



STÉPHANIE TÉTU/PICTURETANK

## La métaphore du verre

A Paris et dans quelques villes en France, l'Atelier des parents, créé en 2006 par le docteur Sophie Benkemoun, propose différents ateliers aux parents (environ 150 euros les cinq rencontres de deux heures). Lors d'une de ces séances, la formatrice pose la question du verre pour nous faire comprendre que l'on est parfois trop exigeant avec nos enfants: «Comment réagiriez-vous si un de vos invités lors d'un dîner renversait son verre?» La réponse est majoritairement: «Plutôt bien, je lui dirais que ce n'est pas grave.» «Comment réagiriez-vous si, à table, un de vos enfants renversait son verre?» Pour être cohérent avec vous-même, apprêtez-vous donc lors d'un prochain barbecue à priver de PlayStation votre meilleur ami ou à hurler sur votre copain de bureau.

### «Au fait, j'ai piscine»

Il est 8h42, vous êtes debout depuis 6h30, ça sonne dans 3 minutes, et vous venez à peine de tourner la clé. Direction l'ascenseur en mode sprint avec, dans une main un cartable, dans l'autre, un enfant, coincée sous le bras une poubelle, entre les dents, un portable. «Maman? – Quoiiii! J'ai oublié de te dire...» Avec un peu de chance, le maillot de bain est au sale. Variante de, «au fait, c'est carnaval à l'école», «au fait, fallait faire un gâteau», «au fait, c'est la photo de classe».

### «J'ai pas fait exprès»

Eh ben, fais exprès de pas le faire! De vous mettre un coup de boule en se relevant. De badigeonner de feutre la table en chêne en coloriant un confetti. De renverser le Yop dans la voiture. De vous avoir mise en culotte dans Carrefour en s'accrochant à votre jupe. D'appuyer sur le 10 de l'ascenseur, alors que vous allez au sous-sol. De faire tomber le rouleau de PQ dans la cuvette. De dire «bonjour, monsieur» à votre supérieure (et d'insister: «Bah, elle a de la moustache la dame»). Les possibilités sont malheureusement infinies.

M. Ca.

suicide. Il est temps de s'interroger: si je hurle sur mes enfants, si je rêve d'être ailleurs qu'à la maison le soir pour le bain, c'est grave, docteur? Burn-out ou simple débordement maternel? Docteur en psychologie, Moïra Mikolajczak, la spécialiste du sujet, auteure de *Burn-out parental. L'éviter et s'en sortir* (Odile Jacob, 196 p., 19,90 €), n'a pas vraiment la réponse. Chaque parent a des «facteurs de risque». La mauvaise résistance au stress, l'idéalisation de la maternité, mais aussi les désaccords éducatifs dans le couple, l'aide reçue par la famille... C'est l'équilibre entre tous ces facteurs qui permet d'échapper au «craquage». Ça, et la communication.

La technologie aussi peut aider. Mère débordée, tu n'es plus seule. Tu peux désormais télécharger des applications: Fabuleuses au foyer t'enverra bientôt conseils et vidéos pour te rappeler à quel point tu es extra, bien qu'imparfaite. Plus scientifique, l'appli Dr Mood burnout parental diagnostique et conseille. On peut déjà y évaluer son degré d'épuisement, mais les programmes pour aller mieux ne sont hélas pas encore disponibles.

Puisque tous les pys serinent qu'il faut lâcher prise et faire garder ses enfants sans culpabilité, on organise des dîners entre copines pour évoquer nos plus honteux dérapages maternels. L'une poursuit ses enfants avec un chiffon de cuisine quand ils l'énervent, l'autre casse délibérément leurs jouets, la troisième s'enferme dans la cuisine pour les insulter en cachette, la quatrième a déjà sorti l'un de ses enfants de la voiture et redémarré quelques mètres. Mauvaises mères, mauvaises mères... Mais déjà moins seules – donc nettement moins «à risques»!

ON NE MENACE PAS SON ENFANT D'UNE RATATOUILLE

## Et si on appelait Super Nanny?

Vu à la télé: Léa, 4 ans, se roule par terre en hurlant tel un cochon qu'on égorge dans les allées du supermarché. Sa mère, dont les cernes tombent jusqu'aux genoux, la regarde les bras ballants. Cintrée dans son tailleur noir, Super Nanny relève promptement l'enfant et lui fait la leçon. Elle affichera ensuite «les nouvelles règles de la maison» dans le salon.

Depuis plus de dix ans, l'émission (du même nom que son personnage principal), controversée pour ses méthodes éducatives – elle a échappé de peu à un avertissement du CSA début février –, a popularisé le métier de coach familial. Née outre-Atlantique, cette profession se développe en France d'autant plus facilement qu'elle n'est ni encadrée ni reconnue et que n'importe qui peut s'autoproclamer coach parental. Un succès qui va de pair avec une littérature abondante sur le sujet: *Pour une enfance heureuse*, du Dr Catherine Gueguen (Pocket, 2015); *3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir*, de Serge Tisseron (Erès, 2013); *J'ai tout essayé*, d'Isabelle Filliozat (Marabout 2013)...

«On est sympa et raisonnable et on s'attend à ce que l'enfant le soit aussi», analyse Nadège Larcher, psychologue et formatrice à l'Atelier des parents à Paris. *Comme on n'est pas entendu, on passe à l'autre méthode, plus punitive. Mais on se sent coupable, alors on revient au laxisme. Puis, on se reprend. Résultat, on tourne en rond.* L'école propose formations et conférences aux particuliers et professionnels de l'enfance en se basant sur la discipline positive et la communication bienveillante. Soit un ensemble d'outils et une approche ni permissive ni punitive qui permettent de développer chez l'enfant le sens des responsabilités, l'autonomie, l'envie

d'apprendre, le respect... Une méthode utilisée par la plupart des coaches familiaux. Rien à voir avec «Super Nanny».

Direction un immeuble chic près de l'Opéra Garnier, chez l'une des papesses du conseil en parentalité: Anne Peymirat. Ancienne d'HEC, mère de quatre enfants, elle a été consultante pendant quinze ans avant de créer sa propre société, en 2005, Calmer Parenting. Ce jour-là, l'auteure de *Je ne crie plus, je ne répète plus, je ne râle plus... je gère* (First, 2014) reçoit Barbara Mouret et son époux pour leur deuxième rendez-vous (80 euros la séance, pour six séances en moyenne). Les parents d'Hugo, 8 ans, ont fait leurs devoirs. «Avez-vous noté trois choses qui se sont mieux passées?», demande la coach. «A table, c'est épatant, il goûte de tout!», s'enthousiasme la mère. «J'ai arrêté d'être négatif, j'essaie de lui faire des compliments», renchérit le père. «Vous avez bien suivi la méthode en six étapes?», interroge la coach, tournant vers son ordinateur. Le bonheur familial simple comme un PowerPoint. «L'important, c'est de présenter un front uni devant l'enfant. Pour cela, il faut formuler des attentes claires, sinon il s'engouffre dans les failles», assure Anne Peymirat.

«Il n'y a pas de recette magique, insiste Annaëlle Courau, 28 ans, coach à domicile depuis deux ans à Dourdan (Essonne) et en région parisienne. On pose des questions très précises, on observe la famille dans son environnement et on propose un plan d'action puis un suivi toutes les trois semaines. Surtout, on n'impose pas nos principes d'éducation, on s'appuie sur les valeurs des parents.» Pendant deux mois, la jeune femme, diplômée en psychologie de l'enfance, a suivi la famille de Sonia Capdevielle en Seine-et-Marne.

«Tous les matins, ma fille de 8 ans avait envie de vomir avant d'aller à l'école. Ça se passait mal avec l'institutrice et elle n'avait pas vraiment d'amis. Ses résultats ont commencé à chuter», raconte cette mère de trois enfants. La petite fille se renferme sur elle-même, devient accro à sa tablette, rejette son petit frère. Sonia Capdevielle, alors hôtesse de l'air chez Air France, voit sa famille se déliter. «Mon mari s'isolait. Les problèmes d'Arwenn avaient un impact sur tout le monde.» Après avoir mis le doigt sur les difficultés, la coach a instauré des rituels, mis en place un tableau des tâches assorti d'un tableau de récompenses (une sortie, un jeu de société...). «La coach m'a fait comprendre qu'on mettait trop l'accent sur ce qui n'allait pas. Pourtant, je suis une mère poule, j'étais certaine de valoriser mes enfants. Aujourd'hui, ma fille a repris confiance.»

Pour Michaël Labiouse, coach parental et policier en Belgique, les parents font de leur mieux, «mais leurs vies sont très remplies, alors ils trouvent des moyens de substitution. Et au lieu de jouer avec les enfants, ils les posent devant la télé». Cet ancien militaire de carrière intervient aussi dans les écoles et les lycées. «Il faut parler aux enfants, pas juste leur dire "et l'école, ça va?" mais poser des questions précises, pour qu'ils se sentent importants.»

Une remise en question pas toujours évidente pour les parents. «On lutte contre nos vieux démons, contre notre éducation», témoigne Nicolas Rouet, père de trois filles âgées de 7, 5 et 2 ans et demi. L'instituteur a suivi un stage à l'Atelier des parents à Paris, notamment des séances portant sur la colère et l'autorité. «Avec ma grande, on a le même caractère, donc on entre en conflit. Or, on ne veut pas perdre la face devant une gamine de 2 ans. Les enfants, ça nous apprend l'humilité.» La famille a adopté des règles claires. «Maintenant on leur dit: "A 19 heures, on vous appelle pour manger, si on doit le répéter, vous ne mangez pas."» La bienveillance, parfois, ça ne rigole pas.

Magali Cartigny

HURLEMENT À LA MORT

# Arhhhhhhh!

Au début, vous imaginiez un doigt sectionné ou un enlèvement. Débutant. Le hurlement est pratique, car il sert à l'enfant dans moult situations. Une étiquette qui gratte. Un scratch de basket qui se décolle. Une purée un peu chaude. Une DS qui se décharge. Un bonnet en laine...