

Culpabilité et épuisement dopent le marché de la parentalité

En 2015, Shiva Shaffii crée « Parent épuisé », une page Facebook, puis un compte Instagram et un podcast. À rebours de beaucoup de contenus sur le sujet au ton compassionnel, « Parent épuisé » mise sur l'humour. Une ode à la « lose » dans un esprit Instagram : « *Mon médecin m'a dit qu'il était urgent que j'enlève les sources de stress de ma vie. Elles ont 7 et 15 ans* » ; « *Je passe l'aspirateur avec un enfant qui me suit en mangeant une biscotte. Ça résume assez bien ma vie.* » Succès assuré : « Parent épuisé » atteint 10 à 15 millions de personnes par mois, tous supports confondus.

Les internautes écrivent pour parler du sommeil, des écrans, de l'éducation positive, « *parce qu'ils ne savent plus comment se positionner et agir*, raconte Shiva Shaffii. *Être parent, c'est une tonne d'injonctions qui nous tombent dessus. Il faut préparer des légumes bio à son bébé, mais si c'est pour péter un câble deux heures plus tard parce qu'on est éreinté, ne vaut-il pas mieux des petits pots industriels ? Mon enfant n'est pas invité à un goûter d'anniversaire, qu'est-ce que j'ai raté ?* »

Qu'est-ce que j'ai raté ? Voilà la question qui hante les parents contemporains. Comme si l'avenir de leurs enfants dépendait uniquement d'eux, avec pour mission de les mettre sur une rampe de lancement en priant pour qu'ils n'explorent pas comme la navette *Challenger*. Cette logique de la performance – et, donc, de l'échec – figure déjà, en 1983, dans le livre qui a inventé (avec succès) la notion de « burn-out parental ». « *Notre rôle est d'aider les parents qui vivent*

un burn-out à retrouver des performances optimales et d'apprendre aux autres comment l'éviter », écrivent les Américains Joseph Procaccini et Mark W. Kieffer, qui, en introduisant la notion de burn-out, placent aussi la parentalité dans une logique managériale. L'Amérique est alors dans l'ère Reagan, où réussir est un défi, de la chambre des enfants au bureau Oval.

Deux ans auparavant, en 1981, la psychologue américaine Jane Nelsen avait participé à l'instauration de ce climat avec son livre *Positive Discipline*, la bible de l'éducation positive, traduite et adaptée en France en 2012 (*La Discipline positive*, éditions du Toucan). L'autrice y prône « *des réunions de famille régulières où [parents et enfants] ont l'occasion, sur une base hebdomadaire, de réfléchir à des solutions aux problèmes et de choisir les solutions qui respectent tout le monde* ». Un conseil d'administration, en somme.

Les parents ne se sont pas réveillés PDG de leur famille du jour au lendemain. Aux États-Unis, la professionnalisation de la parentalité est ancienne. Le psychologue John B. Watson regrettait déjà, en 1928, dans son livre *Psychological Care of Infant and Child* (« le soin psychologique du nourrisson et de l'enfant », non traduit) que « *des milliers de mères ne savent même pas qu'être parent devrait être listé parmi les métiers* ». Le docteur Benjamin Spock confirme dans son best-seller *Comment soigner et éduquer son enfant*, en 1946 : « *Le fait est qu'élever des enfants est un métier, long et difficile.* » Dans les années 1970, la notion de *child-rearing* (« élever des enfants ») laisse place à celle de *parenting* (« parentalité »), développée dans l'ouvrage américain de Dodson Fitzhugh *How to Parent* (1970, traduit en 1972 en France sous le titre *Tout se joue avant 6 ans*, chez Robert Laffont).

Laurent Borredon et Clara Georges, *Le Monde* du le 21 septembre 2023.

Contraction du texte

Les parents d'aujourd'hui apprennent, grâce à certains réseaux sociaux tels que « Parent épuisé », de Shiva Shaffii, à contenir avec humour leur stress parental.

Car depuis environ un siècle, certains spécialistes de l'éducation ont fait de la parentalité une profession.

Cette décentralisation de la famille au profit d'un enfant à éduquer et aux dépens d'une figure parentale se suffisant à elle-même fait suite aux travaux respectifs de Watson (1928), Spock (1946), qui professionnalisent la relation parent-enfant. Dans les années 1970 apparaît dans la recherche le verbe « parent » (« exercer sa parentalité »), qui renvoie à l'idée d'un adulte rendant des comptes à l'enfant éduqué positivement (voir les travaux de Nelsen en 1981, dans *Positive Education*), au sein d'une famille-entreprise aux rôles redéfinis (Procaccini et Kieffer, 1983). Dans un contexte où s'impose la recherche de résultats éducatifs objectivés, s'est fait jour le burn-out parental.