement professionnel, pour écouter leur maman raconter une histoire. Un moment suspendu inimaginable une fois la famille à nouveau au complet. Et surtout précieux, puisque Quentin se souvient plus des gestes affectueux et réconfortants de sa sœur aînée que de ses parents. « Ce n'est pas parce que des parents ne traduisent pas leurs sentiments pour leurs enfants qu'ils ne les aiment pas, nuance Marie Stiévenart. S'empêcher de le faire est souvent lié à une stratégie involontaire d'attachement insécure: on se sent mal à l'aise face à l'expression des sentiments d'un enfant, alors on maintient une forme de distance pour que chacun puisse rester dans une zone de confort. »

Le manque de démonstration émotionnelle peut néanmoins avoir des conséquences néfastes sur l'adulte en devenir. Outre la prolifération de questions existentielles – faut-il être méritant pour être aimé? Dois-je exprimer mon amour en premier pour en obtenir en retour?... –, cela peut mener à l'affaiblissement de l'estime de soi ainsi qu'à un besoin déséquilibré d'attention. « Même si ce n'est pas automatique, les carences affectives peuvent également provoquer un sentiment d'abandon, de rejet, d'insécurité, d'instabilité émotionnelle, d'anxiété chronique et parfois d'hypersensibilité », liste Sylvie Anzalone, porte-parole de l'Office de la naissance et de l'enfance (ONE). Citant les travaux des psychiatres et psychologues John Bowlby et Mary Ainsworth, elle ajoute que ce manque peut mener à des signes d'attachement insécure, traduits par une difficulté à faire confiance comme une recherche excessive de validation.

Coincés entre des héritages, à perpétuer ou interrompre, et l'intérêt à porter aux générations futures, les jeunes parents peuvent avoir du mal à décider en pleine conscience du chemin à prendre. Père d'un garçon et d'une fille, Quentin a volontairement décidé d'offrir à ses enfants la tendresse à laquelle il n'a pas particulièrement goûté. « Je n'ai pas dû faire d'effort, c'est venu naturellement, assure-t-il. Si j'ai envie de prendre mon enfant dans les bras et qu'il est disposé, je n'hésite pas. Mais je ne tiens pas à tomber dans l'excès, à être ce papa qui autorise tout parce que l'on lui a tout interdit. » Quand il raconte son histoire, Quentin emploie d'ailleurs le terme « réparation ». Il n'a rien contre un peu de pudeur: l'exposition totale ...



Certaines avancées sociales, comme la généralisation des congés payés ont permis aux papas de s'investir davantage.

... et constante n'est pas toujours la réponse la mieux adaptée. A ce titre, il habitue ses deux enfants à protéger ce qui est de l'ordre du corps, de l'intimité. «Les concepts du toucher et des émotions sont de plus en plus abordés à l'école, notamment par des pys. C'est une question de génération, parce qu'à mon époque, on ramassait une rame si on avait un comportement déviant. C'est très bien, mais j'apprends tout de même à ma fille à refuser un câlin d'un camarade ou une bise si elle n'en a pas envie.» Côté sentiments, Quentin et sa compagne n'en sont pas au point d'organiser des tables rondes de confidences, mais les discussions impromptues sont tout de même plus fréquentes qu'à son époque de gamin. «J'ai dû attendre d'avoir une trentaine d'années pour découvrir ce qu'étaient les émotions, donc j'essaie de les y fami-

Cette génération élevée par des parents qui ont connu la guerre a parfois coupé le lien avec ses émotions.

liariser. Ça arrive, par exemple, après une engueulade: je verbalise alors le fait que l'amour et la tendresse ne sont pas annihilés par une colère.»

L'affection et l'estime de soi

Au fil du XX^e siècle, plusieurs transformations sociales ont contribué positivement à accentuer la prolifération des témoignages d'affection des parents aux enfants: la diminution du temps de travail a ainsi favorisé l'investissement affectif à la maison ou en vacances, la normalisation des divorces a amené des papas à prendre davantage en charge leur progéniture et donc ses préoccupations... «Aujourd'hui, on ne risque plus de montrer sa faiblesse par des câlins: on répond simplement aux besoins de l'enfant», sourit Sylvie Anzalone.

Dans leur quotidien, Hugo et son épouse disent œuvrer à travers leurs attitudes et leurs gestes pour que leurs trois petits prennent avant tout confiance en eux. «J'ai parfois des réminiscences de mon passé et il m'arrive de demander à mon aînée où est passé le dernier dixième d'une note de 9/10 à l'école, se marre le quadra. Mais dans l'ensemble, on les congratule et on les félicite assez fréquemment, que ce soit pour des réussites scolaires ou ludiques. On estime que ces marques de fierté ou d'affection permettent à nos enfants d'atteindre un certain niveau d'assurance qui peut les amener à s'engager sur des voies qu'ils n'imaginaient pas possibles au départ.» Cela renforce également la relation parents-enfants et prépare le terrain des confidences futures en cas de problèmes scolaires, de harcèlement, d'adolescence...

«Les câlins, les mots doux et les temps de qualité favorisent effectivement une forte estime de soi, une sécurité affective, une meilleure gestion des émotions, abonde Sylvie Anzalone. Ils renforcent aussi le cerveau au niveau de l'hippocampe, qui joue un rôle dans l'apprentissage, essentiel tout au long d'une vie, et la régulation du stress.» De même, la tendresse jouerait un rôle dans l'autonomisation de l'individu et sa capacité à collaborer ou à établir des liens sociaux – et donc ses futures relations amoureuses et parentales –, tout en renforçant son système immunitaire.

Cette place grandissante laissée aux marques d'affection et à l'écoute des sentiments comportement-elle malgré tout des risques? La littérature scientifique actuelle ne dévoilerait rien de concret en ce sens. «Pour tout enfant, il est essentiel de tenir compte de sa sensibilité propre et de son développement psychosocial, commente Sylvie Anzalone. Je pense, par exemple, à un jeune de 12 ans qui ne voudrait plus être déposé devant l'école avec un bisou sur chaque joue: il faut respecter ce besoin d'autonomisation.»

Parfois, les choses évoluent avec le temps. Il y a peu, alors que sa famille traversait une crise, Hugo a eu une discussion avec ses parents, leur glissant qu'ils ne devaient jamais douter de l'amour qu'ils ont porté à leurs enfants. «C'était la première fois que je leur disais.» L'histoire ne se répète pas toujours. ●

(1) Le prénom a été modifié.