

Les mamans et papas épuisés peuvent sortir du burn-out

■ Les résultats de la première étude mondiale sur la prise en charge du burn-out parental sont prometteurs.

L'épuisement, c'est le premier signe d'un burn-out parental. Se réveiller sans énergie, se sentir incapable de répondre aux sollicitations des enfants, s'effondrer à l'idée même qu'il faut prévoir un repas pour le soir... "La moindre chose à faire me demande trop d'énergie et je n'en ai plus. Vraiment plus. Je suis juste en mode survie", raconte une maman. "J'en viens à souhaiter mourir pour me reposer enfin, ou même attraper un cancer pour être hospitalisé et dormir pendant des jours. Imaginez à quel point je suis fatigué!", dit un papa.

Ces parents se mettent en "service minimum" par rapport à leurs enfants: on prête moins d'importance à ce que les petits racontent; on limite les interventions à ce qu'il faut pour assurer les besoins de base: trajets, coucher, repas...

"J'ai l'impression d'être devenue distante vis-à-vis de mes enfants, [...] que je suis devenue un monstre d'insensibilité", se désole une mère. Une autre: "C'est la saturation. Je me dis: 'Pfff, elles vont se chamailler et erier 500 000 fois 'maman, j'ai faim, j'ai soif, je dois faire ci ou ça'. [...] Ce mot 'maman', je ne le supporte plus. C'est devenu un mot de torture."

Plusieurs catégories de "stresseurs"

Ces témoignages, éloquentes, ont été recueillis au cours de la première étude mondiale sur la prise en charge du burn-out parental à laquelle ont collaboré la Mutualité chrétienne et l'UCLouvain. Ce syndrome touche les parents exposés à un stress parental chronique.

Ce qui le provoque? Il y a plusieurs catégories de "stresseurs": le nombre d'enfants, la taille du logement, le manque de revenus, la maladie ou le handicap d'un gamin, la difficulté du couple de s'accorder sur la manière d'élever les mômes...

En Belgique, les chiffres les plus prudents suggèrent que 5 à 8% des parents seraient actuellement en situation de burn-out parental, soit, au minimum, 100 000 mères et 50 000 pères. Les conséquences peuvent être graves pour le parent lui-même (problèmes de santé, addic-

tions, intentions suicidaires...), le couple et la relation parent-enfant. Quand on est en burn-out parental, les risques de négliger les gamins sont multipliés par 13; ceux de les violenter, par 20.

Des résultats prometteurs

Il y a pourtant des moyens d'intervenir pour réduire significativement les symptômes du burn-out parental, selon les résultats de l'étude présentés mercredi.

Entre février et juin 2018, 14 groupes composés au total de 150 parents en burn-out ont été accompagnés gratuitement à Bruxelles et en Wallonie. Pour une partie des participants, des groupes de parole ont été proposés. L'objectif était d'amener les parents à trouver leurs propres solutions. Les autres ont eu droit à une intervention plus structurée, visant à rééquilibrer la balance stress/ressources.

Les résultats sont donc prometteurs, se réjouissent la Mutualité chrétienne et l'UCLouvain. Ainsi, les parents qui ont participé aux groupes de parole ont vu les symptômes régresser de 23%; ceux qui ont suivi l'intervention structurée, de 32%. Même tendance pour les comportements de négligence ou de violence à l'égard des enfants, qui se réduisent substantiellement après intervention.

Trois mois après la fin des séances, les participants ont complété une dernière fois le protocole d'évaluation pour vérifier si les effets positifs se maintiennent sur le long terme. Ici encore, la réponse est positive.

Si on ne fait rien, ça ne s'arrange pas

À l'inverse, les résultats du groupe contrôle (un échantillon de 40 parents avec lesquels rien n'a été entrepris) montrent qu'aucun symptôme du burn-out parental ne se réduit spontanément avec le temps. Donc, si on ne fait rien, il n'y a pas d'amélioration.

Partant de ces avancées, Moïra Mikolajczak, docteure en psychologie, professeure et directrice de recherche sur le burn-out parental à l'UCLouvain a proposé d'approfondir la recherche. La Mutualité chrétienne est partante. Six nouveaux cycles

de prise en charge pour parents en burn-out seront proposés dans quatre régions: Bruxelles, Brabant wallon, Namur et Hainaut.

An.H.

→ (*) Inscription sur www.mc.be/ateliers-burnout-parents.