

TRISTAN, L'ADO SURVOLÉ PAR UN « HÉLICOPTÈRE »



••• Je les appelle: le papa se lève avec empressement, suivi de son fils puis de sa femme. Je constate immédiatement que Tristan est le portrait de son père, physiquement, à la fois dans l'allure et dans le style vestimentaire. Mais l'adolescent semble timide, son visage, figé, est peu expressif. Face à mon bureau, assis entre ses deux parents, il garde sa doudoune et fixe la boîte à stylos devant lui, évitant soigneusement mon regard. Je remarque alors sa forte acné avec de gros boutons rouges appelés «papules», des points noirs et blancs sous la peau... De quoi complexer un jeune homme qui semble par ailleurs déjà très réservé.

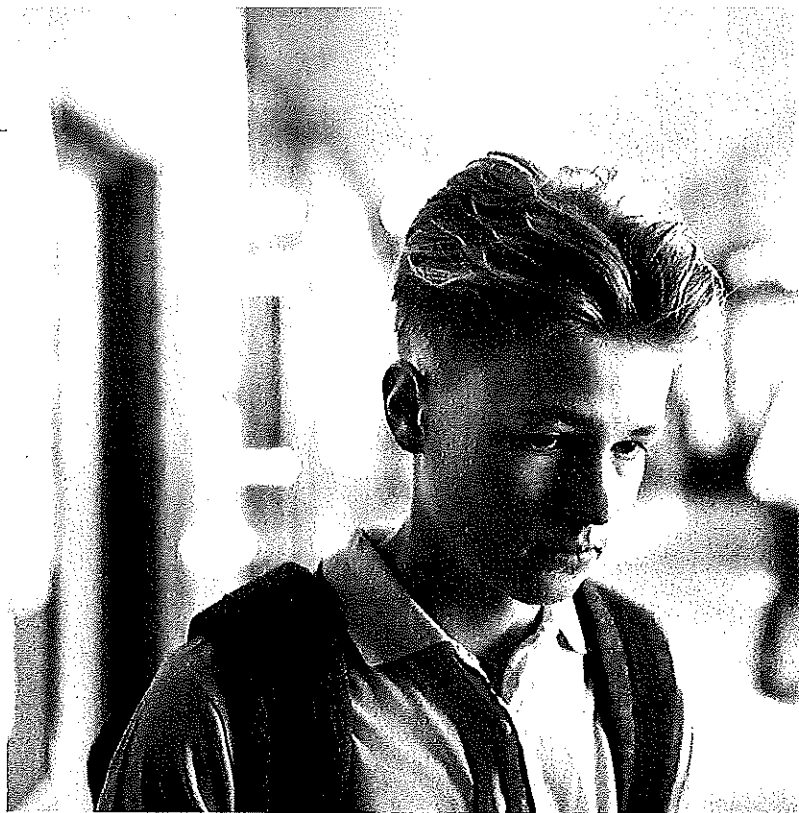
« J'AI PEUR, IL A PARCOURSUP ET N'A PAS LE DROIT À L'ERREUR! »

Son père en revanche est anxieux, les traits de son visage sont tendus, crispés, et il n'arrête pas de se tripoter les doigts en me parlant: «Tristan nous tourmente beaucoup depuis quelques mois, et encore davantage depuis les vacances de Noël. Il s'isole dans sa chambre, parle peu, est très solitaire et irritable, voire agressif. Surtout, il est moins motivé dans ses études. Et j'ai d'autant plus peur qu'il est en terminale: il a Parcoursup à la fin de l'année et n'a pas le droit à l'erreur!»

Tristan écoute, me regarde et me sourit sans conviction, en essayant de cacher maladroitement sa souffrance. Sa mère, en retrait depuis le début de la séance, adossée au mur comme si elle voulait être ailleurs, coupe alors la parole à son mari: «Tristan est agressif, mais surtout avec toi et presque toujours quand tu lui parles de ses résultats scolaires et de Parcoursup. On dirait que c'est toi qui passes le bac! Moi, ce ne sont pas ses notes qui me préoccupent, mais son repli sur lui-même et sa fatigue; il s'en plaint tout le temps.»

Je décide donc de m'entretenir avec Tristan seul à seul. Une fois ses parents repartis, il éloigne sa chaise de mon bureau et adopte une attitude prostrée, peu enclin à me parler. Je lui demande alors ce qu'il pense des échanges que nous venons d'avoir avec ses parents. En reprenant les gestes, les mimiques et les mots de son père, mais d'une voix basse et avec un ton monotone entrecoupé de soupirs, il m'annonce: «Cette année m'angoisse beaucoup, je dois vraiment avoir un très bon dossier. Mon père veut que je fasse une classe préparatoire, alors que je ne suis pas certain d'en avoir le niveau. Je suis carrément perdu.»

Son papa est en effet très investi dans ses études: il lui transmet des informations sur les meilleures formations et lui donne des conseils sur sa méthode de travail. «Mon père vient sans



arrêt dans ma chambre me demander si je travaille bien... Ou si j'ai bien lu ce qu'il m'a envoyé... Je lui réponds souvent sèchement, voire méchamment.»

L'ATTAQUE DE PANIQUE

D'autant que la pression est montée d'un cran depuis quelques mois: il n'est pas rare que Tristan se mette à taper dans le mur de sa chambre, à lancer des objets et à frapper son bureau. Il l'a même fissuré. Mais il n'y a pas que ces «crises» de colère: «Je me sens comme bloqué, paralysé, j'ai du mal à respirer. Ma tête tourne comme si j'allais tomber. J'ai une boule dans la gorge et dans le ventre. C'est quand je pense à mes contrôles, au bac et à Parcoursup que je ressens tout cela.» Les signes clairs d'une attaque de panique. Le jeune homme n'en a parlé à personne.

L'adolescent mange toujours correctement, mais il ne dort plus beaucoup depuis l'entrée en terminale. «Je m'endors très tard, pas avant 2 heures du matin, parfois plus. Je regarde et lis en boucle des forums de lycéens qui préparent leurs études, et d'étudiants qui nous donnent des conseils. Tout ce que j'entends me paraît insurmontable.» Depuis quelques semaines, Tristan commence aussi à stresser et à perdre ses moyens lors des examens au lycée. «Lors d'un bac blanc en mathématiques, la semaine dernière, alors que je savais tout, j'ai complètement paniqué. Ma poitrine était oppressée, mon cœur battait trop fort. Je n'arrivais plus à respirer ni à lire les intitulés des problèmes. J'avais l'impression d'être devenu fou. Je suis sorti deux fois aux toilettes.

Depuis quelques semaines, Tristan perd ses moyens lors des examens au lycée. Il se sent oppressé, son cœur bat trop fort et il n'arrive plus à respirer ni à lire les intitulés des problèmes...

Cette photo a été effectuée
légalement par le
Grape Informatique avec
l'autorisation du C.F.C.

J'ai rendu une copie presque blanche. Mon père n'est pas encore au courant.» C'était encore une attaque de panique.

Puis mon jeune patient, malgré quelques hésitations, se met à parler de sa relation ambivalente avec son papa, teintée d'admiration, de crainte et de rejet. «C'est mon père qui m'a poussé à conserver les maths comme spécialité, alors que je voulais garder les sciences de la vie et de la terre. Selon lui, c'était indispensable pour prétendre à une très bonne prépa. Mais ce n'est pas la matière où je suis le meilleur...»

UN ÉNORME MANQUE DE CONFIANCE EN SOI

Tristan se sent donc incompetent et manque cruellement de confiance en lui. En fait, il doute de lui non seulement sur le plan scolaire, mais aussi pour tout le reste. Tout lui semble difficile, compliqué et inatteignable, surtout lorsqu'il ne doit compter que sur lui-même. Lors d'une séance, plus tard, il me déclarera : «J'arrive au terme de ma scolarité et, maintenant, je vais devoir suivre des études supérieures. Mais j'ai peur, car je ne sais pas ce que je veux faire, je ne sais pas choisir. J'ai toujours fait ce que mon père me disait.»

Et je vais découvrir encore pire : son papa l'aide dans ses révisions, contrôle ses connaissances, ses acquis, et fait même certains de ses exercices et devoirs. «J'ai honte de le dire, mais, cette année encore, il recopie mes cours pour que je puisse réviser plus facilement. Et il fait les recherches pour mes dossiers. En première, il a lu tous les livres au programme du bac de français.» Tout est dit : son père est omniprésent dans sa scolarité et peut-être même plus largement dans sa vie.

Remontons le temps et découvrons la famille de mon jeune patient pour mieux cerner ses difficultés. Tristan, âgé de 17 ans, a deux demi-sœurs bien plus âgées, nées du précédent mariage de son père. Ce dernier a quinze ans de plus que sa femme et est retraité depuis cinq ans, c'est un ancien ingénieur en aéronautique. La maman est responsable des ressources humaines dans une grande entreprise. Alors qu'elle était enceinte de Tristan, sa grossesse a été difficile et anxiogène ; elle a dû s'arrêter de travailler très tôt à cause de nombreuses contractions et d'une hypertension. Les parents disent avoir vécu dans l'angoisse constante de perdre le bébé. Tristan est né un peu en avance, à 8 mois, mais en bonne santé. Toutefois, la frayeur que les parents ont emmagasinée durant toute cette période a laissé de profondes cicatrices entre eux et leur fils...

Durant ses premières années, Tristan s'est développé normalement, devenant propre et

apprenant à marcher à des âges tout à fait usuels. Le tout-petit s'est même montré pro pour le langage, prononçant ses premières phrases avant 1 an. Il a été gardé par sa grand-mère maternelle durant trois ans, avant son entrée en maternelle. Là, les premières difficultés sont apparues : anxiété de séparation. «Tristan a eu du mal à quitter sa mamie. Il a pleuré pendant quelques semaines», me dira sa maman. Et ses larmes ont coulé pendant plus de deux semaines. Puis, en discutant plus longuement avec sa mère, je découvre que le garçon évitait beaucoup d'autres enfants à cette époque. «Il s'est fait rejeter par ses copains à l'école, et même aucun avant lui. Alors son père me précisera : «Il a toujours été timide. Lorsque nous étions en vacances week-end dans les jardins d'enfants, j'allais le rencontrer des autres petits pour que Tristan fasse des copains.»

À l'école et au collège, en revanche, il y a eu de la difficulté dans les apprentissages. Bien au contraire : Tristan a toujours été dans les premiers de classe. Mais de façon unanime, ses parents décrivent comme un garçon fragile et vulnérable. «Il était prématuré et a toujours été très petit que les autres enfants. Sa poussée de croissance est toute récente.» J'apprends également que sa maman l'a privé pendant longtemps de certains aliments, car elle-même souffrait d'allergies alimentaires et pensait que c'était transmissible. De même, on lui interdisait tous les sports considérés comme dangereux, tel le skateboard. Quand il a appris à nager, nous avons découvert que son mari, lorsqu'il le pourrait, l'accompagnait à la piscine pour ses cours en primaire. Il avait peur et, franchement, comme il est très téméraire et que le professeur devait surveiller tous les élèves, nous n'avions pas confiance en lui. Tous les ans des noyades à l'école ! »

DES PARENTS TROP INQUIETS POUR LEUR FILS

Ce sont donc là des parents très – voire très – inquiets pour leur fils. Et cela a empiré avec le temps, de cinquième, surtout chez son père, à cause d'une découverte... À la rentrée, ce dernier a appris par un parent d'élève que son fils aurait été victime de «brimades» de la part de ses camarades en classe de sixième. Le papa a alors lancé une procédure de harcèlement contre la direction du collège, auprès de la commission d'éthique et de déontologie académique. Mais les faits n'ont pas été considérés comme réprimandables. Il a donc envoyé son fils dans un collège privé... l'année suivante, il a aussi décidé de prendre sa retraite deux ans en avance. «Je voulais arrêter

ard, car j'adorais mon métier. Mais ce n'était plus possible. Mon fils avait besoin de moi. Avec tout ce qu'il avait subi sans nous le dire, il fallait que je sois là.»

Depuis sa retraite, le père consacre donc tout son temps à son fils. Bien qu'une ligne de bus le serve facilement le lycée, il accompagne Tristan tous les matins, en voiture. Il l'emmène au club d'échecs tous les mercredis et s'investit beaucoup dans sa scolarité, notamment en tant que représentant des parents d'élèves. Très actif sur les réseaux sociaux, il a créé des groupes WhatsApp de parents d'élèves, participe activement aux projets de l'établissement, voire aux différentes missions pédagogiques.

UN PAPA POULE

Je décide alors de rencontrer les parents de Tristan seuls pour bien comprendre l'investissement du père dans sa vie... Selon les dires de la mère, son implication n'est pas du goût de certains enseignants : «Tu en fais beaucoup trop, tu es trop intrusif, tu critiques même les contenus pédagogiques des enseignants, et tu t'inquiètes trop pour Tristan. Tu es capable de lui rapporter un cahier en classe quand il l'a oublié. Si tu pouvais suivre les cours avec lui, tu le ferais!» Et, grâce à la réponse du papa, je comprends vite pourquoi il est si envahissant au quotidien : «Si je m'investis dans la scolarité de mon fils, c'est pour lui, pour son bien. Je suis comme ça, un vrai papa poule.» Sa femme ajoutera : «Je n'étais pas d'accord avec toi, mais tu as même pris une coach spécialisée dans Parcoursup pour aider Tristan à formuler ses vœux et à rédiger ses lettres de motivation!»

Je découvre également que l'inquiétude du père va bien au-delà de la scolarité de Tristan. Craignant qu'il lui arrive un accident, il géolocalise le smartphone de son fils ; ayant récupéré ses codes d'accès, il vérifie les contenus de ses sms et des réseaux sociaux, toujours parce qu'il pense le protéger des dangers du monde extérieur. Il veut non seulement tout savoir, mais aussi tout accomplir pour son fils. «J'ai parfaitement confiance en Tristan, mais pas dans le monde qui l'entoure. En tant que père, je dois tout faire pour le protéger, pour qu'il ait une belle vie.»

Mais Tristan ne voit pas les choses de la même manière... Plus actuellement en tout cas, en pleine adolescence. Il se sent opprimé en permanence. «Quand j'étais petit et timide, j'étais content que mon père fasse tout ça pour moi, voire qu'il me trouve des copains. Plus tard, ça m'arrangeait aussi qu'il fasse mes devoirs à ma place ; j'étais rassuré et j'avais de bonnes notes. Je ne me rendais pas compte que ça m'infantilisait. Mais c'était trop,

J'ai honte de le dire, mais mon père recopie mes cours pour que je puisse réviser plus facilement. Et il fait les recherches pour mes dossiers. En première, il a lu tous les livres au programme du bac de français.

Tristan, élève de terminale

je ne faisais rien par moi-même. Même pas mon lit, ni mon petit déjeuner. Maintenant, je sais que ce n'est pas bien pour moi.»

Avec tous ces éléments, l'énigme psychopathologique dont souffre Tristan s'éclaircit... Et elle ne se résoudra pas seulement en considérant les troubles de mon jeune patient, à savoir une anxiété généralisée qui se caractérise par un sentiment d'insécurité et d'inquiétude permanent et excessif, qui interfère avec ses activités quotidiennes. À cela s'ajoute une anxiété de performance qui se manifeste par des symptômes psychophysiologiques, comme les boules au ventre et à la gorge, lors des examens. Par ailleurs, Tristan souffre d'un insupportable manque de confiance en lui.

UN HÉLICOPTÈRE TOURNOIE AUTOUR DU JEUNE HOMME

C'est sur cet aspect que nous avons travaillé en premier lieu. Mais pour ce faire, il était nécessaire de considérer que les symptômes du jeune homme étaient en partie provoqués par la «psychopathologie» de ses parents, très évocatrice de ce que l'on appelle les «parents hélicoptères» (voir l'encadré page ci-contre). Ce que le père de Tristan va me confirmer lors d'une séance : «J'ai peur qu'il arrive du mal à mon fils, j'ai peur qu'il échoue dans la vie. C'est pour cela que j'anticipe et contrôle tout.»

Puis, il m'avouera à quel point il est en proie à de profondes ruminations anxieuses : «J'ai constamment des idées noires ou douloureuses en tête et un sentiment d'insécurité concernant Tristan...» Un désarroi psychique qu'il me dit associé à des oppressions thoraciques constantes et à des douleurs musculaires accompagnées de raideurs, qui l'ont conduit à consulter son médecin de famille. «J'ai pris des myorelaxants et des antalgiques, mais ça n'a rien fait.» Et, depuis quelques mois, le papa de Tristan souffre de

brûlures gastriques après les repas et de bruxisme durant son sommeil – il grince des dents. Ce sont là les symptômes d'une anxiété généralisée, comme pour Tristan.

Il décrit également une forte culpabilité vis-à-vis de l'épisode de harcèlement dont Tristan aurait été victime : « Je m'en voudrai toujours de n'avoir rien vu. » Il évoquera aussi ses profonds regrets de ne pas avoir été suffisamment présent pour ses filles aînées : « J'ai vraiment la conviction d'un rendez-vous manqué avec mes filles.

J'étais tellement happé par mon travail que je suis passé à côté de mon rôle de père. Elles n'ont pas fait de grandes études, alors qu'elles en avaient la capacité. C'est de ma faute. Je m'en voudrais toujours. Et je ne veux pas faire la même erreur avec mon fils. »

SOIGNER LE PÈRE ET LE FILS

De fait, il est nécessaire que non seulement Tristan, mais aussi son papa suivent une psychothérapie adaptée. La nature de leurs relations est ●●●

QU'EST-CE QU'UN « PARENT HÉLICOPTÈRE » ?

« **P**arents hélicoptères», « parents poules », « parents tigres » : ce sont tous des « hyperparents » – surinvestissant leur rôle éducatif – qui cherchent à tout prix à contrôler l'évolution de leur enfant de diverses manières :

- en balayant tous les obstacles qui se trouvent sur sa trajectoire – ce sont les parents curling ;
- en étant à l'affût des problèmes qu'il pourrait rencontrer – les parents hélicoptères ou drones ;
- en protégeant leur enfant, soit comme un bouclier, soit comme un soldat – ce sont les parents tigres ;
- en prenant sa place et en faisant tout avant qu'il ne le fasse – les parents poules.

C'est en 1969 que le terme « parent hélicoptère » apparaît pour la première fois, dans le livre *Entre parents et adolescents*, du psychologue israélien Haim Ginott. Un des personnages, un adolescent, se plaint de sa mère, constamment sur son dos : « Maman me survole comme un hélicoptère et je ne supporte plus le bruit et le vent qu'elle fait. » La parentalité hélicoptère est particulièrement décrite

outre-Atlantique chez les jeunes adultes – lycéens et étudiants – dont les parents s'impliquent trop dans leur vie à leur goût, par exemple en les accompagnant à l'université le jour de la rentrée, en les appelant sans cesse ou en venant faire le ménage dans leur nouveau domicile...

La surprotection parentale

La surprotection parentale – conceptualisée dès 1931 par le psychiatre américain David Levy, avant l'apparition du terme « hélicoptère » – serait néfaste pour le développement de l'enfant, qui risque alors de présenter différents troubles :

- un manque d'autonomie. Le jeune explore moins son environnement, s'adapte moins bien aux difficultés et se questionne peu sur lui-même, de sorte qu'il se fixe rarement des objectifs ou prend peu de décisions pour son avenir ;
- un manque de confiance en soi. L'adolescent intériorise la conviction qu'il n'est pas capable d'accomplir des choses par lui-même et se dévalorise ;
- un déficit de gestion du stress. L'enfant développe des stratégies inefficaces pour surmonter les difficultés.

Conséquences : les adolescents et jeunes adultes qui ont toujours été surprotégés présentent davantage de symptômes anxieux et dépressifs, ainsi que des difficultés psychosociales, accompagnées de troubles somatiques – maux de ventre, nausées, réactions cutanées. Ils ont également plus de risques de consommer des substances psychoactives pour lutter contre l'anxiété et la dépression. Selon une étude réalisée en 2021 par Gaëlle Venard, de l'université de Lausanne, en Suisse, et ses collègues suisses et belges, ils sont souvent très timides et anxieux, ce qui limite leur envie de s'engager dans de nouvelles expériences ou de découvrir des situations potentiellement risquées. Par ailleurs, en général une santé « fragile » soit parce qu'ils sont nés prématurément, soit parce qu'ils souffrent d'un handicap physique ou mental, ou de diverses maladies – asthme, allergie alimentaire, mucoviscidose... – qui rendent leurs réactions physiques imprévisibles pour leurs parents. Du côté des parents surprotecteurs, les mères sont plus nombreuses que les pères, et les hyperparents présentent souvent une tendance au perfectionnisme et au névrosisme – c'est-à-dire qu'ils ressentent davantage d'émotions négatives, comme de l'anxiété ou de la tristesse ou encore un profil d'attachement de type insécure-anxieux : ils craignent d'être abandonnés ou rejetés dans leurs relations avec autrui. D'où une tendance à surprotéger leur progéniture...

Maman me survole comme un hélicoptère et je ne supporte plus le bruit et le vent qu'elle fait.

Haim Ginott, *Entre parents et adolescents*, 1969

••• tellement caractérisée par la surprotection et les attitudes de contrôle du père que le climat anxio-gène ne saurait être traité exclusivement chez l'adolescent. Tout d'abord, il est indispensable de travailler avec Tristan sur ses symptômes anxieux, mais aussi sur quelques signes dépressifs qui ont commencé à s'exprimer lors de nos séances.

En effet, comme le disait sa maman, depuis la rentrée scolaire, Tristan est plus fatigué qu'auparavant – il est même apathique –, prend moins de plaisir au quotidien et a parfois des idées noires : il glisse progressivement vers un état dépressif. Par conséquent, j'ai décidé de mettre en place avec lui un suivi psychothérapeutique régulier reposant sur la pratique de la méditation de pleine conscience (*mindfulness*). Les résultats ont été probants : ses crises d'anxiété ont rapidement diminué en intensité et en fréquence, et Tristan a pris conscience qu'il avait des besoins personnels, jusqu'alors complètement dissimulés sous ses ruminations anxieuses concernant sa réussite scolaire et sous les revendications paternelles.

Il a aussi fallu travailler sur sa confiance en lui ; d'une part, l'adolescent a suivi un traitement dermatologique pour réduire son acné, qui s'est révélé très efficace, améliorant ainsi beaucoup son estime de soi. D'autre part, nous avons travaillé sur l'émergence de ses besoins personnels à la lueur des conceptions de l'*emerging adulthood*, développées par le psychologue américain Jeffrey Jensen Arnett à partir des années 2000...

UN ADULTE EN ÉMERGENCE

Selon cette idée, l'«adulte en émergence» correspond à une phase de transition débutant vers l'âge de 17 ou 18 ans et qui va durer environ dix ans : le jeune explore son individualité, notamment en reconnaissant et en acceptant la responsabilité de ses actes, ainsi qu'en prenant des décisions selon ses croyances et ses valeurs personnelles. Cette période, si elle n'est pas contrariée par une grave maladie ou des circonstances extérieures, est propice à l'autonomie et à la recherche de son identité propre. En travaillant selon cet angle thérapeutique, Tristan a gagné en maturité et a commencé à explorer ses aptitudes et ses compétences actuelles pour se construire un projet de vie personnel. Cela lui a aussi permis de ne plus s'opposer systématiquement à ses parents, le libérant en grande partie de leur contrôle.

Mais tout ce travail avec mon jeune patient n'a été efficace que parce que son père a aussi accepté de suivre une psychothérapie avec l'un de mes confrères. En cela, la maman a bien aidé : elle a reconnu que son mari nourrissait un climat d'inquiétude vis-à-vis de son fils qui, à son tour,

Tu en fais beaucoup trop, tu es intrusif et tu t'inquiètes toujours pour notre fils. Tu es capable de lui rapporter un cahier en classe quand il l'a oublié. Si tu pouvais suivre les cours avec lui, tu le ferais !
La femme d'un mari «hélicoptère»

réagissait par des comportements anxieux, préoccupant encore davantage son papa. Ainsi, ce dernier a exploré ses sources d'inquiétude, en revisitant ses liens, en tant qu'enfant, avec ses parents : ceux-ci projetaient déjà sur lui le besoin de réussite scolaire et sociale. Le père de Tristan a aussi travaillé sur sa culpabilité permanente, afin de ne plus souffrir de son manque d'implication dans l'éducation de ses filles ni du harcèlement subi par son fils.

L'HÉLICOPTÈRE S'ÉLOIGNE...

Résultat de cette double prise en charge : le papa hélicoptère s'est envolé et s'est éloigné de son fils. Il a appris à ne plus le contrôler ni le surveiller. Il a compris que l'hélicoptère peut-être utilisé tout au plus comme un moyen de «planer» au-dessus de l'enfant, c'est-à-dire de lui faire savoir qu'il n'est pas loin, en cas de besoin, mais uniquement dans ce cas. Ce qui n'empêche pas qu'il puisse avoir une vue d'ensemble sur son enfant, afin, parfois, de l'aider à repérer des situations ou des personnes qui lui seraient utiles ou bénéfiques.

Par ailleurs, «être un hélicoptère» signifie souvent que l'on a une vision biaisée – vue du ciel ! – de la situation de l'enfant... Alors que, logiquement, Tristan est seul à savoir comment et pourquoi il a des difficultés. Son papa a donc appris à l'écouter. Et dans un hélicoptère, il existe presque toujours un copilote : le père sait aussi, désormais, qu'il doit davantage collaborer et communiquer avec sa femme, afin d'accompagner au mieux leur enfant.

Aujourd'hui, Tristan et son père ont de bien meilleures relations. Le garçon, bien que toujours introverti, s'est davantage ouvert socialement, joue toujours aux échecs et a depuis un an une petite amie prénommée Clara. Après une année en classe préparatoire qui s'est soldée par un échec, Tristan s'est orienté vers une licence de chimie. Actuellement en troisième année, il envisage de poursuivre sa formation par un master... ●

Bibliographie

J. S. Vigdal et K. K. Brønnick, A systematic review of «helicopter parenting» and its relationship with anxiety and depression, *Frontiers in Psychology*, 2022.

G. Venard et al., Quand le parent veut trop bien faire : état de la littérature sur le phénomène de surprotection parentale, *Psychologie française*, 2021.

S. Van Petegem et al., The relationship between maternal overprotection, adolescent internalizing and externalizing problems, and psychological need frustration : A multi-informant study using response surface analysis, *Journal of Youth and Adolescence*, 2020.

K. Reed et al., Helicopter parenting and emerging adult self-efficacy : Implications for mental and physical health, *Journal of Child and Family Studies*, 2016.