

Le burn-out parental touche UN PARENT SUR DIX

▣ Ce mal va "toucher essentiellement les parents avec un niveau d'éducation élevé"

► Il n'y a pas que le travail qui peut mener à un épuisement physique et psychique. La famille peut également être source de burn-out. C'est ce qu'on appelle communément le "burn-out parental". Il peut s'installer insidieusement dans les familles des mois durant.

"On estime la prévalence entre 3 et 12% des parents", explique Isabelle Roskam, professeur à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'Université Catholique de Louvain (UCL). "En réalité, la vérité se trouve au milieu des deux. Plus ou moins 6% des parents en souffrent."

Cette docteure en psychologie vient d'ouvrir, à l'UCL, des consultations spécialisées, à destination des parents qui rencontrent des difficultés relationnelles ou éducatives avec leur progéniture. L'objectif est d'écouter et aider ces parents dépassés et leur donner les clés pour sortir de la spirale infernale.

MAIS QU'EST-CE que ce burn-out parental? Isabelle Roskam explique qu'il repose "sur trois symptômes. D'abord, la sensation de fatigue intense liée au lien parent/enfant. On se sent à bout dans sa vie de parent".

Le deuxième symptôme est celui de "la distance émotionnelle". Autrement dit, le parent va "fonctionner en pilote automatique et ne faire que le strict nécessaire. Il n'a plus la force de faire le reste et va s'en distancier émotionnellement".

Enfin, le parent qui est en souffrance va ressentir un "sentiment de perte d'efficacité. Il a l'impression d'être un mauvais parent".

Il ne faut pas assimiler ça à une fatigue que tous les parents connaissent un jour. Il y a des facteurs de risques à prendre en considération, comme avoir un enfant difficile, ne pas avoir d'aide et

de soutien de son partenaire...

La psychologue ajoute: "C'est une accumulation de ces facteurs de risques qui va caractériser le burn-out parental. Généralement, il touche les parents avec un niveau d'éducation élevé. Ils ont une image de la parentalité avec des standards élevés à laquelle ils voudraient se référer."

Ils sont plus exigeants et investis et finissent par craquer "parce qu'ils ne peuvent pas tenir la distance."

L.C.C.

X-PRESSO

Isabelle Roskam

Responsable des Consultations Psychologiques Spécialisées à l'UCL

"Le burn-out est contextualisé"

1 Peut-on être incapable de travailler quand on souffre de burn-out parental?

"Non. Ceux qui souffrent d'un burn-out professionnel perçoivent leur maison comme un havre de paix. Les pères et mères en burn-out parental disent qu'aller au boulot leur fait du bien."

2 L'UCL organise des consultations à destination des parents... Comment se déroulent-elles?

"Nous sommes cinq dans l'équipe. On a d'abord un entretien d'accueil pour évaluer. On assure ensuite un suivi et une prise en charge durant huit semaines. On travaille sur les facteurs de risques."

3 Combien ça coûte?

"Le prix de la séance est le même que celui d'une séance chez le psychologue: 50 euros par heure."

Interview > L.C.C