

LORÉNA POL

LE SYNDROME
DES PARENTS
PAPILLONS

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
simply-crowd.com qui ont permis à ce livre
de voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 978-2-38441-234-1

Dépôt légal : juillet 2022

Après la mère poule et la mère tigre, voici venue une nouvelle espèce de parents en voie d'augmentation.

Avant-propos

Rares sont les gens qui n'aiment pas les papillons, ces magnifiques insectes aux couleurs plus belles les unes que les autres qui sont à la fois beaux et utiles pour la planète.

Il en va de même pour cette catégorie de parents dont je souhaite vous parler dans cet ouvrage : les parents papillons.

Eux aussi sont à la fois beaux et utiles. Beaux dans leur diversité, beaux dans l'amour qu'ils éprouvent pour leurs enfants. Utiles au fonctionnement de leur famille, à celui de la société. Mais ils sont parfois confrontés à des limites, leurs limites psychiques.

Comme vous l'avez peut-être lu sur la 4e de couverture, je suis psychologue. Je travaille en cabinet libéral à Voiron, une ville située en Isère. Je reçois des adultes avec lesquels j'utilise une approche cognitive, comportementale (TCC) et psychocorporelle avec, entre autres, l'hypnothérapie.

Depuis quelques années, dans le cadre de mon activité, de mes lectures professionnelles, lors des échanges avec mes collègues ou encore en consultant les réseaux sociaux, j'observe avec beaucoup d'intérêt l'évolution de la parentalité.

On ne peut que constater à quel point le rapport à nos enfants ne cesse d'évoluer. C'est un éclairage intéressant sur notre société que celui de la parentalité, central selon moi dans nos réflexions sur la place de l'enfant dans son foyer dont découle celle qu'il occupera dans le monde en tant qu'adulte ; cette place qu'on lui donne dès son plus jeune âge et celle qu'il occupera plus tard dans les différents milieux où il évoluera.

Nous savons aujourd'hui à quel point l'environnement familial dans lequel nous vivons nous impacte et nous façonne. Il conditionne nos futurs rapports aux autres et à soi.

Jamais la parentalité n'a occupé autant de place dans la vie des parents. Jamais la société n'a exigé des parents un tel investissement.

Constatant, dans le cadre de mes consultations, le niveau de détresse éprouvé par certains parents, j'ai souhaité parler d'eux, faire entendre leur voix.

Faire entendre ces parents qui, pour un certain nombre de raisons personnelles et sociales, souffrent en silence de leur parentalité à tel point qu'ils finissent par développer de réelles pathologies psychiques telles que des troubles anxieux, des troubles alimentaires, des addictions ou encore des syndromes dépressifs.

Je les ai nommés les parents papillon, car je trouve que cet insecte leur ressemble. Tout comme le papillon, ce parent vole au-dessus de ses enfants pour veiller à leur bien-être. Il est tout le temps en activité concrète ou mentale, en train de battre des ailes. Tout comme son homologue, cet insecte si fragile, c'est un parent vulnérable. Le parent papillon dispose, lui aussi, d'antennes, des antennes invisibles qui lui permettent d'être en connexion continue avec ses enfants.

Enfin, le parent papillon crée un cocon pour ses enfants. Il souhaite tellement faire au mieux pour eux, il a tellement peur de les voir souffrir qu'il va fabriquer un cocon pour les protéger.

Au cours de cet ouvrage, je vais vous présenter un éclairage sur cette catégorie de parent à laquelle j'ai moi-même appartenu un temps. Voyant le gouffre dans lequel j'étais en train d'être aspirée, j'ai pu appuyer à temps sur le frein et modifier mon mode de fonctionnement avant qu'il n'y ait trop de mal.

Je souhaite que ce livre permette de mettre de la lumière dans les recoins des chambres, sur les sièges de voiture, dans les ascenseurs, dans les cuisines tard le soir. Partout où les parents en détresse pleurent et souffrent en silence.

J'espère que les réflexions proposées dans ce livre contribueront à délier la parole, à prendre du recul avec les attentes

de la société, à s'émanciper en tant que parent des poids personnels et sociaux que nous portons, à se libérer pour trouver sa place, celle qui est la mieux ajustée à chacun.

Cet ouvrage se propose comme une réflexion. Il s'agit d'une analyse issue de ma pratique et de mes réflexions. En effet, le syndrome du parent papillon n'est pas un concept reconnu scientifiquement, l'objectif ici est d'observer, de mon point de vue, comment l'hyperparentalité se construit, sur quoi elle repose d'un point de vue psychologique et social, d'en observer les conséquences et de proposer des outils pour garder de la sérénité.

Avant de commencer, je souhaite préciser que j'ai utilisé le genre masculin comme générique dans le seul but de ne pas alourdir le texte et de faciliter la lecture. Cette utilisation n'a aucune intention discriminatoire.

Enfin, les prénoms utilisés pour les illustrations cliniques ont été modifiés afin de préserver l'anonymat.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Introduction

Accueillir des parents en souffrance dans nos consultations de psychologues est de plus en plus fréquent.

Les plaintes et les difficultés qu'ils nous exposent relèvent non seulement du surmenage, de la difficulté à supporter la pression au quotidien, de la gestion de conflits avec leurs enfants, mais également de l'anxiété liée au fait d'être parent. Plus globalement, j'entends chez eux une grande souffrance. Cette souffrance est le fruit de la confrontation entre l'aspiration à une vie de famille idéalisée et la réalité.

Ces personnes, profondément aimantes et souhaitant sincèrement donner le meilleur à leurs enfants, souffrent et s'épuisent sous le poids des exigences qu'elles s'imposent dans leur parentalité.

Ces nouveaux parents évoluent dans une société rendue anxiogène par l'hyperinformation et l'hypercontrôle. Ils désirent être les meilleurs parents pour leurs enfants. Ces parents, nourris à l'éducation bienveillante et à la parentalité positive, s'imposent parfois des conduites éducatives éprouvantes.

En plus des injonctions de veiller au bien-être de leurs enfants à tous niveaux et en tous points, ces parents ont tendance à souhaiter paramétrer le moindre détail dans leur existence. Ils veillent à ne rien laisser au hasard et s'assurent que tout a été convenablement pensé et « géré ». Les préoccupations concernant les besoins de leurs enfants sont tellement envahissantes qu'elles peuvent finir par générer des troubles psychiques qui se situent au carrefour des troubles anxieux et du burn-out parental.

Ces parents ressentent le désir fondamental de rendre heureux leurs enfants en se mettant à leur service, au service

de leurs besoins réels ou imaginés et ce, aux dépens de leurs propres besoins.

Je les appelle les parents papillons.

Ils volent au-dessus de leurs enfants pour s'assurer de subvenir au moindre de leurs besoins, prévenir les potentiels dangers et difficultés, car ils ont **peur** pour eux.

Ils ont développé des **antennes** particulièrement sensibles qui sont connectées à leurs progénitures.

Ils sont angoissés par le risque d'être de « mauvais » parents et par l'idée que leurs enfants puissent être malheureux ou souffrir. Ils ont peur de mal faire, peur des conséquences de leurs attitudes sur le développement de leurs enfants, peur de les traumatiser, de leur faire du mal, eux-mêmes ayant souvent beaucoup souffert des agissements de leurs propres parents.

En effet, le parent papillon est un être complexe guidé par ses craintes et son désir de bien faire les choses. Il est au service de son enfant, dévoué quel qu'en soit le prix. Rien n'est trop ou rien n'est jamais assez. Il s'agit là de la version pathologique de la « mère poule » classiquement évoquée dans les relations mère/enfant, cette fameuse mère qui couve ses petits et attaque ceux qui s'en approchent.

Plus ces personnes ont, avant de devenir parent, des personnalités anxieuses, un besoin de contrôle important ou encore souffrent d'un schéma de carence affective ou d'abandon actif et non identifié, plus les risques de se transformer en papillon sont importants.

De même, plus ces personnes ont vécu des chocs émotionnels non traités au cours de leur vie, pendant la grossesse, au cours de l'accouchement ou concernant leurs enfants, plus elles risquent de développer le syndrome du parent papillon.

Ce syndrome est culturel et propre à notre période.

Il est déclenché par la parentalité et il peut émerger essentiellement pour deux raisons :

– Le fait de devenir parent vient aggraver un fonctionnement psychique global anxieux ou obsessionnel pré-existant : l'expérience de la parentalité venant ici révéler un

dysfonctionnement ou des fragilités latentes préexistantes chez l'adulte.

– Des difficultés précises, en lien avec la parentalité, vont créer des préoccupations et des dysfonctionnements dans la réponse psychique de l'adulte. Ils seront d'autant plus forts lorsque les problématiques rencontrées relèvent de troubles chez l'enfant concernant des enjeux vitaux : sommeil, alimentaire, médicaux.

Afin de mieux préciser les choses, je souhaiterais commencer en abordant la notion de syndrome.

Un syndrome est un ensemble de signes cliniques (de symptômes) qu'un patient présente et qui le situent à l'écart de la norme. Il ne s'agit pas de pathologie, mais d'un regroupement de signes qui peuvent être pathogènes ou non. On peut citer par exemple le syndrome d'Asperger, celui de l'imposteur ou encore le syndrome prémenstruel. Ils comportent tous des signes spécifiques et caractéristiques.

C'est pourquoi je parle du syndrome du parent papillon, car il s'agit d'un regroupement de particularités qui, à terme, peuvent créer des troubles et des pathologies psychiques et/ou organiques.

Les problématiques psychiques en lien avec la parentalité que nous connaissons déjà sont nombreuses.

Dans leur ordre d'apparition, on peut évoquer : le syndrome du baby blues ; la dépression périnatale ; la psychose puerpérale ou psychose du post-partum qui nécessite une hospitalisation et un traitement, car les risques de passage à l'acte (suicide ou infanticide) sont très élevés.

Nous connaissons également le burn-out parental qui est maintenant bien reconnu et identifié ainsi que les troubles psychotiques qui affectent le contact de la personne avec la réalité.

Il existe aussi certains syndromes moins fréquents comme celui de Münchhausen (par procuration concernant les enfants) et le syndrome d'aliénation parentale. Ils sont eux aussi reconnus et pris en considération. Ils impliquent des dysfonctionnements parentaux graves, de la violence physique et psychique, des carences et négligences sévères.

Dans le domaine de la souffrance psychologique, on parle de continuum, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de frontière nette entre

le normal et le pathologique ; nous sommes tous exposés à nos propres difficultés et avons tous une vulnérabilité psychique ; il n'y a pas les malades d'un côté et les biens portants de l'autre.

Si nous devons situer le parent papillon sur le continuum des troubles psychiques en lien avec la parentalité, je dirais qu'il se situe entre les « parents lambda », c'est-à-dire ceux qui vivent leur parentalité de façon ajustée, avec certes des difficultés et parfois de la souffrance psychique, mais qui restent gérables et ne sont pas trop envahissantes, et les parents dont les compétences parentales sont gravement compromises par le dysfonctionnement de leur psyché.

Le syndrome du parent papillon se caractérise par un état de détresse psychique certes important chez l'adulte, mais cet adulte reste, malgré ses souffrances, ancré dans la réalité et globalement en phase avec les besoins de son enfant.

Nous ne nous trouvons pas dans un contexte de dysfonctionnements majeurs dans la relation parent-enfant, car les soins primaires ainsi que la perception des besoins de l'enfant à chaque étape de son développement sont ajustés ; les conduites parentales sont dans l'ensemble stables et cohérentes.

Nous sommes plutôt dans un entre-deux, dans une situation où la souffrance psychique de l'adulte est manifeste et a des conséquences physiques et mentales pour l'adulte, pour la relation parent/enfant, pour l'enfant ainsi que pour le système familial dans son ensemble, mais les conduites parentales restent globalement fonctionnelles et adaptées.

D'ailleurs, à la lecture de ce livre, vous constaterez que tous les parents sont plus ou moins des parents papillons et peut-être que vous-même, lecteur, si vous avez des enfants, vous allez vous reconnaître dans certaines descriptions ou certains témoignages. Ce qui fait la différence entre un parent lambda et un parent papillon, c'est la souffrance psychique chronique et son intensité.

En 2017, dans l'un de ses ouvrages¹, Alfie Kohn, conférencier et auteur américain, a proposé le terme de « parent hélicoptère » qui déjà annonçait l'idée d'une hyperparentalité. Cinq

1 *Le mythe de l'enfant gâté : Parent hélicoptère, enfant surprotégé : des croyances révélatrices de notre société*, Kohn A. (2017), Édition l'Instant Présent

ans plus tard, on ne peut que constater le développement de ce rapport aux enfants. Pour le coup, le terme de parent hélicoptère est à la fois, selon moi, réducteur et connoté négativement, en ce sens qu'il implique essentiellement des notions de surveillance et de contrôle (avec l'idée du parent policier qui vole au-dessus de l'enfant pour le surveiller). C'est en effet un terme qui est employé pour désigner les parents de grands enfants aux États-Unis. Cela correspond plus spécifiquement à la période de passage à l'université, période au cours de laquelle ont été observés certains comportements chez ces parents hélicoptères prêts à tout pour que leurs enfants intègrent les meilleures écoles (endettements, menaces, contrôle de la scolarité...).

Aujourd'hui, j'emploie le terme de parent papillon qui correspond à une façon d'être en rapport avec ses enfants dès le début (pour certains avant même la conception), qui est en lien avec une connexion psychique à ses enfants via les antennes, en lien avec un ensemble de préoccupations et, enfin, en lien avec la souffrance psychique et l'épuisement que cela induit pour le parent.

Le propos de cet ouvrage, contrairement à beaucoup de livres sur l'hyperparentalité, se centre plus sur les parents que sur les enfants. On peut lire de nombreuses descriptions de l'hyperparentalité et de ses conséquences sur les enfants, mais je souhaitais ici plus particulièrement m'intéresser aux facteurs psychologiques et sociaux qui sont à l'origine de la souffrance parentale.

Nous n'avons jamais autant été désireux d'être de bons parents et, dans le même temps, nous n'avons jamais autant souffert et nous sommes plaints de la charge que représente le bien-être de nos enfants.

Je vous propose donc de vous présenter la manière dont on devient un parent papillon, les conséquences que cela peut engendrer chez l'adulte et l'enfant et, enfin, des outils concrets pour retrouver un rapport plus serein à la parentalité et à la vie en général.

Avant de commencer, je tiens à préciser que toutes les personnes concernées par ce rapport à la parentalité sont des individus qui cherchent à donner le meilleur d'eux-mêmes ; ce sont des gens guidés par l'amour pour leurs enfants. Sous-tendu

par de multiples facteurs que nous évoquerons, ces personnes ont été dépassées et débordées par la vague immense qui menaçait.

L'objectif est de considérer, depuis mon point de vue, ce syndrome déclenché par la parentalité et d'y apporter toute la considération nécessaire pour pouvoir appliquer les éventuels ajustements nécessaires au bien-être psychique de chacun.

Partie 1 :

Anatomie du parent papillon

Le parent papillon typique est une femme dont l'âge se situe entre 30 et 45 ans et qui évolue dans la classe moyenne.

Je développerai, plus tard dans cet ouvrage, les raisons qui expliquent que ce syndrome touche majoritairement les femmes. Cependant, les hommes en sont de moins en moins exclus.

Portrait-robot :

Élodie, 35 ans.

C'est une femme qui aime son travail. Elle a fait des études et souhaite se réaliser professionnellement.

Élodie est en couple depuis quelques années et a toujours rêvé de se marier, fonder une famille et avoir une maison.

Elle est en couple avec un jeune homme « moderne ». Celui-ci s'implique modérément dans la vie du foyer sous la direction de sa compagne. Il a la sensation de ne bien maîtriser les choses que dans deux domaines : au travail où il a fait ses preuves et où il a l'impression d'être à sa place ; dans la pratique du foot qu'il exerce en loisir depuis longtemps dans le même club.