

## QUAND LA SOCIÉTÉ FABRIQUE DES PARENTS SURPROTECTEURS

Publié le 23 mars 2026



par Camille Stassart

La surprotection parentale n'est pas qu'une affaire d'individus, c'est aussi un symptôme collectif. Pression à être un parent « parfait », inégalités de genre, actualité anxiogène, marché de l'emploi moribond... Les facteurs sociétaux qui poussent certains parents à s'impliquer toujours davantage dans la vie de leurs enfants sont multiples et liés à l'air du temps. C'est la principale conclusion du [projet « Safe Sorry » \(2021-2027\)](#), financé par le [Conseil européen de la recherche](#) et dirigé par Stijn Van Petegem, chercheur qualifié [FNRS](#) à l'ULB.

### Changer de focale : du parent à la société

Convaincus par l'adage « mieux vaut prévenir que guérir » – d'où le nom du projet –, certains parents vont, par exemple, anticiper chaque danger, intervenir au moindre obstacle ou résoudre les problèmes à la place de leurs enfants. C'est ce qu'on appelle la surprotection parentale. [Si la littérature a déjà identifié des causes individuelles au phénomène, comme la personnalité de l'enfant, son état de santé ou encore le parcours des parents, le projet « Safe Sorry » a tenté d'élargir la perspective.](#) Et si la surprotection parentale était, plus globalement, une réponse au contexte social, culturel et économique de nos sociétés ?

Pour le savoir, le Pr Van Petegem et son équipe ont combiné une enquête interculturelle dans une douzaine de pays et un suivi de 3 ans de 500 parents belges d'adolescents, entre leur 5<sup>e</sup> secondaire

et leur entrée dans l'enseignement supérieur ou la vie active. Des tâches en laboratoire avec plus de 70 duos de parent-adolescent belges, toujours en cours, complètent le dispositif. Objectif : caractériser les interactions et les comportements parentaux en « situation réelle ».

## Des mères sous pression

Première conclusion : « Beaucoup de parents ressentent le poids des attentes sociales liées à la parentalité. Pères et mères ne vivent cependant pas la situation de la même façon. Les normes et injonctions parentales ciblent surtout les femmes, qui ressentent plus souvent l'obligation de devenir la "mère parfaite" », indique le Pr Van Petegem.

Pour autant, cette pression sociale ne mène pas automatiquement à la surprotection de sa progéniture. « Deux autres facteurs vont, en revanche, favoriser ce comportement, tant chez la mère que chez le père : croire qu'être un "bon parent" signifie d'être extrêmement impliqué dans la vie de son enfant, et adhérer à une vision plutôt traditionnelle des rôles parentaux. » Cela repose, par exemple, sur l'idée d'une mère naturellement investie et chaleureuse, et d'un père garant de l'autorité, de la protection et de la réussite familiale.

Sur ce point, l'étude interculturelle révèle que « plus un pays présente d'inégalités dans ses rapports hommes-femmes, plus les parents adhèrent à des rôles parentaux traditionnels. Les comportements surprotecteurs y sont alors plus fréquents ». Les scores les plus élevés sont observés dans certains pays d'Europe de l'Est et du Sud – dans l'ordre : Géorgie, Grèce, Italie, Slovaquie, Croatie –, tandis que les pays nordiques figurent parmi les moins surprotecteurs. « Cela remet en question l'idée, souvent avancée, que la surprotection parentale serait surtout un phénomène occidental », souligne le chercheur.

## Un monde jugé inquiétant

Autre résultat : le sentiment d'insécurité économique influence ces comportements. « Les parents qui perçoivent un marché de l'emploi comme instable tendent à être sur-impliqués dans la scolarité de leurs enfants, les diplômes étant vus comme un atout pour un avenir stable. » Par ailleurs, la médiatisation des dangers, qu'ils concernent la société en général ou la jeune génération en particulier, pousse certains parents à resserrer la vis. Guerres, dépendance aux écrans, terrorisme, usages des réseaux sociaux, crises économiques... Plus les risques occupent l'espace médiatique, plus l'inquiétude des parents grandit, et plus la tentation de surprotéger augmente.

Il faut néanmoins garder à l'esprit que l'influence des médias et des réseaux sociaux a probablement été amplifiée dans le projet en raison du contexte particulier des 5 dernières années. « La période couverte par l'étude a été marquée par une succession de nouvelles négatives : pandémie de Covid-19, difficultés économiques, tensions géopolitiques... », convient le Pr Van Petegem.

Reste que le traitement médiatique a bel et bien un effet sur les pratiques parentales. « Dans une expérience que nous avons menée sur le "sexting", l'échange de contenus sexuels par message, on faisait lire à des parents deux articles fictifs – mais présentés comme réels aux participants : l'un alarmiste, décrivant la pratique comme déviante et risquée, l'autre plus nuancé. Résultat : les parents exposés à un discours nuancé adoptaient ensuite une attitude plus mesurée sur le sujet. »

## Un phénomène peu répandu, mais pas anodin

Un dernier enseignement du projet est que les parents sont légèrement plus surprotecteurs qu'autrefois, d'après une méta-analyse de plus de 500 études menées depuis les années 1970 dans plus de 50 pays. « Cela dit, ces comportements ne se notent que chez une minorité de parents et l'évolution du phénomène reste modeste », nuance le Pr Van Petegem.

La surprotection parentale ne représente donc pas une dérive généralisée. Mais pour les familles concernées, les effets ne sont pas anodins : plusieurs recherches l'associent à un risque accru de

difficultés psychosociales chez l'enfant et de burn-out chez les parents. « Un accompagnement professionnel peut ainsi être utile si les conflits sur le sujet sont fréquents, ou que la souffrance s'installe. Il est bon, dans tous les cas, de travailler la communication. Même si l'enfant, et l'ado en particulier, peut être davantage demandeur d'autonomie que le parent n'est prêt à en donner, il faut parfois entendre quand il dit que c'est trop, et respecter ses limites. »