

Burn-out parental

Les clés pour l'éviter

Le syndrome touche un nombre croissant de parents. Deux scientifiques l'ont étudié et livrent leurs conclusions dans *Le burn-out parental. L'éviter et s'en sortir*. Parents déjà épuisés ou près de l'être: ce livre est pour vous. - Texte: **Véronique Laurent**. Illustrations: **CÄät** -

Vous avez déjà eu envie de les rendre à la maternité? L'idée de les balancer par la fenêtre vous a un jour traversé? C'est normal. Mais si l'envie persiste, peut-être que l'épuisement approche. On n'en parlait pas avant, du burn-out parental. Alors, pourquoi les parents contemporains n'en peuvent plus, stressent, craquent? Parce que devenir parent au 21^e siècle fait partie d'une équation autrement plus complexe qu'il y a une cinquantaine d'années: *"En deux générations sont apparus des changements profonds par rapport à la parentalité, déclare Moïra Mikolajczak, auteur du bouquin, avec Isabelle Roskam, et professeur de psychologie à l'UCL. Nos grands-parents s'occupaient de la santé et de l'éducation des enfants. Point. Le rôle de parent aujourd'hui recouvre un champ bien plus vaste. Chaque parent se trouve responsable de l'épanouissement de son enfant dans toutes les sphères de sa vie, et de développer un maximum ses potentialités, des clauses inscrites dans la Convention internationale relative aux droits de l'enfant."*

Ce n'est rien de le dire: l'enfant a pris une nouvelle place, celle d'une personne à part entière. Et pour concrétiser cette place, les principes de la parentalité positive se sont fait connaître dans le sillage des Dolto et compagnie. Le terme "parentalité" est d'ailleurs apparu dans les années 50 dans le jargon psy. Sa déclinaison en "parentalité positive" rassemble les outils permettant de gérer les situations difficiles (colère, opposition, jalousie, etc.) en privilégiant l'intérêt de l'enfant - dont les besoins devraient passer avant ceux des parents - et en favorisant son épanouissement. Soit comment rester bienveillant, attentif, chaleureux, disponible en toute circonstance. Parfait, en somme.

Viser l'intérêt supérieur de l'enfant, donc, et interdire toute violence physique et verbale. Bien! Mais comment on fait? Conseils, suggestions, impératifs se distribuent désormais en ligne. Il suffit de taper "comment être un bon parent" sur un moteur de recherche pour être pris de vertige... Difficile de ne pas culpabiliser de s'être énervé, de ne pas avoir eu assez de patience, expliqué correctement, pris les temps, etc.

"Certains, quand ils deviennent parents, passent par exemple au "tout bio". Alors qu'ils n'en mangeaient jamais avant", témoigne la psychologue. Bisphénol A (dans le plastique des biberons), perturbateurs endocriniens, phtalates, etc. installent un climat anxiogène qui n'aide pas. Les avancées scientifiques en matière de développement du cerveau dès le plus jeune âge confirment l'importance des premières années dans la struc-

turation du cerveau et font encore monter d'un cran la pression.... Dans l'imaginaire collectif, avoir des enfants fait partie du kit de base du bonheur. Mais on oublie souvent la partie à monter soi-même.

"Les parents sont confrontés à une situation paradoxale inédite dans l'histoire, expose l'introduction à une conférence des deux auteurs, la pression sur les parents n'a jamais été si forte et le temps disponible pour exercer ses responsabilités parentales n'a jamais été aussi restreint." Vie professionnelle, vie de famille, vie sociale, épanouissement personnel, la clé de répartition idéale pour chaque parent, et chaque enfant, n'est pas livrée avec le Maxi-Cosi. Conséquence: les parents les plus conscients de ces enjeux multiples perdent confiance en eux. Et ils sont de plus en plus nombreux.

Isabelle Roskam, psychologue clinicienne, étudie la parentalité, Moïra Mikolajczak, les mécanismes du stress, elles étaient faites pour se rencontrer. *"Partant de l'hypothèse que trop de stress au travail conduit au burn-out professionnel, raconte cette dernière, nous nous sommes demandé si trop de stress parental ne conduirait pas au burn-out parental. Il n'existait qu'une poignée d'études, portant uniquement sur l'épuisement de parents d'enfants malades. Notre intuition nous soufflait que tous les parents pouvaient en souffrir. Une →*

→ intuition renforcée par mon expérience personnelle. Je me suis dit: "C'est ça que j'ai eu." Les deux chercheuses définissent les symptômes de ce burn-out spécifique: épuisement émotionnel (caractérisé principalement par une grande irritabilité) et physique, désinvestissement, manque d'épanouissement et perte d'efficacité.

La descente vers l'enfer du burn-out spécial parents se fait de façon progressive et insidieuse, contrairement à ce que pourrait laisser entendre

Dans l'imaginaire collectif, avoir des enfants fait partie du kit de base du bonheur. On oublie souvent la partie à monter soi-même.

l'expression consacrée "tomber en burn-out", qui masque le fait que le processus est entamé depuis un certain temps, et ne se présente pas comme une pierre sur laquelle on trébuche, par hasard, en chemin. Le schéma récurrent? 1. famille idéalisée, 2. surinvestissement, 3. sacrifice de soi, 4. frustration, 5. perte d'énergie, et enfin 6. coup de bambou. À ce stade ultime, il devient évidemment beaucoup plus compliqué d'en sortir. Des signes avant-coureurs existent, importants à détecter. C'est pourquoi les deux psychologues ont décidé de mettre gratuitement à disposition les deux premières étapes d'une application permettant d'évaluer de façon ludique où vous en êtes sur l'échelle du stress parental.

"Nous avons aussi voulu écrire ce livre pour soulager, dire "vous n'êtes pas seuls, il y a d'autres parents comme vous"." Des études quantitatives et qualitatives, il ressort que tous les parents interrogés scorant haut sur l'échelle du burn-out parental, se retrouvent sur deux points: la difficulté à en parler, et le sentiment de solitude. *"Ils ressentent une culpabilité énorme: c'est l'émotion dominante. Sur le ton de l'humour, les parents arrivent à dire: mes enfants me rendent dingues! Mais réellement reconnaître que ça ne va pas, qu'ils veulent prendre des vacances, ça reste extrêmement difficile."* La cause principale du burn-out parental, d'un point de vue individuel, se trouvant dans un idéal parental très élevé, ce sont donc les parents qui veulent bien faire le plus susceptibles de plonger.

Mauvaise coparentalité

D'autres facteurs personnels peuvent intervenir, et leur accumulation à un moment déterminé fera pencher la balance du mauvais côté. Des facteurs liés une difficulté particulière de l'enfant, à un manque de cohérence dans l'éducation (si elle se révèle de type ICE, pour le trio inconsistance, coercition, fatalement suivies d'une escalade), ou au couple. À propos de ce

dernier point, l'insatisfaction conjugale, ou les conflits à propos de l'éducation - que les psys appellent "mauvaise coparentalité" - expliquent d'ailleurs sans doute que les familles monoparentales ne sont pas plus à risque que les autres. *"Ce n'est pas parce qu'on est en couple que c'est plus facile. Il peut se développer un fonctionnement hostile entre conjoints plutôt que la coopération, ou l'implication moindre d'un des deux parents. Les causes sont toujours une histoire d'ogions, une histoire de couches."*

Autre enjeu: une bonne prise en charge par les professionnels. Moïra Mikolajczak raconte cet exemple: *"Une mère consulte son généraliste, elle est au bout de sa vie de maman, alors que tout va bien professionnellement. Le médecin la met en congé maladie, ce qui est tout sauf ce dont elle a besoin. Ce cas tragicomique souligne que certains professionnels sont encore démunis".* À partir du moment où le mal-être est nommé, où il s'exprime, les solutions pour en sortir pointent déjà le bout de leur nez. Parler burn-out parental permet de faire le point, d'analyser les causes, d'envisager une porte de sortie, de mobiliser des ressources, suivant chaque histoire personnelle: demander plus d'aide extérieure, dialoguer avec le conjoint, changer d'organisation ou se tourner vers une prise en charge thérapeutique.

Les femmes plus exposées

Selon les chiffres - les plus prudents - récoltés par les deux psychologues, un parent sur vingt souffre de burn-out sévère, et presque deux autres se situent sur une échelle de risque élevé. Les femmes occupent souvent la première ligne. *"Ce sont elles qui s'occupent principalement encore aujourd'hui du soin et de l'éducation des enfants"*, constate Moïra Mikolajczak. Attentes sociales, congé de maternité raboté à trois jours au lieu de cinq, congé parental pris majoritairement par les mères: pression, pression, pression. *"Les regards quand l'enfant hurle au supermarché, toutes les petites choses contre lesquelles il faut se battre... ça peut vite devenir horrible"* commente la spécialiste du stress.

Sans parler de l'effet induit par les supermoms qui étalent sur Instagram et ailleurs leur vie parfaite, entre goûter d'anniversaire sur château gonflable avec gâteau personnalisé, collations santé créatives, ateliers fun et éducatifs pour les kids, vie active épanouie, apparence impeccable, et intérieur qui blinke. *"Lors d'une rencontre autour du livre, j'ai fait la connaissance d'Hélène Bonhomme, du blog Les Fabuleuses, qui a souffert d'un burn-out parental après la naissance de jumeaux. Elle raconte comment elle a camouflé son état d'épuisement. Et contribué à faire perdurer ce mythe de la mère parfaite pour laquelle tout va toujours bien."* Difficile de s'avouer qu'on y arrive, difficile d'en parler, on vous dit.

On ne parlait d'ailleurs que de burn-out maternel il y a quelques années quand le phénomène a commencé à faire parler de lui. Les deux chercheuses insistent sur le fait qu'un homme qui réalise les mêmes tâches s'implique autant qu'une femme, se trouve tout aussi susceptible de souffrir d'un burn-out parental. *"Il était important pour nous de ne pas enfermer les hommes dans cette souffrance."*

"Il n'existait que des études portant sur l'épuisement de parents d'enfants malades. Notre intuition était que tous les parents étaient concernés..."

“Les parents peuvent plaisanter en disant que leurs enfants les rendent dingues! Mais réellement reconnaître que ça ne va pas, ça reste extrêmement difficile.”

Être parent, ce n'est pas un bagage que l'on reçoit à la naissance, ni même transmis par exemple par notre environnement familial: on ne naît pas parent, on le devient. La parentalité se situe du côté du processus, naissant et se nourrissant de l'interaction parent-enfant. Et c'est cette interaction qu'il faut privilégier pour se sortir du burn-out, recommandent les deux psychologues: retrouver des moments de qualité avec sa progéniture, se vivre comme un parent positif. *“Oui, même si cela peut sembler paradoxal. Il faut rappeler que la parentalité positive reste à prendre comme un idéal vers lequel tendre”,* et non un impératif absolu. On se détend.

De la même façon que décrocher son premier job ne donne pas la garantie d'un épanouissement absolu au travail, avoir un enfant ne garantit pas le bonheur. Les contes de fées se terminent sur “Ils furent heureux et eurent beaucoup d'enfants”: c'est pourtant là qu'un autre récit, plus complexe, et passionnant, commence. ✖

Burn-out professionnel et parental, c'est quoi la différence?

Trop de stress au travail, ou trop de stress à la maison, ni plus, ni moins. Les deux ne sont pas liés, ou pas nécessairement. On peut souffrir de l'un et pas de l'autre, et inversement. Mais si on souffre de l'un, il peut entraîner l'autre. Quelqu'un en burn-out parental va commencer à rester tard au boulot, investir de plus en plus son monde professionnel. En rapport avec ces attentes grandissantes compensatoires, il ne supportera

plus les contrariétés au travail. Inversement, un burn-out professionnel non traité peut faire le lit d'un burn out parental, reportant sur la famille toutes les attentes. Dans les deux cas, le trouble est rattaché à un contexte précis. Il ne s'agit donc pas de dépression, ou pas encore. Pas d'intensité ou durée minimale ou maximale pour le burn-out: il peut être intense et court - ou long. Diffus et long - ou court.



LE BURN-OUT PARENTAL. L'ÉVITER ET S'EN SORTIR
Moira Mikolajczak,
Isabelle Roskam
Odile Jacob, 196 p.