

LA VIE À 30 ANS

La chronique de Virginie Nussbaum

La «Star Ac», comme un air de 2001

Tout était là: les spots fuschia, la chorégraphie kitsch, la fumée de disco-mobile, les sourcils de Nikos Aliagas. Je ne sais pas ce que vous faites de vos samedis soir, mais sachez que sur TF1, on s'envoie en 2001. Depuis la mi-octobre, la *Star Academy* est de retour au château de Dammarie-les-Lys et sur vos écrans, vingt ans après le sacre de Jenifer, quatorze ans après celui de Mickels Réa – mais lui, tout le monde l'a oublié. Une machine à remonter le temps sur (télé)commande.

Passé la raison d'être de ce remake (la télé réalité serait-elle entrée, comme Disney, dans sa phase recyclage?), l'envie furieuse de voir. Parce qu'avoir 30 ans en 2022, c'est s'être un jour dandinée avec les copines, micro invisible et manque de rythme, sur *La Bamba*. Une génération terriblement nostalgique qui se demandait tout de même si, comme elle, la *Star Ac* n'aurait pas pris un petit coup de vieux. Et c'est vrai qu'il y a quelque chose d'anachronique à se brancher sur le «prime», lancé samedi par une descente des marches et la reprise d'un tube de Céline Dion (pas son meilleur). Certes, l'hymne de la promo est désormais disponible en streaming. Certes, au château, les Carine et les François ont laissé place aux Stanislas et Enola, «motivés de ouf» à bluffer le nouveau jury présidé par le fils de Goldman (ce dernier ne l'aurait, dit-on, pas renié). Et il faut voir Jean-Pascal, agitateur ringard en visite pour son quart d'heure de gloire...

Pour le reste, même recette. Même générique de Bob Sinclar, même cours de chant ou de «théâtre», mêmes «évals» entre deux appels minutés aux proches sur le téléphone rouge, les 13 «digital natives» s'étant vu confisquer leur smartphone à l'entrée – un concept de télé réalité en soi, non?

Nous revoilà assistant à leurs petits-déjeuners échevelés et messes basses de dortoir, alors que la télé nous a depuis servi *Top Chef*, *The Voice* et *Squid Game*. A tenter de croire à une émission se targuant de «propulser la carrière de jeunes talents» à l'ère de YouTube et TikTok. A voter par SMS pour des candidats qui ne savent plus très bien ce que c'est. La *Star Academy* est née comme bras droit de l'industrie du disque, qui s'est métamorphosée depuis. A sa sortie, le single *La Musique* s'était vendu à 750 000 exemplaires. Osons douter que *Ne partez pas sans moi* reproduise l'exploit.

Et pourtant, 1,82 million d'âmes ont suivi la quotidienne ce lundi, à 17h30. Pour voir Anisha douter, Julien rager et Enola lui faire la morale devant le frigo. Codes éculés mis à part, les ficelles restent imparables: l'humain sous tous ses angles (60, le nombre de caméras), la candeur de la jeunesse, l'histoire de la chenille qui devient vedette, l'illusion du réel... Celle de la *Star Ac* durera six semaines, jusqu'au début du Mondial. On aura vu pire plaisir coupable. ■

Soutien

Parents dépassés cherchent

Epuisés ou en manque de repères, pères et mères sont toujours plus avides de solutions pour ne pas sombrer. Un phénomène en plein essor sur les réseaux sociaux qui questionne la pression pesant sur les familles

Pauline Cancela
@PaulineCancela

Il est 20h, les enfants sont (presque) au lit. Installée sur son balcon, à l'écart des sollicitations, Sabrina se connecte sur Zoom. Mère de deux petits garçons, elle a rendez-vous en ligne pour apprendre à «kiffer sa vie de parent» avec six autres mamans et deux papas en ce jeudi soir d'octobre. C'est la deuxième séance d'un atelier collectif en sept modules de 2h30, concocté par la dynamique Anaïs Caverzasio, une coach parentale comme il en fleurit des centaines sur les réseaux sociaux.

Sabrina a déboursé 295 francs pour suivre cette formation parentale découverte via Instagram. Elle a été séduite par la gouaille d'Anaïs, une Genevoise de 36 ans, qui promeut son coaching à grand renfort d'autodérision et de conseils éducatifs avisés. Qui ne voudrait pas, en effet, «cultiver la bonne humeur dans sa vie de famille»?

Fan de développement personnel, Anaïs Caverzasio démarre à peine dans le milieu. Elle a lancé Petite pousse sur Instagram en février 2022, et, depuis, cette ancienne enseignante s'astreint à publier du contenu tous les jours à la même heure. La régularité commence à porter ses fruits. Sur Zoom ou en présentiel, elle suit désormais des dizaines de parents en individuel en plus de son atelier «Kiffe ta vie de parent», comme ce jeune père qui redoutait chaque moment passé avec ses enfants, ou cette femme qui a pris rendez-vous un soir pour le lendemain, épuisée et en larmes.

«Bouton pause» et «moment Nutella»

«Si on part du principe que les enfants sont des êtres hyperraisonnable, ou que pour être un parent parfait il faut jouer aux Lego tous les soirs, on va péter un plomb», nous explique la jeune coach, elle-même maman de deux bambins. Reconvertie après un burn-out parental carabiné, Anaïs Caverzasio a mis un point d'honneur à tout faire pour «aider et déculpabiliser les parents», armée de son bon sens et d'une myriade d'«outils». Parmi ses trucs, il y a par exemple le «vase» (pour identifier sa charge mentale du moment), le «bouton pause» (pour s'extraire d'une situation avant d'exploser face aux enfants), le «choix du chantier» (pour choisir ses combats éducatifs et ne pas s'épuiser) ou encore les «moments Nutella», ces rares instants de grâce familiale qu'il est bon d'apprendre à reconnaître et valoriser.

C'est précisément ce que recherchait Sabrina, elle qui galère parfois avec deux enfants en bas âge, une vie active et un mari peu impliqué dans l'organisation domestique. «Même si ma situation est loin d'être catastrophique, j'avais vraiment besoin de mieux vivre mon quotidien», confie la jeune maman qui tient à réussir sa vie de famille. Stefano, lui, n'a même pas attendu de se sentir dépassé pour s'inscrire

«Si l'on part du principe que pour être un parent parfait il faut jouer aux Lego tous les soirs, on va péter un plomb»

Anaïs Caverzasio, coach



(Bertrand Meunier/Tendance Floue)

à l'atelier de Petite Pousse. Bientôt papa pour la deuxième fois, ce prof de 37 ans a préféré prévenir plutôt que guérir, histoire d'être sûr de «faire juste». Au point de payer une coach? «C'est plus pratique de se fier à une seule source que de commencer à devoir faire le tri parmi toute la littérature qui existe sur la parentalité», justifie-t-il.

«Les parents sont constamment à la recherche d'outils pour leur pratique éducative, mais ils n'ont pas toujours un réseau sur lequel s'appuyer», constate Sarah Dini, professeure associée à la HETS du Valais, qui s'est longuement penchée sur les besoins des familles. Outre l'éclatement familial ou l'isolement, c'est aussi une certaine «surcharge informationnelle» qui pourrait conduire toujours plus de parents à privilégier le coaching, moins stigmatisant qu'un pédopsy.

Intervention à domicile

C'est un marché dans lequel il est difficile d'y voir clair, puisque le statut de coach familial n'est ni encadré, ni protégé. Ex-enseignantes, éducatrices spécialisées, puéricultrices, parfois pédiatres ou également *life-coach*, il s'agit souvent de femmes, mais pas toujours, dont les profils sont aussi variés que les politiques tarifaires. Elles mettent en avant leur propre parcours familial sur leurs sites internet ou dans leurs stories, et leurs pédagogies gravitent autour de l'éducation dite bienveillante ou positive, bien que ce ne soit pas toujours limpide.

Anaïs Caverzasio, elle, se défend de toute obédience théorique: «Je picore dans plusieurs courants et formations, ainsi que dans ma propre expérience. Tous les outils que je transmets aux parents, je les ai d'abord testés moi-même.» Une approche prati-

PUBLICITÉ

LES RICHES
HEURES DE
VALÈRE

6 NOVEMBRE – 17H
ÉGLISE SAINT-THÉODULE, SION

LE POÈME
HARMONIQUE
LEÇONS DE TÉNÈBRES

COUPERIN ET CLÉRAMBAULT
CONCERT AUX BOUGIES

booking-event.com
lesrichesheuresdevalere.ch

nt coaching de toute urgence



Bientôt papa pour la deuxième fois, Stefano, 37 ans, a préféré prévenir plutôt que guérir, histoire d'être sûr de «faire juste»

«Nous vivons à l'ère de la parentalité intensive»

Face à la multiplication des coaches familiaux, des experts pointent la course à la performance parentale et l'absence de réponses collectives aux difficultés des familles

En quelques années, les réseaux sociaux sont devenus la nouvelle vitrine du conseil parental, un marché de plus en plus sollicité par les parents de Suisse et dont l'ampleur questionne les spécialistes de la famille. Comment expliquer ce repli vers l'expertise d'un tiers, le plus souvent payante, alors que les informations sur la parentalité n'ont jamais été aussi accessibles qu'aujourd'hui, et qu'elles sont gratuites? Outre le fait que la crise sanitaire a probablement servi de déclencheur, l'essor du coaching familial s'inscrit dans une injonction toujours croissante à la performance parentale, selon Grégoire Zimmermann, responsable du Centre de recherche sur la famille et le développement de l'Université de Lausanne.

Pas de recettes toutes faites

«Nous vivons à l'ère de la parentalité intensive, qui trouve facilement écho dans la sphère numérique, explique le chercheur. A force de voir défiler offres et conseils sur votre fil Instagram, vous vous demandez si vous aussi vous ne devriez pas vous former à la parentalité. La réflexivité est positive, mais si vous devez dépenser des centaines de francs pour ça, alors ça pose question. Surtout qu'on ne sait pas ce que valent ces offres très diverses et ces experts autoproclamés.»

D'après Grégoire Zimmermann, la psychologie aurait largement contribué à nourrir

ce marché en mettant le doigt sur le rôle prépondérant des parents dans le développement de l'enfant. Or si certains climats familiaux sont évidemment plus favorables que d'autres, on ne peut pas en tirer des recettes tant il existe d'autres variables, également structurelles.

Les recherches menées sur les familles en Suisse montrent d'ailleurs que les parents ont surtout besoin d'espaces de parole et de solutions collectives. Ces espaces existent, sous la forme de «cafés-parents» par exemple, mais l'offre a de la peine à rencontrer son public, en tout cas lorsqu'elle est gratuite. «Le fait de payer un ou une experte, c'est peut-être une garantie de qualité pour les parents, qui prennent ainsi une forme d'engagement qui rassure», avance encore le chercheur lausannois.

Or même quand l'intention est louable, voire même efficace à petite échelle, «la multiplication des conseils et des experts en parentalité enfonce le clou de la culpabilité», selon lui. Dans ce contexte, «les parents sont bien conscients qu'ils s'écartent toujours plus de l'idéal par manque de temps ou de moyens. Ils sont aussi de plus en plus inquiets sur leur capacité à faire face à la mission parentale, et donc de plus en plus dépendants de la logique du conseil», estime Claude Martin, directeur de recherche au CNRS.

D'après ce sociologue français, les crises sanitaire et climatique, doublées d'un contexte de guerre en Ukraine, ont très certainement renforcé cette dépendance. «Face à l'état du monde, les jeunes parents se demandent ce qu'ils peuvent conserver du modèle des générations précédentes, poursuit-il. Le marché du coaching et des bonnes pratiques se développe sur ce fond d'incertitude et d'inquiétudes.»

Cinquante ans après les premiers manuels d'éducation des parents, notamment ceux de Benjamin Spock, Laurence Pernoud ou Françoise Dolto, le «parenting turn» des années 2000 a pu plonger les parents dans l'angoisse d'échouer. Insistant sur la notion de «compétences parentales», nombre de dispositifs de soutien à la parentalité nourrissent une forme de «déterminisme parental», faisant du comportement des parents la source de nombre de problèmes sociaux contemporains, selon Claude Martin. Résultat: la pression croît sur les individus, alors même que les conditions de vie des familles se durcissent. Pour le chercheur, le problème de ce nouveau «régime d'éducation des parents» est qu'il privilégie les solutions à l'échelle individuelle et comportementale, quand les questions soulevées sont collectives, sociétales et intergénérationnelles.

En phase avec le néolibéralisme

«Cela s'inscrit complètement dans l'idéologie néolibérale selon laquelle nous sommes toutes et tous responsables de notre propre réussite et n'avons qu'à nous optimiser nous-mêmes pour être heureux.» Or cette vision passe sous silence les «conditions de possibilité de l'empowerment». En clair, pour améliorer le quotidien des parents, il ne suffit pas de se reposer sur une flopée d'experts en tout genre, mais il faut garantir à toutes les familles des conditions de vie qui permettent effectivement d'exercer la parentalité. Pour le chercheur, cela passe par des conditions d'habitat et de travail adéquates, des politiques de conciliation de la vie familiale et professionnelle ou encore l'égalité entre femmes et hommes. ■

co-pratique qui rencontre son public.

Dans la même veine, le réseau HappyFamilies s'est spécialisé dans l'intervention à domicile, un peu comme dans *Super Nanny*, cette émission phare de la télé-réalité française. C'est aussi le seul organisme à proposer une formation certifiante dédiée au coaching parental en Suisse romande, et ce, depuis 2017. «Le métier se développe de manière constante parce que cela répond à un besoin croissant des familles», fait remarquer Laure Amberg, sa fondatrice, qui coordonne une trentaine de professionnelles indépendantes certifiées #happyfamilies. Les demandes pour ce service auraient doublé ces deux dernières années.

«Il y a les jeunes parents en quête d'outils, ceux qui vivent des soucis avec les limites et le respect des règles, et parfois des familles dans lesquelles notre intervention vient en complément d'une prise en charge globale autour de difficultés spécifiques», détaille encore cette puéricultrice de formation. Outre le fait qu'ils ont les moyens de payer, il s'agit souvent de parents qui ne connaissent pas ou ne se sentent pas concernés par l'offre institutionnelle qui existe pourtant dans divers cantons romands.

Orgie de pâte à sel

L'Action préventive en milieu familial (APMF), par exemple, est un service gratuit de soutien éducatif proposé par la Fondation officielle de la jeunesse à Genève. Mais ces dernières années, c'est vrai que la demande a dépassé l'offre, selon son directeur David Crisafulli. Par la force des choses, l'APMF se concentre en priorité sur les situations les plus urgentes et les familles vulnérables qui résident au sein des communes qui subventionnent ce service.

Au-delà d'un probable manque de réponses institutionnelles aux difficultés parentales «de tous les jours», c'est aussi l'accessibilité du coaching 2.0 qui séduit des parents comme Sabrina et Stefano. En quête d'efficacité, ou dans l'urgence, ils sont prêts à payer pour le confort d'une formation chez soi ou à la carte, comme ils payeraient un coach sportif. C'est d'ailleurs la posture d'Anaïs Caverzasio: «Les parents savent très bien ce qu'ils doivent faire, mais passer par un coaching leur permet d'avoir le déclic», illustre cette coach disponible H24 sur WhatsApp en cas de coup de mou.

Pour Sabrina, cela semble en tout cas porter ses fruits. «Depuis que j'ai commencé l'atelier «Kiffe ta vie de parent», mes enfants sont plus à l'écoute, probablement parce que j'ai changé ma manière de faire avec eux, confie-t-elle après sa deuxième séance. Je n'ai jamais fait autant de pâte à sel que ce week-end, par exemple, et depuis deux jours ils rangent leurs chambres, ce qui n'était jamais arrivé!» Un vrai moment Nutella. ■