

## Être parent par gros temps...

Les psychologues que nous sommes, pratiquant de longue date ce que nous appelons désormais « aide à la parentalité », ont recueilli, avec le temps, de très nombreux témoignages, confidences et autres propos de parents de toute sorte, confrontés à des situations diverses et variées. De fait, et c'est là une caractéristique des temps modernes, chaque parent a à inventer sa manière d'être père, mère, grand-parent en tenant compte autant que possible de la singularité de son enfant : on ne s'occupe pas de la même manière de deux enfants inévitablement différents non seulement par leur âge mais par leur tempérament et également la relation que l'on entretient avec eux... En conséquence de quoi, les enfants, ça va déjà mieux quand on en parle !

Cependant, la crise sanitaire que nous traversons confronte les parents à quelque chose de tout à fait inédit et, dans un premier temps, anxiogène. Inédit parce que le « confinement » (arrêt de la scolarité, maintien des enfants chez soi et interdiction des regroupements de quelque nature que ce soit) est une mesure collective (tout le monde ou presque est logé à la même enseigne) et sévère. La liberté de déplacement fait partie des droits fondamentaux des personnes dans une démocratie. Le confinement, d'autre part, est familial. Alors même que la vie de famille est, dans les temps moderne, plutôt dispersée (travail des parents, garde d'enfants, etc.) la cellule familiale est désormais « condamnée » à se replier sur elle-même, bon gré, mal gré, quelques temps.

La chose n'est pas évidente. Nous sommes bien placés pour dire et rappeler qu'un enfant cela s'éduque à plusieurs, que deux parents n'y suffisent pas et que les enfants apprécient – ce n'est pas un caprice mais une nécessité – d'avoir à faire à d'autres adultes que leurs seuls parents. La distanciation sociale générale prescrite impose une promiscuité familiale qui constitue, à première vue, une contrainte et peut-être même un fardeau pour certains parents. Fardeau auquel peut s'ajouter le poids du sentiment de culpabilité, voire de honte, d'éprouver cette crainte, ce regret voire ce refus intérieur d'avoir à s'occuper, 24 h sur 24 et 7 j sur 7 de ses enfants...

Sans compter que l'inquiétude de la contamination du virus, du déclenchement de la maladie et, *in fine*, de la survenue possible, dans de rares cas, de la mort (inquiétude que la médiatisation de l'épidémie augmente) ne manque pas de saisir les parents qui, en tant qu'homme ou femme, mais également en tant que père ou mère inquiets pour la santé de leurs enfants, ne sont pas dans les meilleures dispositions pour rassurer ceux-ci.

La situation de crise est donc une épreuve pour tout le monde et vécue différemment par chacun. Avec la difficulté supplémentaire que représente le fait de ne pas pouvoir faire appel aux grands-parents qui se trouvent eux-mêmes éprouvés (ou soulagés c'est selon !) de cette exclusion.

L'épreuve suppose de trouver en soi et autour de soi, des ressources anciennes ou nouvelles pour faire face et aider ses enfants à la traverser. Ou tout au moins ne pas faire peser sur eux le poids d'une inquiétude, d'un stress, d'un désarroi qu'ils méconnaissent. Sans doute faudra-t-il sortir du placard les jeux de société, les livres à lire ensemble ou chacun dans son coin, et les albums à colorier... Sans doute également gagnera-t-on à établir quelques « règles du jeu familial ». Elles viendront, avec l'aide d'un emploi du temps qui scandera les journées entre travail scolaire, temps partagés et temps d'isolement, structurer les relations de sorte que la vie de famille ne soit pas soumise à la loi de la jungle.

Et l'on redécouvre, nous disent certains parents, l'importance de la responsabilité parentale (mélange d'autorité et d'affection, d'amour et de limites) ; le plaisir des activités culturelles partagées ou solitaires (dessin, films, lecture, jeux vidéo, discussions, cuisine, etc.) pour donner une expression acceptable aux émotions éprouvées ; la nécessité des conflits, inévitables, qui demandent à être surmontés ; et enfin, paradoxalement, l'utilité de l'ennui qui oblige à inventer, à imaginer, à créer.

Nul doute que la période qui commence sera exigeante pour les parents appelés à devenir plus que jamais les chefs d'orchestre d'un accordage familial suffisant. « Prendre sur soi » n'est non seulement pas facile mais parfois couteux. Mais leur rôle principal se confirme : apprendre aux enfants à vivre dans cette micro-société qu'est la famille alors qu'une menace plane à l'extérieur, en attendant que le cercle de famille s'ouvre à nouveau. Plus que jamais la nécessité de l'entraide entre parents s'affirme : la distance géographique et physique n'empêche pas le lien social et affectif avec l'extérieur. Nul doute que « le retour à la normale » ne se fera pas sans changements un peu cruciaux dans notre manière de voir la vie, de famille entre autres.

Daniel Coum

Psychologue clinicien

Psychanalyste

Directeur des Services de l'association PARENTEL

[www.parentel.org](http://www.parentel.org)