



Devenir parents à l'heure des réseaux sociaux

Conférence de Isabelle WERKMEISTER, sage-femme indépendante
EGP 23 septembre 2026

L'oratrice mère de trois enfants, grand-maman de cœur des petits-enfants d'une nièce a rédigé un ouvrage intitulé « Naître parents ». Elle s'occupe également de plusieurs chiens.

Fil conducteur de l'exposé : comment faire se rejoindre les « Nouveaux Parents » (NP) et les Grands-Parents (GP) à l'heure du numérique. La conférencière précise en introduction qu'il n'y a pas de généralités et qu'il n'y a jamais de règles absolues. Pas non plus de mode d'emploi universel à l'usage de tous les parents. Aujourd'hui tout va très vite, **les injonctions fusent**, notamment via les réseaux sociaux. Mais il y a aussi le système occidental, avec l'éclatement des familles, qui porte une responsabilité dans le mal-être de nombreux parents et l'effritement des certitudes. De nombreux parents ont besoin d'aide.

Or, nous sommes avant tout des mammifères et les mammifères savent faire sans qu'on leur explique, notamment en matière de maternité ! Il convient de rappeler à chacun le **besoin de se connecter à son ressenti**, de se connecter **à son instinct**, pour demeurer humain. « Merveilleuse mère veilleuse ». Aujourd'hui les jeunes tiennent davantage à réussir leur vie qu'à réussir dans la vie. Or, notre société a perdu le sens du sacré. Elle a aussi **perdu le sens de la transmission**. Il est urgent de revalider cela. Certains pays nordiques l'ont compris en réaménageant la politique familiale avec beaucoup de soutien de l'État. Quand les besoins affectifs des plus jeunes sont respectés, ça va beaucoup mieux. Il faut **aider les parents à mieux voir émerger leurs responsabilités face aux petits**. Ne pas prendre en compte les besoins des tout petits, c'est de la **maltraitance psychologique**. C'est le cas, précise l'oratrice à titre d'exemple, quand une maman regarde son téléphone tout en poussant la poussette de son bébé ou en allaitant.

Solution aussi : **l'alliance intergénérationnelle avec les GP**, leur sagesse, leur patience, leur expérience, leur capacité de présence. Comment les faire se rejoindre ? Comment **améliorer la relation NP et GP ? En identifiant** bien les besoins et les peurs des uns et des autres (NP et GP). Inventaire proposé en interaction avec les auditeurs dans la salle. **BESOINS**: communication, confiance, respect, reconnaissance, compréhension, temps, accompagnement, amour, trouver sa place. **PEURS** : rejet, perte de lien, accident, IA, addictions, perte de communication. La plus grande peur c'est celle de la perte du lien, d'où l'importance de la bienveillance et du respect.

Élever un enfant, qu'est-ce que cela veut dire ? Aller vers le haut, prendre de la hauteur, le rendre indépendant et responsable. C'est autre chose qu'**éduquer**. Aujourd'hui de nombreux parents ne font qu'éduquer (et encore, souligne l'oratrice) et oublient d'élever. **Élever un enfant, c'est valider ses compétences**. Valider les compétences du tout petit,

c'est donner « confiance en soi ». Exemple. Une maman rivée sur son smartphone ne valide pas la marche, les premiers pas de son enfant, ne valide pas ses compétences. L'enfant se construit alors avec un défaut de confiance en lui.

L'être humain dispose à sa naissance d'une **boîte à outils**, mais celle-ci est **incomplète**. Elle contient par exemple les outils faim et sommeil, mais elle doit être complétée par d'autres outils. C'est précisément le **rôle des parents de compléter l'équipement** de cette boîte à outils, en y **ajoutant des outils émotionnels et pratiques** : le respect, la confiance, l'émerveillement. Valider ces valeurs de base, ça n'est pas de l'ordre des écrans, mais de l'ordre du lien, du relationnel. C'est très important de faire prendre conscience de cela aux parents, de bien comprendre que s'occuper des petits **ne se fait pas via des écrans, mais via le relationnel**. Et savoir pourquoi on fait telle ou telle chose, de telle ou telle manière ne s'apprend pas via les réseaux sociaux, le pire étant via chatGPT.

Il faut aussi donner à comprendre aux parents qu'ils ont à être **modèles**. Modeler c'est donner forme. Là aussi **les GP peuvent jouer un rôle** de transmission, par leur sagesse et leur expérience, mais **sans être dans les comparaisons**. Car on se heurte souvent à des difficultés de compétences et/ou de reconnaissances. Il faut **faire avec et non pour**.

Il y a **seulement deux questions que les GP peuvent poser aux NP : comment vous allez ? et de quoi avez-vous besoin ?** Rien d'autre et surtout ne pas comparer, ne pas juger. La grande peur des parents c'est d'être jugés sur leur inexpérience.

Concernant les **écrans** et les réseaux sociaux, ils sont **partout**, même dans la nature lors d'une promenade en forêt, mais **aussi entre nous, des barrières** à faire éclater, ils empêchent les liens.

Il faut **vivre** avec son temps, certes, mais aussi **avec sa conscience**. S'occuper d'un enfant et en même temps d'un écran, cela s'appelle de la négligence. De nombreux parents ignorent que cela aura des conséquences sur le développement de l'enfant. Le téléphone sert beaucoup trop souvent de babysitter. Il faut voir grandir les enfants en les laissant suivre leurs chemins à eux, mais tout **en étant présent et conscient de l'être**.

DISCUSSION

Un participant : on ne dit plus NON, il est devenu interdit d'interdire. D'accord avec votre idée d'accompagnement, mais il faut aussi un encadrement.

Réponse de l'oratrice : oui, il faut des limites, un cadre. Il y a perte de repères, notamment via les réseaux sociaux. Les P n'osent plus dire non à leur enfant, par crainte que celui-ci cesse de les aimer. « Tu es méchant » dit l'enfant à son parent. Il en faut beaucoup pour qu'un enfant n'aime plus ses parents. Ce sont les premières figures d'attachement. Or, on le sait bien, l'enfant doit être frustré pour se construire. **Ce sont les parents qui posent le cadre**.

Un autre participant : on agit à contre sens : depuis le 1^{er} août, la fessée est interdite. On enlève des prérogatives aux parents.

Réponse de l'oratrice : il y a d'autres moyens de mettre les limites que par les gestes physiques. Il faut tenir un discours clair, net et précis. (A quoi l'auteur de ce résumé, JA, se permet d'ajouter : éviter le flou de la limite, il y a flou quand je dis non, mais je laisse faire quand même).

Un autre participant : Qui élève encore les enfants aujourd'hui ? La crèche ? L'école ?
le 20% des parents présents ?

Réponse de l'oratrice : de nombreux parents s'occupent quand même bien de leurs enfants. Mais ils devraient être beaucoup mieux soutenus par l'État, à l'image de ce que font les pays nordiques. Certes, là-bas les citoyens paient quasi 50% d'impôts, mais il y a beaucoup plus de politique familiale...

Prise de notes : Jacques Aubert