

# Le burn out menace un parent sur cinq

Phénomène méconnu et tabou, l'épuisement sévère des parents touche particulièrement les femmes.

## le Baromètre des parents LE SOIR

Le deuxième « Baromètre des parents », mené par la Ligue des familles en collaboration avec *Le Soir* et la RTBF, s'est penché sur un phénomène méconnu et tabou : le burn out parental. L'enquête a été menée auprès de 1.600 pa-

rents de Wallonie et Bruxelles ayant au moins un enfant de moins de 26 ans. À la question « *En tant que parent, vous arrive-t-il parfois d'éprouver un sentiment de burn out ?* », ils ne sont que 12 % à répondre jamais. Près d'un parent sur quatre

avoue éprouver de l'épuisement intense souvent (19 %) ou en permanence (3 %).

Les femmes sont les premières touchées par le phénomène. Isabelle Roskam (UCL), qui a mené récemment une étude quantitative et qualitative sur le sujet,

constate que « *le rôle des parents reste genré, malgré les progrès de la société* ». Alors qu'elle est toujours perçue comme la première source d'affection et d'éducation de l'enfant, la femme subit autant que l'homme la pression du travail et ses exigences de productivité. ■

## Seul un parent sur dix échappe au spectre du burn out

- ▶ Dans son Baromètre des parents, la Ligue des familles met en lumière le burn out parental.
- ▶ Source de détresse et de souffrance, ce phénomène méconnu et tabou mérite un travail préventif d'ampleur.
- ▶ 12 % des parents n'ont jamais ressenti le besoin d'échapper à leurs responsabilités.

C'est un des chiffres les plus glaçants du Baromètre des parents de la Ligue des familles 2016 : 22 % des répondants – soit près d'un sur quatre – ressentent « *souvent, voire en permanence, le besoin de lâcher prise, de laisser tomber et d'échapper à ses responsabilités parentales* ». Bref, laisser loin derrière soi ses enfants perçus comme des boulets qu'on traîne aux pieds. Il s'agit là d'un des symptômes du « burn out parental », lequel s'accompagne aussi d'un épuisement complet, d'une incapacité à gérer le quotidien familial et d'un cruel sentiment de culpabilité.

« *Nous avons estimé la prévalence du burn out parental dans une fourchette de 7 à 10 %. Nous serions donc peut-être en dessous de la réalité* », s'inquiète Isabelle Roskam, psychologue et professeur à la faculté de psychologie de l'UCL. Avec ses collègues, cette chercheuse a mené récemment une étude tant quantitative que qualitative, l'une des premières en Belgique, sur un phénomène encore assez mal connu. Et surtout terriblement tabou. Qui oserait, en effet, s'avouer à soi-même et aux autres qu'on se sent débordé par ses enfants au point de vouloir s'en détacher ?

**Des agendas de ministre**  
Comme le montrent aujourd'hui l'enquête de la Ligue et,


hier, l'étude de l'UCL, les femmes et les hommes sont – une fois de plus – inégaux face à cette souffrance. « *Le rôle des parents reste genré, malgré les progrès de la société* », constate Isabelle Roskam. La femme est encore perçue comme la première source d'affection et d'éducation de l'enfant. Dans le même temps, elle subit la pression du travail et de ses exigences de productivité grandissante. « *C'est une injonction contradictoire avec celle d'être une bonne mère.* »

Mais, à vrai dire – et c'est l'une des principales racines du burn out parental –, c'est dans toutes les facettes de la vie qu'il convient aujourd'hui de briller. En ce compris dans les activités des enfants, dont certains disposent d'un agenda de ministre dès le plus jeune âge. Et il ne faut pas seulement briller, il faut

briller vite. Notre époque a érigé l'urgence au rang de qualité. « *On se presse et donc, on manque de temps pour se montrer disponible émotionnellement avec ses enfants* », en conclut Isabelle Roskam, interpellée par ce chiffre du Baromètre de la Ligue : 36 % des parents manquent souvent de temps et 20 %... tout le temps.

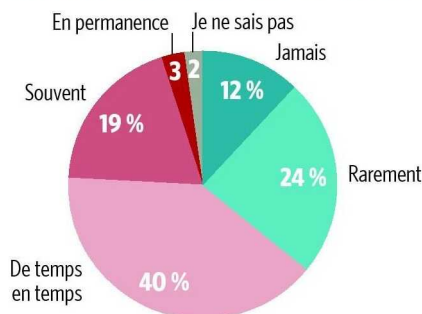
La suite ? C'est le terrible tandem de la fatigue et du stress, lui aussi bien mis en lumière par le Baromètre 2016 : 73 % des répondants des parents (79 % chez les femmes) se disent fatigués et 61 % (66 % pour les mamans) stressés. Activités physiques, sorties culturelles, entretien des liens d'amitié, bonnes habitudes alimentaires, vie sentimentale et sexuelle, tout cela en pâtit. Et c'est, en prime, le lit du burn out parental. ■

JULIEN BOSSELER



La Ligue des familles a lancé son « Baromètre des parents » en 2015. L'enquête, commandée à l'institut de sondages Ipsos, vise à dresser le profil des parents d'aujourd'hui, à décrypter leurs difficultés et leurs besoins, ainsi qu'à les sonder sur des propositions plus politiques portées par la Ligue. Les résultats de la première édition avaient été publiés par « Le Soir » en décembre 2015. La version 2016 a été effectuée auprès de 1.600 parents francophones belges, de Bruxelles et de Wallonie, ayant 18 ans et plus, et au moins un enfant de 0 à 25 ans. Les questionnaires ont été remplis en ligne entre le 28 octobre et le 10 novembre 2016. La marge d'erreur est de 2,5. Les résultats de cette étude sont diffusés par la RTBF et « Le Soir ».

## En tant que parent, vous arrive-t-il parfois d'éprouver un sentiment de burn out ?



## De la fatigue au burn out parental

### Fatigue, sans risque

- Fatigue à cause du stress et du manque de temps, comme la majorité des parents.
- Les ressources personnelles contrent cela, comme une bonne gestion de ses émotions négatives, avec la capacité de les anticiper et de les dominer.
- Arrangements toujours possibles avec l'activité professionnelle pour bien la combiner avec la vie de famille.
- Bon support du conjoint et de ses proches.
- Généralement à l'aise avec les enfants, malgré de petits passages à vide occasionnels.

### Épuisement, à risques

- Épuisement en vue, malgré du repos.
- Surinvestissement au boulot et, en même temps, à la maison pour son enfant et son conjoint. Tout doit être parfait, réussi.
- Pas assez de flexibilité au travail, comme des horaires souples ou la possibilité de télétravailler.
- Manque d'aide du partenaire, des parents ou des voisins pour alléger sa vie parentale.
- Course permanente derrière le temps, en se sentant au bord du précipice.
- Les enfants deviennent un problème.

### Burn out franc

- Épuisement intense et permanent sur une longue période.
- Profond malaise ciblé sur la vie avec l'enfant. Sa présence apparaît tout le temps envahissante, voire insupportable.
- Fort sentiment de culpabilité.
- Plus aucun plaisir à être parent.
- Gestion du quotidien en automatique, voire incapacité à assumer les tâches parentales de base.
- Détachement affectif de l'enfant. Manque de soins et absence d'attention à ses besoins. Hurllements constants à son encontre. Cela peut déboucher sur de la maltraitance.
- Repli total sur soi, fuite dans le sommeil, envie de partir loin, voire pensées suicidaires pour échapper à la situation.

## témoignages « Je ne désire plus prendre mon fils dans mes bras »

**J**e n'arrivais plus à prendre du plaisir avec mon fils, ni même à aimer. Je devais me forcer pour m'occuper de lui. Il m'est même venu à l'esprit de m'en débarrasser, de le faire adopter. J'en éprouvais une terrible culpabilité. » Ces mots, glaçants dans la bouche d'une maman, Sophie, 32 ans aujourd'hui, aurait-elle pu imaginer qu'elle les prononcerait à la naissance d'Arthur il y a 4 ans ? A l'issue de son congé de maternité, elle commence à souffrir. « Mon fils ne faisait pas ses nuits. De retour au travail, je pleurais tout le temps. Et malgré un allègement de mes activités professionnelles, ça n'allait pas mieux. On m'a diagnostiqué une dépression post-partum. » Ce n'était là qu'un avant-goût de son calvaire...

« Comme j'éprouvais beaucoup de difficulté à allier vie familiale et travail, je me suis accordé un break d'un an. » C'est à ce moment-là que Sophie tombe enceinte d'Elise, 2 ans actuellement. « J'ai eu envie de la garder avec moi jusqu'à son premier anniversaire, tout en m'occupant d'Arthur, qui restait un enfant difficile. Là a commencé ma descente aux enfers. En fait, mon fils souffrait d'un trouble du sommeil. Il se réveillait cinq à dix fois par nuit. Du coup, je dormais très peu et devenais anxieuse. Cela m'a menée à l'épuisement et à l'énerverment avec, en permanence, une boule de stress au ventre et un sentiment de culpabilité. J'ai moi-même été prise d'insomnies et je suis tombée dans un cercle vicieux que même mon mari n'a pas compris. Pour ne rien arranger, mes enfants me pre-

naient tout mon temps en journée. J'étais scotchée à la maison et je ne voyais plus personne. J'ai perdu graduellement le fil de la réalité. »

### « Lui mettre de force sa cuillère en bouche »

Sans recul sur sa situation et sans aide suffisante, Sophie perd aussi les pédales. « Je me levais en pleurant. J'accomplissais mon rôle de mère en automatique avec une énorme détresse. Pour un rien, je m'énervais très fort contre mon fils. Il m'est arrivé de lui enfoncer de force sa cuillère en bouche. » Elle sombre également dans des crises de colère de plus en plus fortes. Jusqu'à celle de trop. « J'ai senti une pulsion de violence monter en moi. J'ai vraiment failli le frapper. Un vrai délice ! Je suis allée consulter un psy qui a traité mes problèmes d'insomnie en priorité. J'ai repris pied. » Elle apprendra plus tard qu'elle souffrait en réalité d'un burn out parental.

Il a fallu beaucoup plus de temps à Marie, 43 ans, pour mettre des mots sur sa détresse. Se décrivant comme « hyper-speedée, avec plein d'énergie et de ressources positives », la maman de Jarod, 13 ans aujourd'hui, a pourtant fini en pleurs cet été, chez un psy : « Depuis toujours, c'est un enfant si exigeant, difficile et fatigant que j'ai envie de le jeter par la fenêtre. Et pour cause : des experts médicaux l'ont diagnostiqué hyperactif et à haut potentiel. Avec l'arrivée de l'adolescence, il me tape encore plus sur les nerfs. Avec lui, le moindre détail du quotidien est compliqué.

Alors, à la maison, c'est la tension sept jours sur sept. Je passe mon temps à lui crier dessus. Cet été, j'ai pétié un plomb parce que, successivement, il a perdu deux vestes de marque et une tablette, mais aussi cassé un écran d'ordinateur et un smartphone. Je n'en pouvais plus : je l'ai envoyé chez ma mère, pour tant âgée, durant quatre jours. »

### « Je ne me sens bien qu'au boulot »

Célibataire – le papa de Jarod s'est fait la malle – et très peu épaulée, Marie l'avoue : « C'est mon fils, et pourtant je ne désire plus le prendre dans mes bras. Je préférerais être débarrassée de lui. A la maison, je n'ai envie que de dormir et de pleurer. Je ne cuisine plus pour lui et je me désintéresse de sa scolarité. En fait, je ne me sens bien qu'au travail et c'est mon boulot qui me maintient psychologiquement à flot. » La culpabilité ? Forcément, elle la ressent, « même si un psychiatre m'a dit que je ne dois pas, parce que j'ai fait tout ce qu'il fallait ». En thérapie avec Jarod, elle s'accroche et met en place des aménagements du quotidien, comme le faire manger chaud à l'école le midi. Cela lui a permis de se sentir mieux.

Sophie, elle, se dit sortie d'affaire. « Grâce à un soutien psychologique et aux outils que je me suis forgés en lisant beaucoup pour pouvoir mieux border Arthur, ma fatigue et ma nervosité se sont envolées. » Apaisée mais vigilante, elle nous apprend qu'elle est enceinte de son troisième enfant. ■

J.Bo.



## congé parental Trop peu de pères l'adotent, malgré ses bénéfices

C'est une des nombreuses causes du burn out des mères. Et pourtant, le manque de soutien du père dans l'éducation des enfants pourrait reculer si davantage d'hommes prenaient leur congé parental. Pour rappel, il s'agit de quatre mois (par enfant) avec indemnisation de l'Onem, à prendre d'un bloc ou étalés (par exemple un mi-temps durant huit mois) jusqu'aux 12 ans de l'enfant. Le Baromètre des parents est éloquent : près de la moitié des papas ne souhaitent pas exercer ce droit, contre un tiers de mamans. Et ceux qui se sont mis en congés pour leur progéniture représentent 29 % des hommes interrogés. Un chiffre qui grimpe à 38 % chez les femmes...

« Comme l'indemnisation est forfaitaire, de nombreux couples font le calcul rationnel d'amputer le salaire le plus bas du foyer qui est, hélas, encore trop souvent celui de la femme, regrette Delphine Chabbert, secrétaire politique de la Ligue des familles. C'est pour cela que nous souhaitons une indemnisation proportionnelle aux revenus. »

En attendant, le congé parental offre de nombreux bénéfices au père, comme en témoignent les trois papas que nous avons interrogés. « Moi et mon ex-compagne, nous n'avions pas de solution pour garder notre fille Elya, 6 ans depuis peu, le mercredi après-midi. Le congé parental, que nous avons pris à tour de rôle, nous a tirés d'affaire, témoigne Daniel, 45 ans. Je profite de la matinée pour régler mes problèmes administratifs et faire mes courses, ce qui allège mon week-end. Et l'après-midi, je me consacre à ma fille et à ses activités : initiation à la musique, natation, bricolage, vélo. C'est un moment de partage unique avec elle, parce qu'en semaine, on ne se voit vraiment que le soir. Ça nous a permis de resserrer nos liens, de doper notre complicité. Si je pouvais me le permettre, je continuerais encore comme ça de nombreuses an-

nées. »

### « Un manque à gagner que je ne regrette pas »

Edric, 44 ans, père de trois enfants de 3 à 8 ans, a, lui aussi, bien apprécié ses 20 mois à 4/5 temps. « Tous les vendredis, j'ai pu prendre soin, non seulement de moi avec du sport, mais aussi de ma famille en effectuant des travaux de parachèvement à la maison et en faisant les courses, les lessives et le repas. Bon, cela représente un petit manque à gagner et je me suis retrouvé un peu moins impliqué au travail. Mais je ne regrette vraiment rien : le congé parental m'a apporté un gros bénéfice personnel. »

Il y a cinq ans, Joël, lui, a fait ses calculs et il a renoncé à son congé parental pour sa fille Juliet, 11 ans à l'époque. « Financièrement, je ne pouvais pas me permettre de passer à 4/5 temps car je devais aussi payer la crèche d'Aïona, ma cadette. » Il y a peu, ce papa de trois filles a opté pour une autre solution afin de s'occuper de sa famille. « Comme je dois assurer les études supérieures de Lisa, mon aînée, de même que les activités parascolaires de ses deux sœurs, j'ai préféré négocier une réduction du temps de travail avec mon employeur. Je suis désormais libre tous les mercredis après-midi, que je dédie complètement à mes filles. C'est dommage que le congé parental ne soit pas plus souple pour coller aux contraintes de l'école et mieux défrayé. »

D'autant, explique Joël, que sa compagne Vanessa apprécie ce fonctionnement. « Elle trouve ça super parce qu'à côté de mes activités professionnelles, culturelles et sportives, je dégage du temps pour les filles. Elle en est même temps un peu jalouse. Mais, de son côté, le mercredi, elle en profite pour s'accorder une pause de midi plus longue et pour travailler plus tard. Ça lui libère du temps. » ■

J. BO.

### Avez-vous pris votre congé parental ?

■ Non et je ne le souhaite pas ■ Non, je n'y ai pas droit ■ Non, je le prendrai plus tard ■ Oui, en partie ■ Oui, en intégralité



# la Ligue des familles

## « Ralentir le rythme »

### ENTRETIEN

**P**our Delphine Chabbert, secrétaire politique de la Ligue des familles, le Baromètre des parents doit être suivi de mesures sociétales et politiques concrètes.

**Le Baromètre des parents 2016 comporte des chiffres préoccupants sur le burn out parental. Que préconise la Ligue pour endiguer ce phénomène ?**

*La société met beaucoup de pression sur les parents. Et dès qu'il y a un problème avec l'enfant, elle culpabilise les papas et les mamans. La Ligue des familles appelle la collectivité à ralentir le rythme et à s'autoriser des moments de pause dans l'agenda, des plages sans activités. Certes, cela ne se décrète pas, mais ça doit être entendu, y compris dans les écoles. A côté de cela, il faut mettre en place de véritables politiques de soutien à la parentalité. Cela commence par une approche*

*très préventive pour permettre aux parents de souffler, de moins stresser, de mieux concilier vie familiale et vie professionnelle.*

**En quoi consiste cette prévention ?**

*Ce sont des horaires de crèches flexibles et compatibles avec ceux du travail et des horaires d'école mieux adaptés aux réalités professionnelles d'aujourd'hui. La prévention passe aussi par des congés parentaux accessibles, par une réduction collective du temps de travail et par de la flexibilité dans les horaires choisis par les parents et non pas imposées par les employeurs. A cet égard, le projet de flexibilité du travail porté par Kris Peeters, ministre fédéral de l'Emploi, est une catastrophe. Il mènera des parents à travailler 45 heures par semaine, ce qui aura un impact sur leur santé et sur celle de leurs enfants.*

**Qu'entendez-vous par « des congés parentaux accessibles » ?**

*Actuellement, il consiste en une indemnisation forfaitaire d'environ 700 euros par mois. Il faut l'augmenter en la rendant proportionnelle aux revenus, avec un plafond qu'il ne revient pas à la Ligue d'indiquer. Le but : réduire la perte salariale du père et de la mère et ainsi encourager*

*davantage de pères à prendre leur congé parental. Cela va dans le sens non seulement du soutien à la parentalité mais aussi de l'égalité homme-femme. Pour y arriver, il faut, en même temps, favoriser l'implication des hommes dans la famille et soutenir l'implication des femmes dans le travail.*

**En dehors de ces questions de conciliation, quelles sont vos autres revendications ?**

*Elles concernent essentiellement l'égalité entre les enfants. A ce titre, nous dénonçons la privatisation de l'école via les cours par-*

*ticuliers. La remédiation pour les enfants en difficulté devrait se faire au sein de l'école par des professeurs qualifiés. Nous prêtons aussi attention à la question de l'extrascolaire : on voit bien que les enfants ont un 3<sup>e</sup> milieu de vie, en dehors de la famille et de l'école : la garderie, les activités sportives, les stages, etc. Or, pour nous, il faut une réelle politique éducative pour l'accueil extrascolaire. C'est une des compétences les moins financées de l'ONE, par exemple. Or, dans ce domaine également, les inégalités sont énormes, entre ceux qui payent le prix fort pour des stages et des activités de grande qualité et les autres... Au final, les jeunes qui auront eu des coaches, des stages, des séjours d'immersion, arriveront dans le monde adulte avec un bagage culturel nettement supérieur... ■*

**Propos recueillis par  
J.BO et E.BL.**