

L'Echo des parents

Trait d'Union - 04100 Manosque - 04.92.78.66.47 - traitunion@adsea04.fr

N° 33

Le burn-out parental



Avez-vous déjà vu... un parent épuisé ?

Nous les connaissons tous, même Florence Foresti en a parlé¹ : les parents parfaits. Ce sont généralement les AUTRES parents : ceux des autres enfants. Ils sont souriants le matin en déposant leurs trois enfants bien habillés, propres, sages, à l'école. Ils sont eux-mêmes bien habillés d'ailleurs ! Ils sont beaux, dynamiques, détendus. Jamais ils ne se fâchent. Ils vivent dans des maisons parfaitement entretenues, cuisinent des petits plats à la limite de la gastronomie tous les soirs,

appréciés par toute la tribu, ont une vie sociale animée et des hobbies intéressants, et tout ça en s'épanouissant au travail.

Nous non.

Les pantalons de nos enfants sont troués aux genoux. Les bambins ont du yaourt collé dans les cheveux quand on les dépose à la crèche. Nous avons le même yaourt sur notre T-Shirt et le soir le camion Pizza est notre meilleur ami : on y passe en courant entre le

travail, la garderie, la maison. De temps en temps on a le temps d'appeler un copain qui nous parle de sa famille parfaite, de ses vacances de rêve et de ses projets d'aménager tout seul sa cave en home cinéma.

Pourtant, nous essayons.

Nous essayons de répondre à nos propres exigences, aux exigences de nos parents, de nos beaux-parents, de la maîtresse, de nos collègues de travail (eux aussi parents parfaits !) et de nos voisins.

Ça marche plutôt bien. Nous avons trouvé le bon rythme au quotidien. On est un peu fatigués mais ça va. En ce moment, c'est un peu plus dur parce que le petit dort mal la nuit, le grand a eu un souci au collège, puis il a fallu aller aider les grands-parents quelques week-ends suite à l'opération de mémé... Mais après, on se reposera !

Et puis un jour... nous nous énervons pour un verre d'eau renversé à table. Nous buvons un coup le soir avant d'aller nous coucher, comme tous les soirs. Nous préférons être au travail plutôt qu'à la maison. Nous ne nous émerveillons plus devant les progrès quotidiens du petit. Nous n'avons plus envie de jouer avec la grande. Nous nous sentons vides, aigris, épuisés.

C'est le burn-out parental.

Le burn-out parental concernerait 6 à 10% de la population².

La parentalité est un véritable défi pour nous tous. Nous avons tous un idéal en tête, le « bon parent » que nous aimerions être, en fonction de notre propre éducation, des injonctions de la société et de ce que nous savons aujourd'hui du développement et des besoins des enfants. Cet idéal va très vite être confronté à une réalité qui ne permet pas même de s'y approcher. **Attention, spoiler alerte : Le parent parfait n'existe pas !**

Le burn-out ou épuisement parental peut intervenir lorsqu'une personne désire être le parent parfait et a peur à la fois de ne pas y arriver. Nous parlons de burn-out parental quand le stress, les événements et ressentis négatifs prennent le dessus par rapport aux moments de joie et de plaisir à être parent, à être avec nos enfants.

Il y a des recherches en psychologie concernant ce phénomène qui semble plutôt récent et dont on parle de plus en plus dans les années 2020. Ce qui est observé, c'est qu'avant de « tomber » dans le burn-out, il y a ce qu'on appelle un « burn in » : un hyper - investissement de la parentalité, le parent hyper attentif, hyper présent, avec des ambitions et exigences le concernant en tant que père ou mère très élevées. C'est justement le fait d'en faire

« trop » durant un certain temps qui peut mener à un **épuisement émotionnel et physique**, à une **saturation** qui fait que le parent ne ressent plus aucun plaisir à être avec son enfant. Ceci peut entraîner une **distanciation affective** où le parent se limitera à effectuer les tâches nécessaires sans pouvoir encore témoigner de son amour pour les enfants. Les personnes peuvent alors **ne plus se reconnaître** en tant que parent, tellement ce comportement-là est éloigné de ce qu'ils ont pu montrer auparavant.

Evidemment, le parent concerné par cette situation peut se sentir coupable vis-à-vis de ses enfants mais aussi vis-à-vis de son conjoint. Son estime de soi se retrouve diminuée, la parentalité peut être vécue comme un échec. Il peut y avoir des conséquences sur la santé : troubles du sommeil, immunité en baisse, hypertension artérielle et musculaire... Le risque de dépendance se trouve en hausse : la consommation d'alcool, de tabac, les jeux ou même le travail peuvent devenir addictifs. Sur le plan émotionnel on constate outre l'irritabilité et la colère un risque d'état dépressif important.

Tout ceci a évidemment des conséquences sur tout le système familial : il peut y avoir davantage de violence verbale ou physique au sein de la famille, avec un impact sur les enfants évident.

Mais comment ce parent motivé, animé par cette envie de bien faire les choses, peut se retrouver autant en difficulté ? Les chercheurs tentent d'expliquer ce basculement grâce à quelques **facteurs de risque**, c'est-à-dire des circonstances ou caractéristiques du parent, de l'enfant ou de la famille qui favoriseraient l'apparition d'un état d'épuisement parental important. Contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, le nombre d'enfants, leur âge (sauf pour les moins de 5 ans), le fait d'être plutôt mère ou père, parent isolé ou très jeune parent n'augmente pas tellement le risque du burn-out parental. Ce qui influence le plus ce risque-là, ce sont des facteurs liés aux capacités à gérer ses émotions, parent comme enfant, l'insatisfaction conjugale, une vie familiale désorganisée qui manque de rituels et de structure ou encore une éducation peu chaleureuse. Dans tous les cas, c'est l'accumulation de ces facteurs de risque qui favoriserait le développement du burn-out parental.

Comment pouvons-nous faire alors si nous nous rendons compte que nous aussi, nous tentons d'être ce parent parfait que l'Autre semble être. Que faire de cette peur de ne pas y arriver et lorsque nous prenons conscience de quelques premiers signes d'alerte ?

Comme souvent, mieux vaut

prévenir que guérir. **Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour solliciter de l'aide.** Nous pouvons nous adresser aux structures locales comme le service de protection maternelle et infantile (PMI), rencontrer un psychologue ou thérapeute, un psychiatre ou une puéricultrice. Nous pouvons en parler avec notre médecin généraliste ou encore le pédiatre. Il existe un numéro vert « Allô, parents en crise » mis à disposition par l'association Ecole des parents et des éducateurs : 0 805 382 300.

Il existe même des tests en ligne qui permettent d'avoir une idée d'où on se situe concernant le risque de développer un burn-out parental, en répondant à quelques questions de manière anonyme. Ceci peut être une première démarche, ensuite il est essentiel de solliciter une aide extérieure. Un professionnel va pouvoir nous aider à réduire nos exigences très élevées, à identifier les valeurs qui nous tiennent à cœur et nous proposer des astuces afin de prendre soin de nous et de notre relation avec nos enfants. Soyons attentifs aussi aux signes que nous observons chez notre conjoint, notre meilleur ami, notre voisin.

Et puis, à quoi bon de se comparer aux autres parents ? L'herbe est toujours plus verte ailleurs. C'est un fantasme auquel nous ne résistons que difficilement à croire. De fait, envier la maman super

canon de Léo ou le papa poule qui accompagne Lily et Maxime à l'école ne nous apporte rien de constructif. De toute façon, notre bambin à nous n'en veut pas du papa de Lily ni de la maman de Léo. Il nous veut nous parce que même imparfaits comme nous sommes, nous sommes toujours le meilleur parent pour notre enfant.

Prenons soin de nous.

F. Desjardins et l'équipe de Trait d'Union

¹ Le spectacle « Madame Foresti », Florence Foresti, 2014-2015.

² Sanchez-Rodriguez, et al. 2019.

Sources : « Le burn-out parental : pouvoir l'identifier et l'éviter dans notre société » (S. Le Vigouroux, Maître de conférences, Université de Nîmes).

Informations ainsi que test en ligne : www.burnoutparental.com

Numéros verts : « Allô, parents en crise », Ecole des parents et des éducateurs : **0 805 382 300**



ADSEA 04
Immeuble le Felibrige, 18 avenue
Demontzey - 04000 Digne les Bains
04.92.36.71.71