

Le burn-out touche AUSSI LES ENFANTS

▶ Mis sous pression par l'école et/ou des parents qui veulent bien faire, les bambins se mettent dans des états impossibles pour ne pas décevoir leurs parents

▶ Parce qu'ils souhaitent le meilleur pour leurs enfants, les parents peuvent mettre la pression sur ces petits êtres encore insoucians. Les parents, hyper-responsables et hyper-impliqués dans la vie de leur progéniture, vont également être au bord du gouffre. C'est ce que Bruno Humbeeck, psychopédagogue, appelle l'hyperparentalité.

"C'est un syndrome lié au fait qu'on a programmé l'arrivée et désiré l'enfant", dit-il. "Ils désirent mettre au monde un enfant heureux et faire en sorte qu'il le reste. Ils se mettent la pression, ils sont sur-investis dans la tâche parentale. Ils ne se donnent pas l'opportunité de faire des erreurs. Ce n'est ni une tare ni une maladie. Cela devient un problème quand il y a de la souffrance d'un côté ou de l'autre."

Car, en les contrôlant ou en exigeant le meilleur pour leurs enfants, les parents mettent aussi la pression à l'enfant. L'enfant sera contrôlé au niveau des devoirs, poussé à faire du sport à haut niveau si on dit au parent que l'enfant est doué, il apprendra une langue étrangère durant des activités extrascolaires, il sera sollicité durant les vacances à faire des exercices de vacances ou participer à des stages où il va apprendre une langue étrangère...

"L'enfant ne peut pas les décevoir", ajoute Bruno Humbeeck qui souligne la rapidité avec laquelle on parle d'enfants à "haut potentiel" aujourd'hui. "L'enfant surdoué multiplie les risques de décevoir. On vit dans une société de déclassement. Nos enfants évolueront dans une classe sociale moins enviable que la nôtre."

En Belgique, il n'existe aucun chiffre concernant ces burn-outs d'enfants. À la Ligue des familles, on est conscient du problème. "Les psychologues constatent que les enfants sont de plus en plus exposés à une situation de stress énorme", in-

dique Delphine Chabbert, secrétaire politique de la Ligue des familles. "C'est vraiment interpellant. À la maison, parfois, certains font des devoirs jusqu'à 21 heures. Ce n'est pas bon ! Il en relève de la responsabilité de l'école et des parents qui sont tendus à l'idée de faire réussir leur enfant ! On milite pour la suppression des devoirs à la maison."

L'ENFANT CANDIDAT au burn-out est un "enfant perfectionniste, soucieux de l'autre, dès qu'il se pense décevant, c'est la catastrophe", poursuit le spécialiste. Comme chez les adultes, ces enfants sont extrêmement exigeants envers eux-mêmes. Il n'y a, par ailleurs, pas qu'une intelligence scolaire, liée aux points. L'intelligence émotionnelle est souvent reléguée aux oubliettes. "Pas question que l'enfant puisse être triste alors que le parent fait son maximum pour satisfaire ses désirs" (parent drone). Même chose pour la peur. Un parent qui veille (parent hélicoptère) ne comprend pas que son enfant puisse avoir certaines angoisses. Un parent qui balaiera toute embûche devant la route de son enfant a du mal à envisager que celui-ci soit en colère (parent curling)... Ces enfants "insécurisent" le parent qui fait son maximum.

Ils vont progressivement se conformer aux attitudes à adopter pour ne pas déstabiliser le parent. "L'enfant, abandonnant le contrôle de son état émotif, prendra le parti de laisser faire son cerveau", constate Bruno Humbeeck. "L'intelligence des enfants n'est vue qu'à travers des points", poursuit-il. "Or il est important que les enfants prennent du

plaisir à apprendre. d'ailleurs dans que : les enfants qui ont du plaisir à apprendre sont ceux qui réussissent le mieux. Il n'y a aucune corrélation entre réussite scolaire et réussite professionnelle."

L.C.C.

On le constate
notre prati-

Les signes qui donnent la puce à l'oreille

▣ Fatigue, maux psychosomatiques, irritabilité, mauvaise alimentation indiquent parfois que l'enfant est soumis à une trop grande pression

► Chaque enfant a une réaction différente face au stress. Il lui est, parfois, difficile d'exprimer son mal-être. Et, certaines fois, il peut bien le cacher en ne montrant pas ses failles.

Une **grande fatigue** est toujours un signal d'alarme en santé. Quand l'enfant est fatigué physiquement et intellectuellement, il vaut mieux l'aider à recharger ses batteries en s'amusant

avec lui : jeux de société en famille, lui laisser l'opportunité de jouer seul...

Ensuite, l'enfant, réellement à plat, va **mal manger**. Mal dormir aussi, puisque le stress le poursuit jusqu'à l'heure du coucher et qu'il appréhende le lendemain d'être soumis à ce stress qui le paralyse.

L'enfant peut avoir l'impression qu'il n'arrivera pas à faire tout ce

qu'on attend de lui. Il manque de temps, manque de moyens et **ne croit plus en lui**.

Vont alors arriver ce que les psychologues qualifient de **maux psychosomatiques** : maux de ventre, maux de tête, enfant plus sujet aux rhumes, eczéma parfois...

Sous pression constante, il va être **irritable** et avoir envie de tout contrôler. La moindre erreur ou le moindre faux pas vont le conduire à des crises de larmes ou de colères intenses puisqu'il pense qu'il déçoit ceux qu'il aime.

“Un ado sur trois EST CONCERNÉ”

Accepter de ne pas être parfait et que son ado ne fasse rien est salutaire

► Beatrice Millèrte est une pédopsychiatre française. Elle est également l'auteure du livre qui a fait grand bruit, *Le burn-out des enfants : Comment éviter qu'ils ne craquent*. Elle affirme que, toutes les semaines, “plus de cinq enfants” viennent la consulter pour des soucis de craquage nerveux, de burn-out ou de dépression... Selon la pédopsychiatre française, près d'un adolescent sur trois serait en burn-out ou en passe d'y basculer. La prévalence mentionnée par la spécialiste française est discutée. Selon certains psychologues, elle est “exagérée”.

D'autres spécialistes interpellés sur le sujet indiquent : “Qu'importe le chiffre avancé, le problème existe et il est croissant.” Il existe des clés pour réussir à sortir de l'engrenage.

Bruno Humbeeck, psychopédagogue et directeur de recherche au sein du service des Sciences de la famille à l'université de Mons, explique que, pour le parent et pour leur(s) chérubin(s), il est important de “laisser l'enfant respirer”. Les plus âgés disent souvent qu'il est indispensable que “l'enfant s'ennuie”. Bruno Humbeeck est tout à fait d'accord. Pour mettre fin à un cycle d'hyperparentalité néfaste et lâcher un peu de lest, le psychopédagogue conseille de le **laisser respirer**.

Il faut que le parent fasse montre de “patience, sérénité. Qu'il ne veuille pas tout contrôler et accepte qu'il ne puisse pas tout contrôler et accepte de se tromper. Il faut cadrer le développement de l'adolescent, pas l'imposer.”

Il compare les parents à des séries télévisées à succès. “Les Simpson, c'est salutaire. Homer est normalement défaillant. Dans La Petite Maison dans la prairie, Charles Ingalls attendait des valeurs morales différentes de ses enfants.”

Lorsque leurs enfants ont entre 12 et 18 ans, il se peut qu'ils traversent ce qu'on appelle communément une crise d'adolescence. “Il faut considérer que la crise d'adolescence n'est pas seulement sa crise, mais aussi celle de son environnement”, détaille

Bruno Humbeeck. “Il est bon que l'ado puisse s'ouvrir et en parler hors de son cocon familial.” On a souvent l'image de l'ado goguenard et de deux parents en crise. Le secret ? La **communication** ! “Par exemple, lorsque deux parents sont face à un adolescent qui

joue régulièrement aux jeux vidéo et qu'ils souhaitent qu'il soit toujours bon à l'école, il faut négocier le niveau d'exigence avec l'ado. On lui demande quel seuil est, selon lui, bon à maintenir. On peut dire, si tu descends le seuil des 70%, on règle ton rapport au jeu. On communique pour que la négociation soit possible et en tenant compte de l'autre. Car, s'il entre en conflit avec l'enfant, le parent veut, a priori, son bien.”

Il est également suggéré de l'accompagner sans porter de jugement dévalorisant, d'**accepter qu'il ne fasse rien parfois** et de le laisser trouver son rythme.

L.C.C.



EN SAVOIR PLUS

Et si nous laissons nos enfants respirer ? Comprendre l'hyperparentalité pour mieux l'apprivoiser, Bruno Humbeeck, Renaissance du livre.

Une multitude de tests et conseils sont adressés aux parents.

L'ENVERS DU DÉCOR PARENTAL

▣ L'hyperparentalité et l'envie de bien faire peuvent aussi mener au burn-out ou à un découragement (hypoparentalité)

► Bruno Humbeeck joue sur les mots pour aborder le thème du burn-out familial. *"Lorsque le j'ai tout fait pour toi se transforme en j'étouffais pour toi, il est généralement trop tard et le prix de l'addition apparaît alors bien trop lourd à payer, à la fois pour le parent qui a le sentiment d'avoir laissé filer l'essentiel de son existence et pour l'enfant condamné par sa propre réussite à payer le prix d'un tel sacrifice."*

Ce burn-out parental touche un pa-

rent sur dix, selon une étude de l'UCL. *"On estime la prévalence entre 3 et 12 % des parents",* indiquait 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."*

Ces parents sont perfectionnistes et souvent d'un niveau *"d'éducation élevé"*. Bruno Humbeeck détaille : *"Le creuset du burn-out chez l'hyperparent se niche clairement dans*

son souci de perfectionnisme." Outre le burn-out, une autre épée de Damoclès menace les parents. Quand des parents hyper-investis *"s'effondrent d'un coup, on parle d'hypoparentalité"*. Les parents sont démissionnaires, ne s'investissent plus du tout. Il s'agit d'un *"retrait massif de tout investissement parental"*, explique le psychopédagogue. *"C'est souvent la conséquence d'une hyperparentalité originare, qui pour avoir imposé au parent le devoir de se constituer comme le parent parfait qu'il n'a pas eu lui-même, l'envoie dans le mur en l'empêchant non seulement de revoir à la baisse ses illusions éducatives, mais surtout de concevoir l'acte éducatif comme une action nécessairement imparfaite."*

L.C.C.