

Parentalité

Par **Ludivine Ponciau**



PHOTOS: GETTY

Drone, hélicoptère, curling

Ces parents sous pression qui veulent tant bien faire



Le parent parfait n'existe pas, contrairement à ce que la société laisse parfois miroiter. Le Vif propose un test pour évaluer où chacun se positionne sur l'échelle de l'hyperparentalité et comment il fixe ses priorités.

ou plusieurs, et de mesurer l'effet de cette posture sur la charge mentale. Le questionnaire propose également quelques pistes pour retrouver davantage de sérénité dans son rôle parental. Au 29 juin, plus de 1.500 lecteurs avaient déjà réalisé le test. Les résultats montrent que 35% des participants présentent une parentalité équilibrée. Parmi les autres profils, la tendance «curling» est la plus représentée (23,9%), suivie de la tendance «hélicoptère» (14,8%) et de la tendance «drone» (12,6%). Le test révèle également l'existence de profils mixtes: 5,6% des répondants se situent dans une combinaison hélico-curling, 3,6% dans un profil drone-curling, 1,1% dans une association hélico-drone et 2,6% cumulent les trois tendances. Enfin, 0,6% présentent une hyperparentalité faible.

La réussite, première préoccupation

Le parent curling est celui qui cherche à rendre le parcours de son enfant le plus fluide possible. Il tente d'éliminer chaque obstacle avant même qu'il apparaisse. Développement, scolarité, avenir professionnel: tout est observé, anticipé, optimisé. L'ambition pour l'enfant est immense. Il souhaite lui éviter les difficultés, les échecs et les détours inutiles, convaincu qu'un chemin parfaitement préparé lui permettra d'atteindre plus facilement la réussite.

Cette inquiétude est très révélatrice d'un climat ambiant. Dans la société actuelle, les perspectives offertes aux jeunes générations sont souvent moins favorables que celles connues par leurs parents. Pour huit enfants sur dix, le risque d'avoir un niveau de vie ou un statut social inférieur à celui de la génération précédente est réel. L'accès à la propriété, par exemple, est devenu hors de portée pour de nombreux jeunes actifs qui entrent dans la vie d'adulte.

Mais à force de débayer le terrain, le parent curling peut aussi priver son enfant d'une expérience essentielle: celle de rencontrer des difficultés, de chercher des solutions et de découvrir qu'il est capable de les surmonter. Or, c'est précisément dans ces moments que se construit la résilience.

Moins représenté dans le test, le parent hélicoptère reste néanmoins une figure bien connue. Le principe est simple: surveiller, protéger et intervenir dès qu'une difficulté apparaît. Ce parent ressent le besoin d'être informé en permanence de ce que fait ou comment vit sa progéniture et peut également se montrer particulièrement inquiet concernant sa santé, même lorsqu'il se porte parfaitement bien. Cette vigilance traduit un attachement profond. Mais lorsqu'elle

La parentalité est une notion particulièrement évolutive. A chaque époque ses défis, ses injonctions et ses inquiétudes. Actuellement, une nouvelle pression semble peser sur les épaules des mères et des pères: celle d'être un parent irréprochable. Disponible en permanence, capable d'anticiper les besoins de son enfant, de prévenir les difficultés et de lui offrir toutes les clés de la réussite. Quitte parfois à vouloir trop bien faire.

Cette tendance porte un nom: l'hyperparentalité. Le concept ne désigne ni une maladie ni un trouble, mais une manière d'exercer son rôle qui pousse certains parents à être extrêmement exigeants envers eux-mêmes tout en se montrant particulièrement protecteurs avec leur enfant. Se faire du souci pour ses enfants est pourtant inhérent à la parentalité. De la naissance à l'âge adulte, ils restent une source de préoccupations aussi légitimes qu'intenses. Mais lorsque ces inquiétudes deviennent envahissantes, qu'elles font grimper l'anxiété ou alourdissent considérablement la charge mentale, il peut être utile de s'interroger sur sa propre manière d'accompagner son enfant. Car derrière cette quête du parent parfait se cache souvent une image impossible à atteindre: celle d'un adulte qui sait toujours quoi faire, qui connaîtrait les besoins de son enfant avant même qu'il ne les exprime et qui serait capable de garantir son bonheur. Une représentation aussi séduisante qu'épuisante.

Le psychopédagogue Bruno Humbeeck distingue trois grandes figures de l'hyperparentalité: le «parent hélicoptère», le «parent drone» et le «parent curling» (*lire par ailleurs*). Pour permettre aux parents de situer leur propre pratique, Le Vif a publié en ligne un test développé en collaboration avec le chercheur de l'UMons. Celui-ci permet d'évaluer son degré d'hyperparentalité, d'identifier la tendance dominante,

«Jamais la question de la parentalité n'a suscité autant d'intérêt et d'interrogations.»

devient constante, elle risque de limiter l'espace nécessaire au développement de l'autonomie.

Le parent drone est, en quelque sorte, une version amplifiée du parent hélicoptère. Il ne se contente plus de surveiller: il place entièrement son existence au service de son enfant. Ses besoins passent après ceux de son fils ou de sa fille. Il anticipe chaque demande, cherche à prévenir chaque frustration et ajuste en permanence son comportement aux émotions de son enfant. Une déception, une tristesse ou un moment de colère deviennent immédiatement des signaux alarmants auxquels il faut répondre rapidement. Cette dévotion totale comporte aussi des risques. Un enfant habitué à voir ses frustrations rapidement effacées peut éprouver davantage de difficultés à affronter les contrariétés inévitables de la vie. Quant au parent drone, à force de s'oublier lui-même, il peut finir par s'épuiser.

Deux autres profils apparaissent dans le test: l'hyperparent faible et le parent équilibré. Ne pas multiplier les sollicitudes autour des activités, des apprentissages ou du développement de l'enfant ne signifie pas nécessairement un manque d'implication. Cela peut, au contraire, témoigner d'une grande confiance dans ses capacités, dans son autonomie et dans sa faculté à surmonter les obstacles. Mais cette distance peut aussi, dans certains cas, être le signe d'un désengagement parental. Entre l'hyperprésence et l'effacement, le juste équilibre n'est pas toujours évident à trouver. Pour ce parent, l'enjeu est d'offrir un cadre sécurisant à l'enfant: la liberté d'explorer par lui-même, tout en sachant qu'un adulte de confiance sera présent lorsqu'il aura besoin d'aide.

Le parent équilibré, enfin, présente une faible adhésion aux différentes dimensions explorées. Le test, à lui seul, ne permet pas de dresser un portrait précis de posture parentale qui peut correspondre à plusieurs réalités: une manière sereine et confiante d'accompagner l'enfant, une prise de distance volontaire face aux injonctions actuelles autour de la parentalité, ou encore un rapport plus complexe au rôle de parent.

Jamais à la hauteur?

Le succès rencontré par le test du Vif révèle encore une autre réalité: jamais la question de la parentalité n'a suscité autant d'intérêt, mais aussi autant d'interrogations. Il suffit d'observer les rayons des bibliothèques ou des grandes surfaces pour mesurer l'ampleur du phénomène. Les ouvrages consacrés à l'éducation des enfants occupent désormais une place considérable: *J'élève mon enfant; 100 conseils parentalité; Mon enfant hypersensible; Joie d'être parent. Le guide essentiel pour une parentalité consciente; Parentalité innovante. Alliance entre parents et IA...* Autant de titres publiés récemment, parmi une production éditoriale qui ne cesse de croître.

Derrière cette profusion de conseils se cache une même inquiétude: celle de ne pas être à la hauteur. Une pression que constatent de nombreux professionnels de l'enfance. «Des parents épuisés, au bout du rouleau, et qui culpabilisent pour un rien, j'en vois énormément. Des mères qui se traitent de mères ...



Le parent curling

Le curling consiste à lancer un palet en direction d'une cible pour s'en rapprocher le plus possible. Pour s'assurer que l'objet glisse le plus loin possible et ajuster sa trajectoire, les joueurs frottent vigoureusement la glace et créent de la sorte une fine pellicule d'eau. De la même façon, accompagner le cheminement d'un enfant, qu'il faudra bien lâcher à un moment ou l'autre pour qu'il poursuive sa route vers l'épanouissement, est sans aucun doute une façon adéquate de suggérer ce que l'on attend d'un parent. En revanche, l'image de ces balayeurs frénétiques convient davantage pour évoquer ce qui se passe dans l'hyperparentalité quand il est question, pour le parent, de contrôler, le mieux possible et jusqu'au bout, la trajectoire future de son enfant en évacuant notamment tous les obstacles qui se présentent à lui et en influençant le plus positivement possible son évolution dans le sens souhaité.

Est-ce inquiétant?

Se convertir en parent curling quand le monde révèle sans fard toutes ses imperfections, ce n'est évidemment pas une sinécure. Cela paraît d'autant plus vrai dans une «société du déclassement» au sein de laquelle, parmi nos enfants, huit sur 10 occuperont un statut social inférieur aux nôtres et dans laquelle il leur faudra par ailleurs effectuer cinq années d'études supplémentaires pour espérer occuper une fonction équivalente.

Comment faire baisser la pression?

Pour sortir de cette épuisante tâche de contrôle, un parent doit à tout prix accepter le principe d'incertitude et se donner les moyens de lâcher prise par rapport à l'idée que tout dépendrait de son action.

Le parent hélicoptère

«Tu es où? Avec qui? Tu reviens quand?» Contrôler les déplacements de son enfant dans l'espoir de ne lui faire courir aucun risque, de ne l'exposer à aucun danger, c'est cela qui pousse un parent à se métamorphoser en «hélicoptère». Ce penchant sécuritaire peut s'avérer épuisant pour le parent et contraignant pour l'enfant chaque fois qu'il constitue un frein à la sérénité du premier ou un obstacle à la quête d'autonomie du second. Tout contrôler s'avère vite impossible dans un monde où le danger peut prendre la forme d'un virus invisible, d'un véhicule qui surgit au coin de la rue, d'une rencontre virtuelle... Pour l'enfant, s'empêcher d'agir à l'écart de son parent peut également devenir pesant, alors qu'une force intérieure le pousse à s'aventurer hors des sentiers balisés par l'adulte pour découvrir le monde par lui-même. Cette tendance résulte en réalité de trop bonnes intentions éducatives dans un contexte environnemental vécu comme potentiellement dangereux et virtuellement menaçant pour l'enfant ou l'adolescent.

Est-ce inquiétant?

Seulement si l'attitude du parent hélicoptère est épuisante pour lui-même ou trop restrictive pour l'enfant, au point de créer des tensions dans la relation éducative ou de faire subir une pression difficile à supporter à celui qui la vit comme une forme d'aliénation. Si le parent hélicoptère ne souffre pas de la situation et que l'enfant parvient à sourire de cette tendance papa/maman poule de son parent, celle-ci ne constitue pas un problème.

Comment faire baisser la pression?

Discipliner sa propension à agir en hélicoptère pour un oui ou pour un non, ou moduler sa vision d'un monde où le danger guette partout. Ranger l'hélicoptère au placard n'est pas une façon de sacraliser l'insouciance en renonçant à se montrer attentif à la manière dont l'enfant ou l'adolescent se met plus ou moins en danger dans le monde mis à sa portée. C'est simplement accepter de faire confiance. Cette confiance doit porter, d'une part, sur ce qu'il fera de son autonomie chaque fois qu'il manifestera l'«audace prudente» (s'aventurer hors de sa zone de confort pour faire de nouvelles expériences sans pour autant se mettre en danger). Imaginer son enfant, dès son plus jeune âge, capable de faire preuve de cette audace prudente et l'éduquer dans cette direction est sans doute la meilleure façon de produire une éducation qui conduit à l'autonomie et stimule chez l'enfant une confiance en lui-même suffisamment stable. Cette confiance doit cependant également porter sur les différents environnements au sein desquels il devra évoluer. Il faudra en effet se donner les moyens de se convaincre que cet environnement ne prend pas un malin plaisir à tendre tous les pièges possibles et imaginables pour créer du danger ou menacer l'intégrité physique ou psychologique de l'enfant.

... en carton parce qu'elles ont dû laisser leur enfant pleurer cinq minutes, qui ont toujours l'impression de mal faire, d'avoir ruiné la vie de leur enfant parce qu'elles se sont mises en colère...», témoigne Béatrice Kammerer, fondatrice des Vendredis intellos, une association de diffusion des connaissances dans les domaines de la parentalité et de l'éducation, dans l'émission *La tête au carré* sur France Inter. Ces parents, poursuit-elle, «sont le dernier maillon de toute une société qui met une pression énorme sur l'éducation des enfants».

Cette évolution du regard porté sur l'enfant accompagne une transformation plus profonde de la famille contemporaine. Psychosociologue, cofondateur du Grape (Groupe de recherche et d'action petite enfance) et membre de la Commission européenne «Famille-Enfance-Education», Jean Epstein observe depuis plusieurs décennies ces mutations. «Dans les années 1990, on a commencé à dire que l'enfant est une personne très importante, qui comprend beaucoup de choses. Ce qui est évidemment vrai. Mais on assiste depuis à quelques dérives, comme le fait de dire que tout se joue avant 3 ans ou qu'un enfant doit être capable de maîtriser la lecture à tel âge. Alors que la vie nous offre des séances de rattrapage», examinait-il dans *Le Vif*, en 2022. Selon lui, le changement majeur réside dans le statut même accordé à l'enfant. Celui-ci serait progressivement devenu un «enfant-projet»: un être dont l'avenir doit être préparé, optimisé, sécurisé, et qui serait destiné à réussir sans passer par l'échec.

«Il est forcément voué à la réussite et n'a pas droit à l'erreur», résume Jean Epstein. Cette vision peut produire des réalités très différentes: des enfants rois ou tyrans qui prennent une place excessive dans la famille, mais aussi des enfants extrêmement conformes, qui répondent parfaitement aux attentes placées en eux. Car, rappelle le psychosociologue, les étiquettes qu'on pose sur un enfant peuvent finir



par influencer la manière dont il se perçoit lui-même. A force de lui répéter qu'il est fragile, brillant, anxieux ou exceptionnel, il risque d'intégrer cette définition et d'agir en conséquence.

Bien dans leur peau avant tout

Les enquêtes consacrées à la parentalité témoignent, elles aussi, de cette volonté d'offrir le meilleur cadre possible aux enfants. En janvier 2026, l'ONE a publié les résultats d'une vaste enquête menée auprès de 10.000 personnes afin de mieux comprendre les préoccupations et les attentes des familles. Premier enseignement: les dimensions affectives restent prioritaires. «De manière générale, tout ce qui relève des sentiments d'affection, de bienveillance, de confiance arrive en premier lieu», souligne le rapport. Ces éléments sont cités par 68% des répondants lorsqu'ils sont interrogés sur ce qui permet à un enfant de se sentir bien. Le cadre éducatif conserve également une place importante: 44% évoquent l'importance de structures stables et de repères permettant à l'enfant d'apprendre et de grandir. Le besoin d'être écouté, compris et respecté dans son identité propre est mentionné par 27% des répondants. Enfin, 16% citent les besoins physiologiques et la prévention en matière de santé. Lorsqu'ils sont questionnés sur les difficultés rencontrées par les enfants, 39% identifient comme principal défi celui de grandir: trouver sa place dans la société, être compris et respecté en tant qu'enfant. ●

Pour faire le test «Quel type de parent êtes-vous?», scannez ce QR code ou rendez-vous sur levif.be.



Le parent drone

«Je veux le meilleur pour toi, la meilleure école, le meilleur stage, le meilleur jouet, le meilleur vêtement, le meilleur équipement... Je veux que tu ne sois jamais déçu, je te veux toujours comblé, éternellement satisfait. En conséquence, j'anticipe tes désirs. Je devine tes souhaits. Je préviens tes envies et je découvre tes besoins avant même que tu les exprimes...» C'est cela, un parent drone, comme un parent hélicoptère amélioré qui, au moindre signal, vole au-devant de son enfant pour assouvir ses manques et lui offrir ce qu'il y a de mieux pour le combler.

Est-ce inquiétant?

Le parent drone, évidemment, risque vite de s'épuiser en cherchant en permanence à mettre l'excellence à disposition de son enfant et en se jetant sur tout ce qui, de près ou de loin, pourrait répondre à une attente ou remplir un manque. Quant à l'enfant, il n'est pas toujours facile pour lui de remplir le cahier des charges que lui impose un parent qui, à force de tout faire pour lui, menace aussi de l'étouffer.

Comment faire baisser la pression?

Pour le parent drone, l'enjeu est d'accepter l'imperfection, l'incomplétude et l'inachèvement de tout ce qu'il offre à son enfant à travers l'éducation qu'il lui donne. L'apprentissage de l'imperfection, c'est à la fois reconnaître la sienne, reconnaître aux autres le droit absolu de l'être et accepter l'idée que nous vivons dans un monde imparfait. Voilà une piste à creuser pour s'autoriser le lâcher-prise et permettre aux parents drones de s'accorder des moments de relâche sans culpabiliser.

