

Briser le tabou du burn-out parental

Une campagne, orchestrée par la Ligue des familles

à Bruxelles, sensibilise à l'épuisement parental.

Un parent sur dix serait concerné.

● **Caroline DESORBAY**

Avoir des moments de découragement ou monter dans les tours pour une brouille lorsqu'on est parent, c'est humain, normal. On craque et puis la vie reprend son cours.

Mais pour certains, la vie de famille s'apparente à une spirale infernale : la perte de contrôle devient permanente, ils ont le sentiment d'être en mode survie en permanence. Ils sont épuisés, physiquement ou psychologiquement, et minés par la culpabilité et la honte de ne pas être de bons parents, par la tristesse de ne plus supporter leurs propres enfants.

Un parent sur dix

On parle alors de burn-out parental. Un parent sur dix serait dans cet état d'épuisement important selon une étude de l'UCL. Avec parfois à la clé, de lourdes conséquences : problèmes de santé, d'addictions... pour le parent en souffrance ; conflits au sein du couple pouvant amener au divorce ; négligence et/ou violence du parent envers les enfants.

« Dans le cas d'un burn-out professionnel, il y a toujours une échappatoire car on peut quitter son boulot..., explique Isabelle Roskam, docteur en psychologie, responsable des Consultations psychologiques spécialisées en parentalité à l'UCL. Mais pour la personne atteinte d'épuisement parental, il n'y a pas de porte de sortie car on ne peut pas démissionner de ses enfants... »

Parents trop perfectionnistes

Pourquoi parle-t-on aujourd'hui de burn-out parental ? « Il y a une forme de pression qui s'exerce sur les parents concernant le rôle qu'ils ont à jouer pour le bien-être et le développement de l'enfant, décrypte Isabelle Roskam. Les parents trop perfectionnistes sont plus sensibles au burn-out car ils sont au taquet par rapport à toutes les recommandations : allaitement à la demande, consommer 5 fruits et légumes par jour, multiplier les activités extrascolaires... En additionnant les recommandations, le stress s'accumule, devient chronique et ces parents finissent par s'épuiser. Toutes ces recommandations sont bonnes en soi mais il faut se les approprier pour en faire quelque chose de raisonnable par rapport à sa situation. On ne peut pas viser les mêmes

standards si on a un enfant ou une famille nombreuse, si on est un couple plein de ressources ou bien une famille monoparentale... »

Tous les parents, tous les types de famille, tous les milieux sociaux sont concernés par l'épuisement parental.

Trois symptômes

On parle de stress parental chronique quand le père ou la mère

« Maman, ce n'est plus un mot que je suis heureuse d'entendre. C'est devenu un mot de torture. »

présente au moins deux des trois symptômes suivants : épuise-

ment émotionnel (sentiment de ne plus en pouvoir), cognitif (impression de ne plus arriver à réfléchir correctement) et/ou physique (fatigue) – **distanciation affective** avec l'enfant (le parent s'investit de moins en moins dans la relation) – **perte d'efficacité et d'épanouissement** dans son rôle de parent (impression d'être un mauvais père, une mauvaise mère).

« Parentàbout » casse un tabou

Une campagne, orchestrée par la Ligue des familles et la ministre bruxelloise des Familles, Céline Frémault, entend sensibiliser et dédramatiser le burn-out parental. « Limitée à Bruxelles, nous espérons avoir l'occasion de l'étendre prochainement à la Wallonie », confie Delphine Chabbert, secrétaire politique de la Ligue des familles.

La campagne se décline en un site, www.parentabout.be, qui explique le burn-out parental, présente des témoignages (lire ci-contre) et oriente les parents vers le centre de planning familial le plus proche. Deux vidéos revisitant des comptines circuleront sur les médias sociaux. Et une application permet aux parents de se situer par rapport au risque de burn-out.

« Actuellement, les gens consultent quand ils sont très loin dans le processus, au bord de l'implosion, regrette la psychologue. L'idée de cette campagne est d'inciter les personnes concernées à en parler plus tôt. Il faut que les gens puissent se reconnaître, qu'il y ait une prise de conscience collective que cela peut exister. » ■