

La famille en questions

Notre enquête menée par LISTEN le montre: les ados d'aujourd'hui sont confortablement installés dans le nid parental. Les parents, eux, prétendent que tout se passe bien. Ils n'ont pourtant jamais été autant sous pression, au point parfois d'en faire un burn out.

Le règne de l'adulthood est en train de s'imposer dans les familles. Entre ados et parents, on se parle de politique, de musique ou d'un monde meilleur, généralement sans éclats de voix. D'ailleurs, on continue très souvent à partir en vacances ensemble. Les 16-24 ans vivent chez papa-maman longtemps et profitent du confort matériel.

Sauf que les parents surestiment le bon fonctionnement de la famille. Les jeunes, eux, sont plus critiques. Seul un grand ado sur deux pense que sa famille fonctionne réellement bien. Certes, sur les réseaux sociaux, ados et parents sont souvent amis en ligne. Mais ces derniers jettent rarement un œil vigilant sur cette vie virtuelle, alors qu'ils le font souvent pour les fréquentations qui ont lieu dans la vie réelle.

Textes:
Catherine
Ernens

La jeunesse "dedans dehors"



Aborder l'avenir du monde est la question la plus sensible et susceptible de dégénérer POUR 3 JEUNES SUR 10

Près de six familles sur dix parlent politique, sans malaise. Plus encore, la musique et l'avenir du monde sont sur la table du salon dans près de neuf familles sur dix. Du moins quand on interroge les parents. Les jeunes se montrent plus réservés et ils estiment plus souvent que ces sujets provoquent des tensions. Aborder l'avenir du monde est la question la plus sensible, et susceptible de dégénérer, pour trois jeunes sur dix. Au total, entre générations, on ne s'entre-déchire pas ou plus. Le nombre de confrontations a diminué. L'époque a changé. "Par le passé les ados s'ennuyaient et il y avait des tensions autour de ce qu'on allait regarder à la télévision ensemble," analyse Charles-Emmanuel Blondiau, psychothérapeute pour enfants et adolescents. *Aujourd'hui, enfants comme*

parents se retrouvent derrière leur écran, dans leur réseau. On est de moins en moins dans le choc et l'affirmation d'une différence."

Pourtant, les ados ont besoin d'échapper à leurs parents. Ils le font via Snapchat. "Avant, les ados étaient dedans et flinguaient leurs parents pour aller dehors. Aujourd'hui, ils sont dedans dehors en même temps, grâce aux réseaux sociaux", résume Charles-Emmanuel Blondiau. Face à ces jeunes, de surcroît, les parents n'acceptent plus d'être has been. Ils veulent rester jeunes. Et au final, tout le monde est multibranché. "Il n'y a plus, ou moins, de lutte de générations pour avoir son territoire parce que le territoire, c'est la Toile. Il y a moins de tensions parce qu'il y a moins de vraie cohabitation. L'évasion est devenue virtuelle."

Une famille au top

Trois quarts des parents interrogés estiment qu'ils ont une famille pas loin de l'idéale alors qu'à peine la moitié des 16-24 ans le pense. Avec l'âge, les familles gagnent en sérénité: près de neuf parents sur dix d'enfants de 22-24 ans pensent que leur famille fonctionne bien. Les parents et les enfants issus des classes sociales supérieures sont également beaucoup plus optimistes vis-à-vis du fonctionnement familial. Et plus on passe de temps en famille, mieux on s'y sent. Mais les parents ont une image beaucoup plus positive de leur famille que leurs enfants. Ils se reconnaissent plus souvent dans leurs enfants que l'inverse. Sept parents sur dix disent passer un moment en famille au moins une fois par semaine alors qu'à peine un jeune sur deux dit la même chose.

Visiblement, les parents ont besoin de se rassurer. Avoir une famille plutôt zen est socialement très important. Alors ils positivent même si ce n'est pas forcément la réalité concrète. *“Dans notre société, quand il y a un problème avec l'adolescent, ce sont les parents qui sont accusés. Ce diagnostic n'est pourtant pas juste, pose Jan De Mol, professeur de psychologie à l'UCLouvain. Les ados sont influencés par beaucoup de facteurs comme les amis, l'école et les réseaux sociaux. Pour les mères, c'est encore plus difficile. Elles restent plus que les pères responsables du bien-être de l'enfant, mais à cet âge-là, elles n'ont plus une vraie influence.”* Et les parents mettent la barre très haut. Près de neuf parents sur dix rêvent d'une vie meilleure que la leur pour les enfants. C'est le cas pour trois quarts des jeunes aussi: ils veulent une vie meilleure que celle de leurs parents.



**TROIS QUARTS
DES PARENTS
estiment qu'ils ont une famille
qui fonctionne bien
alors qu'à peine la moitié
des 16-24 ans le pense**

Si on veut être un parent performant, c'est aussi parce que de plus en plus on se retrouve à la tête d'une famille recomposée. Dans les causes des problèmes avec les jeunes, le divorce des parents reste pointé comme cause principale. Or, là aussi, c'est beaucoup plus complexe que ça. *“On dit que le divorce a toujours une influence négative sur l'enfant. Ce n'est naturellement pas amusant pour eux, mais les enfants peuvent apprendre quelque chose de cette expérience. Les ados de divorcés ont une vision beaucoup plus développée de la complexité sociale. La recherche indique aussi par contre que si le divorce est et reste conflictuel, c'est négatif pour l'adolescent.”*



**PLUS DE 6 PARENTS SUR 10
disent aider leurs grands enfants pour l'école**

Parents studieux

Plus de six parents sur dix disent aider leurs grands enfants pour l'école. Près de un jeune sur deux demande l'aide de ses parents. Ce soutien scolaire diminue avec l'âge des enfants et le passage aux études supérieures. Et c'est plus souvent le cas dans les milieux favorisés. Faire réciter ses leçons à son grand dadais de 18-20 ans? C'est un phénomène nouveau. Aujourd'hui de plus en plus de parents - souvent les mamans - vont jusqu'à prendre congé pendant les périodes d'examen de leurs enfants. Par le passé, les mères travaillaient moins souvent, étaient donc présentes à la maison mais arrêtaient généralement leur suivi après les primaires ou le début des secondaires. Les hyper-parents d'aujourd'hui veulent beaucoup plus qu'avant aider leurs enfants à décrocher le Graal sacré du diplôme du supérieur. Alors ils mettent la main au cahier.

“Hôtel maman”

Les parents imaginent que leur enfant quittera la maison vers 24 ans si c'est une fille et vers 25 ans si c'est un garçon. Les jeunes avancent 23 ans comme étant l'âge auquel ils comptent partir. En attendant, trois quarts des jeunes de 16-24 ans partent encore en vacances avec leurs parents. Par facilité? Pour les parents, la réponse est plutôt “non” et pour les jeunes, plutôt “oui”. La moitié des parents dit dépenser plus pour ces vacances que lorsque leur progéniture était plus jeune. Les ados ont moins cette impression de voyages plus luxueux. Si les jeunes chipotent peut-être vers 16-17 ans, ils finissent par laisser maman ou papa boucler leur valise à condition que le meilleur pote ou l'amoureux puisse suivre le mouvement.

C'est le phénomène “hôtel maman”. C'est nouveau. Il y a cinquante ans, à 14-16 ans, on commençait à travailler. On n'avait plus vraiment de contact avec ses parents. Aujourd'hui, on étudie et on construit son identité sociale avant de quitter la maison familiale. *“C'est une phase de vie qui n'existait pas par le passé et qu'on a appelée l'adulthood”,* explique Jan De Mol. *“Dans cette phase, le jeune voit son parent comme une vraie personne, un adulte qu'il traite d'égal à égal. Il veut être écouté mais pas conseillé. C'est compliqué parce qu'il n'existe pas de modèle aujourd'hui pour définir ces nouvelles relations. Avec les adolescents, il n'y a pas de protocole, il faut donc l'inventer. Si le parent ne lui dit plus rien, le jeune se demande s'il compte encore, mais si le parent lui dit quoi faire, l'ado se rebelle et fait remarquer qu'il n'est plus un petit enfant.”*

Dans ces nouvelles situations, notre enquête tend à montrer que chacun y trouve relativement son compte. Mais des malaises peuvent survenir. Les parents sont peut-être devenus très conciliants mais ils peuvent estimer aussi, de plus en plus, avoir droit à leur propre vie. *“La présence des adolescents peut attaquer la vie de couple des parents. Le nouveau partenaire peut vouloir voir le jeune quitter le nid alors que le parent veut continuer à assumer ses responsabilités”,* note Jan De Mol.



75%

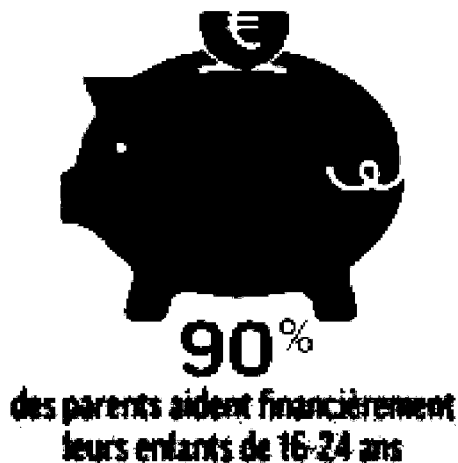
des jeunes de
16-24 ans partent
encore en vacances
avec leurs parents



**Le désordre est le premier motif
de tension entre parents et jeunes.
PRÈS DE LA MOITIÉ D'ENTRE EUX
sont en conflit sur ce point**

Ce qui fait désordre

Le désordre est le premier motif de tension entre parents et jeunes. Près de la moitié d'entre eux sont en conflit sur ce point. Les études, l'argent et, dans une moindre mesure, le smartphone viennent ensuite. Les tensions varient en fonction du genre de l'enfant. Les garçons génèrent plus de tensions au niveau des études, de l'argent, des écrans et de la nourriture. Chez les filles, ce sont les smartphones qui sont plus source de conflits. Et, surprise, les classes sociales moins favorisées disent vivre moins de tensions. Les parents d'une famille sur cinq vogue même en eaux parfaitement calmes puisqu'ils affirment que chez eux il n'y a tout simplement pas de tensions. Les jeunes sont nettement moins nombreux à vivre cette absolue sérénité. *“La question du désordre, et on pourrait ajouter celle de l'hygiène, c'est l'affirmation d'un territoire”,* explique Charles-Emmanuel Blondiau. De nombreux ados se prélassent ainsi sur leur lit qui devient l'endroit où ils font tout: dormir, rêver, étudier, manger et surtout pianoter sur leur smartphone. Et d'un autre côté, les parents ont changé, comme l'explique Jan De Mol: *“Les parents d'aujourd'hui ont plus besoin d'être aimés que respectés, alors ils acceptent beaucoup”.*



Des coqs en pâte

Neuf parents sur dix aident financièrement leurs enfants de 16-24 ans, que ce soit pour l'argent de poche, les études et les vêtements. Trois quarts des jeunes seulement reconnaissent cette aide et ils estiment qu'elle diminue au fur et à mesure qu'ils grandissent. Mais ils sont nombreux à reconnaître qu'ils sont aidés pour le logement et le démarrage dans la vie professionnelle. Au total, les parents mettent beaucoup la main au portefeuille pour leurs grands rejetons. *“Les adolescents restent chez leurs parents pour économiser. Ils attendent d'avoir assez pour partir, commente Jan De Mol. Il y a trente ans, on ne voulait pas devoir un franc à ses parents. Cela a complètement changé. On ne veut plus aujourd'hui son indépendance quitte à loger dans une petite chambre, parce que le jeune a l'impression alors d'avoir échoué socialement. Le matériel est devenu plus important que la liberté.”* Charles-Emmanuel Blondiau fait le même constat. *“Les jeunes restent de plus en plus chez leurs parents jusqu'au moment où ils ont une belle voiture et une belle maison.”*

L'enquête a été menée par LISTEN auprès de 500 jeunes de 16 à 24 ans et 500 parents d'enfants âgés de 16 à 24 ans. Elle a été effectuée entre le 5/12/2018 et le 18/12/2018. La marge d'erreur est de 4,38 %.

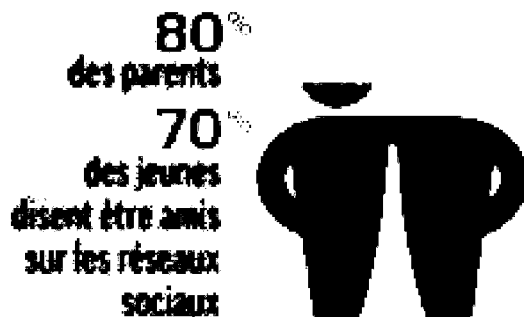
Des coqs en pâte? Ils sont plus de sept sur dix à affirmer qu'ils participent aux tâches familiales. Les parents ont un peu moins qu'eux cette impression. Les parents pensent aussi que les filles aident plus que les garçons. Le hit-parade des ces petits coups de main: le rangement de la chambre, débarrasser la table et vider le lave-vaisselle. En arrière-fond, notre enquête montre aussi que l'éducation reste genrée dans la plupart des familles: ainsi, les filles s'occuperaient plus de la cuisine et du linge tandis que les garçons feraient du jardinage pour aider papa et maman. À l'occasion,



Copains-copains?

Huit parents sur dix et sept jeunes sur dix disent être amis sur les réseaux sociaux. Mais seuls deux parents sur dix disent contrôler la vie en ligne de leurs enfants (alors qu'ils sont en réalité quatre sur dix à le faire). Voilà qui inquiète les spécialistes à l'heure où les dangers comme le harcèlement et les mauvaises rencontres se vivent de plus en plus souvent par écrans interposés. Très cool, les parents sont aussi près de la moitié à laisser les partenaires amoureux de leurs enfants dormir sous le toit familial. Seuls 7 % de parents émettent un refus catégorique sur ce point. La présence des partenaires amoureux est pourtant particulièrement délicate à gérer. *“Le jeune qui dort avec son partenaire dans la chambre à côté de ses parents et qui fait l'amour peut créer une situation bizarre. Ce sont de nouvelles réalités et il n'y a pas de modèle pour les réguler”,* commente Jan De Mol.

Le métier de parent quand on a de grands enfants est périlleux. *“Les adolescents sont dans un processus très difficile. L'adolescent veut une oreille pour être compris dans la complexité de ce qu'il vit. Pour eux, les parents sont trop simples. En même temps, l'adolescent a besoin de sécurité et de sa famille. Les parents sont donc très importants pour la sécurité mais pas du tout pour donner des avis. Les ados sont ambivalents. Imaginez votre enfant de vingt ans qui pleure. Que faire? C'est important d'être là, de le prendre dans les bras, mais il faut s'attendre à ce qu'il ne veuille rien dire. Je vois beaucoup de parents qui sont confrontés à ça et qui sont déboussolés. Il y a trente ans, c'était totalement différent. On disait au jeune de 18 ans: tu es adulte, tu es responsable, tu agis. Aujourd'hui, les parents sont beaucoup plus impliqués dans la vie de leurs grands enfants”,* analyse Jan De Mol. ✱



“Maman, c’est devenu un mot de torture”

Le burn out parental reste un tabou énorme dans notre société. Mais on commence à mieux comprendre ce phénomène qui voit certains parents perdre pied. - Texte: Catherine Ernens -

Tu fais tout pour tes enfants au point de t’oublier toi-même. Tu dois être très strict et très flexible en même temps. C’est très difficile”, témoigne Valentine (prénom d’emprunt). Après son divorce, seule avec ses trois enfants, elle a bien failli perdre la tête. Les repas équilibrés, bio et confectionnés maison. Les activités extrascolaires, plusieurs fois par semaine, essentielles au développement de l’enfant. Et puis, les jeux éducatifs, les promenades et les musées sans oublier les sacro-saints devoirs suivis pas à pas.

“Tout le monde poste des photos idylliques de ses enfants sur Facebook. C’est oppressant. Jamais tu ne vois des enfants qui pleurent ou qui hurlent. Tu crois qu’il n’y a que chez toi que ça ne va pas”, explique Valentine qui a fréquenté des groupes de parole autour du burn out parental pour se rendre compte que loin de →

→ ces clichés, des parents peuvent hurler sur leurs enfants. Et que parfois des coups peuvent partir. Entre 5 et 8 % des parents seraient en situation de burn out parental, soit plus de 100.000 mères et plus de 50.000 pères. La notion est apparue en 1983 mais ne s’est imposée que très récemment. Aujourd’hui, 45 chercheurs à travers le monde s’en préoccupent. La Belgique, avec une expérience

menée par les Mutualités chrétiennes et l’UCLouvain, se montre pionnière. L’étude qu’ils ont menée dessine les contours d’un phénomène très inquiétant, qui multiplie par 13 le risque de négliger ses enfants et par 20 de les violenter. Jamais ces parents ne vous en parleront à visage découvert.

Il faut pourtant écouter ceux qui ont vécu cet état pour en comprendre la complexité. L’épuisement, physique ou émotionnel, est le premier signe. “Un sentiment d’épuisement si grand que j’en viens à souhaiter mourir pour me reposer enfin, ou même développer un cancer pour être hospitalisé et dormir pendant des jours”, témoigne un papa. Le parent se met à distance affective de ses enfants et ne s’investit plus dans la relation avec eux. C’est le second signe. Il fait le minimum pour leur bien-être. Les trajets, les repas, le coucher, c’est tout et c’est déjà beaucoup pour le parent épuisé. “Je regarde les autres parents et je me dis que je suis devenue un monstre d’insensibilité. Je développe des sentiments négatifs à leur égard. Je ne parviens plus à les voir tels qu’ils sont. Mais plutôt comme des individus qui mettent en danger ma survie”, avoue une maman. Mais cela va plus loin. Petit à petit, quelque chose s’effondre et le parent se remet complètement en question dans sa légitimité de père ou de mère. “Ce mot “maman”, je ne le supporte plus. La première fois que votre bébé vous dit “maman”, c’est le plus beau jour de votre vie. Aujourd’hui, ce n’est plus un mot que je suis heureuse d’entendre. “Maman”, c’est devenu un mot de torture.” L’identité parentale s’effondre. Lorsqu’il interagit avec ses enfants, le parent ne se reconnaît plus. “J’en parle très peu parce que je ne peux pas expliquer à mes collègues que le matin je ne suis même pas capable de me lever pour habiller les enfants parce que je n’ai pas envie de le faire... Je n’en parle pas parce qu’il y a beaucoup de honte, évidemment, par rapport à ça”, confie un papa. Le parent en burn out n’est pas à la base maltraitant, mais il peut le devenir.

Plus éduqués, plus à risque

Le burn out peut survenir à n'importe quel âge, même si le risque est un peu plus élevé lorsqu'on a deux enfants de moins de cinq ans. *“On peut en avoir un avec des Tanguy parce qu'on voudrait qu'ils partent ou qu'on a peur pour leur avenir. La parentalité est stressante à tous les âges de la vie”*, explique Isabelle Roskam, professeur en psychologie à l'UCLouvain et directrice de recherche sur le burn out parental. *“Ce n'est pas le truc des familles monoparentales ou des parents perfectionnistes même si les gens plus éduqués sont plus à risque parce qu'ils sont plus souvent au taquet. Le phénomène touche tout le monde.”* Les chercheurs reconnaissent que ce sont les pressions sociétales, l'injonction à être un parent heureux, qui peuvent faire exploser certaines personnes. *“Les messages publicitaires nous entraînent en ce sens. Et ça ne va faire qu'augmenter”*, explique l'experte.

Pour comprendre et pour aider les parents qui sont dans cette situation, 14 groupes d'accompagnement du burn out en Wallonie et à Bruxelles pendant 8 séances entre février et juin 2018 ont réuni 150 parents. L'expérience s'est révélée très bénéfique et sera renouvelée. Chez les parents qui ont participé aux groupes d'intervention de type “groupe de parole”, les symptômes du burn out parental ont régressé de 22 %. Chez les parents qui ont participé aux groupes d'intervention “structurée”, la réduction est de 32 %. En parler avec un professionnel peut aider à sortir du burn out parental et ramener de la joie dans sa famille. *“Le burn out n'est pas une question d'amour. Ces parents aiment leurs enfants et leur amour ajoute d'ailleurs à leur sentiment de culpabilité”*, explique Isabelle Roskam. *Et c'est avec cet amour qu'on arrive à retisser le lien avec les enfants.”* ✱

“Je regarde les autres parents et je me dis que je suis devenue un monstre d'insensibilité.”

Mode d'emploi du bon parent

Pour garder le cap, il faut savoir se remettre en question et dialoguer. Les conseils d'une thérapeute spécialisée.

Tous les parents veulent être au top. Mais le stress ou la fatigue rejaillissent sur les enfants, suivis du sentiment de culpabilité. Formatrice et thérapeute, Anne-Sophie Thiry propose aux parents et aux enfants un accompagnement concret et progressif mis au point grâce à des années d'expérience sur le terrain.

C'est quoi être un bon parent?

ANNE-SOPHIE THIRY - Tout d'abord, la plupart sont bons. Il y a parfois des maladresses mais peu de malveillance. Un bon parent est celui qui continue à chercher, qui n'est pas pétri de certitude. Les enfants ont des questions impertinentes, ils nous questionnent sur le sens des limites qu'on leur met. Et en faisant ça, ils nous permettent de grandir. Un parent qui a du mal à poser des limites peut avoir un enfant qui a besoin d'un cadre très construit. Un parent super-pointilleux peut avoir un enfant très créatif, qui remue beaucoup.

Alors comment faire? Se raccrocher à l'éducation connue ou innover?

Il y a des parents qui s'accrochent à ce qu'ils ont connu, mais ils se rendent compte que le copier-coller ne marche pas. D'autres vont faire tout l'inverse et parfois ils vont perdre les pédales. C'est un savant équilibre qu'il faut trouver. L'idée est d'amener les parents à un retour sur eux-mêmes. Pour éviter le burn out parental, il faut remettre des priorités.

Et pour les adolescents?

C'est compliqué. Et pour les parents qui sont dans l'hyper-contrôle, c'est encore plus compliqué. Le dan-

ger, c'est d'étouffer ses enfants à un moment où ils nous échappent. Il faut apprendre à faire confiance, à lâcher prise alors qu'on voudrait bien souvent faire à leur place. Cette notion d'hyper-parentalité, assez nouvelle, peut devenir encombrante. Il faut trouver un équilibre, voir jusqu'où on peut lâcher prise. Le message, c'est souvent "Je t'aime et j'ai peur pour toi".

Sommes-nous tous des parents apeurés?

Les événements liés à la pédophilie et à Dutroux ont laissé une empreinte extrêmement forte. On ne laisse plus les enfants se promener seuls dans les rues, au risque de leur inculquer la peur de grandir. L'atmosphère avec la crise et les attentats est très anxigène, ce qui peut peser sur les ados. Ils ne rêvent plus de prendre leur place dans la société. Certains sont apeurés et se réfugient dans ce qui permet de s'évader comme les écrans.

La gestion des écrans, question difficile...

C'est important de pouvoir en discuter et de poser un cadre. Souvent, les filles vont du côté des vidéos et des tutos tandis que les garçons se tournent vers les jeux en ligne qui nous échappent complètement. Ce qui est important, c'est de s'y intéresser et de rester en dialogue. Souvent, ça nous énerve et on voudrait couper Internet. Mais cela doit rester le dernier recours. Mieux vaut dialoguer. En allant s'asseoir à côté de l'ado et en lui demandant de montrer ce qu'il fait. Cela doit être un intérêt sincère.

ET S'IL ÉTAIT POSSIBLE D'ÊTRE UN PARENT ÉQUILIBRÉ?

DOUTS CONCRETS POUR UN ACCOMPAGNEMENT PAS

À PAS, Anne-Sophie Thiry, Racine, 240 p.