...tte photocopie est effectuée
...également par le
...Innovations avec
...isation du C.F.C.

Dossier

SOMMAIRE

p. 36
Tous hyperparents ?

p. 44 *Interview*
« Le burn-out parental est en hausse »

p. 48
Tristan, l'ado survolé par un « hélicoptère »

HYPERPARENTS COMMENT LÂCHER PRISE

Si vous voulez le bonheur de votre enfant, « fichez-lui la paix ». C'est en substance ce que nous disent les psychologues. Mais quand on veut que les choses se passent bien, on jette parfois un petit coup d'œil, histoire de vérifier que le gamin ne fait pas de mauvaises rencontres, ne surfe pas sur des sites louches ou ne consomme pas des substances dangereuses. Problème : la liste des expériences que peut faire un jeune aujourd'hui s'est notablement allongée par rapport à ce qu'elle était il y a encore cinquante ans. Il faut alors exercer une vigilance de tous les instants.

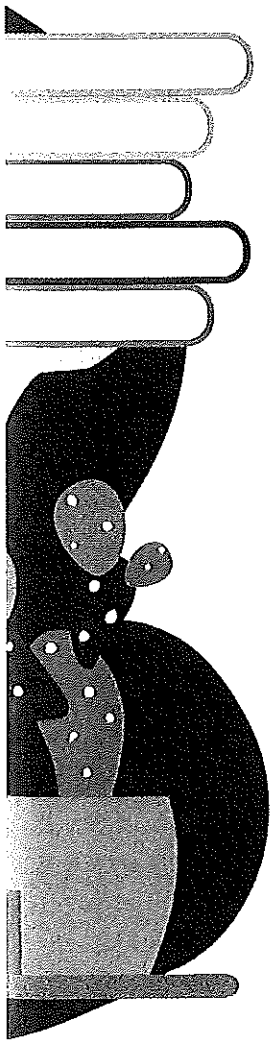
De même, l'éventail des possibilités d'études s'est ouvert depuis l'époque où le métier se transmettait par la naissance : il faut donc donner le maximum de chances à son petit, le plus longtemps possible. Tout cela impose aux parents une attention décuplée. Le danger est alors de basculer dans une angoisse incessante et vouloir tout contrôler. D'où l'apparition de parents « hélicoptères », « drones » ou « curling », qui cherchent constamment la meilleure option pour leur progéniture et cherchent à éliminer tout imprévu. Le risque : finir en burn-out parental. Il faut alors lâcher du lest et apprendre à devenir un parent « suffisamment bon », recherche d'un équilibre fragile, mais indispensable, auquel nous vous invitons dans ce dossier.

Sébastien Bohler ●●●

Cette photocopie est effectuée légalement par le Grape Inovations avec l'autorisation du C.F.C.

S'investir dans la réussite, les études et le bonheur de ses enfants, c'est bien ! Le faire tout le temps, sans relâche et en poursuivant un objectif de perfection ouvre la porte à une relation éducative extrême qualifiée d'« hyperparentalité ». Avec le risque de faire peser une pression excessive sur tout le monde. Tout l'art consiste alors à savoir lâcher du lest.

Bruno Humbeeck *est psychopédagogue, docteur en sciences de l'éducation, chargé d'enseignement à l'université de Mons, en Belgique, et responsable du Centre de ressource éducative pour l'action sociale (Creas).*



© Kubko/Shutterstock

EN BREF

- L'hyperparentalité désigne une volonté de se comporter en parent parfait pour le bonheur optimal et la réussite totale de ses enfants.
- Concrètement, cette attitude se traduit par différents comportements visant à contrôler les agissements de son enfant.
- Parent hélicoptère, parent drone ou parent curling sont différents styles d'hypercontrôle que l'on peut repérer.
- Sans se désintéresser de l'éducation de son enfant, il est vital d'accepter une forme d'imperfection dans son mode éducatif, sous peine de s'épuiser et de brider l'épanouissement des jeunes.

Aujourd'hui, **la distance de sécurité au-delà de laquelle le parent contemporain d'un enfant de 12 ans s'inquiète est de 300 mètres.** Or cette « zone de sécurité » était de 880 mètres en 1979, de un kilomètre et demi en 1950 et pouvait même, il y a quatre-vingts ans, être portée à 10 kilomètres. Un enfant pouvait alors partir pêcher en allant à vélo dans le village voisin sans susciter la moindre inquiétude de la part de ses géniteurs. Tel est le constat dressé par le médecin et conseiller en santé publique britannique William Bird dans un rapport publié il y a une dizaine d'années.

Pourquoi faisons-nous de plus en plus attention à nos enfants ? Une telle évolution remet en question le statut de l'enfant et le fait que ce statut a subi de multiples bouleversements au cours des dernières décennies. Tout particulièrement, le fait qu'à la différence de ce qui se passait dans les générations antérieures, la naissance n'est plus simplement considérée comme un « heureux événement » (autrement dit, une chance) et encore moins comme un accident. La contraception et la procréation médicalement assistée sont passées par là, de sorte que le petit garçon ou la petite fille est généralement considéré(e) comme le fruit d'une programmation réfléchie et

Cette photocopie est effectuée légalement par le Grape Inovations avec l'autorisation du C.F.C.

TOUS HYPERPARENTS ?

••● généralement concertée. On le désire, on le choisit, on s'y investit forcément beaucoup…

L'ÉMERGENCE DE L'HYPERPARENT

De là à surveiller son enfant dans ses moindres faits et gestes… Ce sont des cas extrêmes. Mais ceux-ci s'inscrivent dans une figure plus large qui a émergé au cours des dernières années : l'hyperparent. Un terme forcément ambigu, tant le préfixe « hyper » est tantôt associé à des qualités – hypercool, hypersympa, hypermnésique –, tantôt à un symptôme qu'il faudrait diagnostiquer et éventuellement traiter, comme l'hyperacousie (ne pas pouvoir supporter le moindre son) ou l'hyperactivité, qui, dans sa forme diagnostique, nécessite parfois une prise en charge sérieuse, voire une médication.

L'hyperparent, lui, n'échappe pas à cette dualité : il veut tout faire parfaitement pour son enfant. Avec des côtés positifs – il lui consacre son temps, son attention, son aide dans de multiples domaines –, mais aussi moins bénéfiques… L'attention extrême peut virer au désir de contrôle, d'optimisation, de performance, et empêcher l'enfant de trouver sa propre autonomie. Ayant en quelque sorte « convoqué son enfant à naître » (tout a été décidé pour sa venue au monde), le parent se sent dès lors inévitablement investi d'une responsabilité accrue par rapport à tout ce qui relève de la sécurité de celui-ci, de son bonheur présent et de sa réussite ultérieure.

Se rêver comme un parent parfait, dans un monde parfait avec un enfant parfait constitue dès lors une triple prouesse qui devra composer avec la triple illusion dont le parent contemporain doit nécessairement apprendre à se défaire.

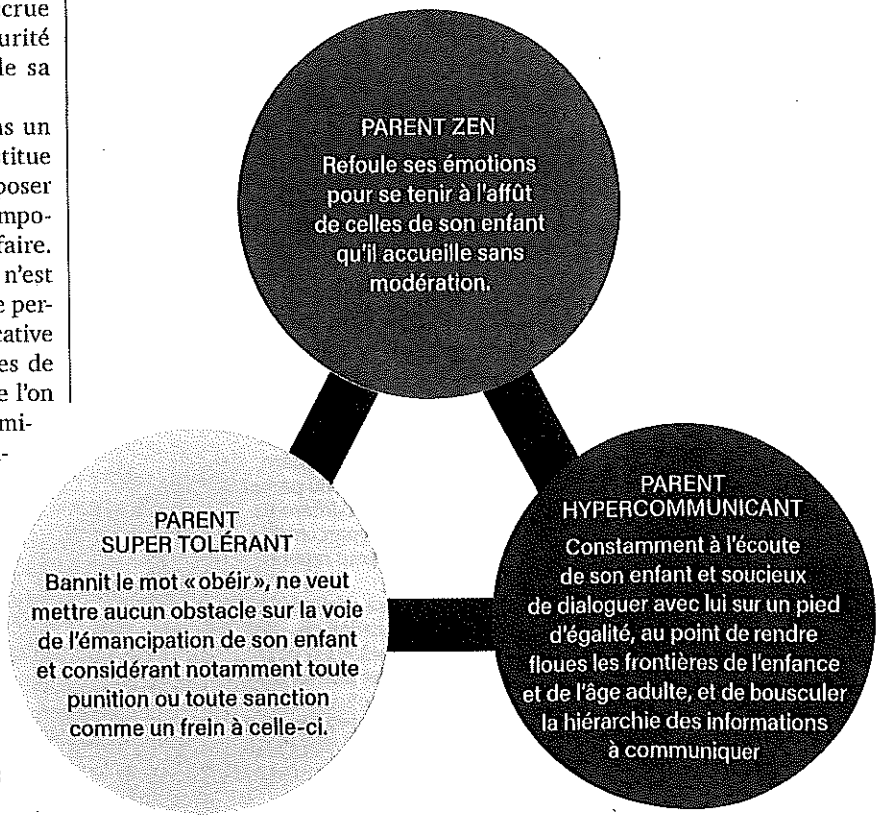
Disons-le d'emblée : l'hyperparentalité n'est pas une maladie, un trouble ou une faille de personnalité. Il s'agit plutôt d'une tendance éducative qui répond à des exigences contemporaines de performance, voire de surperformance, que l'on rencontre dans les sphères de l'éducation familiale et scolaire. Elle recoupe en partie le courant de la psychologie positive, qui, dans certaines versions réductrices et simplificatrices, s'est traduite par un guide de bonnes pratiques parentales excluant notamment la punition et la sanction. Dès lors, le parent moderne fait face à une tâche herculéenne : assurer la sécurité, la réussite et le bonheur de son enfant, le tout dans un contexte de performance acharnée, et de surcroît en respectant une liste scrupuleuse de « bonnes pratiques ». La pression est mise…

L'hyperparent se compose souvent de trois figures idéales qu'il tente de concilier dans son rapport à ses enfants : le parent zen, le parent supertolérant et le parent hypercommunicant. Des « visages » de la parentalité qui sont presque toujours source de tension, voire de fatigue…

Le résultat est la mise en scène d'un parent chimérique, composé de trois figures idéales : le parent zen – qui refoule ses émotions pour se tenir à l'affût de celles de son enfant qu'il accueille sans modération ; le parent hypercommunicant, constamment à l'écoute de son enfant et soucieux de dialoguer avec lui sur un pied d'égalité, au point de rendre floues les frontières de l'enfance et de l'âge adulte, et de bousculer la hiérarchie des informations à communiquer ; et le parent supertolérant qui, vouant aux gémonies le mot « obéir », ne veut mettre aucun obstacle sur la voie de l'émancipation de son enfant en considérant notamment toute punition ou toute sanction comme un frein à celle-ci.

LES TROIS VISAGES DU PARENT CHIMÉRIQUE

Cette figure à trois facettes a contribué à créer l'image d'un parent théorique peu en phase avec la réalité vécue, sorte d'idéal inaccessible auquel certains parents ont pourtant cru devoir se conformer, au risque d'endurer une pression énorme et une culpabilité écrasante chaque fois qu'ils s'éloignaient de ces préceptes sacro-saints. Conséquence



Cette photocopie est effectuée légalement par le Grape Inovations avec l'autorisation du C.F.C.

de ces exigences irréalistes, l'hyperparent adopte classiquement trois postures identifiées par les spécialistes de la pédagogie familiale : ce sont les métaphores du « parent hélicoptère », du « parent drone » et du « parent curling ».

HÉLICOPTÈRES, DRONES ET CURLINGS

L'image du parent hélicoptère définit la figure du père ou de la mère qui tourne sans arrêt dans le « ciel » de son enfant pour épier ses moindres faits et gestes et s'assurer qu'il est en sécurité. Évidemment, le raccourcissement de la fameuse distance de sécurité des enfants au fil des décennies reflète cette idée de contrôle. Les phrases, souvent entendues au téléphone, sont : « Où es-tu ? Avec qui ? Quand reviens-tu ?»... On voit que la technique favorise aussi le questionnement ! Le parent hélicoptère, en posant ces questions, agit beaucoup moins par volonté de restriction de liberté qu'en se laissant guider par un penchant sécuritaire exacerbé.

Le parent hélicoptère cristallise souvent un paradoxe : désirant le bonheur et la réussite de son enfant, il invite ce dernier à explorer le monde, mais, étant inquiet de sa sécurité, il exige qu'il le fasse en restant sous ses yeux... Résultat : l'enfant ne bouge plus de sa chambre et utilise les écrans pour explorer un monde virtuel presque sans limite. Quitte à susciter de nouvelles inquiétudes chez le parent hélicoptère particulièrement démuni pour exercer son contrôle sur un univers numérique qu'il maîtrise souvent très mal. Une forme d'adaptation que le sociologue français Claude Rivière désigna sous le concept d'« enfant d'intérieur ».

La deuxième catégorie d'hyperparent est celle du parent drone. Elle définit la posture du parent qui n'a qu'une obsession : dans tous les domaines, offrir ce qu'il y a de mieux à son fils ou à sa fille. L'idée d'un monde parfait offert sur un plateau à son enfant justifie à ses yeux de se tenir continuellement à l'affût du moindre signe d'un manque chez lui, et en repérant ce qui serait susceptible de combler un de ses désirs ou d'assouvir ses envies. Cette quête permanente de ce qu'il peut y avoir de mieux pour son enfant est terriblement épuisante pour le parent, mais aussi pour l'enfant. Ce dernier doit assumer de se trouver en permanence au centre de toutes les attentes et tend à répondre par ses manières d'être, ses performances et ses réalisations en se montrant à la hauteur de cette prévenance excessive.

Le tableau du parent drone vient parfois compléter celui du parent hélicoptère dès lors qu'il n'est plus seulement question pour celui-ci de contrôler les mouvements de son enfant ou de son adolescent, mais d'établir, en sus, un contrôle permanent de la qualité de ce qui lui est donné pour le rendre le plus heureux possible ou de ce qui est mis à disposition pour assurer son développement optimal.

Lâcher prise suppose d'accepter de n'être qu'un parent « suffisamment bon » et régulièrement « apte à faillir » parce que c'est dans ces failles que l'enfant parviendra le mieux à se construire.

LE PARENT CURLING PRÉPARE LE TERRAIN POUR LE SUCCÈS TOTAL

Reste enfin l'image du parent curling. Le curling est un sport un peu étrange qui consiste à lancer un palet en direction d'une cible pour s'en rapprocher le plus possible tandis que deux des membres de l'équipe se mettront à balayer frénétiquement la glace de façon à en faire fondre une fine pellicule en espérant ainsi influencer la trajectoire de l'objet lancé en accélérant notamment, s'il le faut, le mouvement de glissade...

L'idée d'associer l'image de ce sport à celui d'une tendance éducative parentale tient au fait que l'image des balayeurs frénétiques apparaît particulièrement adaptée pour évoquer ce qui se passe chez l'hyperparent quand il s'applique à contrôler, le mieux possible et jusqu'au bout, la trajectoire future de son enfant en évacuant notamment tous les obstacles qui se présentent à lui et en influençant le plus positivement possible leur évolution dans le sens souhaité. ●●●

Cette photocopie est effectuée légalement par le Grape Inovations avec l'autorisation du C.F.C.

ÊTES-VOUS UN HYPERPARENT ? (ET SI OUI, LEQUEL)

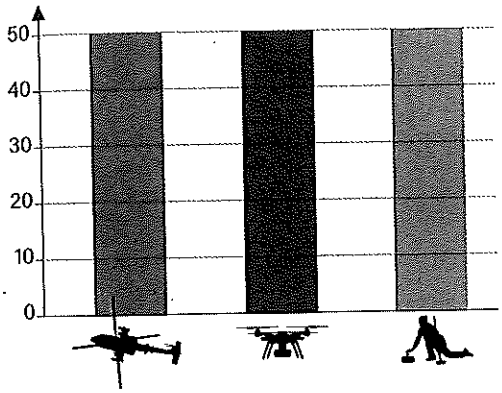
Pour savoir si vous êtes plutôt hélicoptère, drone ou curling, répondez à ce court questionnaire.

	7	6	5	4	3	2	1
Êtes-vous angoissé(e) quand votre enfant n'est pas sous vos yeux ou quand votre adolescent n'est pas à la maison ?	Toujours			Parfois			Jamais
Avez-vous le sentiment de devoir vous plier en quatre pour répondre à ses attentes ?	Souvent			Parfois			Jamais
Pensez-vous qu'il faille enlever tous les obstacles qui se dressent sur la route de votre enfant ?	Absolument			Parfois			Jamais
Éprouvez-vous le besoin de connaître toutes ses fréquentations ?	Toujours			Parfois			Jamais
Pensez-vous que ses envies doivent passer avant les vôtres ?	Systématiquement			de temps en temps			Jamais
Êtes-vous préoccupé(e) par son état de santé en dehors des périodes de maladie ?	Toujours			Parfois			Jamais
Les devoirs scolaires sont-ils une source de tension entre votre enfant et vous ?	Souvent			Parfois			Jamais
Souffrez-vous à l'idée de ne pas toujours pouvoir apporter à votre enfant ce qu'il y a de meilleur ?	Souvent			Parfois			Jamais
Souhaitez-vous qu'il réussisse mieux que vous dans la vie ?	Tout à fait			Peut-être			Pas du tout
Quand vous lui faites un cadeau, acceptez-vous l'idée qu'il puisse être déçu ?	Non			Parfois			Oui
Êtes-vous inquiet/ète quand il est en retard ?	Toujours			Parfois			Jamais
Considérez-vous chacun de ses désirs comme un ordre ?	Oui			Cela dépend			Non
Avez-vous davantage peur qu'il arrive quelque chose à votre enfant quand il n'est pas sous vos yeux ?	Oui			Cela dépend			Non
Vous reprochez-vous de ne pas en faire assez pour son avenir ?	Souvent			Parfois			Jamais
Souffrez-vous à l'idée qu'il puisse ne pas être comblé ?	Souvent			Parfois			Jamais
L'accompagnez-vous dans ses devoirs scolaires ?	Souvent			Parfois			Jamais
Éprouvez-vous le besoin de savoir où il est ?	Toujours			Parfois			Jamais
Avez-vous peur qu'il ne soit pas content ?	Souvent			Parfois			Jamais
Êtes-vous vous-même émotionnellement en difficulté quand votre enfant est triste, en colère ou qu'il éprouve de la peur ?	Souvent			Parfois			Jamais
Vous tracassez-vous en pensant à ce qu'il deviendra quand il sera adulte ?	Souvent			Parfois			Jamais
Préférez-vous le savoir dans sa chambre que dehors ?	Toujours			Parfois			Jamais
Accordez-vous de l'importance aux résultats scolaires ?	Énormément			Un peu			Pas du tout

Cette photocopie est effectuée légalement par le Grape Inovations avec l'autorisation du C.F.C.

ANALYSE DES RÉSULTATS

Faites la somme de vos points pour chaque catégorie de questions bleues, violettes ou vertes. Vous pouvez reporter vos totaux sur cette échelle pour obtenir votre profil.



PARENT HÉLICOPTÈRE

Vous avez tendance à vouloir contrôler les moindres faits et gestes de votre enfant pour vous assurer qu'il est en sécurité. Vous lui demandez souvent au téléphone : « Où es-tu ? Avec qui ? Quand reviens-tu ? »... Votre but n'est pas de restreindre sa liberté, mais de vous rassurer sur ce qui pourrait lui arriver en votre absence. Le risque : qu'il n'ose plus sortir, se confine dans sa chambre devant ses écrans, ou prenne peur lui aussi.

PARENT DRONE

Vous êtes constamment préoccupé(e) par la satisfaction continue de votre enfant. Il faut lui offrir toujours ce qu'il y a de mieux, guetter le moindre manque pour le combler. Le risque : une quête épuisante qui place l'enfant au centre de toutes les attentes, ce qui fait peser sur lui une pression de performance insupportable et ne le prépare pas à l'autonomie.

PARENT CURLING

Vous anticipez constamment ce qui pourrait arriver de difficile à votre enfant, et cherchez à balayer les obstacles qui peuvent se trouver sur sa route. Vous êtes inquiet/ète à l'idée qu'il ne s'en sorte pas tout seul, et aplanissez le terrain devant lui. Le risque : vous vous épuisez et il ne se forge pas sa propre capacité à affronter les difficultés.

C'est cela qu'évoque l'image du curli d'un parent tellement soucieux du dever enfant qu'il met toute son énergie à b terrain devant lui pour ne surtout rien l hasard et se donner l'illusion qu'il peu propre action de parent, exercer un con fait sur l'évolution de sa trajectoire.

TROUVER LA BONNE DOSE DE PAREI

Alors, est-on forcément parent dro coptère ou curling ? En réalité, ces caté sont que les principales composantes d tail éducatif qui peut prendre plusieur et sous diverses intensités. L'hyperpa est une tendance plus ou moins affirr les cas, de sorte qu'il ne s'agit aucunen socier ces composantes à un diagnost qui distinguerait clairement les hyp des autres, « normaux », mais bien plutô ler une tendance plus ou moins affir chacun d'eux.

> Le parent curling balaie le terr devant son enfant pour ne rien laisser au hasard et exerce un contrôle parfait sur l'évolut de sa trajectoire.

Il en va ainsi, de façon générale, de formes de trouble qui s'appuient sur « hyper » : elles représentent en effet un au sein duquel une souffrance apparaî seuil critique est franchi. On ne parlera perparentalité problématique que dans où elle est éprouvée comme telle p acteurs (parent ou enfant) de l'acte édu pour cette raison que les seuls chiffr dispose sur l'hyperparentalité corres ceux qui ont vécu cette hypertrophie d talité de façon problématique au point à un épuisement qualifié de « burn-out qui a justifié une consultation ou un explicite de soutien de la part d'un pro Dans un pays comme la Belgique [on pas de chiffres en France, ndlr], les esti plus prudentes suggèrent que 5 à 8 % seraient en situation de burn-out pare

Plusieurs signes peuvent alerter s situation. Certains parents craquent se sentent coupables de ne pas être c l'image idéale qu'ils s'étaient for

Cette photocopie est effectuée légalement par le Grape Inovations avec l'autorisation du C.F.C.

TOUS HYPERPARENTS ?

En un siècle, la « distance de sécurité » qu'un parent accepte de laisser entre son enfant et lui sans éprouver une forme de stress ou d'angoisse aurait été divisée par 10… L'évolution du statut de l'enfant en serait la cause principale.

parentalité ; ils perdent leur sérénité parce qu'ils se rendent compte que le bonheur absolu auquel ils destinaient leur enfant est un mirage, croulent sous la culpabilité parce qu'ils ne se dévouent pas corps et âme à son éducation ou, oublieux d'eux-mêmes, ne trouvent plus les ressources suffisantes pour se préoccuper de leur propre bonheur.

Dans d'autres cas, c'est l'enfant qui subit la pression d'exigences parentales excessives, qui s'interdit d'extérioriser – voire d'éprouver – une autre émotion que la joie, ou culpabilise lorsqu'il a l'impression de ne pas remplir le « cahier des charges » en étant parfaitement et absolument heureux. Sans compter que lui éviter tous les problèmes, les ennuis et les frustrations ne le prépare pas à la vraie vie. Et puis, il y a les situations où la relation éducative est excessivement mise sous tension parce que tout y est vécu comme un problème, ou parce que les critères de perfection fixés par le parent ne sont pas remplis, ou encore parce que la relation parent-enfant focalise continuellement l'attention de tous et ne permet plus ni au parent ni à l'enfant de respirer en lâchant du lest.

QUE FAIRE DANS CE CAS ?

Pour sortir d'une hyperparentalité mal vécue par le parent ou l'enfant, il n'y a pas trente-six solutions : il faut parvenir à diminuer la tension que l'on met sur la relation d'éducation et réduire la pression que le parent se met sur lui-même ou celle qu'il pose sur son enfant. Et pour cela, le chemin le plus sûr consiste à faire le deuil d'une triple perfection : l'idée d'être un parent parfait, celle d'avoir un enfant parfait et celle de le faire grandir dans un monde parfait. C'est ainsi qu'il deviendra possible, après avoir rangé ses illusions au placard, de lâcher prise en assumant de n'être qu'un parent « suffisamment bon » et régulièrement « apte à faillir » parce que c'est précisément dans ces failles que l'enfant parviendra le mieux à se construire en acceptant lui-même sa propre imperfection et en se contentant d'être cet enfant au développement normal qui ne doit pas, à tout prix, s'obliger à révéler une qualité exceptionnelle. Le pédiatre et psychanalyste canadien Donald Winnicott parlait déjà de mère « suffisamment bonne » pour désigner cette nécessaire imperfection parentale qui doit, selon lui, caractériser les mamans (on mettait alors davantage l'accent sur le rôle de la mère dans l'éducation) et que nous pouvons évidemment étendre sans mal de nos jours aux papas…

Il reste que l'anxiété ressentie par les parents est souvent légitime. Dans son ouvrage *La Société de déclassement*, le sociologue allemand Oliver

Cette photocopie est effectuée légalement par le Grape Inovations avec l'autorisation du C.F.C.

Nachtwey, de l'université de Bâle, avance des chiffres suggérant que huit enfants sur dix occuperont probablement un statut inférieur à celui qui est occupé par leurs parents. Il estime que pour atteindre un statut équivalent, il leur faudrait alors en moyenne effectuer cinq années d'études supplémentaires. Les crises économiques et sociales successives, la mutation profonde d'un marché de l'emploi de plus en plus exposé à la digitalisation des activités humaines et l'inflation des diplômes, notamment de ceux qui sont validés par les hautes écoles et les universités, se sont combinées pour mettre en place cette société nouvelle dont les composantes, en demeurant floues, ne permettent plus de se projeter dans l'avenir avec l'assurance d'y trouver, en s'appuyant sur une trajectoire diplômante, une place équivalente à celle qui avait été anticipée.

Quoi de plus naturel, pour les parents de ces enfants, que d'éprouver de l'anxiété ? Le problème est que la réponse la plus directe à cet état intérieur est le désir de contrôle. Ou plutôt l'illusion de contrôle, une réaction habituelle face au stress et bien mise en avant par la professeuse de psychologie Ellen Langer, de l'université Harvard. C'est pourquoi, lorsque la parentalité devient une source de stress chez des personnes qui se sentent investies d'un surcroît de responsabilité, ce sont les plus anxieuses qui succombent plus facilement que les autres à cette illusion de contrôle, qui va se retrouver dans les diverses formes extrêmes d'hyperparentalité que sont le parent hélicoptère, le parent drone ou le parent curling.

C'est pourquoi, afin d'échapper aux conséquences parfois délétères de ces modèles éducationnels, il va falloir travailler pour identifier la source de l'anxiété et de l'inconfort qu'elle provoque, pour mieux comprendre l'origine de l'hyperparentalité qui pose problème. C'est alors en se défaisant de cette illusion de contrôle, en acceptant le principe d'incertitude et en allégeant la charge émotionnelle que produit chez lui la volonté de tout surveiller, que le parent se donnera les moyens de se débarrasser totalement ou partiellement de cette tendance devenue encombrante pour lui ou pour son enfant.

LES MIRAGES DU BONHEUR PARFAIT

Pour réaliser le deuil de cette triple perfection (du parent, de l'enfant et du monde qui l'entoure), le chemin le plus court consiste probablement à s'autoriser à revisiter l'idée que nous nous faisons du bonheur. Premièrement, en tenant compte de faits bien établis aujourd'hui en psychologie : pour développer une bonne estime de soi, un enfant à besoin de se sentir aimé et soutenu, non pas en dépit de ses défauts, mais avec ses défauts et peut-être même grâce à ceux-ci dans la mesure où ils font partie de sa singularité. Ensuite, beaucoup d'hyperparents croient devoir garantir un bonheur intense et continu à leurs enfants. Cette image est évidemment irréaliste. L'attitude la plus saine et la plus durable consisterait plutôt à viser un bonheur serein qui, sur une échelle allant de 1 à 10, se situerait aux environs de 7. En effet, à quoi correspondent les degrés 8, 9 et 10 ? Forcément à des moments de fulgurance nécessairement éphémères. C'est cette forme de bonheur intense et passager que l'on rencontre par exemple lorsqu'on est amoureux ou lorsqu'on obtient une satisfaction longtemps attendue.

Le premier cas est le plus beau moment « pathologique » d'un être humain normal. Chacun sait cependant que, tant sur le plan biologique que sur celui du fonctionnement social, cette disposition affective intense ne peut s'éterniser au-delà de quelques mois sans exposer celui qui en fait l'expérience au risque d'un effondrement du système nerveux et d'un déséquilibre complet du fonctionnement social ! Quant au second cas, on sait notamment grâce aux travaux du psychologue hongrois Mihaly Csikszentmihalyi qu'il procure une satisfaction de courte durée à la suite de laquelle le niveau de bien-être subjectif retrouve ses valeurs de base. L'hyperbonheur n'existe pas, avec ou sans hyperparents ! ●

> **L'hyperparentalité est un continuum : il n'y a dysfonctionnalité que lorsqu'il y a souffrance. Ce n'est pas en soi une pathologie.**

Bibliographie

B. Humbeeck, *Hyperparentalité. Apprendre à lâcher prise pour le bien des parents et des enfants*, Mardaga, 2022.

J. Renson Miquel et K. Hullot-Guiot, Pour les enfants, une liberté de circuler de plus en plus conditionnelle, *Libération*, 24 avril 2023.

E. J. Langer, The illusion of Control, *Journal of Personnality and Social Psychology*, 1975.