

La singularité de chacun

Pour traiter du sujet des familles nombreuses, nous avons souhaité donner la parole à Karen Dumas, psychologue-psychothérapeute depuis plusieurs années, agréée par l'Agence régionale de Santé (ARS) ainsi que répertoriée au registre national des psychothérapeutes.

Elle exerce à Cournon-d'Auvergne, au sein du cabinet Parenthèses, une structure récente, montée depuis deux ans, et qui regroupe des psychologues diplômés, des psychothérapeutes et des art-thérapeutes.

Les enfants, les adolescents ainsi que les familles dans leur globalité sont des patients que Karen connaît bien. C'est à travers notre échange très intéressant que vous allez découvrir quelques conseils afin de gérer au mieux la vie de famille, qu'elle soit nombreuse ou pas, finalement !

Vous pratiquez notamment la psychologie positive et la communication non violente (CNV). En quoi cela consiste-t-il ?

Ce sont des outils que nous utilisons en psychothérapie et qui amènent le patient à se positionner autrement et à interpréter les situations qu'il vit de manière différente. Nous allons ainsi apprendre aux patients à essayer d'arrêter de se centrer sur les choses qui ne vont pas pour se recentrer plutôt sur les choses qui vont bien. Avec la psychologie positive, il s'agit d'un état d'esprit, alors que la communication non violente s'axe plutôt autour d'exercices de communication – comment communiquer avec l'autre afin qu'il ne se sente pas agressé, par exemple. **Parmi ces outils, il y en a un qui est particulièrement efficace, c'est l'utilisation du « je » à la place du « tu ».** En effet, cela permet de sortir d'une posture de reproche tout en facilitant l'expression des ressentis. Il existe aussi des mots et phrases interdits entre parents et enfants, comme le fameux « Tu ne comprends rien », lorsque l'enfant fait ses devoirs, par exemple. À chaque fois, il faut plutôt valoriser, encourager et éviter les reproches ou les jugements. Bien sûr, les sentiments négatifs viennent à nous parfois et le but n'est pas de les enfouir ou de les nier. L'idée, c'est plutôt de se servir de la communication afin de faire passer ces messages de manière bienveillante.

Au sein d'une famille, on part du principe que l'on peut tout dire dès l'instant où on parle avec bienveillance et sans agressivité. Lors des consultations familiales, nous mettons en place des règles pour toute la famille et chacun pourra y prendre part. Par exemple, un des soucis que rencontrent les parents, c'est le fait de répéter très souvent la même demande. Pour remédier à cela, le parent peut alors dire : « J'ai besoin de ne pas avoir à répéter les choses. » Le fait d'employer le mot « besoin » est fort : le parent notifie ainsi qu'il en a, lui aussi, des besoins, dont celui d'être entendu et écouté. Cela sera plus percutant que si le parent dit : « Tu m'énermes parce que tu ne viens jamais manger quand je te le demande. »

Quels sont les principaux problèmes que rencontrent les familles nombreuses qui viennent vous voir ?

Cela dépend des situations, car, bien souvent, le motif de « la famille nombreuse » n'est jamais la raison pour laquelle les parents viennent consulter. **Généralement, il y a souvent un enfant, au sein de ces familles nombreuses, qui va poser davantage de problèmes que les autres, au niveau du comportement, par exemple.** Les parents vont donc m'amener cet enfant-là. Mon travail consiste ensuite à remettre les choses dans leur contexte et à



© Karen Dumas

regarder l'environnement de l'enfant ainsi que la dynamique générale de la famille. Le gros point commun dans les familles nombreuses, c'est que l'on retrouve souvent des parents assez épuisés et parfois dépassés. En fait, la plupart du temps, les problèmes de comportement peuvent être reliés à la place de l'enfant au sein de la famille et de sa fratrie. C'est donc en prenant en compte l'ensemble de la famille que nous allons pouvoir aider l'enfant lui-même.

« Les aînés subissent parfois une charge parentale de manière implicite, mais il ne faut pas oublier qu'ils restent des enfants. »

Pour les enfants, y a-t-il une place dans la fratrie qui est plus compliquée qu'une autre ?

Non, je ne pense pas. Souvent, on dit que les aînés sont plus en difficulté, notamment parce qu'ils ont connu le fait d'être enfant unique à un moment donné, avant que les frères et sœurs n'arrivent et ne prennent un peu la place. Concernant les plus grands, il faut avouer que l'on fait porter beaucoup de choses sur leurs épaules. Ils tiennent ainsi le rôle d'exemples ou alors d'aidants. À ce moment-là, ils subissent donc également une charge parentale et cela devient très difficile à vivre pour eux. En réalité, il faut faire très attention avec cette charge parentale qu'on leur donne de manière implicite et par la force des choses. Ce qui est très important dans la fratrie, c'est de garder en tête que chaque enfant a ses particularités, sa place définie et ses besoins à lui. La façon d'interagir avec chaque enfant doit prendre en compte ses singularités. Souvent, dans ces familles, on entend des parents dire : « J'essaie de passer un moment individuel avec chacun, chaque semaine, afin que tout soit équitable et égalitaire, et ce que je donne à l'un, je le donne à l'autre. » Ils agissent ainsi car ils ont peur que des jalousies se créent ou qu'un enfant se sente délaissé par rapport à un autre.

En fait, il faut être réaliste : quand on a une famille avec 4, 5 ou 6 enfants, ce n'est pas tenable, d'autant plus si on travaille à côté. **Il n'est pas possible d'arriver à se dire que, en une semaine, on parviendra à se dégager un temps individuel de qualité avec chacun des enfants, sans compter qu'ils ont souvent des activités périscolaires.** Alors, je conseille plutôt à ces familles de fonctionner au besoin. En effet, il y a des enfants qui ont des besoins attentionnels plus importants que d'autres. Et puis, le moment

L E G R O S D O S S I E R

Un petit dernier pour la route ?

compte aussi beaucoup : un enfant pourra avoir besoin de son parent à un instant précis et, à ce moment-là, il faudra pouvoir répondre à cette demande. Si les besoins sont programmés, ce n'est pas naturel. Cela peut également s'avérer très fatigant pour l'adulte. Je conseille donc aux parents de donner de leur temps en fonction des besoins de chacun et d'être attentifs à cela plutôt que de raisonner en termes d'équité. Par ailleurs, on se rend compte que, contrairement à nous, adultes, les enfants ne quantifient pas le temps qui passe. C'est une raison de plus pour prendre en compte la singularité de chaque enfant et organiser le temps passé avec eux en fonction de cela.

Est-ce que vous constatez un plus grand nombre de burn out parental dans les familles nombreuses ?

C'est très variable. Nous recevons en cabinet des parents qui n'ont qu'un seul enfant et qui sont complètement dépassés, qui n'arrivent pas à suivre, parce que c'est compliqué pour eux et qu'ils ont des vies contraignantes. Et puis, nous voyons aussi des parents qui ont six enfants et qui gèrent bien. **Le plus important, je pense, c'est surtout de savoir quel était le projet de vie à la base et si les parents sont toujours en cohérence avec celui-ci.** Par ailleurs, tout est une question d'organisation. Il est vrai que voir des familles nombreuses où les parents sont complètement dépassés, c'est très fréquent, mais des familles véritablement en burn out, psychologiquement épuisées, on en trouve partout, quel que soit le nombre d'enfants.

Le 4e enfant est-il celui qui fait « basculer » la famille dans une véritable nouvelle organisation ?

Je pense que ce sont des idées reçues. On entend beaucoup de choses finalement, comme, par exemple : « Quand on passe d'un enfant à deux, c'est compliqué ; mais le passage de deux à trois se fait très bien. » Tout cela ne se vérifie pas pour chaque famille et ce sont des généralités qui ne peuvent pas s'appliquer à tout le monde. Le passage de trois à quatre enfants n'est pas forcément un cap. Cela dépendra avant tout de la faculté d'adaptation des parents. Certains sont dépassés avec deux enfants et d'autres se sentent très bien avec quatre. Il faut donc prendre en compte les capacités d'organisation de chacun, de gestion de la fatigue et des contraintes.



© Karen Durmas

Bien souvent, ces grandes familles ont aussi le sentiment d'être mal perçues par la société. Est-ce quelque chose qui revient lors de vos consultations ?

Oui, notamment venant des familles où il y a 6, 8, voire 10 enfants. Dans ces cas-là, ils subissent de multiples stéréotypes. Par exemple, lorsque l'on a 10 enfants, l'un des deux parents ne travaille pas, forcément, donc ils bénéficient d'aides financières et d'allocations familiales. Peut-être même ont-ils fait 10 enfants pour pouvoir toucher lesdites allocations... C'est en tout cas ce que la société leur fera comprendre. Ensuite, lorsqu'une famille nombreuse fait une sortie, que ce soit dans un magasin ou dans un parc, et qu'elle arrive avec 8 ou 10 enfants, évidemment, elle se fait remarquer, évidemment, cela fait du bruit. Effectivement, il y a toujours des gens qui se permettent de faire des réflexions. D'ailleurs, certains professionnels peuvent aussi s'avérer malveillants et attribuer tous les problèmes de la famille au simple fait qu'elle soit nombreuse. Je pense que la culpabilité parentale – déjà forte en temps normal – est complètement exacerbée chez les parents d'une famille nombreuse. Nous avons vraiment tendance à les culpabiliser en leur répétant qu'ils n'auraient

pas dû faire autant d'enfants au lieu de chercher une solution aux problèmes qu'ils rencontrent. Dans ces familles, il nous arrive fréquemment de constater la présence d'enfants ayant des particularités et des problèmes de comportement, mais cela est lié à leur développement, pas forcément au fait qu'ils vivent au sein d'une famille nombreuse. En effet, un enfant unique peut avoir les mêmes particularités.

La culpabilité parentale, déjà élevée pour l'ensemble des parents, l'est encore plus dans les familles nombreuses, notamment à cause du regard de la société.

Selon une étude de l'INSEE, les Français trouvent que la famille idéale se compose de deux adultes et trois enfants.

Pourquoi, selon vous ?

Je ne comprends pas tellement ce qui permet d'avancer cela. Dire qu'une famille idéale se résume à cinq personnes, c'est nier complètement les caractéristiques de chacun. **Il y a des gens qui ne veulent pas d'enfants, d'autres qui n'en souhaitent qu'un seul et se sentent très bien comme cela, donc je ne pense pas que l'on puisse dire que l'équilibre familial se joue sur le nombre de personnes présentes dans le foyer.** Cela voudrait dire qu'avec trois enfants, on est complètement épanoui, avec quatre, on est coulés, et avec deux, il nous manque quelque chose ? Ce n'est pas sérieux.

Environ 1/6 des familles nombreuses sont issues de recomposition familiale. Dans ce cas précis, la famille nombreuse est « imposée », ce n'est plus le choix de vie de départ. Cela est-il compliqué à vivre ?

Pour le coup, en cabinet, nous voyons beaucoup plus de familles recomposées que de familles nombreuses que l'on pourrait dire « classiques ». Elles sont davantage représentées, car il y a beaucoup d'autres facteurs qui entrent en jeu. On n'a plus une seule maman et un seul papa dans ces familles recomposées. Les personnes arrivent avec leurs enfants, leur vécu, leur histoire et leurs liens. Le principal problème que ces familles rencontrent, c'est la difficulté à se faire accepter les uns des autres. On se retrouve très souvent dans une configuration de clans : la maman aura tendance à prendre parti pour ses enfants, parce que, forcément, elle a avec eux un lien qu'elle n'a pas avec les enfants de son conjoint, et vice-versa. À mon sens, dans ce type de famille recomposée, nous ne sommes pas sur la problématique du nombre d'enfants, mais plutôt sur celle des liens



Les enfants qui ont des comportements problématiques réclament l'attention de leurs parents, même si le résultat est une punition. Pour sortir de ce cercle vicieux, il faut insister sur les points positifs et valoriser l'enfant quand il agit bien afin de l'encourager à recommencer.

familiaux. Les motifs de consultation pour ces familles-là sont aussi assez différents. En effet, ce ne sont pas les plus jeunes que nous voyons au cabinet, mais plutôt le couple. Nous aidons les parents à gérer leurs enfants, mais aussi à régler les conflits à l'intérieur même du couple, souvent dus, justement, aux problèmes d'entente entre leurs enfants.

Vous faites de la guidance parentale. En quoi cela consiste-t-il ?

Lors de toutes les consultations, même celles des enfants, je reçois toujours les parents seuls la première fois afin qu'ils puissent m'expliquer les difficultés qu'ils rencontrent. Pour la guidance parentale, je vais travailler exclusivement avec les adultes, sans voir les enfants, donc, à moins que cela s'avère nécessaire. Je vais demander aux parents d'observer les situations qu'ils n'arrivent pas à gérer avec leurs enfants et, ensuite, nous allons travailler ensemble en séance sur les points soulevés. Je prends aussi connaissance de leur vie, de leur histoire personnelle. Une anamnèse est nécessaire pour chacun des parents et pour l'enfant également. Il faut d'abord reparler de la naissance de l'enfant, du contexte de son arrivée pour ensuite pouvoir avancer en ayant tout cela en tête. Nous travaillons enfin sur la modification des comportements. **En effet, on se rend compte que, lorsque l'on modifie le comportement des parents, on modifie forcément le comportement des enfants.** L'idée est d'évoluer au fur et à mesure afin de retrouver un équilibre dans la famille.

Les enfants qui sont issus de grandes fratries développent-ils un esprit de partage, de sociabilité et de responsabilité important ?

Il y a une notion de collectivité et de tribu dans les familles nombreuses, alors effectivement, ce sont des enfants qui sont dès le départ habitués à partager et à faire davantage attention à l'autre. Ce qui est important de travailler, néanmoins, c'est la responsabilisation de chacun. En effet, en tant que parents, on ne peut pas s'occuper de la même manière d'un seul enfant ou de cinq. Dans une famille nombreuse, les enfants doivent donc apprendre à faire preuve d'autonomie. **Nous travaillons aussi beaucoup sur le principe de respect, car c'est souvent ce qui fait défaut dans les fratries.** Je pense, par exemple, au respect de l'espace de l'autre. Effectivement, il est important que chaque membre de la famille puisse avoir son moment à soi, à l'écart des autres. Donc, par la force des choses, les enfants vivant au sein d'une famille nombreuse sont bel et bien amenés à partager et à vivre en communauté. Cependant, il est possible que certains enfants, plutôt solitaires, aient du mal à vivre cette collectivité. C'est quelque chose qu'il faut prendre en compte aussi.

Quels conseils pourriez-vous donner aux parents afin que les choses se déroulent au mieux ?

Dans une famille nombreuse, on ne peut pas se dire que la charge mentale revient à une seule personne. Il faut vraiment que le couple forme une équipe et que les deux parents soient dans la prise d'initiative, dans l'organisation et dans l'action. Le papa et la maman doivent être tous les deux impliqués dans la vie de la famille, car s'il y a un déséquilibre de ce côté-là, le parent qui supporte toute la charge finira par craquer. Beaucoup de couples mettent ainsi en place des plannings bien définis, avec des tâches à réaliser en fonction des jours, par exemple. Toutefois, selon moi, **pour que le roulement se passe bien à long terme, ce planning doit être établi de manière intelligente et tenir compte des possibilités et des compétences de chacun.** S'il convient, bien sûr, de veiller à ce que la répartition des tâches soit équitable en termes de temps et d'énergie, pour que tout fonctionne, il faut donc aussi prendre en compte les forces et les faiblesses de l'autre parent.

Concernant les enfants, il est important de les faire participer en faisant tourner les tâches afin qu'il n'y ait pas de jalousies. Par ailleurs, les enfants s'investiront davantage dans ce planning si vous l'avez réalisé tous ensemble et qu'ils ont pu donner leur avis. L'âge est aussi un facteur essentiel : on ne peut pas demander la même chose à un enfant de 5 ans ou de 12 ans.

Il est très important enfin de ne pas faire porter de charge parentale sur les aînés. Ils sont comme les autres, c'est-à-dire des enfants. Par exemple, les aînés ne doivent pas donner le bain à leur petite sœur ou petit frère, car c'est un rôle parental. En revanche, ils doivent se responsabiliser pour ce qui concerne leurs affaires personnelles et la gestion de leurs devoirs, par exemple. Il faut savoir que, dans une famille nombreuse, on peut vite être dépassé et que cela fait beaucoup de bruit au quotidien, notamment avec les enfants qui n'ont pas le bon comportement. **Ceux qui font des bêtises réclament souvent de l'attention, surtout lorsqu'ils sont au milieu d'un grand groupe.** Donc, même si le résultat pour l'enfant est une punition, il se dit malgré tout qu'il a eu l'attention de sa maman ou de son papa. Pour sortir de ce cercle vicieux là, je conseille aux parents de moins insister sur ces comportements à problèmes, de moins les relever – ce qui ne veut pas dire qu'il faut laisser faire –, et, à l'inverse, à chaque fois que l'enfant adopte un comportement positif, de le valoriser et de le féliciter. En mettant en place ce mécanisme-là, qui consiste à bien insister sur ce que l'enfant fait de bien, le parent le motive à répéter ces comportements-là. ■

Karen Dumas - Cabinet Parenthèses

6, avenue d'Aubière - 63800 Cournon-d'Auvergne

Tél. : 04 73 73 62 86 - E-mail : karen.dumas-pro@laposte.net

