



SOCIÉTÉ

La charge mentale, les enfants aussi en souffrent

Ce fardeau psychologique, touchant essentiellement les femmes, peut s'étendre aux plus jeunes. En cause : la pression pour être parmi les meilleurs.

PAR CHRISTINE MATEUS

LE CONCEPT est devenu familier et a désormais trouvé sa place dans le langage courant. Lorsqu'on évoque « la charge mentale », sa définition ne fait plus aucun doute. Nous savons qu'il s'agit du fardeau psychologique que représente la gestion du foyer, en plus de celle du travail, touchant essentiellement les femmes. Une notion aussi appelée « le syndrome des femmes épuisées ». Pour la première fois, une psychologue clinicienne, Aline Nativel Id Hammou, a élargi aux enfants le périmètre des personnes souffrant de ce phénomène.

Forte de son retour d'expérience en consultations, elle dresse un constat sans appel dans un ouvrage qui vient de paraître* : nos bambins aussi subissent une forme de charge mentale et peuvent être soumis au stress quotidiennement. Emploi du temps de ministre, pression scolaire mais aussi familiale pour être parmi les meilleurs... nos exigences les exténuent. Or, cette surcharge peut avoir un impact sur le développement de l'enfant et se manifester par une fatigue généralisée, mais aussi de l'agitation, de l'anxiété, parfois une dépression, voire des idées suicidaires.

Exigences de performance

« Ce phénomène de projection, cette peur de l'avenir ont toujours été plus ou moins présents dans les familles mais tout cela, associé à un récent contexte de nouvelle parentalité, d'éducation positive, où les parents croulent sous les informations pour devenir des parents parfaits, a fait émerger davantage d'angoisses et, par conséquent, encore plus d'injonctions à destination des enfants. De la culpabilité aussi car, avec toutes ces nouvelles données, les parents sont parfois un peu perdus », explique la psychologue. Et d'évoquer, en guise d'illustration, la multiplication des offres d'activités dès le plus jeune âge. Conséquence : on les occupe, mais est-ce que le temps passé avec sa progéniture est vraiment qualitatif ?

Le moment charnière ? « L'entrée au CP où le statut d'élève devient la priorité n° 1. L'enfant va tant bien que mal essayer de se conformer aux exigences de performance et de réussite qu'on attend de lui. On note aussi une recrudescence de ces exigences lors du passage au collège et au lycée », précise l'experte. Ces attentes évoluent également en fonction de la place de l'enfant dans la fratrie et de son genre. On ne demandera ainsi pas forcément la même chose à l'aîné ou au cadet, à une

fillette ou un garçon.

« Le métier de parent est le plus difficile au monde, souffle Bruno, chef d'entreprise, père de deux enfants de 14 et 18 ans. On a envie de leur donner le plus de chances possible pour être bien préparés à un monde qui n'est pas facile. » Soutien scolaire, cours de musique, voyages linguistiques, sport... « Si je les écoutais, ils ne feraient rien de tout ça. Ça râle un peu mais ils se rendront compte plus tard que ça en valait la peine, j'imagine. »

Attention à la surchauffe !

« On a aussi la pression en tant que parent, insiste Lina, infirmière et mère d'une fille de 10 ans. L'objectif est d'abord qu'elle soit épanouie bien sûr, mais je dois reconnaître que je suis heureuse de pouvoir lui permettre de faire des choses que je n'ai jamais pu faire, enfant. » Gymnastique et guitare au programme, donc. « La gym, c'est elle qui le voulait, la guitare plutôt moi, concède la maman. J'avoue qu'elle n'est pas super motivée pour la musique. On verra l'année prochaine. »

Si des troubles émotionnels, du comportement ou du sommeil se manifestent, attention à la surchauffe ! « Ce sont souvent des enfants qui vont psychosomatiser aussi.

Ils font passer le message qu'ils ne vont pas bien avec leur corps. Développer des stratégies d'évitement également, comme oublier son sac pour éviter le cours de tennis par exemple », énumère Aline Nativel Id Hammou. Son conseil pour aider les enfants à se construire sans brûler les étapes ? « Plus de légèreté, cela fera beaucoup de bien à tout le monde et soyons plus dans l'écoute des besoins et des désirs. »

* « La Charge mentale des enfants : Quand nos exigences les épuisent », d'Aline Nativel Id Hammou avec Alix Lefief-Delcourt, Ed. Larousse, 220 p., 14,95 €.



Si je les écoutais, ils ne feraient rien de tout ça. Ça râle un peu mais ils se rendront compte plus tard que ça en valait la peine, j'imagine

BRUNO, PÈRE DE DEUX ENFANTS
DE 14 ET 18 ANS



LP/OLIVIER COISSAN

L'entrée au CP est un moment charnière : « L'enfant va essayer de se conformer aux exigences de réussite qu'on attend de lui », explique la psychologue Aline Nativel Id Hammou, avec, à la clé, un risque d'épuisement.