

Est-on entré dans l'ère des parents experts ?

Études en neurosciences et psychologie expérimentale inspirent désormais ceux qui veulent faire au mieux avec leurs enfants.

PASCALE SENK

PARENTALITÉ Quel père, quelle mère n'a pas rêvé de tout comprendre et maîtriser de l'être étrange à qui il a donné la vie ? Ceci dans un but évidemment bienveillant, celui de l'aider à se construire dans un monde difficile. Désormais, ce fantasme parental semble à portée de main, car toute une « science de l'éducation » se diffuse dans le grand public : collections de livres spécialisées dans le « parenting », ateliers de formation à la discipline positive ou au « maternage maximal ».

Bien sûr, les « conseils de psys aux parents » existent depuis près de cinquante ans - *Tout se joue avant 6 ans*, le best-seller mondial du Dr Fitzhugh Dodson, a été publié en 1970 - mais désormais, ceux-ci s'appuient sur des découvertes scientifiques (notamment en neurosciences). Ainsi, dans des ateliers comme ceux de la psychologue Isabelle Filliozat (lire ci-dessous), on apprend le rôle prédominant du cerveau préfrontal. « Pas besoin, pour inciter son enfant à obéir, de se lancer dans de longues phrases qui stimuleront les zones cérébrales d'interprétation du langage, affirme la psychologue. Un seul mot suffit pour atteindre le siège de la décision, son cerveau préfrontal. Dites juste "douce" et l'ado ira se laver, ou "chaussures" et il saura qu'il lui faut les ranger dans sa penderie. »

Armés de ses connaissances légitimées par la science, les parents jusque-là désorientés peuvent acquérir une certaine expertise et ainsi répondre plus facilement aux questions qui les taraudent : faut-il acheter une tablette numérique à un enfant de moins de 5 ans ? Quelle heure de coucher est vraiment profitable à l'ado ?, etc.

« Chefs d'orchestre »

Pour Guillemette Faure, journaliste qui vient de publier une enquête sur les éventuelles solutions éducatives (*Le Meilleur pour mon enfant. La méthode des parents qui ne lisent pas les livres d'éducation*, éd. Les Arènes), cet engouement pour les études scientifiques entre en résonance avec les échanges d'informations entre parents via les forums sur Internet.

« Les choix éducatifs que les parents ont à faire aujourd'hui, explique-t-elle, sont beaucoup plus engageants qu'avant : interdire la télévision, dans les années 1960, cela représentait seulement une ou deux heures dans la semaine de son enfant ; aujourd'hui, Internet occupe une bonne partie de sa journée. »

De plus, l'heure n'est plus à la recherche du seul épanouissement de l'enfant, qui dominait depuis les années 1970. « Les parents sont plus productivistes quant à l'utilisation du temps en matière d'éducation, qui doit s'avérer rentable, observe la journaliste. Ils deviennent donc comme des chefs d'orchestre réfléchissant aux meilleures options pour les cours particuliers, les "activités" de loisirs, s'informent, se surinvestissent... Jusqu'à, comme je l'ai vu chez certains, poster triomphalement sur Facebook les résultats au bac de leur enfant. »

Trop accompagner l'enfant, c'est d'une certaine manière lui signifier insidieusement que la chute est possible. C'est alors une manière de le rendre parfois très anxieux

GISELE HARRUS-REVIDI

De bonnes décisions pour un bon « rendement » éducatif ? Des connaissances scientifiques pour peaufiner son autorité ? Voilà de quoi laisser perplexes les psychanalystes qui, de leur côté, partent du principe - freudien - que le « métier de parents » est nécessairement imparfait, notamment parce que les interactions d'un adulte avec sa progéniture sont le plus souvent mêlées de motivations inconscientes. Ce ne sont pas quelques données rationnelles ou neurophysiologiques qui pourraient changer cela.

« Leur prisme à eux »

« Les recettes et conseils ne servent qu'à enrayer l'anxiété parentale », es-time Gisèle Harrus-Révidi, auteur de *Ne bouge pas, tu vas tomber ! Réussir malgré ses parents* (éd. Payot).

« Quelle que soit l'époque, et sous diverses formes, pères et mères se sentent responsables de l'échec ou de la réussite de leurs enfants. La culpabilité qui en découle et leurs diverses peurs entraînent donc les adultes à faire deux fois plus attention... Or, trop accompagner l'enfant, c'est d'une certaine manière lui signifier insidieusement que la chute est possible. C'est alors une manière de le rendre parfois très anxieux. »

Autre donnée inconsciemment difficilement maîtrisable : le fait que les parents, ayant inconsciemment peur d'être « dépassés » par leur propre enfant, ont tendance à maintenir celui-ci dans du familier et du connu. « On veut qu'il réussisse bien sûr, mais sans trop qu'il s'éloigne de ses origines, de ce que sa famille connaît, a vécu, affirme la psychanalyste. Ainsi, d'une manière ou d'une autre, les parents ne peuvent - et également ne veulent - que montrer le monde à travers leur prisme à eux... »

Guillemette Faure confirme elle aussi combien la manière dont ils ont eux-mêmes été éduqués conditionne les parents, même s'ils s'efforcent de s'en libérer via de nouvelles connaissances. Certains de ses témoins qui ont été privés de télé dans leur enfance avouent qu'ayant ainsi éprouvé les bénéfices de l'ennui, ils ne craignent pas de l'imposer à leurs enfants. Et si, en fin de compte, c'était cela la véritable expertise, tenter de transmettre ce qui nous a le plus réussi personnellement ? ■



ISABELLE FILLIOZAT Psychotérapeute

« Les parents n'ont rien appris, à part donner des ordres ou tout lâcher »

Isabelle Filliozat, psychothérapeute, est créatrice d'ateliers formant à la « parentalité positive » (www.filliozat.net). Elle est aussi auteur - entre autres - du best-seller *J'ai tout essayé* (Ed. JC Lattès).

LE FIGARO. - Pour quoi les parents d'aujourd'hui ont-ils, selon vous, besoin de « se former » à la parentalité ?

Isabelle FILLIOZAT. - Désormais, les découvertes de la psychologie n'appartiennent plus aux seuls « sachants » que sont les psys dans leur cabinet de consultation. Tout un chacun peut se les approprier, ce que soit dans le domaine des relations, de la connaissance de soi, de la parentalité.

Pendant longtemps, le « raz de marée » Françoise Dolto a diffusé la conception psychanalytique de l'éducation, et les parents en ont retenu quelques idées sur le complexe d'Œdipe ou l'impérieuse nécessité de « poser des limites ». Aussi, qu'il fallait tout « expliquer » aux enfants. Or, quand Françoise Dolto a pointé cette importance de la parole, c'était

concernant surtout les événements importants de la vie comme la naissance ou un deuil... Elle n'a jamais dit qu'il fallait expliquer longuement à un enfant pourquoi on doit attacher sa ceinture de sécurité dans la voiture ! Aujourd'hui, les parents que je reçois, souvent jeunes, se retrouvent très démunis face aux émotions spectaculaires qui traversent leurs enfants ; beaucoup sont dans des familles recomposées, où il y a davantage de sources de stress et de conflits à endiguer pour chacun... Heureusement, les récentes découvertes scientifiques, notamment sur le cerveau des enfants, peuvent leur donner des clés pour mieux comprendre et solutionner les crises enfantines.

Mais ne savait-on pas le faire avant ?

Les parents, à part donner des ordres ou tout lâcher, n'ont en réalité rien appris. Soit ils ont répété les automatismes hérités de l'éducation qu'ils ont reçue, soit ils agissaient en rejetant celle-ci. On leur a répété qu'il fallait « poser des limites », mais ten-

ter d'y parvenir avec un petit de 2 ans, par exemple, c'est comme essayer d'arrêter le lait qui bout en posant le couvercle de la casserole dessus... Cela fait tout déborder !

En l'occurrence, il apparaît que le plus efficace dans cette situation, c'est de couper le gaz. Avec l'enfant, aussi, il s'agit d'aller à la source de ses comportements, en s'efforçant de comprendre d'où ceux-ci viennent. S'il fait une crise parce qu'il veut un pain au chocolat et rejette le pain aux raisins qu'on lui a acheté, cela n'a probablement rien à voir avec les viennoiseries... Mais l'on s'interrogera alors plutôt sur l'après-midi qui vient de passer à l'école.

Quelles découvertes scientifiques vous semblent en ce sens les plus importantes à connaître par les parents ?

Que le cerveau d'un enfant tel qu'il apparaît à l'IRM est radicalement différent de celui d'un adulte, par exemple. Et donc que l'on ne peut attendre d'un enfant de 2 ans qu'il agisse comme un être mature... Comment pourrait-il respecter un interdit

s'il n'est pas neurologiquement « équipé » pour cela ? Lorsqu'on délivre ces connaissances aux éducateurs, ils comprennent qu'il vaut mieux coopérer avec les jeunes, et cela diminue les conflits. Autre découverte majeure, l'importance apaisante de l'ocytocine, dite souvent « hormone de l'amour ». Lorsque l'on sait que la production de celle-ci se déclenche naturellement au moment où l'on câline son enfant, ou même son ado, on découvre qu'en cas de crise, mieux vaut juste se taire et le prendre tendrement dans ses bras que crier... L'effet calmant est alors spectaculaire.

Mais ces découvertes ne ramènent-elles pas à ce que l'on savait d'instinct ? Oui, certainement, et c'est heureux car, en réalité, l'instinct parental fait d'empathie et d'attention s'est perdu lorsqu'on a voulu contrer cette tendance innée. Peut-être les neurosciences nous permettent-elles paradoxalement de revenir à ce qui était naturel. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Amour et mariage : le verbe aimer est très difficile à conjuguer

C'est à une plongée originale dans l'histoire que nous convie Laurence Caron-Verschave, ancienne journaliste, et Yves Ferroul, médecin sexologue et chargé de cours d'histoire de la médecine. Et ils s'agit de l'histoire du couple depuis la préhistoire jusqu'à nos jours. D'où le titre provocateur de leur ouvrage, *Le mariage d'amour n'a que 100 ans*.

« Le couple d'aujourd'hui est le fruit d'une très longue histoire, commencée il y a des millions d'années », lance le médecin. Ce à quoi rétorque son acolyte : « Donc on pourrait imaginer que Lucy, la grand-mère de l'humanité, a filé le parfait amour avec un bel australopithecine tout poilu ? » C'est ce qui fait l'un des intérêts du livre : il est écrit sous forme d'un dialogue

léger et spontané, mais érudit et plein d'humour. En fait de couple chez Lucy et pendant une longue période, il est plus probable qu'il ne s'agissait que de sa dimension accouplement et reproduction. Mais pour le sexologue, les premiers hommes y ont également très tôt introduit une sexualité de plaisir. À l'Antiquité, le sentiment amoureux n'est pas cité. Comme le résume Démétrios, 350 ans avant Jésus-Christ : « Les courtisanes, nous les avons pour le plaisir ; les concubines, pour les soins de tous les jours ; les épouses, pour avoir une descendance légitime et une gardienne fidèle du foyer. » Du temps des premiers chrétiens, le mariage est là surtout pour officialiser la pérennité de la lignée. L'épouse est là pour enfant mais reste inférieure en tout à

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS jlnothias@lefigaro.fr

l'homme. Paradoxalement, c'est au XII^e siècle que seront jetées les bases du couple moderne. C'est là que l'amour courtis émerge, par le biais entre autre des troubadours. Mais il reste encore clairement hors mariage. Et les histoires d'amour, comme Abelard et Héloïse ou Romeo et Juliette, finissent mal. À cette époque, les femmes peuvent étudier, exercer des métiers, diriger des territoires. Une parenthèse qui durera peu et qui se refermera au XIII^e siècle.

La Renaissance et l'Ancien Régime ne verront pas le statut de la femme évoluer beaucoup. On épouse pour avoir une descendance (mâle), un nom, une dot ou un titre de noblesse. Les unions sont arrangées ou de nécessité. « La menace amoureuse nargue indéniablement le contrat de mariage. » Le siècle des Lumières et la Révolution vont aussi, dans ce domaine, ébranler le système. Les idées sont lancées mais restent lettre morte. Il y aura pourtant, au fil des décennies, une « revalorisation de l'amour ». Et c'est « le XIX^e qui va sourire aux amoureux (...) La passion amoureuse devient alors quelque chose de positif à vivre ». Parallèlement, des actions pour l'épanouissement des jeunes filles et des femmes gagnent en popularité. « Il faut

mener une grande bataille afin que les femmes surmontent les inhibitions que leur a imposées leur éducation et qui les ont rendues si collet monté. L'idéal : des époux qui seraient aussi des amants. » Tout semble dit. Mais la suite, on le sait, ne sera pas un long fleuve tranquille. Comme a écrit Cocteau : « Le verbe aimer est l'un des plus difficiles à conjuguer : son passé n'est pas simple, son présent n'est qu'indicatif et son futur est toujours conditionnel. »

LE MARIAGE D'AMOUR N'A QUE CENT ANS
Laurence Caron-Verschave, Yves Ferroul
Éditions Odile Jacob.
120 pages. 17,90 €

