



Réservé aux abonnés

Pourquoi être l'enfant préféré n'est pas une sinécure

Par **Ségoleine Barbé**

Publié le 3 février à 07h00

Amour

[Copier le lien](#) [✉](#) [f](#) [X](#) [in](#)

La culture, l'histoire familiale, le caractère des enfants et de leurs parents... De très nombreux paramètres expliquent pourquoi tel enfant devient le chouchou. [EvgeniyAndreev / EvgeniiAnd - stock.adobe.com](#)

PSYCHOLOGIE - La relation que l'on noue avec chacun de ses enfants est toujours singulière. Mais les parents doivent veiller à respecter l'équité... Et la fratrie se garder d'en vouloir durablement au chouchou.

« Mon frère Nicolas, qui a deux ans de plus que moi, a toujours été le chouchou de ma mère, raconte Gabrielle, 54 ans. À sa naissance, il est resté six mois à l'hôpital à cause de la coqueluche, et je pense que ma mère a eu très peur de le perdre, d'autant qu'elle avait déjà perdu son fils aîné quatre jours après sa naissance. Depuis cette époque, Nicolas est resté le miraculé, l'invulnérable, celui qui a toujours les meilleures excuses du monde, quoiqu'il fasse. Par exemple, lorsque j'ai dû fermer ma société, il y a quelques années, ma mère m'a dit clairement que c'était mon échec, mais lorsque lui a dû faire la même chose avec sa boutique, elle a estimé que c'était à cause du contexte et qu'il n'y était pour rien... » Comme la mère de Gabrielle et Nicolas, bien des parents feraient preuve, plus ou moins consciemment, d'un certain favoritisme parental. Ce que les chercheurs nomment « PDT », ou « Parental Differential Treatment » (différence de traitement de la part des parents).

Santé - Newsletter

Tous les lundis

Retrouvez les meilleurs articles du Figaro Santé ainsi que les dernières actualités.

[S'INSCRIRE](#)

« 65 % des mères et 70 % des pères confient avoir un enfant préféré, ou, du moins, un enfant qu'ils favorisent plus que les autres », assure ainsi Héloïse Junier, docteure en psychologie, qui s'est penchée sur plus de 200 études scientifiques sur les relations dans la fratrie pour son ouvrage *Frères et sœurs - Une histoire de complicité et de rivalité* (Les Arènes, en librairie le 6 février). Si cette préférence est encore largement taboue, elle se manifeste au quotidien par des gestes, paroles ou comportements récurrents, qui se situent en général sur deux plans principaux : « Cela peut être une "affection différenciée" (le parent se montre plus affectueux avec l'un de ses enfants, plus à l'écoute, plus intéressé par ses activités ou sa scolarité), ou un "contrôle différencié" (le parent va davantage gronder, punir ou blâmer l'autre enfant, faisant preuve de beaucoup moins de patience et de tolérance à son égard) », explique la psychologue.

Les mille traits du chouchou

Qui est en général le chouchou ? C'est parfois l'enfant le plus gratifiant, celui qui fait honneur aux parents par ses réussites. Mais c'est aussi parfois celui qui a le plus besoin d'eux : le petit dernier, ou bien celui qui est handicapé, malade ou qui l'a été. « Lorsqu'on a connu beaucoup de difficultés avec un enfant du fait, par exemple, de troubles d'apprentissage ou du développement, on a partagé aussi avec lui des moments forts, qui ont souvent pour effet de renforcer le lien », assure Héloïse Junier. Selon [une étude de l'université de Californie](#), l'enfant préféré des pères serait souvent la fille la plus jeune, tandis que les mères auraient tendance à privilégier le fils aîné...

“ **Ma cadette est très extravertie, sociable, alors qu'à son âge, j'étais beaucoup plus timide et inhibée, un peu comme ma fille aînée, qui, elle, me rappelle sans doute davantage les souffrances de ma jeunesse.**

Clémence, 46 ans

Mais les études sont loin d'être unanimes. « Certaines suggèrent que les parents favorisent l'enfant dont la personnalité leur ressemble mais d'autres estiment que le risque de conflit est au contraire plus élevé entre un parent et un enfant trop semblables », poursuit la psychologue. On est parfois énervé par un enfant qui nous rappelle en miroir nos propres défauts ou au contraire bluffé par celui qui fait preuve de qualités que nous ne possédons pas forcément. « Je me sens plus proche de ma fille cadette, qui est pourtant très différente de moi au même âge, reconnaît ainsi Clémence, 46 ans. Elle est très extravertie, sociable, alors qu'à son âge, j'étais beaucoup plus timide et inhibée, un peu comme ma fille aînée, qui, elle, me rappelle sans doute davantage les souffrances de ma jeunesse. »

Pour la psychologue Léa Didier, ce sentiment d'élection pour l'un ou l'autre de ses enfants prend souvent racine dans l'histoire familiale des parents, qui cherchent à reproduire ou à réparer quelque chose de leur enfance à travers l'un ou l'autre de leurs enfants. « Un aîné qui a eu le sentiment d'être mal aimé par sa mère qui préférerait les plus petits va peut-être reproduire le même schéma en étant plus dur avec son aîné à lui, ou au contraire tomber dans l'excès inverse en prenant sans cesse sa défense », explique-t-elle.

À lire aussi | [Les parents peuvent-ils trop aimer leur enfant?](#) 🏆

Influencés par leur époque

Les parents sont aussi influencés par leur époque, par les grands discours sociétaux qui les imprègnent souvent à leur insu. « Pendant des siècles, on pensait qu'il était légitime de privilégier l'aîné ou le garçon », rappelle Léa Didier. Toute sa vie, Isabelle, 72 ans, s'est ainsi sentie mal aimée de sa mère, qui favorisait toujours son fils aîné. « Je suis née désirée, raconte-t-elle. Parce qu'il était l'aîné, mon frère avait tous les privilèges : à table, c'était toujours lui qui parlait ; en vacances, il choisissait la meilleure chambre ; à Noël, il avait toujours les plus beaux cadeaux... Il n'était jamais puni : lorsqu'il était violent avec moi et que j'en parlais à ma mère, elle ne me croyait pas. Elle était en admiration totale devant lui, ce qui était d'autant plus difficile à vivre que mon père était très peu présent. »

“ **La souffrance et la dévalorisation de soi sont généralement bien plus grandes pour celui qui se sent mal aimé, mais s'il parvient à reconquérir une part de confiance en lui, il aura davantage de liberté pour construire son propre chemin.**

Léa Didier, psychologue

Isabelle a quitté la maison le plus tôt possible et s'est reconstruite grâce aux nombreuses amitiés qu'elle a nouées depuis l'enfance. « Je me suis épanouie dans le rapport avec les autres car ils me renvoyaient une image de moi beaucoup plus positive. Pour mon frère, c'était l'inverse. Je pense que, finalement, il a été beaucoup moins heureux que moi dans sa vie », poursuit-elle. Afficher sa préférence pour un enfant n'est en effet pas lui rendre service ni l'aider à se construire : « Tout valorisé qu'il est, l'enfant préféré a d'autres pièges à affronter : un sentiment de loyauté envers le parent qui peut l'empêcher de prendre son autonomie, un sentiment de culpabilité et de dette par rapport à la fratrie, des jalousies et des relations souvent abimées avec les frères et sœurs, décrypte Léa Didier. La souffrance et la dévalorisation de soi sont généralement bien plus grandes pour celui qui se sent mal aimé, mais s'il parvient à reconquérir une part de confiance en lui, il aura davantage de liberté pour construire son propre chemin. » Bien sûr, s'être senti moins aimé par l'un de ses parents peut aussi infléchir la vie entière. « C'est peut-être pour éviter d'avoir un enfant préféré que je n'en ai eu qu'un seul, heureusement un garçon, car j'avais l'impression que je ne pourrais pas aimer une fille », reconnaît Isabelle.

À lire aussi | [Les parents et leur chouchou: le tabou de l'enfant préféré](#) 🏆

« Tous ont besoin de notre intérêt »

Domageables pour toute la fratrie, les préférences des parents alimentent le sentiment d'injustice et augmentent le risque de conflits dans la famille. D'où l'importance de respecter une certaine équité, même si les relations n'ont pas vocation à être identiques avec chacun des enfants. « C'est normal qu'il y ait des affinités et des connivences différentes avec chacun. Tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins mais tous ont besoin de notre intérêt et de notre temps, analyse Léa Didier. Si l'on investit davantage l'un de ses enfants, il est important d'en prendre conscience et de repérer ce qui se joue pour soi, afin de pouvoir mettre en place un lien plus juste et plus structurant pour chacun des enfants. »

Pour y voir plus clair, Héloïse Junier propose en annexe de son livre un test détaillé à remplir en famille, mis au point par une chercheuse turque dans le cadre de sa thèse de doctorat consacrée au favoritisme parental. « Très éclairant, ce questionnaire qui s'appuie sur des situations précises de la vie quotidienne, a vraiment changé ma manière de faire avec mes deux filles », assure-t-elle. Léa Didier recommande aussi d'être attentif aux remarques des enfants : « Lorsqu'ils nous accusent de faire preuve de favoritisme, ce n'est pas forcément le cas, mais c'est souvent le signal d'un malaise ou d'un non-dit qu'il faut essayer d'éclaircir. » Même une fois devenu adulte, il n'est jamais trop tard pour essayer de réparer les dégâts causés par le favoritisme parental. « Il est parfois possible d'aborder le sujet avec son frère ou sa sœur, sans être dans le reproche mais en lui demandant comment lui, de son côté, a vécu la situation, suggère Léa Didier. C'est important de travailler la question pour éviter de répéter les mêmes blessures, génération après génération... »