

# Le poids inédit des attentes parentales

## On a besoin pour se construire des rêves dont nous entourent nos parents. Mais quand ces projections se font trop insistantes, il faut savoir aller à leur rencontre pour devenir qui on est.

**S**ébastien est professeur de piano en région parisienne. Derrière lui, quatre décennies consacrées tout entières, ou presque, à cet instrument qui occupe une place singulière dans l'histoire familiale. « *Ma grand-mère adorait le piano mais ne s'est pas sentie soutenue par son père, un industriel peu ouvert à toute forme d'art. Elle en a fait faire à sa fille, qui elle-même a voulu que je pratique cet instrument. Avec des séances interminables, qui se terminaient parfois par des réprimandes, voire des gifles. Et des cadeaux après chaque examen.* »

Sébastien était doué. Et le travail, la pression ont fait le reste. Ses succès douloureusement arrachés ont contribué tant bien que mal à doper son estime de soi, à lui offrir une place dans la société. Ainsi s'est fermé « le piège ». Car s'il chérit la musique et s'il s'engage pleinement dans la pédagogie, il ne peut s'empêcher aujourd'hui de penser qu'il ne s'est pas suffisamment écouté à l'heure des choix. Et qu'en écho, sa vie reste sous l'influence ancienne d'une alliance de femmes – mère, grand-mère, professeure de piano.

Père de deux enfants d'une dizaine d'années, Sébastien s'interdit de les entourer de rêves trop précis. L'aînée, en tout cas, a arrêté le violon, le second ne montre pas d'appétence pour la musique. « *Ma femme et moi sommes d'avis de les encourager dans la voie qu'ils choisissent, même s'ils doivent faire des erreurs. C'est ainsi qu'on apprend* », argumente-t-il.

Ce témoignage illustre la puissance des attentes parentales, ce qu'elles charrient de volonté réparatrice parfois toxique, leurs effets sur le long terme, parfois même sur plusieurs générations. Tout parent veut le meilleur pour son enfant. Mais ce qu'il perçoit comme bon l'est-il vraiment pour son enfant ? « *Ce qui est sûr, c'est que tout être a besoin de projections pour se construire*, avance le pédopsychiatre Stéphane Clerget. *Qu'on se conforme au modèle ou qu'on le rejette, il demeure une référence.* »

Ces attentes nourries par les parents s'expriment tantôt ouvertement, tantôt silencieusement. « On

le rêve en champion de foot, on lui offre très tôt un ballon. Et parce qu'il développe des compétences dans ce sport, il sera susceptible d'adhérer au projet. » Les projections passent aussi souvent par le prénom : « *Il y a fort à parier que les parents voient l'avenir de l'enfant en grand s'ils décident de l'appeler Alexandre. Et si le prénom choisi est aussi celui du grand-père, on attend sans doute du nouveau-né qu'il développe des qualités présentes chez son aïeul* », relève-t-il.

« *Le poids des attentes parentales n'a en tout cas jamais été aussi fort*, poursuit ce « psy ». *Car, avec la chute de la natalité, elles se concentrent dans chaque famille sur un petit nombre d'enfants. De plus, les filles, qui jadis pouvaient "réussir" par mariage, font désormais l'objet d'attentes aussi élevées que les garçons, en termes de parcours scolaire et professionnel* », observe Stéphane Clerget.

**« Je me suis toujours senti libre de mes choix. Et suis devenu agriculteur par attirance, et non pas devoir. »**

Le développement de la psychologie de l'enfant a contribué lui aussi à changer la donne. « *Il y a cinquante ans, beaucoup considéraient que les petits poussaient tout seuls, livrés aux aléas de la destinée. Aujourd'hui, les parents ont conscience d'avoir un vrai rôle à jouer dans la réussite de leur géniture. Et ce d'autant que la réussite sociale est plus que jamais corrélée à la réussite scolaire.* »

Paradoxalement, c'est parfois en baissant la pression, voire en taisant ses aspirations qu'on emmène un enfant dans la voie. « *Je me suis toujours senti libre de mes choix. Et suis devenu agriculteur par attirance, et non pas devoir* », analyse ainsi Vincent. Interrompant une première année à la faculté de sciences de Marseille, celui qui n'est alors qu'un jeune adulte décide de rentrer à Mallemort (Bouches-du-Rhône) aider son père dans son exploitation de fruits et légumes, en attendant de s'inscrire en BTS. « *J'ai alors compris qu'il n'attendait que ça* »,

Suite page 14. ●●●



Les filles font l'objet d'attentes aussi fortes que les garçons en termes de parcours scolaire. Deepol/Plain Picture



## Le poids inédit des attentes parentales

« Tout être a besoin de projections pour se construire. Qu'on se conforme au modèle ou qu'on le rejette, il demeure une référence. »



Les parents doivent apprendre à adapter leurs attentes aux aspirations de leurs enfants. adobestock

●●● Suite de la page 13.

se souvient Vincent. Et quand, un an après, son père décède brutalement, le jeune homme, avant-dernier de cinq enfants, n'hésite pas : tout en menant ses études, il reprend ces terres cultivées par sa famille depuis cinq générations, terres dont il finira par être exproprié pour permettre la construction d'une ligne de TVG.

Depuis, Vincent a créé, avec sa femme, ex-vétérinaire, une exploitation qui produit lait et beurre bio dans les Hautes-Alpes. À ses enfants, âgés de 2 et 14 ans, il aimerait léguer « les valeurs paysannes d'effort, d'enracinement, de respect de la terre ». Quitte à ce qu'ils les exploitent dans un autre cadre... Car il entend « les laisser libres de leur orientation ». Ce qui ne l'empêche pas de se dire tout bas que « ce serait dommage que le projet, le travail fourni, les connaissances acquises soient perdus à la prochaine génération ».

« Un enfant est un prolongement de nous-même », rappelle Annick Pochet, thérapeute familiale à Genève. « Il faut accepter que cette trace nous échappe, qu'elle ne soit pas la copie conforme de notre rêve. À des degrés divers, les parents sont nécessairement déçus par leur enfant, et inversement, dédramatise-t-elle. Le tout

**« À des degrés divers, les parents sont nécessairement déçus par leur enfant, et inversement. »**

est de savoir réviser nos attentes, les adapter à la personnalité, aux aspirations, aux capacités de l'enfant. Sinon, il risque d'entrer en résistance, en s'opposant frontalement ou en multipliant les échecs, les accidents, sur le chemin tracé pour lui. »

Cette révision, Sophie l'a vécue peu après la naissance de son deuxième enfant, atteint d'un

handicap. « Quand Ludovic avait 5 ans, je rêvais juste de le voir lire un jour », confie cette mère, qui a progressivement repoussé l'horizon de ses attentes jusqu'à ce que son fils entame une formation du supérieur. Si elle a toujours veillé à ne pas laisser la situation peser sur les trois autres membres de la fratrie, elle s'est gardée d'insuffler entre frères et sœurs « cet esprit de compétition qui parfois conduit à l'excellence ». « Familialement, nous avons quitté la grande autoroute des ambitions pour emprunter des chemins de traverse, avec une attention à la fragilité des uns et des autres. Des chemins parfois douloureux mais autrement créatifs et passionnants. »

**Denis Peiron**

**(29 %) dans les discussions qu'ils ont avec leurs enfants.**

**L'école et les résultats scolaires pèsent également sur l'image que les parents ont de leurs enfants : pour 78 % lorsqu'ils parlent d'eux avec d'autres adultes et pour 84 % dans l'appréciation qu'ils portent en général sur leurs qualités.**

**96 % des parents disent être attentifs à la réussite scolaire tout au long de l'année.**

### repères

**De fortes attentes scolaires de la part des parents**

**Selon un sondage OpinionWay-Apel-La Croix de 2014, l'école nourrit très largement les attentes des parents.**

**88 % d'entre eux déclarent que les résultats scolaires tiennent une place plutôt importante (59 %) voire très importante**

### témoignages

## Poussé par ses parents ou par d'autres adultes

« Une forme de redevance à l'égard de nos parents »

**Arthur, 23 ans, étudiant en école d'ingénieurs**

« Classe prépa, école de commerce : j'ai suivi un cursus assez classique pour bon élève. Mes parents n'ont pas cherché à m'influencer dans le choix de cette voie. Mais je dirais qu'avec mes deux sœurs nous avons été conditionnés pour aller loin dans les études. Mes parents sont tous deux enseignants. Mon père est venu du Cameroun étudier en France, et il est allé aussi loin qu'il a pu. Ma mère, elle, est issue d'une famille d'agriculteurs et a dû travailler assez rapidement, alors qu'elle aurait aimé poursuivre au-delà de la licence. En suivant des études d'ingénieur, ou bien médecine et prépa littéraire pour mes sœurs, nous faisons un bout de chemin supplémentaire. J'y vois une forme de redevance à l'égard de nos parents. Une chance aussi, et non une pression. »

« L'exigence n'a rien d'un carcan rigide »

**Barbara, mère de quatre enfants de 9, 11, 14 et 20 ans**

« Je ne rêve pas de voir mes enfants faire fortune mais je voudrais à tout le moins qu'ils aient la liberté de penser à autre chose qu'à l'argent, aux choses matérielles. Et cela passe, je crois, par un parcours exigeant. En inscrivant trois d'entre eux dans un cursus musical de haut niveau, j'ai voulu leur donner accès à l'excellence, à l'enrichissement qu'elle apporte, au sentiment d'exister qu'elle procure quand on réussit quelque chose de difficile. Plus tard, quand

ils choisiront un métier, peut-être dans un tout autre domaine, ils pourront s'appuyer sur cette expérience. L'excellence n'a rien d'un carcan rigide et broyeur de la personnalité, à condition qu'elle soit portée par des moyens pédagogiques adaptés. Avec cette éducation, je prends le contre-pied d'une société qui laisse croire que l'enfant s'épanouit en touchant un peu à tout sans se fatiguer. Bien sûr, on se demande parfois si on n'exerce pas trop de pression. Et la meilleure réponse, c'est le degré de gaieté des enfants. Plus les exigences sont élevées, plus les miens sont heureux. S'ils se sentaient écrasés par un fardeau, je reconsidérerais immédiatement leurs cursus. »

« Des personnes ont cru en moi »

**Claude-Félix, 67 ans**

« Ayant été, comme mes frères et sœurs, retiré très tôt à mes parents et placé en foyer puis dans une famille d'accueil qui s'est montrée maltraitante, je n'ai pas connu d'attentes parentales. Mon parcours, qui m'a conduit à devenir chef d'un service d'aide à l'enfance, je le dois beaucoup à mon instinct de vie, à ma dynamique interne. Mais il y a eu aussi la rencontre, déterminante, de personnes qui ont cru en moi, qui ont voulu pour moi un avenir meilleur. En premier lieu, un de mes instituteurs, qui m'a inscrit au concours d'entrée en sixième, alors que voyant mes difficultés à me concentrer, mes émotions à fleur de peau, d'autres m'auraient laissé partir vers une filière courte menant au certificat d'études. Je pense aussi à mon entraîneur de foot, qui a décelé mes capacités de travail, mon abnégation, et à un abbé qui, plus tard, m'a encouragé à entreprendre une carrière d'éducateur. »

**Recueilli par Denis Peiron**



**Entretien.** Il arrive fréquemment que les attentes parentales s'invitent dans la vie conjugale des enfants. Au risque de l'empoisonner.

## «Honorer son père et sa mère, c'est leur donner le juste poids»

Sabrina de Dinechin

Médiatrice familiale

**Dans quelle mesure les attentes parentales influent-elles sur le choix de notre conjoint ?**

**Sabrina de Dinechin :** Même si la société change, avec peut-être une plus grande volonté de voir nos enfants se fondre dans la masse, la pression demeure forte dans certains milieux. Les parents vont signifier ouvertement ou implicitement à leur fils ou à leur fille leur souhait de les voir épouser une personne qui partage leurs valeurs, qui évolue dans les mêmes cercles. Et des attentes de ce type sont susceptibles de peser sur la constitution du couple.

**«Respecter la liberté de l'enfant, c'est reconnaître que ce que je pense bon pour moi, parent, ne l'est pas nécessairement pour lui.»**

Elles sont clairement susceptibles de générer conflits conjugaux ou intergénérationnels. J'ai en tête l'exemple d'un homme qui avait épousé une jeune femme charmante cochant toutes les cases et qui, quinze ans plus tard, est tombé en dépression. Il ne comprenait pas ce qui lui arrivait et a fini par prendre conscience qu'il s'était oublié, que ses choix n'étaient pas les siens. Son couple, fatalement, a explosé. À l'inverse, je pense à une mère très catholique, très croyante, qui souffre terriblement de voir son fils de 25 ans avoir une vie de couple,

sans s'être marié, avec une compagne qui vient d'un tout autre horizon. Sa crainte, ni plus ni moins, est celle de « perdre » son fils. Et il lui faut apprendre à lâcher prise.

**Des attentes démesurées risquent-elles de nous empêcher de rencontrer l'amour ?**

**S. D. :** Je reçois effectivement des personnes qui restent célibataires parce qu'elles ne parviennent pas – c'est ce qu'elles ressentent – à trouver la femme ou l'homme qui correspondrait au portrait-robot dressé par leurs parents... Un peu comme si elles avaient mal interprété le 4<sup>e</sup> Commandement, qui veut que l'on honore son père et sa mère. Il ne s'agit de pas de faire tout ce que disent les parents mais de leur donner le juste poids, de faire la part des choses dans ce qu'ils proposent, entre le bon et le moins bon pour soi.

**Est-il néanmoins légitime de nourrir des attentes vis-à-vis de la vie affective, conjugale, parentale de ses enfants ?**

**S. D. :** Il n'est pas illégitime d'avoir des attentes, qu'on exprime y compris implicitement en donnant l'exemple avec notre propre couple. Mais la frontière est parfois tenue entre avoir avec son enfant une discussion sur les valeurs, les idéaux, les objectifs qu'on peut se fixer dans la vie, et une attitude revenant à les lui imposer. Car entrent souvent en jeu des questions de loyauté, de culpabilité, voire de dépendance affective, quand par exemple on se sent déchiré entre son épouse et sa mère. Respecter la liberté de l'enfant, c'est reconnaître que ce que je pense bon pour moi, parent, ne l'est pas nécessairement pour lui. C'est reconnaître son altérité. Il s'agit de lui donner un maximum de cartes à jouer et puis de le laisser choisir.

Recueilli par Denis Peiron

Prochain dossier :  
Pourquoi on fait des enfants ?

## pistes

A lire

**L'Art de décevoir ses parents,** de Michael Bordt, First, 2018, 11,95 €.

Dans cet ouvrage qui rencontre un grand succès, ce jésuite allemand, professeur à l'école de philosophie de Munich, indique au lecteur comment gérer de manière constructive ses conflits intérieurs et les émotions qui y sont liées. Il l'invite à se réconcilier avec lui-même, le meilleur moyen de se réconcilier avec les autres, notamment avec ses parents, et de bâtir avec eux des relations plus matures.

**«Attentes parentales : enjeux et déceptions»,** d'Annick Pochet.

Dans ce court article publié sur un site suisse, la thérapeute en psychologie systématique analyse ce qui se joue dans les relations avec nos enfants. Elle y soutient qu'« on déçoit toujours nos parents à un moment donné, comme nos enfants nous décevront forcément à leur tour ».

Site : [vaudfamille.ch/N473891/attentes-parentales-enjeux-et-deceptions.html](http://vaudfamille.ch/N473891/attentes-parentales-enjeux-et-deceptions.html)

**Ados, le décrypteur,** de Stéphane Clerget et Estelle Denis, Leduc pratique, 2019, 17 €.



Ce livre construit comme un dialogue entre une mère journaliste et un pédopsychiatre permet d'aborder une centaine

de questions que se posent couramment les parents d'adolescents. Tout un volet de l'ouvrage est consacré à la façon dont on peut aider son enfant à « trouver sa voie ».

**La Médiation familiale,** de Sabrina de Dinechin, Eyrolles, 2015, 10 €.

Un guide pratique qui s'appuie sur des exemples et des témoignages pour proposer des pistes en cas de conflit.

**#AirDuTemps.** Selon une étude, les jeunes adeptes de la cigarette électronique échappent davantage à la vigilance que ceux qui fument.

## Ils vapotent à l'insu de leurs parents



Le flou règne encore sur la composition des parfums. A. Yu/Stock.adobe.com

Il y a une génération, des effluves de tabac laissés sur les vêtements à la fin d'une soirée avaient vite fait d'alerter les parents : leur adolescent s'essayait à la cigarette, et il était temps d'une discussion sérieuse avec lui. Désormais, ils sont parfois privés de cet indice. Aussi, selon une étude américaine menée auprès de 23 000 jeunes de 12 à 17 ans et publiée récemment, ceux qui vapotent trompent beaucoup plus facilement la vigilance de leurs parents que ceux qui fument au même âge, car la cigarette électronique ne laisse pas forcément d'odeur suspecte derrière elle. Or si, à 17 ans, ils ne sont que 1,6 % à vapoter quotidiennement, selon le dernier décompte de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies, ce nombre augmente chaque année.

Ce résultat ne surprend pas le docteur Olivier Phan, addictologue à la Fondation santé des étudiants de France. « La cigarette électronique n'est pas un produit issu de la combustion du tabac, explique-t-il. Chacune contient de la nicotine et des parfums. Le procédé consiste à chauffer ceux-ci afin d'obtenir une vapeur parfumée que l'on peut inhaler. » Il peut s'agir d'un arôme « tabac », certes, mais aussi « banane » ou « barbe à papa », que l'on peut changer à sa guise. Près de la moitié des vapoteurs admettait ainsi, dans un sondage publié l'an

dernier, être adepte de plusieurs saveurs, fruitées notamment. De quoi s'y perdre donc.

Les parents doivent-ils s'inquiéter de ne rien savoir ? Sur un plan sanitaire, les dangers de la cigarette électronique ne sont pas clairement établis. Un flou règne notamment sur la composition des parfums, très variable d'une marque à l'autre. Une étude de l'Anses, publiée le 28 octobre, pointe d'ailleurs la présence de substances interdites dans certaines cigarettes électroniques. Surtout, celles-ci peuvent constituer une porte d'entrée dans le tabac, « qui est infiniment plus dangereux », alerte le docteur Phan. « Le risque de la cigarette électronique est de créer une intoxication à la nicotine et une dépendance pour les jeunes qui n'étaient pas fumeurs auparavant. »

### À notre avis

Plus que jamais, les parents sont tributaires de ce que leurs enfants veulent bien leur dire. Mieux vaut donc prendre les devants et créer un climat de dialogue. Afin de cerner si leur enfant vapote régulièrement ou de temps en temps et faire passer des messages de prévention. Plus encore, les parents doivent montrer le bon exemple. L'étude américaine confirme que la meilleure façon de lutter contre la cigarette, qu'elle soit électronique ou non, est de clairement bannir le tabac de la maison. Bref, de ne pas fumer soi-même.

Emmanuelle Lucas



## chronique



Jacques Arènes  
Psychanalyste et psychothérapeute

## Les dangers du désir

Le désir sexuel est fascinant et inquiétant. Inquiétant parce qu'il n'est pas contrôlable. Il apparaît et s'efface, insaisissable. Les couples conflictuels peuvent continuer à se désirer physiquement. Au contraire, on peut aimer son conjoint profondément, ne pas avoir de conflits avec lui, se projeter dans l'avenir, et ne plus éprouver de désir pour lui.

C'est le cas de Marion. Elle est donc inquiète. Elle aime, et en même temps elle ne le désire plus... Et, plus encore, elle en désire un autre, qu'elle connaît bien, de son travail. Il l'attire, et c'est fort. Elle ne sait que faire.

*Cette mise en danger nous aide aussi à découvrir quelque chose de nous-même, de l'inépuisable réserve de l'élan amoureux, de la puissance de l'attrait physique.*

*Eyes Wide Shut* (« Les Yeux grands fermés ») est le dernier film de Kubrick, d'après une nouvelle d'Arthur Schnitzler. Ce film onirique traite complètement le sujet. Un couple est exposé, au début, dans son quotidien le plus prosaïque. Ils sont tous deux jeunes et beaux, et se préparent à aller en soirée. Notre couple glisse de plus en plus dans le rêve. Au retour chez eux, Alice avoue à son mari qu'elle a fantasmé un jour sur un homme, au point d'être éperdue de désir : désirer un autre, alors que l'amour pour son conjoint est aussi fort. Cette révélation déstabilise son mari au point que la suite du récit bascule pour lui en une errance nocturne, fantastique et dangereuse.

La fiction, même fantasmagorique, apprend quelque chose

de la réalité. Désirer un autre homme, une autre femme est une expérience bouleversante, surtout pour un couple qui va bien. Parce que ce désir révèle la trop grande familiarité d'un chemin déjà parcouru, d'un rapport à l'autre devenu tellement habituel, tellement fraternel, tellement amical. Peut-on ainsi aimer physiquement son frère ou son ami d'enfance ? Il faut donc sortir de ce regard habitué, par lequel le conjoint fait partie des meubles. Et retrouver une dimension de danger.

Quelle est-elle ? Une relation amoureuse n'est jamais gagnée, elle n'est jamais sûre et sécurisée comme un pavillon de banlieue. Elle doit inclure l'idée que désirer un autre est toujours possible, et que l'apparition d'un tel sentiment ne se maîtrise pas toujours. Il peut même persister longtemps, sans qu'aucun adultère ne soit commis, rendant ainsi la relation douloureuse, voire invivable.

Une relation amoureuse se gagne ainsi face au reste du monde, à l'humanité environnante qui continue à solliciter l'un ou l'autre, à être aimable ou désirable. Cette mise en danger nous aide aussi à découvrir quelque chose de nous-même, de l'inépuisable réserve de l'élan amoureux, de la puissance de l'attrait physique.

Le couple de *Eyes Wide Shut* se réveille épuisé, mais les yeux ouverts sur l'insécurité du monde. Il se réveille adulte. Traverser l'épreuve du fait de désirer ailleurs, c'est ouvrir les yeux, ou, au contraire les fermer sur ce qui semblait illusoirement acquis. Et percevoir que, même si un couple constitue une sécurité, le conjoint ne nous appartient pas... Notre désir lui-même nous trahit, ou nous indique simplement qu'il faut se réveiller, que la chambre à coucher n'est pas une assurance tous risques, et n'est pas un lieu seulement fait pour dormir. Mais aussi un espace de découverte et de mystère.

## essentiel

### Site Internet stop-harcèlement- scolaire.com

À l'occasion de la Journée de lutte contre le harcèlement scolaire, le jeudi 5 novembre, les éditions Milan mettent en ligne des ressources (bande dessinée, conte, poster, interview de la pédopsychiatre Nicole Catheline, etc.) pour dire non à ce fléau. Selon une enquête que cette maison a conduite auprès de 1 100 de ses lecteurs, les enfants estiment que le harcèlement a lieu principalement dans la cour (90% de réponses positives), à la cantine et dans la classe (28%). Deux sur trois en ont parlé à quelqu'un, mais un tiers d'entre eux s'est tu, par peur du harceleur ou de crainte de ne pas être cru par les adultes.

Denis Peiron

### Livre documentaire 50 icônes américaines

Comment sont nés les donuts et le ketchup ? Qui a inventé le colt ? De quoi s'inspire la statue de la Liberté ? À quel incident la Maison-Blanche doit son nom ? Réponses dans cet ouvrage passionnant, qui en apprend autant aux adultes qu'aux enfants. Qu'il s'agisse d'objets, d'aliments, de figures patriotiques (Oncle Sam) ou de monuments, les explications sont claires, concises, et les illustrations façon BD d'un humour mordant...

Cécile Jaurès

De David Groison et Walter Glassof (illustrations), Actes Sud Junior, 18,50 €. À partir de 10 ans.

## Radio

### Jouer à la guerre

À la veille du 11-Novembre, « Être et savoir » s'intéresse aux jeux de guerre, du jeu de go aux jeux vidéo en passant par la bataille navale et les soldats de plomb. Ces jeux développent l'intelligence stratégique. Mais canalisent-ils les instincts belliqueux ou les cultivent-ils ? Et pourquoi plaisent-ils toujours autant aux enfants... et à bien des adultes ? Entre autres invités de cette émission, Antoine Bourguilleau, auteur de *Jouer à la guerre* (Éd. Passés composés, 2020).

Denis Peiron

« Être et savoir », France Culture, lundi 9 novembre, à 21 heures ou en podcast.

## On en parle. Shiva Shaffii publie un livre-témoignage (1) humoristique, à destination des parents au bord du burn-out.

## Le rire, arme fatale du parent épuisé



Shiva Shaffii a créé, en 2016, une communauté de parents. S. Bardin

Dans son livre, l'auteure prévient le lecteur à la page 70. « Quand je suis au bout du rouleau, je ris comme une chèvre. » Le jour de la rencontre, donc, on guette le moindre bêlement. Il arrive discret et furtif entre deux phrases. À l'évidence, Shiva Shaffii n'est pas, ou plus, un parent épuisé. Elle a trouvé le remède absolu : le rire. Cette mère de deux garçons âgés de 11 et 13 ans se souvient de ses débuts de maman, lorsqu'elle se sentait submergée. « Je perdais ma joie, j'étais éteinte, angoissée, je n'existais plus. J'avais besoin de parler. Comme j'ai la parole facile, cela m'a sauvée. »

Née de père iranien et de mère française, Shiva a grandi à Paris, entourée de deux sœurs, dans une famille où l'on riait beaucoup. « Un regard décalé, allié à la force de l'autodérision, nous permettait de prendre du recul sur les événements. » Exilé d'Iran depuis 1979, son père manie l'humour comme un antidote à l'absence de liberté. Tiens, tiens... à l'arrivée des enfants, les jeunes parents ne voient-ils pas aussi, d'une certaine façon, leur liberté se restreindre ? « C'est un tel tsunami ! On n'est pas prévenu de ce qui va se passer. Les tout-petits prennent tant de place. Il faut le vivre pour le comprendre », plaide Shiva Shaffii.

Alors, les photos de famille partagées sur les réseaux sociaux, très peu pour elle. « On nous ment, et

on nous culpabilise », dénonce l'auteure. Être parent, rappelle-t-elle, c'est renoncer aux grasses matinées, aux nuits complètes de sommeil, à la lecture, aux sorties entre amis... Une vie proche de celle d'un sportif de haut niveau, qui se met tout seul la pression, endosse une énorme charge mentale et, qui plus est, a peur de mal faire.

Et si on arrêta de chercher la perfection ? En 2016, Shiva Shaffii lance le concept de « Parent épuisé » (2), décliné sous forme de blog, vidéos, tutos, newsletter... sur un ton humoristique et décalé. « Parent épuisé » rassemble aujourd'hui une communauté de plus de 500 000 membres qui ont choisi de rire de leur vie de parents et de partager leur expérience. Forte de son succès, la marque, qui touche jusqu'à 15 millions de parents par mois, est diversifiée sous forme de jeux, vêtements, cahiers, livres...

La spécificité de son dernier ouvrage ? « Je ne donne aucun conseil », souligne l'auteure. « Nous sommes tous différents. À chacun d'inventer sa propre parentalité, sans se forcer, en privilégiant ce qu'il aime et ce qui lui ressemble. L'essentiel étant de rester authentique et de se faire plaisir. » Un parent imparfait, oui, mais un parent heureux !

France Lebreton

(1) Parent mais toujours vivant, de Shiva Shaffii. Éd. Webédia Books, 102 p. 12,99 €. (2) parentepuise.com