

Enfant unique, enfant

Il est le seul enfant à table, prend son bain et joue seul... **Très tôt, l'enfant unique doit apprendre à composer avec la solitude.** Voici comment l'y aider. Texte Marie Bryon / Coordination Valentine Van Gestel / Photo Corbis

DEMANDE-MOI, SINON JE NE SAIS PAS

Quand leur enfant se plaint de solitude, les parents ont tendance à réagir avec une kyrielle de propositions: «Je peux jouer avec toi» ou encore «Pourquoi tu n'appelles pas ta copine?» «Ils réagissent comme si on leur avait demandé quelque chose, analyse Sandro Costa Sanseverino. Or, il est d'abord question d'une plainte. En y répondant par une multitude de solutions potentielles, on installe son enfant la passivité.» Et l'on risque en outre de passer à côté du motif de la plainte. L'enfant peut avoir envie de parler de sa dispute avec son meilleur copain ou de ce petit bébé qui est né chez sa copine... En l'amenant à formuler clairement sa demande, on l'aide à s'autonomiser.

seul?

L'époque où l'on considérait les enfants uniques comme inaptes à la vie sociale est heureusement (presque) révolue. Manon, fille unique et maman de Jérémy, lui aussi fils unique, explique: «Quand j'étais petite, j'avais droit aux commentaires de mes camarades. Jérémy, lui, dit qu'on ne lui fait jamais de réflexion à ce sujet. Je pense que les gens savent aujourd'hui qu'un enfant unique n'est pas si différent...»

Réactions excessives à problèmes ordinaires

N'en déplaise aux irréductibles inconditionnels des fratries, l'enfant unique est, avant tout, comme les autres. Avec peut-être quand même ce «un peu plus de tout», qui donne envie aux enfants qui ne partagent pas leur statut: plus de biens matériels, d'exclusivité, de temps...

Leur plus grand privilège? Ne pas avoir à partager leurs parents. Ce qui n'a pas que des avantages. «Mon mari et moi sommes toujours là pour Quentin, explique Nadia, 48 ans. On fait beaucoup de choses avec lui, on est très à l'écoute. Bien qu'il ait un solide réseau social, il est confronté chaque jour à la solitude. Un enfant sans frère ni sœur est un enfant qui, sauf moments d'exception, n'a que ses parents quand il fait ses devoirs, se couche, mange, fait des bêtises ou se dispute. Il vit plus que les autres dans un monde d'adultes. On le dit plus mûr, mais aussi plus seul.» Aussi, quand cet enfant se plaint de solitude, il peut être difficile de prendre le recul nécessaire, oubliant que cette doléance n'est pas l'apanage des enfants uniques. «Certes, ils n'ont pas de frères et sœurs, mais le fait d'en avoir ne garantit pas contre le sentiment de solitude, souligne Sandro Costa Sanseverino, psychologue, psychothérapeute et fondateur de Parents Conscients. Chacun doit apprendre à composer avec le fait de se sentir seul parfois. La façon dont on y parvient dépend davantage de notre

personnalité et de notre éducation que de la composition de notre famille. **Un enfant unique peut avoir une vie sociale très riche.**» Nombreux sont d'ailleurs les spécialistes qui pensent que cette plus grande exposition à la solitude leur permettrait de mieux y faire face. Elle les inciterait en outre à aller davantage vers les autres.

Surabondance de biens

Un excellent bagage, donc, pour autant qu'il ne soit pas hypothéqué par ce que Carolyn White nomme «les 7 péchés» dans son ouvrage *L'enfant unique, les pièges qu'il faut éviter pour mieux l'éduquer* (éd. de l'Homme). En haut de liste, elle pointe l'excès de générosité et d'attention: «**Les parents d'un enfant unique éprouvent encore plus que les autres le besoin de l'engager dans un tourbillon d'activités, car ils craignent qu'il ne s'ennuie ou ne souffre (...)**» Point de vue partagé par Sandro Costa Sanseverino: «Un parent qui multiplie les initiatives afin de trouver un compagnon de jeux à son enfant le maintient dans une relation de dépendance et diminue sa confiance en ses propres capacités sociales.» Il n'en reste pas moins que la solitude de son enfant embarrasse, voire culpabilise. Notamment quand – grand classique – celui-ci réclame un frère ou une sœur. «Là encore, les parents d'enfants uniques ont tendance à imaginer que cette supplication leur est propre. Il n'en est rien. La question est tout aussi gênante pour ceux qui ont plusieurs enfants et ne souhaitent plus en avoir. D'ailleurs la réponse est identique: il convient d'écouter l'enfant, de lui poser des questions sur ce désir, puis de lui expliquer sans équivoque que cela ne fait pas partie des projets du couple.» Enfin, **que cet unique enfant soit le fruit d'une décision ou non, il est primordial de résister à la culpabilité.** Pour Carolyn White, ce sentiment de culpabilité constitue **une voie royale au piège de la surcompensation.** Agenda de l'enfant surchargé, biens matériels en surnombre, surprotection émotionnelle, omniprésence... Autant de «péchés» ordinaires qui, à longue échéance, peuvent se révéler capitaux. ●

LES 7 PÉCHÉS À ÉVITER

Carolyn White a relevé les 7 pièges qui menacent les parents d'enfants uniques.

> Générosité et attention excessive

- > N'essayez pas de donner à votre enfant tout ce que vous n'avez pas eu dans votre enfance.
- > Fixez-lui des limites à mesure qu'il grandit; alliez fermeté et souplesse.
- > Apprenez à dire non et à tenir bon.
- > Enseignez à votre enfant la valeur de l'argent en l'encourageant à travailler.
- > Pensez à vous.

> Surprotection

Transmettez-lui les valeurs qui l'aideront à prendre des décisions sensées et la confiance dont il aura besoin pour se débrouiller seul un jour. Résistez à l'envie de lui éviter tout obstacle et de résoudre ses problèmes à sa place, vous en feriez un enfant craintif, anxieux et sans carapace. Permettez-lui de faire des erreurs et d'en tirer les leçons.

> Manque de discipline

Vous êtes le seul maître à bord. Apprenez à votre enfant à respecter les règles (claires et raisonnables) et à assumer les conséquences de ses actes.

> Surcompensation

Souvent induite par un sentiment de culpabilité. Evitez de comparer votre famille aux autres et d'idéaliser les familles nombreuses. Rappelez-vous qu'il n'y a aucune raison d'en faire trop, votre enfant est tout à fait capable de trouver ce qu'il n'a pas chez vous.

> Recherche de la perfection

Ce n'est pas parce que vous n'en avez qu'un et que vous avez beaucoup investi en lui que votre enfant doit répondre à toutes vos attentes. Cessez d'analyser le moindre de ses comportements, de le comparer aux autres, de lui mettre la pression; favorisez ses différences, ce sont autant de qualités.

> Traitement de l'enfant en adulte

A la maison, l'enfant unique est entouré d'adultes, le risque est grand d'en faire un adulte miniature. Evitez au maximum de partager vos préoccupations d'adultes à table, de le gaver de culture, de le faire participer à toutes vos soirées entre amis...

> Excès de louanges

Noyer son enfant dans les éloges et nourrir son amour-propre sont deux choses différentes. La première n'aboutit pas à la seconde, bien au contraire.

Pour aller plus loin

- *Comment survivre quand on est enfant unique*, E. Rigon, M. Auffret-Pericone, éd. Albin Michel Jeunesse.
- *Enfants uniques: entre isolement et solitude*, Anne-Marie Merle-Béral, Rémy Puyuelo, éd. Eres.
- www.parentsconscients.be.