

Envie de jeter mon bébé par la fenêtre... Et alors ?

ENFANCE Un « livret des parents » qui parle des difficultés

- En France, tous les couples qui attendent leur premier enfant recevront désormais un « livret des parents ».
- Une façon de répondre aux besoins des jeunes parents, de plus en plus débordés.
- Côté belge, des équivalents existent déjà.

Quel jeune parent n'a jamais eu envie de claquer la porte et de laisser ce mioche qui ne passe pas ses nuits et hurle depuis quarante minutes ? Pire : qui n'a jamais été traversé par l'envie de balancer son bébé par la fenêtre ?

Dès cette semaine, tous les futurs jeunes parents français – qui attendent leur premier enfant – recevront un fascicule d'une quinzaine de pages remplies de conseils. Le *Livret des parents* ne se limite pas aux démarches à accomplir ou aux devoirs des parents. Il aborde également les doutes, les difficultés que les jeunes parents seront nécessairement amenés à rencontrer. Le livret rappelle qu'« il n'y a pas de modèle ni de recette », que chacun fait des erreurs ; explique que les pleurs sont le seul moyen d'expression de l'enfant, met en garde contre les violences et les punitions corporelles, et insiste, sur un ton bienveillant : « La sensation d'épuisement qui peut

venir ne doit pas vous culpabiliser : parlez-en ou confiez temporairement votre enfant à une personne de confiance pour vous reposer. »

En Belgique, ce type de document existe déjà... Et pour cause ! Vincent Magos, psychanalyste chez Yapaka, coauteur de la revue *Naître parent* disponible depuis deux mois, a lui-même été entendu par le cabinet de la ministre française des Familles, Laurence Rossignol, à l'origine du livret de nos voisins.

Pour Claire-Anne Sevrin, également coauteur de la revue de Yapaka, le besoin pour ce genre d'outils grandit : « Nous travaillons avec des professionnels de terrain : beaucoup soulignent la solitude des parents. » En cause : des familles plus éclatées, avec des parents qui vivent également plus loin et sont moins disponibles, des groupes d'amis qui changent, etc. Et puis, il y a la pression sociale : « Une certaine idée de la parentalité veut qu'il suffise de faire ceci, cela pour que tout se passe bien avec bébé... Sans oublier les réseaux sociaux qui fonctionnent comme une vitrine où tout le monde est heureux. Or, être parent, c'est une débrouille du quotidien. Faire croire que ce n'est qu'amour et joyeusetés occulte une autre réalité : c'est humain d'être énervé par ses enfants ! »

Solitude, pression, fatigue : autant d'éléments qui peuvent mener certains parents au « burn-out parental ». Pour Claire-Anne Sevrin, le simple fait de verbaliser ces sentiments participe de la

prévention : « Or, il est toujours un peu malvenu dans une discussion de dire qu'on ne s'en sort pas, qu'on a parfois envie de le jeter par la fenêtre. Mais mieux vaut le dire que d'en arriver à secouer son bébé, par exemple, ce qui est très dangereux. »

« Il est malvenu de dire qu'on ne s'en sort pas, qu'on a envie de le jeter par la fenêtre » CLAIRE-ANNE SEVRIN

Une grande enquête, commandée par la Ligue des familles et publiée par *Le Soir* il y a peu, révélait que plus d'un parent sur trois se sent proche de ce « burn-out ». Les femmes et les parents de jeunes enfants sont les plus concernés. Delphine Chabbert, secrétaire générale, distingue plusieurs causes : la précarisation des familles, l'isolement et l'effilochement des liens de solidarité. D'une part, des familles précarisées, des mères seules, de l'autre des « super-parents », qui veulent tout assumer : « Ce qu'il y a de commun, c'est la multiplicité des rôles. » Et de revenir au nœud central des familles d'aujourd'hui : la conciliation vie privée et vie professionnelle. Delphine Chabbert prévient déjà :

« La nouvelle réforme du travail, notamment l'annualisation du temps de travail, est une catastrophe en termes de conciliation. On peut flexibiliser son travail, mais on ne flexibilise pas ses enfants ! » Le « burn-out parental » a encore de beaux jours devant lui... ■

ELODIE BLOGIE

LES OUTILS**Basta, les conseils !**

Côté belge donc, plusieurs outils existent déjà.

« **Naitre parent** ». La revue de Yapaka, initiative de la Fédération Wallonie-Bruxelles est tirée à 70.000 exemplaires (on estime que chaque année, 60.000 enfants naissent en FWB).

Disponible gratuitement un peu partout (ONE, hôpitaux, etc.), téléchargeable sur le site de Yapaka, le fascicule illustré aborde plus d'une vingtaine de thèmes, sans oublier la place des papas ni les moments plus troubles.

« *Même les rambos s'inquiètent* », « *Un petit break par pitié* », « *Résister aux pleurs et aux cris* », « *Les bons conseils, basta !* », « *Coup de blues* », ou encore « *Composer avec l'ambivalence et la haine* », donnent une indication du ton général de la brochure, qui aborde aussi la séparation des parents ou, plus grave, les « *débordements* », c'est-à-dire la violence.

« Le carnet des parents .

Distribué à tous les jeunes parents qui fréquentent une consultation de l'ONE, il est également disponible gratuitement via Internet. Le livret s'ouvre aussi par un chapitre intitulé « *devenir parents progressivement* ». Il aborde des sujets plus « classiques », mais non moins nécessaires, comme les droits et devoirs des parents, les démarches à entreprendre. Mais l'ONE est aussi un acteur clé via ses travailleurs médico-sociaux, qui peuvent détecter et soutenir les parents en difficulté, et via ses lieux de rencontre parents/enfants. En cas de sentiment d'épuisement, de ras-le-bol, l'ONE et Yapaka conseillent d'en parler et de ne pas hésiter à confier son enfant à une personne de confiance pour prendre une pause. Si les difficultés persistent, alors il est temps de faire appel à un professionnel.

E. BL.