

Perfectionnisme et parentalité bienveillante

des risques d'épuisement parental



Il est difficile d'apporter des réponses individuelles à un problème systémique. Au regard des facteurs économiques, culturels, sociaux, historiques, médiatiques, scolaires..., bien sûr que c'est difficile d'être bien traitant au quotidien, de garder un calme olympien en toute circonstance, de pratiquer l'écoute active après une journée épuisante au travail alors qu'il y a encore les devoirs et le dîner à gérer... mais est-ce réellement ce qu'on attend des parents ?

Il est essentiel de se donner le droit de communiquer **sans tabou** et sans culpabilité en brisant le **mythe de la maternité forcément heureuse**, du parent zen sans limite personnelle ni émotion, du super parent qui tient un foyer immaculé.

La plupart des parents veulent être d'excellents parents (qui sont "gentils", qui proposent des loisirs créatifs, qui interdisent les écrans, qui cuisinent bio etc...) Ils s'efforcent de tout bien faire comme il faut et, pire, de chasser de leur esprit toute pensée qui ne serait pas positive ou aimante.

Les parents **perfectionnistes** ont tendance à fonctionner sur le modèle du "tout ou rien". Si ce n'est pas parfaitement bien, ils ont le sentiment d'avoir **échoué**. Pourtant, la parentalité (et en particulier la maternité) n'est **pas qu'un don de soi exaltant** et aucun parent n'a la garantie que la parentalité sera source de bonheur pur, sans aucun accroc ni ras-le-bol (plus ou moins fréquent).

Non seulement, le perfectionnisme augmente les risques de **burn out** (en niant les émotions légitimes et en contraignant à des tâches toujours plus exigeantes en lien avec des attentes trop élevées) mais cela peut également dégrader la relation avec les enfants. Les enfants n'ont pas besoin de parents parfaits : ils ont besoin de **parents authentiques**.



Un perfectionnisme positif consiste à donner le meilleur de soi, en prenant en compte les compétences de départ et le **contexte** (la fatigue, le stress, le niveau de soutien de l'entourage, les aspirations et les habitudes); en acceptant les **erreurs** et les échecs; en étant assez souple pour demander de **l'aide**, pour **renoncer** ou bien prendre **plus de temps** pour y arriver si nécessaire.