

Parents célibataires, le tourbillon du quotidien

Les couples séparés sont souvent débordés par l'éducation des enfants. Il faut accepter de ne pas être partout à la fois et de prendre du temps pour soi.

Tout parent le sait : gérer de front le travail, les enfants, les amis et la vie de couple, le tout en 24 heures sommeil compris, relève du défi quotidien. Alors quand on est seul, cela devient souvent mission impossible. « *Le plus dur, c'est cette impression de n'avoir pas le droit à l'erreur et jamais le temps de souffler* », explique Caroline, mère d'une petite fille de bientôt 5 ans. « *Quand on est malade, fatiguée ou comme moi migraineuse, il n'y a personne pour prendre le relais.* » Le père de sa fille l'a quittée, quelques mois après la naissance. Il est resté vivre dans le pays où ils s'étaient rencontrés.

Comme de nombreuses mères célibataires, Caroline s'est rapidement retrouvée en difficultés financières. « *De retour en France, mon niveau de vie a chuté. Mais comment retrouver un emploi quand on n'a pas de mode de garde ou en tout cas pas avant 8 h 30 et pas après 18 heures ?* » Désormais en CDI, « *après trois ans de galère* », elle commence à retrouver un équilibre.

Alexandre aussi y est parvenu, au prix de beaucoup de « *temps, d'énergie et de motivation* ». « *Il a fallu que je change de travail pour limiter mes déplacements* », explique ce quadragénaire, séparé depuis deux ans de la mère de son fils qui ne le garde qu'un week-end sur deux. « *J'ai été bien entouré par mes proches mais, au quotidien, il faut quand même beaucoup prendre sur soi. Le seul lieu de décompression, c'est le boulot... On fait mieux !* »

Sentiment d'être débordé et précarité reviennent de manière récurrente dans les témoignages. Tout en étant favorable à l'ouverture de la PMA aux femmes seules, le Comité consultatif national d'éthique a d'ailleurs, dans un récent avis, longuement insisté sur ces difficultés. Le psychiatre Nour-Eddine Benzohra en ajoute un troisième : la solitude. « *Elle peut être réelle mais aussi, parfois, entretenue, précise-t-il. Je reçois des femmes (lire les repères) qui, parce qu'elles estiment avoir raté leur vie conjugale, se donnent pour*

défi de réussir seule l'éducation de leur enfant. Cela les empêche de se tourner vers l'extérieur, d'accepter des mains tendues. »

Une attitude qui n'est pas sans conséquence : « *Ces mères qui sacrifient tout à leur enfant construisent des relations fusionnelles qui peuvent créer de l'anxiété chez les petits, une culpabilité qui les empêche d'aller vers les autres pour les plus grands* », poursuit le psychiatre, citant l'exemple des mères qui dorment avec leur enfant. Pour en sortir, il donne un conseil : « *Faire le deuil de sa vie de couple et accepter, sans culpabilité, de tourner la page pour en écrire une nouvelle* », explique-t-il, conscient que cela n'a rien d'évident.

« Il faut être une personne épanouie pour être un parent épanoui. »

Mais de fait, la monoparentalité est rarement définitive : en moyenne, elle dure un peu moins de six ans, selon l'Insee. Elle est un peu plus longue pour les femmes que pour les hommes. « *Les femmes ayant plus souvent la garde des enfants, elles peuvent avoir l'impression que leur ex-conjoint refait facilement sa vie, alors qu'elles restent scotchées aux enfants* », relève Sabrina de Dinechin, médiatrice familiale. Autre explication, retenue par l'Insee : les personnes n'ayant jamais été en couple avant d'avoir un enfant mettent en moyenne dix ans à s'installer avec quelqu'un, or c'est plus souvent le cas des femmes.

Maintenir une vie sociale est donc un défi essentiel pour les parents en solo. Une piste consiste à rencontrer d'autres personnes dans la même situation. « *Être un parent, c'est génial, mais n'être que parent, ce n'est pas possible : il faut être une personne épanouie pour être un parent épanoui* », formule Alexandre, qui en est à ses troisièmes vacances partagées avec un autre parent, rencontré via le site Parent-Solo. « *Cela permet de joindre l'utile à l'agréable, c'est-à-dire de partager les frais et de partir avec un copain du même âge pour mon fils.* »



« *Quand on est malade ou fatiguée, il n'y a personne pour prendre le relais.* » plainpicture/Monkey_Images

Parents célibataires, le tourbillon du quotidien

« L'idée, c'est de construire avec l'enfant une nouvelle organisation familiale dans laquelle il deviendra acteur. »



84% des familles monoparentales sont composées d'une mère et d'enfant(s). Florence Levillain / Signatures

●●● Suite de la page 23.

Mais le bien-être de son enfant n'est pas tout, et il faut savoir aussi prendre du temps pour soi : ce n'est pas un luxe mais une condition pour ne pas s'épuiser et avancer. « Après une séparation, on peut ressentir de la frustration, de la colère, de la déception, de la culpabilité », décrit Béatrice Sabaté, psychologue et formatrice certifiée en discipline positive. « Il faut poser tout ça, faire la paix avec soi-même. » Pour y parvenir, tout est bon à prendre, de la thérapie aux massages, en passant par le sport et la méditation.

« Il est important aussi, ajoute Béatrice Sabaté, d'accepter que l'on n'est qu'un seul parent. Il est illusoire de vouloir porter les deux casquettes : on ne peut pas être tout et partout à la fois. » Mieux vaut s'appuyer sur son entourage (lire l'entretien) et surtout transformer les difficultés du quotidien en « oppor-

« Il est important aussi d'accepter que l'on n'est qu'un seul parent : on ne peut pas être tout et partout à la fois. »

tunités d'apprentissage » pour l'enfant, assure-t-elle.

Vous n'arrivez pas à faire la lessive, mettre le couvert et corriger les devoirs en même temps ? Demandez l'aide de votre enfant – en fonction de son âge et de ses capacités bien sûr ! « L'idée, c'est de construire avec l'enfant une nouvelle organisation familiale dans laquelle il deviendra acteur, explique Béatrice Sabaté. Comment responsabiliser chacun dans la

nouvelle organisation ? Comment rechercher des solutions ensemble ? L'enfant peut y gagner en autonomie et finalement, en sortir grand et épanoui. »

Bien sûr, ces solutions n'éviteront ni les coups de blues, ni les moments de découragement. Mais pour eux aussi, la spécialiste de l'éducation positive a une solution : « Pourquoi ne pas remplir, avec son enfant, un vase avec des idées de choses qui nous font du bien ? Quand ça va moins bien, on pioche dedans ! » Cela peut être de faire une partie de Uno, d'écouter une musique, de sortir boire un café si l'enfant est plus grand... « Petit à petit, on se reconnecte, on se retrouve et on peut faire de la place pour rebâtir sa vie, conclut Béatrice Sabaté. Rien ne sert de se précipiter : chacun, parent comme enfant, doit faire son chemin. Il faut trouver le moment juste pour chacun. »

Flore Thomasset

repères

L'explosion du nombre de familles monoparentales

22 % des familles avec au moins un enfant mineur étaient des familles monoparentales en 2013. Cela représente 1,8 million de familles, contre

6,2 millions composées d'un couple. Entre 1990 et 2013, le nombre de familles monoparentales a connu une hausse de 87 %.

Un enfant sur cinq vit dans une famille monoparentale, contre un enfant sur dix en 1990. En tout, cela concerne 2,8 millions d'enfants.

Ces familles sont très souvent composées d'une mère et d'enfant(s) (84 % des familles monoparentales). La part des familles monoparentales composées d'un père et d'enfant(s) est en très légère augmentation (+ 4 % depuis 1990).

Sources : Insee.

témoignages

Quand les pères ne sont plus là

« Réapprendre à vivre »

Delphine, 52 ans, mère d'une fille de 11 ans

« Mon mari est décédé brusquement en septembre, à la rentrée scolaire. Ça a été très dur. J'étais complètement sous le choc tout en devant faire face aux papiers, aux actes administratifs, à l'organisation du quotidien... Ma fille est grande, autonome, mais je dois quand même penser à ce qu'elle n'oublie pas ses clés ni son sac de sport...

J'ai mis deux mois à retrouver une forme d'équilibre, même si cela prendra plus de temps de réellement réapprendre à vivre seule. C'est très dur de se retrouver d'un coup à prendre toutes les décisions seule. J'ai des envies de changement, de renouvellement et, tout à la fois, je sais que cela pourrait être encore plus perturbant de tout bousculer, notamment pour ma fille.

Une autre question qui me travaille c'est son équilibre car elle est assez solitaire. Cela lui convenait de passer pas mal de temps entre nous deux mais seule avec moi, ça me semble moins positif. J'ai par ailleurs un peu moins de temps à lui consacrer car mon travail a pris plus de place. Je me sens, par exemple, moins concernée par ses devoirs, alors que ça devrait être ma priorité.

Enfin, passé les débuts où j'ai été très entourée, je me sens aujourd'hui assez seule. Les couples sortent entre couples, les célibataires entre célibataires... Et je ne me sens vraiment ni l'un ni l'autre ! Certes, il y a des sites, des associations mais ce sont souvent des coquilles vides. Et ce n'est pas parce que je suis veuve que je me sens particulièrement proche d'une dame de 70 ans !

Il y a sûrement quelque chose à faire, à l'échelle des quartiers, des mairies, afin de créer des activités pour parents seuls. »

« Trouver un nouvel équilibre de couple »

Johanna, 42 ans, mère d'un garçon de 12 ans et d'une fille de 14 ans

« Je me suis séparée du père de mes enfants il y a une dizaine d'années et, au départ, on a trouvé un rythme de garde une semaine sur deux qui convenait à peu près. Mais au fil du temps, il a décroché socialement : il a perdu son travail puis sa maison et vit désormais entre des squats et chez ses parents. Il ne peut donc plus accueillir les enfants.

Cela nous a demandé, avec mon compagnon actuel, une vraie réorganisation : on s'était habitués à ce rythme d'une semaine sur deux, qui nous permettait de garder du temps pour nous. Mon compagnon, qui est sans enfant, a dû s'adapter, même s'il aime beaucoup les miens ! On a fait de la place dans nos agendas, dans nos placards aussi. Mais ce n'est évident pour aucun de nous quatre, y compris financièrement.

Il est par ailleurs très difficile de savoir comment les enfants vivent cette situation et comment en parler avec eux. Mon compagnon est assez sévère dans son jugement sur leur père, alors que moi, j'essaie de maintenir le lien malgré tout. Mon ex-conjoint reste et restera toujours leur père. Cela crée des tensions qui n'existaient pas dans notre couple : je me retrouve contrainte en quelque sorte à être loyale envers les deux à la fois. »

Recueilli par Flore Thomasset

Prochain dossier :
Les vertus du rire en famille

Il est important d'offrir aux enfants une multiplicité de références et de cadres éducatifs.

entretien

« Ne pas faire de l'enfant le copier-coller de son parent »

Marie-Claude Vallejo

Pédopsychiatre (1)

Quelles difficultés risque de rencontrer un enfant élevé dans une famille monoparentale ?

Marie-Claude Vallejo : Avant tout chose, il faut dire qu'on peut grandir sans aucune difficulté dans une famille monoparentale. Cela étant, il est toujours préférable, a priori, pour un enfant, de bénéficier d'une double référence pour se construire. Il est important qu'il y ait une scansion de son quotidien à travers les horaires, les activités mais aussi les personnalités et caractères variés de son entourage... Cela lui apprend, dès le plus jeune âge, à s'adapter. Sa capacité d'adaptation au monde extérieur sera d'autant plus grande qu'il n'aura pas grandi avec une seule loi rigide. Un parent seul peut cependant offrir à l'enfant de multiples références en s'appuyant sur l'entourage, notamment les grands-parents.

Qu'apporment ces différentes figures ?

M.-C. V. : Le fait de pouvoir s'identifier à plusieurs personnes aide à ne pas devenir le copier-coller de son père ou de sa mère dans une relation fusionnelle excessive. Les parents ont tendance à beaucoup projeter sur leurs enfants, à en faire leur miroir. Le risque, c'est que leur altérité et leur personnalité ne soient pas respectées. Il ne s'agit pas tant, cela dit, d'idéaliser les couples mais d'alerter les parents seuls sur cette nécessaire multiplicité des figures et des cadres éducatifs.

Comment faire vivre cette altérité chez les parents séparés pour qui le modèle de l'alternance un week-end sur deux reste majoritaire ?

M.-C. V. : Certains pères se sen-

tent exclus quand ils n'ont pas leur enfant 50 % du temps. Mais cela n'a pas de sens. Il y a des possibilités d'exister sans être là au jour le jour, en assistant aux réunions scolaires, en étant présent aux rendez-vous médicaux, en se tenant informé du quotidien... Dans l'idéal, la mère peut aussi évoquer le père en positif, ou au moins de façon neutre, expliquer par exemple à l'enfant que ce n'est pas parce que le père est moins présent qu'il l'aime moins. Un enfant n'a pas à être l'instrument de l'égalité entre ses deux parents. On ne s'aime pas en temps minuté ! Laisser un enfant penser cela, c'est faire peser sur lui la charge de contenter ses deux parents, c'est l'inciter à leur donner des gages d'amour identiques, c'est favoriser des conflits de loyauté douloureux.

Que conseiller à des enfants qui seraient dans cette situation ?

M.-C. V. : Trouvez des tiers à qui vous confier ! Cela peut être un grand-parent, un oncle, une tante, un ami des parents... Bref, toute personne de confiance qui n'a pas pris parti dans le conflit conjugal. Cela doit permettre à l'enfant de se situer par rapport à ce qu'il ressent. Dès qu'il est en âge d'exprimer pleinement son opinion, à l'adolescence, on peut aussi le consulter sur les modalités de la garde. Dans l'idéal, les parents peuvent aussi créer les éléments d'une continuité, en se donnant de la souplesse sur le mercredi, en invitant les mêmes amis dans les deux maisons, en laissant à l'enfant le temps de se poser quand il arrive pour la semaine... L'enfant a peut-être deux lieux de vie mais il n'a qu'une vie.

Recueilli par Flore Thomasset

(1) Auteure de *Résidence alternée, on arrête ou on continue ?* (2010), avec Anne Lamy, Éd. Albin Michel, 140 pages, 9 €.

pistes

Des études

L'Insee a publié plusieurs études intéressantes, comme *Depuis combien de temps est-on parent de famille monoparentale ?* en mars 2015, et *Les mères de famille monoparentale particulièrement exposées au chômage et à la précarité* en octobre 2015. À lire sur le site www.insee.fr

Des livres

***La Discipline positive pour les parents solos*, de Jane Nelsen, Cheryl Erwin, Carol Delzer, adaptation B. Sabaté et A. Martin, Éd. du Toucan, 2016.**

***Parents seuls, mode d'emploi*, de Madeleine Deny, Éd. Nathan, 2010.**

***L'art d'être des parents séparés*, de Nour-Eddine Benzohra et Colette Barroux-Chabanol, Éd. Albin Michel, 2017.**

***Résidence alternée, on arrête ou on continue ?*, de Marie-Claude Vallejo et Anne Lamy, Éd. Albin Michel, 2010.**

***Monoparentalité précaire et femme sujet*, de Gérard Neyrand et Patricia Rossi, Éd. Ères, 2007.**

Des sites

www.parent-solo.fr Un site d'actualités et de conseils. La page des petites annonces est très active.

<http://parents-solos-compagnie.org> Ce site, créé par le gouvernement précédent en 2016, vise à soutenir les parents célibataires et à accompagner leurs projets et initiatives.

Des ateliers ou séminaires :

La communauté de l'Emmanuel propose des parcours mensuels, d'été ou de week-end pour les parents seuls. Voir sur <http://emmanuel.info>

Les sites de discipline positive, comme www.disciplinepositive.fr, proposent des ateliers pour les parents en solo.

#AirDuTemps.

Paré de couleurs pastel, l'animal fabuleux est très populaire auprès des filles, petites et grandes.

La licorne, star des pré-ados



« La licorne, n'existant pas, permet toutes les fantaisies. » Adobestock

Museau blanc et crinière multicolore, les licornes sont partout. Leur effigie se décline sur les vêtements, les objets en tout genre, des tasses aux lampes en passant par des figurines et jouets, destinés aux fillettes mais aussi, très souvent, aux préadolescentes.

Drôle de retour en grâce pour un animal à corps de cheval et au front rehaussé d'une longue corne blanche. Déjà, dans l'Antiquité et au Moyen Âge, cette créature fabuleuse était le symbole de la féminité et de la virginité, comme le rappellent les travaux de l'historien Michel Pastoureau. La licorne peuplait les contes et les œuvres d'art. L'indomptable animal avait le pouvoir d'annihiler les forces du mal.

Aujourd'hui, la licorne a pris des atours bien différents. Elle se pare de couleurs acidulées : rose, bleu, vert, etc. « Comme la licorne n'existe pas, elle permet toutes les fantaisies », explique la psychanalyste Geneviève Djénati, ce qui la rend très attrayante pour les petites filles. Elles passent des heures à coiffer leurs licornes aux couleurs de barbe à papa.

Les plus grandes aussi se prennent de passion pour l'animal mythique revisité aux couleurs de l'arc-en-ciel. Éric en témoigne : sa fille Pauline et ses amies, 13 ans, sont des fans. « Dès qu'elle est à la maison, elle enfle sa combinai.

son de licorne qu'elle a reçue pour son anniversaire. Elle a même skié avec cet hiver. Ses copines, elles aussi, sont conquises. » Sur Internet et sur les réseaux sociaux en particulier, la licorne est d'ailleurs très présente sous la forme d'émoticones et fait l'objet de chansons.

L'attrait des pré-ados pour cet animal ne surprend pas Geneviève Djénati. Elle y voit une rêverie régressive. « La psychanalyse voit d'ailleurs dans la longue corne une référence phallique mais la licorne offre une rêverie très convenable puisqu'elle n'existe pas. Elle reste du côté de l'imaginaire, de l'attente du prince charmant. La parer de couleurs pastel est aussi une façon de rester, d'une certaine manière, dans l'enfance. »

À notre avis

Cet univers acidulé et arc-en-ciel peut paraître bien inoffensif et il l'est de fait bien souvent. Cela dit, il peut être utile d'ouvrir la discussion avec l'adolescente et de s'intéresser notamment aux sites Internet qu'elle fréquente. Parfois, la licorne n'y est pas l'ambassadrice du prince charmant mais de tombereaux de blagues de mauvais goût et d'une vision vulgaire de la sexualité. Certes, il est normal pour une adolescente de rêver d'amour, mais les modèles proposés en ligne sont rarement les bons.

Emmanuelle Lucas