

Les dangers de « l'hyper-parentalité »

Sur le chemin de la Parentalité Bienveillante, nous sommes tombés dans les pièges de l'hyperparentalité !

L'hyperparentalité naît d'une impulsion naturelle et noble : donner le meilleur ses enfants, qui bascule dans l'excès, la névrose explique Carl Honoré, auteur du livre «*Laissez les enfants tranquilles*».

L'hyperparentalité n'est pas une maladie, mais une tendance pour désigner ces parents, qui se sont donnés l'exigeante (et irréalisable) mission d'offrir à leur enfant **de vivre, à chaque instant, une vie heureuse et épanouissante, remplie de joie et de bonheur !** L'enfant, au centre de la vie familiale, se voit offrir toute l'attention, le soin, le temps, l'énergie, etc.

Pour offrir le meilleur à son enfant et veiller à son bonheur, l'hyper parent cherche toujours à en faire plus, à être meilleur... parfait. Il **prévoit, anticipe, contrôle, sans relâche !** Ce qui va souvent créer **beaucoup de stress, de pressions, de frustrations et déceptions**, du côté de l'enfant et du parent.

Qui sont les « Hyper » Parents ?

Ce sont ceux qui à l'excès :

- ★ **Blindent l'agenda de leurs enfants** d'activités en tout genre... pour lui offrir suffisamment de lien social et de source d'épanouissement personnel,
- ★ **Achètent le « plus » cher, le « mieux », le « meilleur »**, etc,
- ★ **Surveillent constamment les faits et gestes de leur enfant**, pour le protéger, veiller à ce qu'il prenne le « bon » chemin...sans erreurs, ni échecs, etc,
- ★ **Cherchent à tirer l'enfant vers le « haut »**, obnubilés par leur performance et leur « réussite » future,
- ★ **Anticipent tous problèmes** pour éviter toute frustration, toute déception, etc,
- ★ **Culpabilisent sans cesse** de ne pas être un assez « bon » parent pour ses enfants,
- ★ **S'oublie complètement** au profit de leurs enfants,
- ★ **Coupe l'enfant de la société**, du monde extérieur, pour lui éviter de vivre souffrances et violences....

L'hyperparentalité regroupe un ensemble de mécanismes divers et variés, mais **l'intention de départ est toujours la même : celle de rendre son enfant heureux et épanoui à chaque instant et de le protéger de toutes souffrances**. L'idée est belle, et pourtant, à **force d'avoir peur de ne pas assez en faire pour son enfant**, l'hyper parent fini souvent par en faire trop, **en surprotégant, surétouffant, surinvestissant, surachetant l'enfant**.

Il est important d'intégrer, pour sa santé, mentale que **la mission des hyperparents est incompatible avec les lois terrestres de la vie**. Se sentir toujours heureux, souriant, en joie, ce n'est pas possible. Vouloir que son enfant soit toujours heureux et ne vive aucune difficulté à chaque instant de sa vie... c'est encore moins possible.

L'idée aujourd'hui de «notre parentalité bienveillante, consciente, respectueuse», c'est de **garder l'intention de départ**, «accompagner au mieux nos enfants», **en enlevant la peur, le discours intérieur, la pression, la culpabilité et les résistances**.

Être un parent bienveillant, pour nous aujourd'hui, c'est d'abord savoir **s'écouter, se donner le droit en temps qu'adulte, de vivre des émotions, d'avoir des ressentis, de ne pas pouvoir écouter à certains moments, d'avoir des limites, de ne pas comprendre...**

C'est accepter que nos comportements soient inconsciemment dictés par nos blessures de vie... Ce n'est plus de se changer pour être un parent digne ou respectable, avec un enfant toujours heureux dans une vie parfaite... Ce n'est plus d'être en lutte perpétuelle contre nous-mêmes et la Vie... **Ce n'est plus de combattre, mais d'accepter**. C'est se donner le droit de vivre et d'être, tout simplement. **C'est accepter ce que nous sommes là où nous en sommes, sans jugements ni attentes**.

