

17.05.2017

Le burn-out parental, ça existe



Selon la psychologue Sandra Bon, les parents concernés ont souvent du mal à demander de l'aide. LUCAS VUITEL

[Réagir à cet article](#)

[Par Virginie Giroud](#)

ÉPUISEMENT - Une psychologue propose des ateliers pour éviter de sombrer.

Gérer simultanément enfants, boulot, maison, tâches ménagères et paperasse administrative: les parents d'aujourd'hui choisissent de plus en plus souvent d'être présents sur tous les fronts en conciliant travail et famille. Si certains tiennent le rythme tambour battant, d'autres sombrent dans l'épuisement et le surmenage.

Oui, le burn-out parental, ça existe. Et le phénomène s'amplifie. Au point qu'il y a trois ans, la psychologue Sandra Bon a mis sur pied, à Neuchâtel, des ateliers de prévention de l'épuisement parental. Ce sont principalement des mamans qui y participent, mais les séances sont aussi ouvertes aux papas.

Spécialisée dans le burn-out professionnel et parental, Sandra Bon, maman de deux enfants, répond à nos questions.

Pourquoi le burn out maternel et parental gagne-t-il du terrain?

Aujourd'hui, la plupart des femmes travaillent et doivent concilier ces rôles de maman, d'épouse et de collaboratrice. Certaines d'entre elles veulent batailler en même temps, avec la même exigence, sur tous les fronts. Elles ont de la peine à se dire «Je laisse ma vie professionnelle de côté durant une période pour me consacrer à mes enfants», ou alors «J'accepte d'être un peu moins présente dans mon rôle de maman durant un certain temps parce que j'ai une opportunité professionnelle».

Beaucoup de parents courent entre travail et enfants: à quel moment doit-on s'inquiéter avant de sombrer dans le burn-out?

Le burn out est susceptible de s'installer lorsqu'il y a un déséquilibre durable entre les facteurs de stress et les ressources à disposition, ou encore un déséquilibre entre les exigences qu'on se fixe et les récompenses que l'on reçoit. Durant les ateliers, les participants sont invités à réfléchir aux différentes façons de rééquilibrer leur existence. Il s'agit de définir quels sont leurs facteurs de stress personnels, par exemple la fatigue, le nombre d'enfants, la solitude, puis de mettre en évidence ceux sur lesquels ils ont un pouvoir d'action. Souvent, des micro-décisions peuvent alléger le quotidien et permettent d'huiler le fonctionnement familial.

Quelles sont ces micro-décisions qui peuvent soulager les parents?

Des mamans me disent: «*Je n'ai pas deux heures par semaine pour me poser*», ou alors «*Je passe mes soirées à préparer des petits pots pour mon bébé*». Ensemble, nous réfléchissons à des aménagements tels que le fait d'acheter des petits pots tout faits, d'engager une femme de ménage, de solliciter la Croix-Rouge pour se libérer durant deux heures. Je remarque que les personnes touchées par le burn-out parental ou professionnel sont souvent des battants, des gens habituellement solides et fiables, qui ont du mal à demander de l'aide. Pour une jeune maman, appeler au secours sera peut-être encore plus difficile, car dans notre société, il est délicat d'avouer qu'on n'a pas tellement de plaisir dans son rôle de mère, qu'on n'assume pas toujours ou qu'on ne s'attendait pas à ça.

Quel est le profil des parents qui participent à vos ateliers?

Il s'agit surtout de mamans, même si l'atelier est ouvert aux papas. Le burn out paternel existe aussi, les papas sont d'ailleurs toujours plus nombreux à réduire leur temps de travail pour s'occuper des enfants. La majorité des participants aux ateliers ont des enfants en bas âge: des études montrent que l'insatisfaction conjugale est un facteur de stress important et qu'elle est souvent présente lorsque les enfants ont entre zéro et cinq ans.

Le burn-out parental touche-t-il aussi les mères au foyer?

Oui, bien sûr. Durant les ateliers, les participantes s'interrogent sur les croyances qu'elles avaient sur le rôle de mère avant de devenir maman, en parlant aussi de leur propre maman, un modèle qui les a certainement influencées. Plus le décalage est grand entre les croyances et la réalité, plus il sera nécessaire de remodeler cette image de soi. Le burn out, ce n'est pas seulement la fatigue, mais c'est aussi ce décalage entre l'idée du parent qu'on voudrait être et la réalité. Et une difficulté supplémentaire pour les mères au foyer, c'est que leur image d'elle-même peut être uniquement déterminée par ce rôle maternel. Si celui-ci est

insatisfaisant, c'est à nouveau un facteur de stress important, qui n'est pas contrebalancé par une image de soi professionnelle gratifiante.

Parler de burn-out parental en groupe, ça aide?

Oui, ça dédramatise de voir qu'on n'est pas seuls dans cette situation, qu'il est arrivé à d'autres de crier sur leurs enfants, de donner une fessée, d'en avoir marre. Ce qui est précieux, c'est de se retrouver avec des parents qu'on ne connaît pas: il est parfois plus facile d'avouer certaines choses à des inconnus. Durant la cinquième séance de l'atelier, nous abordons la question de la culpabilité, en évoquant toutes sortes de pensées qu'on n'oserait jamais s'avouer, comme: *«J'ai deux enfants, mais j'aurais préféré n'en avoir qu'un»*, *«Je n'ai pas aimé être enceinte»*. Je ne pousse pas à la confiance, mais j'offre la possibilité de dire certaines choses.

Avec les mamans qui vous consultent, vous parlez des papas?

Evidemment, et nous abordons beaucoup la question de la coparentalité: si elle fonctionne mal, ça peut être un énorme facteur de stress, c'est pourquoi il est primordial de se mettre d'accord sur les valeurs éducatives minimales et sur la répartition des tâches domestiques, qui devraient être régulièrement rediscutées.

Notre société parle encore du «chef de famille» pour qualifier le père. Cette notion n'est-elle pas désuète?

Il est vrai que les mamans d'aujourd'hui doivent supporter une «charge mentale» très importante. Elles sont de véritables cheffes de projet: elles organisent la vie familiale, planifient et doivent ensuite effectuer les tâches elles-mêmes, alors que dans une entreprise, un chef de projet pourra déléguer l'exécution des tâches. L'atelier est remboursé en partie par certaines complémentaires. Infos sur www.nerys-centre-femmes.ch

une maman témoigne

«Quand j'ai repris le travail après trois mois de congé maternité, j'étais encore très fatiguée et hypersensible, j'avais l'impression de ne pas arriver au bout des choses à la fin de la journée», témoigne une infirmière neuchâteloise.

Cette maman d'une fillette de trois ans a donc décidé de participer à l'atelier de prévention du burn-out parental mis sur pied par la psychologue Sandra Bon. *«Le fait d'échanger avec d'autres mamans m'a fait du bien. Ça ne se fait pas de dire qu'on se sent mal après avoir eu un bébé, j'étais rassurée de savoir que je n'étais ni une mauvaise mère, ni une extra-terrestre.»*

Les séances de groupe lui ont permis de se concentrer davantage sur les moments avec sa fille: *«Ma solution, c'était de vivre le moment présent. La société nous oblige à être des super-mamans, faire les courses, avoir une maison propre, un enfant, un boulot, mais tout cela n'est pas possible, c'est deux boulots en un! J'ai donc laissé tombé ce qui n'était pas vital, comme le ménage.»*

Cette infirmière a appris à lâcher prise et s'est tournée vers la méditation pour se ressourcer. *«Il ne faut pas attendre d'être au bout du rouleau pour agir.»*