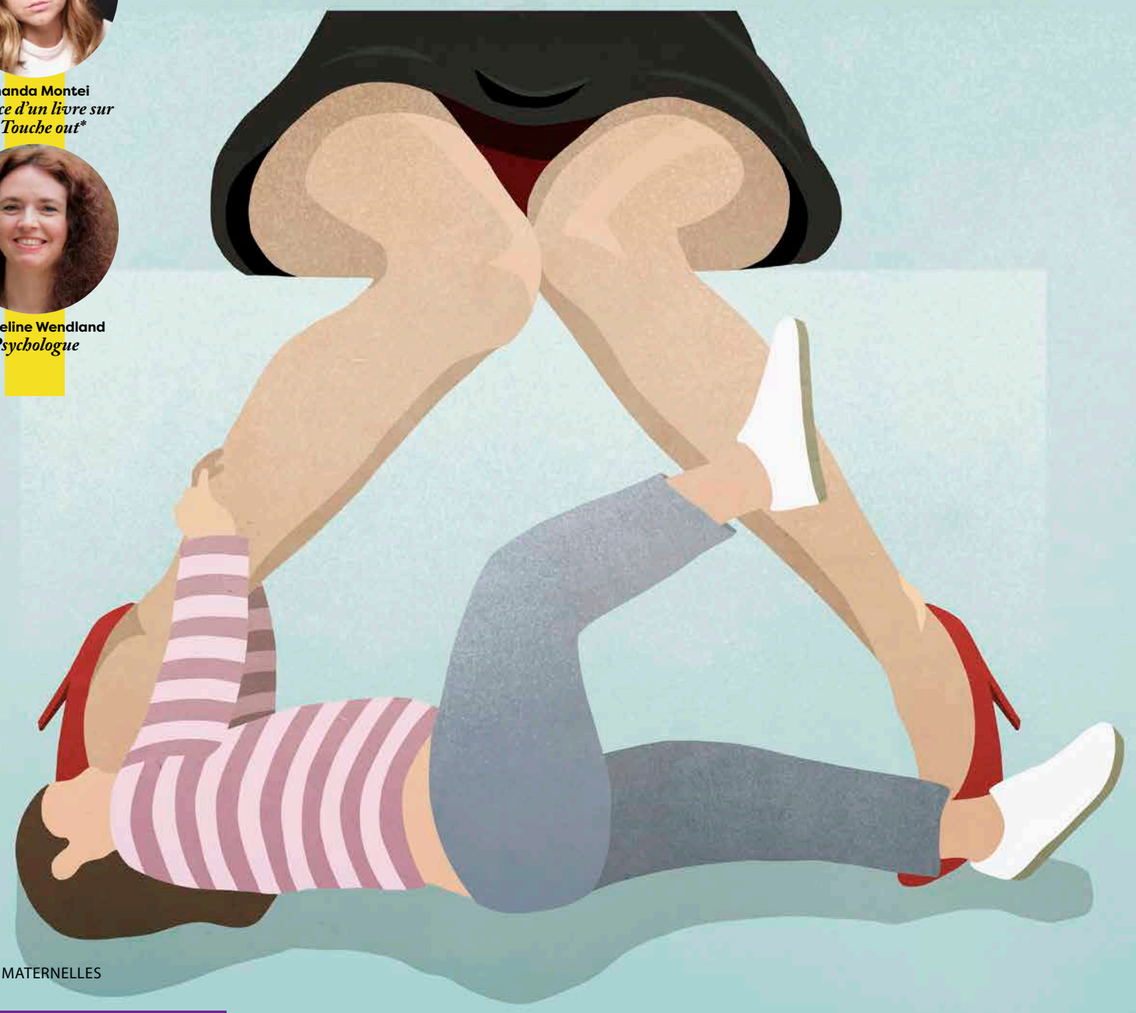
Gagnées par le Touched out ?

Les enfants, surtout dans leurs premières années de vie, ont un besoin accru de se coller contre leurs parents. Mais nombreuses sont les mères à ressentir, parfois, une certaine saturation. Zoom sur le Touched out. **PAR** CLÉMENTINE DELIGNIÈRES

Nos expertes

Amanda Montei
*Autrice d'un livre sur le Touche out**

Jaqueline Wendland
Psychologue



MALTE MUELLER/GETTY IMAGES – D.R.

Le Touched out, c'est quoi ?

L'un tète depuis vingt bonnes minutes, l'autre tire non-stop sur notre bras. Là vient l'envie de repousser nos chers enfants et de ne plus laisser personne nous approcher ! Aux États-Unis, comme dans de nombreux pays anglophones, on utilise le terme "Touched out" pour décrire ce sentiment. La Californienne Amanda Montei*, qui consacre un livre à ce sujet, a découvert l'expression sur les réseaux sociaux après être devenue mère, en 2015. Expression qui connaît toujours un certain succès. Une étude de 2023 de l'université Sam Houston, au Texas, dévoile que, sur 39 parents interrogés, un peu plus de la moitié a déclaré avoir ressenti, après la naissance de leur enfant, une « affection réduite, incluant le sentiment de Touched out ». Mais qu'en est-il en France ? « Je reçois des mères en consultation depuis plus de vingt ans, et aucune n'a utilisé ce terme », confie la psychologue Jaqueline Wendland**. Il n'existe pas d'équivalent dans notre langue pour décrire cette saturation des contacts physiques, qui peut survenir de façon brève, de temps à autre, ou de manière durable pendant une période difficile.

Un signal d'alarme à prendre en compte

Pas de mots en français, mais il n'empêche que de nombreuses femmes l'expérimentent. Petits et grands, nous sommes tous plus ou moins tactiles… Pour Jaqueline Wendland, le Touched out n'est pourtant pas à considérer comme "normal" : il s'agit « d'un signal d'alarme qu'il faut écouter ». Selon sa fréquence, cette irritation peut révéler une grande fatigue, tout comme un burn-out parental ou une dépression du post-partum. Le plus souvent, elle n'est pas liée à un changement de sentiments envers ses proches, mais plutôt à un besoin de distance. Et lorsque le parent refuse les contacts, de façon répétée et prolongée, une inquiétude risque de naître chez le tout-petit, « il va donc réclamer encore plus de câlins ! »

**Autrice de "Touched out, Motherhood, Misogyny, Consent, and Control", Beacon press, septembre 2023 (en anglais).*

***Professeure de psychologie clinique et psychopathologie à l'université Paris Cité, psychologue clinicienne à l'unité Petite enfance et parentalité Vivaldi (CHU Pitié-Salpêtrière).*

Comment réagir ?

En premier lieu, on s'interroge sur l'origine de cette perception : est-ce l'enfant qui en demande trop ou nous-mêmes qui sommes à bout ? La psychologue recommande de vérifier que l'on pose des limites suffisantes pour notre bien-être. Le maternage proximal (l'allaitement, en particulier) ne peut fonctionner que si le parent a assez d'espace pour ses propres besoins. Jaqueline Wendland invite à s'autoriser des moments de pause. Lorsque ce n'est pas possible, mais que le Touched out pointe, on peut proposer à l'enfant une alternative au contact physique, par exemple un jeu à faire ensemble. On lui explique qu'on l'aime fort, mais que, pour le moment, on n'a pas envie de câlins.

Pas de culpabilité

Amanda Montei aimerait que la réponse vienne d'ailleurs : « Nous devons chercher des solutions sociales et politiques ». Aux débuts du mouvement #MeeToo, elle n'a pu s'empêcher de voir des liens « entre l'attente de la société, qui pousse la mère à se donner complètement – y compris physiquement – à son enfant », et cette culture qui bafoue les droits des femmes sur leur corps. Lors de ses recherches, elle a découvert que le Touched out arrive quand les mères ressentent un manque d'autonomie et de contrôle sur leur vie. Par-dessus le marché, elles éprouvent « de la honte de ne plus vouloir être touchées, en particulier par leurs partenaires ». Pour l'autrice américaine, comprendre que des influences culturelles néfastes mènent au Touched out, se libérer de sa gêne, est un premier pas vers le mieux-être. Et une ouverture à des discussions sur le consentement. ■

« C'est plus facile quand on peut le verbaliser ! »

« Je suis très tactile et j'ai spontanément opté pour un maternage proximal : portage, cododo, allaitement long, etc. Je n'ai pas eu de sentiment de saturation physique avec ma grande. Mais j'ai eu rapidement un deuxième enfant et le Covid est arrivé à ce moment-là. On avait peu de relais. J'ai commencé à me sentir, parfois, trop touchée. Dans ces moments, tout m'énervait. Mon corps se rétractait dès que quelqu'un s'approchait. Je me souviens de mon mari qui voulait mettre sa main sur mon épaule : je bondissais. Je lis beaucoup en anglais autour de la parentalité et, un jour, j'ai vu passer ce terme "Touched out". Savoir que ce sentiment existe, pouvoir le nommer, ça m'a fait du bien. J'ai arrêté de me dire "Mais c'est quoi cette réaction bizarre ?" ! Maintenant, mes enfants sont plus grands, et le Touched out se produit rarement. Par exemple, ils savent que je déteste manger avec l'un d'eux sur mes genoux. C'est plus facile quand on peut le verbaliser, affirmer : "Là, j'ai besoin d'espace !" »

CLAIRE, MAMAN DE DEUX ENFANTS (5 ANS ET 1/2 ET 4 ANS)