

La crise sanitaire a légèrement augmenté le nombre de burn-out parental dans notre pays. La bonne nouvelle, c'est qu'elle a aussi levé le tabou sur le sujet. Dès lors, les parents consultent plus vite...



JEAN-PHILIPPE DE VOGELAERE

Se faire appeler «maman» ou «papa» pour la première fois fait partie des plus beaux moments d'une vie. Mais quand, quelques années plus tard, on l'entend cent fois par jour, cela peut consister en une véritable torture pouvant mener au burn-out parental. Un phénomène qui a légèrement augmenté avec la pandémie pour toucher aujourd'hui, dans notre pays, pratiquement un parent sur dix.

Le burn-out parental, comme nous le rappelle Moïra Mikolajczak, docteure en psychologie de l'UCLouvain qui est, avec sa conseillère Isabelle Roskam, une des spécialistes mondiales du sujet, «est un syndrome d'épuisement dans le rôle parental qui va comprendre quatre grands symptômes. Le premier, c'est l'épuisement, qui pousse les personnes concernées à recentrer le peu d'énergie qu'elles ont sur elles-mêmes. Ce qui les amène, deuxième symptôme, à se distancier affectivement de leurs enfants pour agir en mode robot, en pilote automatique. En trois, nous avons la perte du désir d'être avec ses enfants. Ce n'est pas l'amour de ses enfants qui est en cause, mais on est plutôt heureux de les regarder dormir la nuit parce que c'est là qu'on peut encore éprouver tout l'amour qu'on a pour eux alors qu'en leur présence, c'est plutôt l'irritation, l'impatience, des sentiments plus négatifs qui dominent. Et en quatre, c'est le contraste entre le parent qu'on essaie d'être et celui qu'on est devenu. On est tellement à bout qu'on est éloigné de notre idéal et du parent que l'on était».

Le souci, c'est que ces symptômes viennent s'alimenter mutuellement : «Imaginez la parentalité comme une

Un parent sur dix est confronté au burn out parental

balance sur laquelle tous les facteurs augmentent. Les facteurs négatifs externes, comme un enfant qui a des difficultés scolaires ou de santé, mais aussi les facteurs internes avec la pression que l'on se met. Sans oublier les facteurs positifs qui nous allègent la tâche, comme notre conjoint qui prend sa part, valorise, comme le soutien d'un grand-parent ou d'un voisin... Mais aussi comme moi-même qui suis capable de me dire que je suis humaine et que je fais des erreurs. La plupart du temps, cette balance est en équilibre ou orientée positivement. Mais parfois, cela se déséquilibre : l'enfant ne dort plus, il a des problèmes à l'école, il tourne mal ou ne réussit plus. Parfois c'est la grand-maman qui n'est plus présente pour aider, faire le repassage, aller chercher l'enfant après l'école ou le mercredi après-midi. Parfois c'est le conjoint qui a une promotion et ne sait plus aller chercher l'enfant après l'école ou le conduire le matin. Et parfois les deux ensemble. Et quand on n'arrive plus à restaurer l'équilibre pendant de nombreuses semaines, des mois. Alors, le parent devient vulnérable... »

Et d'insister sur la pression qui ne

cesse d'augmenter sur les épaules des parents : «Ce que l'on leur demandait il y a quelques générations, c'est qu'ils envoient leurs enfants à l'école et qu'ils assurent l'éducation et la santé physique. Et quand ils rentraient de l'école, ils faisaient leurs devoirs et allaient jouer dans le jardin, dans la rue, sur la place du village ; ils partaient avec leur vélo, sans GSM, et c'était très bien comme cela. Aujourd'hui, on est dans une logique d'optimisation du développement. L'enfant doit parler plusieurs langues, et prendre part à une foule d'activités extrascolaires qui font que les parents courent d'un endroit à un autre. Et dans une logique de prévention où l'on ne tolère plus le moindre risque. Plus possible de laisser son enfant cinq heures dehors sans savoir ce qu'il fait, ce serait considéré comme complètement négligent. Sans oublier la pression des réseaux sociaux où chacun poste le meilleur de sa parentalité. On ne voit pas de vidéos avec des enfants tout l'après-midi devant la télé ou qui se roulent en boule dans un supermarché. Ou avec des parents qui se hurlent dessus. Non, au contraire, nous avons la photo de l'activité de l'année !

Nous avons été à Walibi et, pour une fois, tout le monde était heureux. Personne ne s'est disputé ! Du coup, les gens scrollent et croient que la vie des autres est facile... »

La bonne nouvelle, c'est que la pandémie a contribué à lever le tabou de l'épuisement parental. «Le phénomène a légèrement augmenté autour des 10 % dans notre pays», conclut Moïra Mikolajczak. «On constate qu'un tiers des parents a vu sa situation se détériorer. Pour un autre tiers, la situation parentale est restée stable, tandis que le dernier tiers a vu sa situation s'améliorer du fait de moins de stress car il n'y avait plus d'activités extrascolaires et beaucoup moins de pression de l'école à assumer. Les études montrent que les pays où il y a le plus de burn-out parental, ce sont les pays individualistes comme le nôtre où l'on ne trouve plus de soutien. On n'a plus d'oreille attentive à la souffrance, même plus du prêtre. Les psys les ont remplacés. Et beaucoup de professionnels (psychologues, médecins...) se sont formés à la thématique. Et comme les gens consultent désormais plus vite, les traitements sont plus courts.»

La pression s'est encore accrue sur les parents avec les réseaux sociaux, où chacun poste le meilleur de sa parentalité. © D.R.



ALINE NATIVEL ID HAMMOU
Burn out parental. Comment sortir de l'épuisement ?
Editions Mardaga
114 pages, 19,90 euros



Etre parent sans s'oublier, c'est compliqué dans la vie de tous les jours. C'est même tabou



l'experte « Son enfant n'est parfois pas celui que l'on a imaginé »

ENTRETIEN
J.-P. D.V.

C'est une réalité qui s'intensifie, d'après ce qu'elle peut constater depuis quatre ou cinq ans dans son cabinet de consultations à Nanterre. Pour aider les parents qui viennent le plus souvent consulter à la suite d'un manque de sommeil, elle a voulu leur consacrer un guide bienveillant qui leur redonne le goût de vivre en famille. La psychologue clinicienne Aline Nativel Id Hammou vient ainsi de sortir *Burn-out parental, comment sortir de l'épuisement ?* aux éditions Mardaga.

Quel est l'objectif de cet ouvrage ?

Etre parent sans s'oublier, c'est compliqué dans la vie de tous les jours. C'est même tabou. Il faut pouvoir jongler avec ses envies et ses devoirs et ne pas oublier

que l'enfant devant moi a besoin de moi. On a ainsi le droit de dire à son enfant qu'on est fatigué, triste, qu'on a eu une mauvaise journée et qu'on sera moins disponible. Mais cela ne veut pas dire pour autant que je le rejette ou que je l'abandonne. Je n'ai juste pas envie pour l'instant, mais je ne suis pas loin. De même, il faut pouvoir dire à son partenaire que l'on n'est pas bien, pour qu'il puisse prendre la relève.

Et aux grands-parents ?

Les grands-parents d'aujourd'hui ne sont plus ceux d'hier. Les dynamiques familiales ont changé. Les distances géographiques aussi. C'est difficile de faire garder son enfant quand la grand-mère vit à 500 km de chez moi. Cela amène des nouvelles formes de lien, qu'il faut pouvoir développer. Il faut sans cesse anticiper, réguler pour être bien dans sa

fonction de parent. Je pense ainsi qu'on doit pouvoir exprimer ses émotions aux différents partenaires de coéducation que sont le frère ou la sœur, l'ami ou l'ami ou même le coach sportif de son enfant. J'aime beaucoup cette phrase de la psychologue américaine Jane Nelsen qui dit que «les parents parfaits n'ont pas d'enfant», dans le sens qu'on n'est pas tout seul à élever son enfant. Certes, il y a beaucoup de règles qui dépendent des parents, mais l'enfant grandit aussi grâce à d'autres environnements que celui de la famille directe.

Vous parlez d'éducation positive...

Le parent universel de base ne souhaite évidemment pas taper son enfant ni même être violent verbalement, mais même si on essaie d'être un parent démocratique, on peut se rendre compte qu'on a hurlé sur son enfant sans le vou-

loir. Cela nous arrivera, en effet, de ne pas être toujours dans les nuages, d'être fâché, d'oublier de respirer quand on parle à son enfant alors qu'on est en colère mais, la plupart du temps, cette petite erreur n'aura pas d'impact. Alors, oui, on peut être ferme, mais dans la bienveillance. Poser un cadre, c'est à la fois rassurant pour l'enfant et le parent.

Quitte à faire le deuil de l'enfant parfait ?

Et même du parent parfait ! On est tous plus ou moins conditionnés par notre éducation, notre enfance et les idéaux que l'on souhaite transmettre. Mais le faire au quotidien, cela peut être compliqué. Parce que son enfant n'est parfois pas celui que l'on a imaginé. La finalité est que chacun puisse retrouver avec son enfant une relation confiante et bienveillante.