

leur lieu d'habitation, mais avec l'éloignement (physique et/ou psychique) de leurs propres parents et de la famille élargie. »

## De plus en plus d'enfants agités

Il faut se rappeler que la naissance a toujours été jusque-là vécue comme un événement collectif, celui d'un groupe familial - ou même d'un village dans les sociétés traditionnelles. Le « premier enfant » étant souvent considéré, en terres étrangères comme dans nos campagnes, comme l'enfant des « grands-parents ».

Mais, pour Denis Mellier, le « temps du nourrisson » qui permettait à la jeune mère de se reposer pendant quelques semaines sur d'autres femmes, et au couple de respirer, n'existe plus, confirmant une sorte de « surlignage de l'individualisme ».

Le chercheur peut donc valider une hypothèse qui l'habite depuis longtemps : si les professionnels de la petite enfance voient arriver de plus en plus d'enfants agités, difficiles à contenir, ce n'est pas seulement à cause du manque d'autorité des nouveaux parents, mais parce que ceux-ci ne parviennent pas à se libérer d'une relation « chewing-gum », trop fusionnelle, avec leur progéniture. « On ne peut pas dire que le parent est seul, comme dans les familles monoparentales, précise le chercheur. Mais les deux parents "s'enferment" avec



JACQUES ARÈNES  
Psychanalyste

# « On assiste à une fragilisation des liens »

JACQUES ARÈNES est psychanalyste et membre du Centre d'études en psychopathologie et psychanalyse de Paris-VII. Il a notamment publié *Le Lien familial. Questions et promesses* (Éd. Desclée de Brouwer).

LE FIGARO. - N'est-il pas surprenant, à l'heure d'Internet et des sites parentaux, de considérer comme « isolés » certains jeunes parents ?

Jacques ARÈNES. - Il est vrai que les associations, maisons de la parentalité et autres réseaux institutionnels font tout ce qu'ils peuvent pour informer et écouter les parents. Pourtant, beaucoup d'entre eux, qu'ils soient de milieu favorisé ou non, se sentent subjectivement seuls, et ils le sont aussi objectivement. Cela tient aux rapports qui se vivent aujourd'hui au niveau de la famille élargie : on assiste à une forme d'usure intergénérationnelle, avec une fragilisation des liens. En ce sens, la famille nucléaire est devenue vraiment nucléaire, et les jeunes couples se construisent plutôt « à

l'horizontal ». Ils peuvent trouver un certain soutien du côté de leurs pairs, copains, collègues, réseaux... Mais ceux-là ne seront jamais aussi contenant qu'une famille.

Vous écrivez qu'ils manquent aussi d'une « culture soutenante ». Qu'entendez-vous par là ?

Une société où les adultes se soutiennent les uns les autres, et où ils se sentent soutenus. Or beaucoup de parents nous consultent, nous, psychologues, parce qu'ils ont peur d'être critiqués s'ils se confient à leur cousin ou à leur frère. Ils ont même honte lorsque leur enfant commet un impair, et ne penseraient jamais à convoquer un conseil de famille pour sortir de cette difficulté. Ils se sentent illégitimes dans leur parentalité, et on ne peut que constater une véritable compétition narcissique entre tous ces adultes... Chacun se retrouve à devoir légitimer sans cesse sa manière d'éduquer son enfant. Auparavant, l'éducation était un

produit culturel partagé par une majorité. Dorénavant, chacun doit inventer son rôle de parent, la place qu'il occupe. Cette sollicitation extrême à porter les choses par « soi-même » est assez épuisante. En ce sens, je dis souvent que les parents actuels n'ont pas de problèmes d'autorité, mais d'« auteur-ité » !

## « Chacun se retrouve à devoir légitimer sans cesse sa manière d'éduquer son enfant »

Ce sont surtout les parents de tout jeunes enfants et ceux qui ont des ados qui semblent rencontrer le plus de difficultés. Pourquoi ? La naissance d'un enfant, son entrée dans l'adolescence sont des moments de passage existentiels qui méritent d'être accompagnés collectivement. D'ailleurs, les sociétés traditionnelles avaient mis au point des rites pour accompagner ces processus : les jeunes

mères étaient très accompagnées lorsqu'elles accouchaient, et ce au moins pendant quarante jours ; les adolescents pris en charge par les hommes du groupe pour aller séjourner dans la forêt ou marquer leur corps. Actuellement, dans notre société, les rites collectifs n'existent pas. Les parents se retrouvent dans une situation d'impuissance, car on ne peut se donner des rites de passage à soi-même !

Quelle serait alors la solution ?

Il faut retrouver des lieux collectifs pour encadrer en groupe ces moments de passage. Et, par ailleurs, les parents doivent s'efforcer de tisser du lien avec des « tiers » qui peuvent les soutenir quand ils sont en difficulté avec leur enfant : enseignant, parents voisins, médecin de famille... Ces alliances permettent de ne pas laisser la famille dans un fonctionnement de type « cocotte-minute » où tous sont recroquevillés sur le foyer. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

# Il faut vraiment se méfier de son canapé, cet ennemi masqué...

Du haut de ses plus de vingt ans d'expérience et de ses 100 000 cas traités, sportifs, traumatisés ou patients « lambda », souffrant au quotidien, le kinésithérapeute François Stévignon a pu élaborer une méthode pour soulager nous-mêmes nos douleurs, du dos et d'autres articulations, dans la mesure du possible, pour bénéficier d'une véritable « écologie » du comportement quotidien antidouleur.

Avec un premier précepte. « En se concentrant sur les moments où le dos est sollicité de façon évidente, on oublie le plus important : les quatre-vingt-dix pour cent du temps restant ! », écrit-il. N'allez pas croire que vous allez vous en tirer sans effort et discipline ! Car les mauvaises habitudes ont la vie dure. Ainsi, dans quelle position êtes-vous

pour lire ces lignes ?

Lorsque vous lirez ce livre, les choses vont changer. Il faudra commencer par s'auto-évaluer. Répondre du mieux possible à un questionnaire. Lecture au lit, regarder la télévision, devant un ordinateur, comment on s'assied, comment on téléphone, au travail ou à la maison... Et là, déjà, le kiné s'engage : selon votre score, il va vous dire où sont localisées les plus probablement vos douleurs (cou, épaules, bas ou haut du dos...).

## Un « terrain miné »

Puis il va appuyer là où ça fait mal. À l'aide d'exemples tirés de son cabinet, il va une à une remettre nos idées en place en passant en revue, d'une main douce mais ferme, les idées reçues qui

## LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS  
jnothias@lefigaro.fr

encroûtent nos cerveaux et nos comportements.

Trop cambré, pas assez musclé, le faux mouvement, le port de talons, la tendinite... Ces fausses bonnes raisons ne sont pour lui, le plus souvent, qu'un révélateur d'un « terrain miné ». Ainsi de ce manutentionnaire qui rend son travail responsable de ces douleurs alors qu'il s'avère que c'est... son nouveau matelas. Ou de cette mère de famille épuisée dont les douleurs au coude

venaient du sommeil qu'elle grappillait dans le train pour aller et revenir de son travail. Il est donc important de savoir quand on a mal mais aussi quelles en sont les causes, parfois brouillées. Car « on n'a pas toujours mal à l'endroit source » de la douleur. On n'a pas toujours mal au « moment source » de la douleur ». Plébiscitant le « port de reine » (essayez de porter son livre sur la tête...), mais aussi le « héron distrait » ou le « mannequin chinois », il décrit les « éco-positions » et comment y parvenir. À la maison, au travail, en voiture, en transports en commun... Mais trouver les bonnes postures, c'est aussi adapter son environnement. Pas changer tous les meubles de la maison, mais se confronter différemment à son canapé (« cet ennemi à visage

masqué »), à ses chaises, à sa table basse, mais aussi en vacances, au cinéma ou au théâtre. Voici venir le dernier coup de collier. Un véritable défi : un programme d'« exercices » de 21 jours, quelques minutes par jour. François Stévignon assure que « 21 jours, c'est le temps de résolution observé pour la grande majorité de mes patients ». Ce n'est pas un parcours du combattant, mais il faut ça...

## EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS

François Stévignon.  
Éditions Kero.  
208 pages, 18 euros  
(papier), 12,99 euros  
(numérique).

