

« L'épuisement parental, on en parle ?! »

[Cliquez sur ce lien pour voir et écouter la conférence sur la chaîne YouTube de l'Action catholique des enfants](#)

Introduction à la conférence :

Nuits courtes, journées très remplies, accumulation des tâches en mode robot multi tâches, sans parler du télétravail, de l'école à la maison... et sans oublier la vie de couple...

L'épuisement parental est au cœur des sujets de société qui touchent en plein les familles du monde entier.

Et pourtant, ce phénomène reste encore très tabou... Très peu de mères et de pères n'osent en parler. Peut-être trop enclin à vouloir répondre au modèle parfait des parents d'aujourd'hui pour que nos enfants soient super-épanouis. De nombreux grand-parents s'inquiètent à voir les cernes se marquer sous les yeux de leurs propres progénitures, ne pouvant rien faire puisque éloigner à cause de la pandémie et surtout n'osant surtout pas en parler, de peur de s'immiscer un peu trop dans la vie de leurs enfants.

Moi-même je suis mère de famille et je suis assaillie par les algorithmes qui me martèlent de sujets sur l'éducation bienveillante, l'écoute, les disciplines positives... alors que parfois juste, je n'en peux plus d'entendre les « Mammmmaaaannnnss » hurlés à l'autre bout de l'appartement, tout ça pour une chaussette introuvable ou un doudou perdu.

Alors je crois, que ce soir Oriane, on a besoin de mieux comprendre, avec des mots simples, ce qu'est l'épuisement parental.

Apport d'Oriane Cherrier, psychologue clinicienne :

Contexte :

Selon Maria-Elena Brianda, « la parentalité est tout sauf un long fleuve tranquille ». Dans la plupart des pays du monde, devenir parent est un évènement très positif. Plusieurs études montrent que voir ses enfants grandir est une source de bonheur extrêmement importante. Mais ce n'est pas que ça. Il y a ace paradoxe entre un grand bonheur et un sentiment d'accomplissement et les difficultés liées au manque de sommeil, le sentiment de perte de liberté, la responsabilité, les tâches quotidiennes que ça implique... Tout cela rend la réalité assez éloignée de ce qu'on avait idéalisé en décidant de devenir parent.

On peut vraiment considérer le fait d'être parent comme un travail très exigeant, dont on ne peut jamais démissionner. Parfois, cela peut vraiment tourner au cauchemar.

Avant les femmes avaient de nombreux enfants et s'en sortaient très bien. Mais la situation que l'on vit aujourd'hui au niveau de la parentalité est totalement inédite. Il y a des facteurs sociétaux qui ont fait complètement changer les attentes vis-à-vis des parents, ont augmenté la pression qui pèse sur leurs épaules.

Diffusion des connaissances scientifiques sur la parentalité (attachement, pratiques éducatives) : montre à quel point l'attitude du parent est déterminante dans le développement de l'enfant. Des pratiques parentales sont plus adéquates que d'autres. On sait que certains comportements des parents peuvent favoriser le bon développement des enfants, alors que d'autres peuvent avoir des conséquences très néfastes pour l'enfant sur le long terme.

A la fin des années 80, on constate l'émergence d'une vraie préoccupation concernant les enfants et leur bien-être. Avant les enfants étaient considérés comme des adultes miniatures. A partir de la déclaration universelle des droits de l'enfant en 1989, on commence à se préoccuper du développement moteur, émotionnel, psychique de l'enfant. Cela accentue la pression sur les parents qui sont responsables de la santé, de bonheur et du bon développement de leurs enfants. Et l'État surveille que les parents font bien leur travail de parent et peut intervenir si ce n'est pas le cas. Tout cela a contribué à l'émergence de ce qu'on appelle l'hyper parentalité : implication constante des parents à tout faire pour garantir un bon développement de l'enfant. C'est comme si les parents n'avaient pas le droit à l'erreur, pas le droit de se tromper, tellement le devenir de leur enfant va dépendre de leur style parental et de comment ils s'y prennent avec leurs enfants.

Tout cela peut générer du stress chez les parents.

Ce n'est pas qu'une idée qu'on se fait, ce n'est pas que dans la tête, c'est aussi dans le corps. Les recherches montrent que les parents en burn-out parental sécrètent beaucoup plus d'hormones de stress (cortisol) que les autres parents.

Définitions :

Stress parental chronique en l'absence de ressources suffisantes pour compenser.

Exposition chronique au stress lié au rôle de parent.

4 phénomènes :

1. Epuisement physique et psychologique

Facette qui apparaît en premier. On se sent vide, au bout du rouleau, plus d'énergie. Au niveau émotionnel (sentiment de ne plus en pouvoir), cognitif (impression de ne plus arriver à réfléchir correctement), physique (fatigue). Charge mentale qui paraît insupportable.

Ce qui ressort dans le discours des parents c'est « je suis épuisée, je n'en peux plus, je n'ai plus d'énergie, je suis en mode survie ».

2. Distance émotionnelle

Plus l'énergie de s'investir dans la relation, on fait le strict minimum, pas plus. On n'arrive plus à répondre aux besoins émotionnels de nos enfants, même si on les perçoit (conséquence du premier point). On n'arrive plus à s'impliquer autant. Parentalité froide et détachée.

Les parents disent qu'ils ne supportent plus d'entendre sans arrêt « maman, maman, maman », n'arrivent plus à s'investir pour répondre aux sollicitations de leurs enfants.

3. Perte de plaisir dans le rôle de parent, on arrive à saturation, trop plein.

4. Contraste

Tous ces signes contrastent avec le vécu de parent qu'on avait avant, où on était très investi. Cela touche surtout des parents qui ont voulu être des parents parfaits. On n'est plus le parent qu'on voulait être. Contraste entre ce que nous avons été comme parent avant et ce que nous sommes maintenant (ça ne concerne pas les parents maltraitants), les parents ne se reconnaissent pas, ont honte et ont donc du mal à en parler et à demander de l'aide.

Modèle explicatif de la balance :

Déséquilibre prolongé entre les sources de plaisir qu'on a avec nos enfants, les ressources et les sources de stress. Avoir du stress en tant que parent est normal, mais est équilibré par les moments de plaisir que l'on prend dans la relation à nos enfants. Là, comme il n'y a plus de plaisir, la balance penche clairement d'un côté.

Maria-Elena Brianda (université de Louvain en Belgique) décrit les facteurs qui pèsent le plus dans la balance :

- Personnels : perfectionnisme parental, tendance des parents à vouloir être tout le temps sur tous les fronts. Faire un bilan de ce qui est indispensable et de ce qu'on peut supprimer, et utiliser son énergie pour d'autres choses. Choisir ses combats pour retrouver du plaisir à du temps de qualité avec ses enfants.
- Parentaux : nuancer les comportements difficiles des enfants, ne pas surréagir, certains comportements peuvent être supportables. Garder de l'énergie.
- Familiaux : retrouver du temps de qualité en famille et avec les enfants. Identifier des moments de plaisir.
- Au niveau du couple : travailler sur l'équipe co-parentale. Partage plus équitable des tâches et des responsabilités parentales.

Chiffres en France :

Autour de 6% des parents concernés en France (niveau élevé de burn-out parental)

13% de parents en souffrance dans leur rôle de parent, donc à risque de tomber dans le burn-out parental.

Conséquences du burn out parental :

- Pour le parent lui-même : augmente significativement les troubles du sommeil, les addictions et les idées suicidaires.

- Pour le conjoint : augmente les conflits dans le couple et les envies d'adultère. Ça peut parfois aller jusqu'à la séparation.
- Pour les enfants : augmente le risque de comportements de négligence et de violence (surtout verbale, parfois physique) à l'égard des enfants. Même chez les parents qui n'ont pas l'habitude d'être violents ou négligents ou qui sont philosophiquement contre ce type de violence. On devient le parent qu'on ne voulait jamais être et on a honte du parent qu'on est devenu.

C'est quand les parents se rendent compte qu'ils sont allés trop loin et qu'ils mettent en danger leurs enfants, c'est qu'ils réalisent que ça ne peut plus durer et qu'ils doivent demander de l'aide.

Demander de l'aide et s'en sortir :

Trouble honteux, les parents ressentent une souffrance difficile à accepter et difficile à dire aux autres. C'est comme si ce n'était pas légitime de demander de l'aide par rapport à ça. « Ma mère, ma grand-mère y arrivait avec plus d'enfants, je devrais y arriver aussi. »

Le travail de groupe est idéal pour ces parents, parce qu'ils se rendent compte qu'ils ne sont pas les seuls à vivre ça. Ça normalise en quelque sorte leur vécu. On n'est plus le pire parent du monde, on est un parent comme d'autres, en souffrance et qui cherche de l'aide.

Aller sur le site internet burnoutparental.com, faire le test en ligne et trouver dans son entourage des personnes ressources à qui en parler. Dans les cas les plus inquiétants, ne pas hésiter à aller consulter un professionnel.

L'intervention la plus efficace selon les études est celle de la balance, où on va chercher à diminuer les sources de stress et optimiser les ressources. Rééquilibrer la balance. On peut éliminer des stressseurs ou en diminuer l'impact si on ne peut pas les enlever. On peut aider les parents à renforcer des ressources déjà présentes ou à en développer de nouvelles.

Que faire en tant que témoin de cette situation :

Les parents concernés ressentent beaucoup de culpabilité, de honte, l'impression d'être un mauvais parent. Comment aider les parents qui ne demandent pas d'aide, qui ont peur d'en parler. Avoir conscience que la parentalité peut être stressante au point de développer un burn-out parental. Informer et créer le terrain pour que les parents se sentent à l'aise pour en parler.

Le plus important est donc de pouvoir offrir un accueil et une écoute non jugeante, de manière à les amener à se sentir capable et légitime à demander de l'aide. Faire passer le message qu'avec de l'aide on peut s'en sortir, que ce n'est pas honteux et qu'ils ne sont pas les seuls à vivre ça.

Accueil sans juger, écouter sans chercher à donner des conseils. Selon les générations, la vision de la parentalité et de ses difficultés n'est pas forcément la même. En voulant absolument aider en donnant des conseils, les parents peuvent ne pas se sentir entendu dans leur

difficulté, et peuvent au contraire se fermer et ne plus en parler. Selon le degré de relation avec la famille, on peut proposer de prendre les enfants un après-midi pour soulager ou d'autres choses qui vont alléger la charge mentale des parents.

Rester à sa place et ne pas être intrusif : doser son degré d'intervention en fonction de la proximité que l'on a déjà avec cette famille.

Si un enfant vous fait part de difficultés à la maison, cela peut être lié au burn-out parental ou à d'autres facteurs. Proposer à l'enfant d'en parler à ses parents lui-même, ou d'en parler à ses parents avec lui s'il est d'accord. Jamais sans son accord, risque de rompre la relation de confiance.

Comment en parler aux enfants :

Les parents en burn-out parental sont souvent dans le tout ou rien. A certains moments, on étouffe complètement les émotions, ou on répète tout le temps qu'on est épuisé. Trouver les bons mots. Dire à l'enfant que son énergie n'est pas illimitée. Par exemple, Maria-Elena Brianda évoque cette anecdote d'une maman qui avait expliqué à son enfant : maman se réveille chaque matin avec un certain nombre de cuillères. Ça représente l'énergie dont on va disposer dans la journée. Parfois on se réveille avec 20 cuillères et on va pouvoir faire un tas de choses. Et parfois on se réveille avec 3 cuillères, et la journée va être plus difficile. On peut donc trouver des images très concrètes pour expliquer à l'enfant sans le culpabiliser.

Prévenir l'apparition d'un burn-out parental :

Attention aux réseaux sociaux qui diffusent des images de familles parfaites, bien éloignées de la réalité de la majorité des familles.

Promotion de la parentalité positive à outrance, souvent les concepts et leurs applications sont mal compris et mal utilisés par les nouveaux parents qui veulent bien faire.

Pas besoin de surcharger les enfants d'activités et de surstimulation (cf vidéo de Céline Alvarez), au risque pour le parent de s'épuiser lui-même. Les enfants ont besoin de choses simples et non d'être constamment surstimulés.

Choisir ses batailles !!!!!

Ne pas rester seul dans sa parentalité : groupes d'amis pour pouvoir partager ses difficultés et se plaindre, partage des tâches au sein du foyer, s'entourer de personnes ressources sur qui pouvoir s'appuyer pour déléguer et prendre un peu de temps pour soi parfois...

Ressources :

- Page Facebook « Soutien burn out parental France » : pour soutenir les parents, prévenir le burn out parental, apporter de l'aide, échanger avec d'autres parents qui vivent des difficultés similaires

- Ateliers en ligne animés par les professionnels de l'institut Michel Montaigne (payants)
- Site burnoutparental.com : questionnaire pour évaluer si burn out parental ou pas et pour évaluer la balance ressources / stressseurs
- Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=pmDUZGcKKcl>
- Application Dr Mood burn out parental :
 - Evaluer si risque de burn out parental ou pas
 - Déterminer ce qui me fragilise et ce qui m'aide dans ma parentalité
 - Un e-coaching adapté à chaque situation, un conseil et un exercice pour s'en sortir par jour pendant 5 semaines

Bibliographie :

- Le burn-out parental, l'éviter et s'en sortir (I. Roskam et M. Mikolajczak)
- Le burn-out parental, 100 questions/réponses (E. Lecornet et C. Melot)
- Prenons soin de nous (E. Contamin)