

Santé  
mentale

# Le burnout parental touche 5% des parents en Belgique

La majorité présentant des symptômes graves sont des femmes. Et souvent, celles qui s'effondrent sont ces mères qui s'étaient promis d'être les meilleures du monde.

Par **Han Renard**  
Illustration **Elisabeth Sanduvete**



L'étude internationale menée dans 50 pays est toujours en cours, mais selon les premiers résultats préliminaires, au moins 5% des parents belges souffrent d'un burnout parental sévère. La professeure de psychologie Isabelle Roskam (UCLouvain), elle-même mère de cinq enfants, étudie ce phénomène depuis plusieurs années avec des collègues de l'UGent: «Il s'agit d'un épuisement excessif dans le rôle parental. Ce sont des parents qui se vident complètement, qui n'ont plus rien à donner et qui, en réalité, ne peuvent plus continuer à remplir leur rôle, mais qui y sont pourtant contraints, précise-t-elle. Malheureusement,



la Belgique a le triste privilège de figurer parmi les pays les plus touchés au monde.»

Parmi tous les parents souffrant d'un burnout parental, au moins 70% sont des femmes. Un constat logique, selon Isabelle Roskam, lorsqu'on sait que les mères assument encore aujourd'hui au moins 70% de la charge éducative, même dans les sociétés les plus égalitaires où les pères participent activement. «Tout comme on ne peut souffrir d'un burnout professionnel si l'on ne travaille pas, on ne peut connaître un burnout parental si l'on n'éduque pas», insiste-t-elle. Et ce n'est d'ailleurs pas un hasard si les termes burnout

**Parmi tous les parents concernés, au moins 70% sont des femmes.**

parental et *mommy burnout* sont souvent utilisés de manière interchangeable.

### Plus d'amour

Le burnout parental est un problème grave, distinct du stress lié à l'éducation des enfants, qui peut être intense et éprouvant, surtout lorsque ces derniers sont jeunes, mais qui fait simplement partie du rôle parental, déclare Steven Pont dans un podcast consacré au sujet. Ce psychologue néerlandais du développement utilise l'image d'un muscle. En temps normal, on peut l'utiliser sans difficulté. Mais si on le sollicite trop, une douleur peut apparaître. Le burnout parental survient lorsque ce «muscle» se contracte complètement, jusqu'à la crampe, à tel point qu'il devient impossible de continuer. Les parents sont alors épuisés dans leur rôle d'éducateurs.

«Lorsqu'on parle des 5% de parents belges touchés, il faut aussi tenir compte du fait qu'un grand tabou entoure encore le burnout parental. Le chiffre réel est probablement bien plus élevé, estime Isabelle Roskam. Les gens considèrent que l'éducation des enfants devrait être quelque chose de naturel, d'évident. Si ce n'est pas le cas, cela engendre beaucoup de culpabilité et de honte. Or, ces parents répondent positivement à des affirmations telles que "je ne supporte plus mes enfants", "je voudrais être le plus loin possible d'eux" ou encore "je ne ressens plus d'amour pour mes enfants". L'admettre demande du courage.»

### En mode réserve

Caroline Detré a vécu un burnout voici sept ans, alors que ses enfants étaient âgés de 4 et 6 ans. «Pendant trois mois, j'ai à peine pu fonctionner en tant que mère. Je ne dormais plus, je ne mangeais plus, j'étais éteinte émotionnellement et facilement irritable avec mes enfants. Je pleurais tout le temps, je me sentais débordée par des tâches banales, j'avais des douleurs physiques et plus aucune envie de passer du temps avec eux. Je faisais ce que je pouvais, mais je m'en tenais au strict minimum vital.»

Aujourd'hui, elle anime des groupes de soutien pour les parents souffrant de burnout parental. «Ce sont presque exclusivement des mères, dit-elle, et essentiellement des mères célibataires ou qui travaillent, souvent des ultraperfectionnistes.» Avec le temps, elle a appris à repérer les...



... signes annonciateurs de l'épuisement chronique et du stress. «Si tout à coup, vous oubliez le code de votre carte bancaire ou que vous ne vous souvenez plus que vous devez chercher votre enfant quelque part – ce qui arrive à de nombreuses mères dans cette situation – c'est que vous êtes profondément en mode réserve.»

Les experts distinguent plusieurs stades dans l'usure progressive que provoque un burnout parental sur le corps. Tout commence par une fatigue extrême. Il arrive à tout parent de s'écrouler sur le canapé le soir, soulagé que les enfants soient enfin couchés. Mais la plupart se réveille le matin avec une nouvelle énergie. Les parents en burnout, eux, souffrent généralement d'insomnie et commencent leur journée épuisés, vidés.

Au stade suivant, ils prennent de la distance émotionnelle avec leur progéniture. Ils savent encore que leurs enfants ont des besoins – de l'attention, de l'aide pour les devoirs, une visite chez le médecin, un rappel pour aller se doucher – mais ils n'ont tout simplement plus la force d'y répondre. Ces parents à bout évitent et négligent leurs enfants. «Ils ne font plus que le strict nécessaire, quand ils y parviennent, confirme Isabelle Roskam. Mais ils ne peuvent plus ressentir d'empathie pour eux. Ils en ont assez d'être parents et finissent par s'effondrer.»

La dernière phase du burnout parental est la dépersonnalisation. «Les parents ne se reconnaissent plus eux-mêmes. Avec, bien sûr, toute la honte et l'autocritique qui accompagnent cette situation. Car ce sont souvent justement ceux qui s'étaient promis d'être les meilleurs parents du monde qui sombrent dans le burnout. Ils voulaient être des parents parfaits, parfois pour compenser un manque dans leur propre éducation. Tout ce qui est en deçà de cet idéal leur semble être un échec», ajoute la professeure de psychologie.

La perte d'empathie parentale peut avoir des conséquences extrêmement néfastes pour l'enfant en pleine croissance. Les parents, désespérés et à bout de nerfs, deviennent verbalement, voire physiquement agressifs. Ainsi, le risque de négligence est multiplié par treize et celui de violences est 20 fois plus élevé chez les parents souffrant d'un burnout parental.



**Le risque de négligence est multiplié par treize et celui de violences est 20 fois plus élevé chez les parents souffrant d'un burnout parental.**

Contrairement à la dépression, où l'individu perd toute envie de faire quoi que ce soit, le burnout parental est un trouble contextuel, ce qui pousse de nombreux parents touchés à développer des stratégies d'évitement. Ils prolongent leurs journées de travail pour passer le moins de temps possible avec leurs enfants. Ils envisagent le divorce, afin de n'avoir à s'occuper d'eux qu'une semaine sur deux. Ils se surprennent à rêver: «Et si je montais simplement dans ma voiture et partais loin d'ici?»

Dans les cas extrêmes, ces fantasmes d'évasion prennent la forme de pensées suicidaires. Des études révèlent que le risque de suicide est significativement plus élevé chez les parents en burnout que chez ceux souffrant de dépression ou de burnout professionnel. Car lorsqu'une personne souffre d'un burnout professionnel, elle peut se voir prescrire plusieurs semaines ou mois de repos; cette porte de sortie n'existe pas pour les parents en burnout. Difficile de se détacher de ses enfants.

### L'enfant sacré

Des parents désespérés ont sans doute toujours existé, mais les chercheurs considèrent que le burnout parental est un phénomène récent et en pleine expansion, qui touche principalement les pays occidentaux et individualistes. «Cela a beaucoup à voir avec notre regard sur les enfants, qui a évolué, fait remarquer Isabelle Roskam. Au cours du XX<sup>e</sup> siècle, on est passé de la vision de l'enfant comme entité négligeable à celle de l'enfant sacré, dont le développement et le bonheur doivent être au centre de tout, et dont les intérêts priment sur tous les autres. Ce sentiment a culminé avec la Convention internationale relative aux droits de l'enfant de 1989. A partir de là, l'Europe a même créé des commissions pour réfléchir à ce qu'est un "bon parent".»

En raison de ce changement de perspective, les parents sont aujourd'hui submergés de conseils en tout genre: alimentation, sommeil, jeux, loisirs, bien-être émotionnel de leur enfant... Même face à la plus infime crise de colère d'un tout-petit, Internet regorge de conseils de *momfluencers* expliquant comment réagir correctement.

«Jamais dans l'histoire les parents n'ont été entourés d'autant de prescriptions impératives sur l'éducation, abonde Isabelle Roskam. Cela a rendu la parentalité aussi difficile

qu'un véritable métier.» Aujourd'hui, les parents sont à la fois avides d'informations et, dans le même temps, souvent envahis par des conseils contradictoires qui les font se sentir incertains, moins compétents et frustrés.

Les professionnels de la santé, eux aussi, semblent parfois focalisés uniquement sur le bien-être de l'enfant, ce qui exerce une pression supplémentaire sur les parents. «Cela commence même avant la naissance, lorsque les femmes sont presque moralement obligées d'allaiter, dénonce la coach en burnout parental Caroline Detré. Alors que ce n'est pas forcément la meilleure solution pour toutes les mères, et que, lorsqu'un allaitement se passe mal, cela peut entraîner énormément de souffrance et de détresse. Nous devrions laisser les femmes choisir en toute liberté.»

## Sens du réel

Dans son cabinet Leading Moms, la psychologue clinicienne et autrice Lies Clerx accompagne des mamans, souvent des femmes très diplômées, qui peinent à concilier carrière et vie familiale. Certaines frôlent ainsi le burnout parental. Les mères qui travaillent doivent généralement jongler avec plusieurs responsabilités. Cela s'explique en grande partie par le fait que la charge mentale invisible liée à l'éducation des enfants et aux tâches domestiques repose encore largement sur les femmes.

«Même les pères modernes ignorent généralement la peinture de leur aîné, la date d'anniversaire de leur belle-mère ou le mois où il faut planifier le prochain rendez-vous chez le dentiste. Cette gestion constante du quotidien familial est une charge mentale considérable. On pourrait croire que c'est inscrit dans notre ADN, observe Lies Clerx. Mais ce n'est pas le cas: c'est avant tout une construction sociale.»

Ajoutons à cela que, même dans les pays européens les plus égalitaires, les mères assument encore l'essentiel des tâches éducatives. Lies Clerx a travaillé plusieurs années aux Pays-Bas, où de nombreux pères travaillent à 80% et prennent un jour par semaine pour s'occuper des enfants. Un fait révélateur: beaucoup de ces pères considèrent ce fameux *papadag* comme de loin la journée la plus fatigante de la semaine. Pourtant, aux Pays-Bas, seuls 2% des parents souffrent de burnout

parental, probablement en partie grâce à ces jours dédiés et au fait que les femmes y travaillent davantage à temps partiel.

Outre la pression sociale et les attentes extérieures, le perfectionnisme est, selon Lies Clerx, le grand ennemi d'une vie équilibrée. «Je rencontre des femmes qui veulent exceller dans tous les domaines: leur carrière, leur vie amicale, leur couple et, bien sûr, leur rôle de mère. Elles pensent être *superwomen*, mais personne ne peut tenir ce rythme. En voulant tout faire à la perfection, elles placent la barre si haut qu'elles ne peuvent que s'effondrer. Les mères en burnout parental se sont souvent perdu de vue. En outre, élever un enfant implique des échecs et des ajustements, et tout ne peut pas être parfait en permanence.»

## Imiter les hommes

Un conseil? Observer comment font les hommes. Ils sont, en effet, bien meilleurs pour délimiter leur temps libre. «Les femmes ont toujours l'impression qu'elles doivent faire quelque chose: préparer le repas, ranger la maison... Les hommes, eux, pensent simplement "j'ai besoin de me détendre, alors je pars faire du VTT le dimanche matin"», sourit Lies Clerx. Elle est convaincue que les femmes devraient s'approprier davantage ce type d'égoïsme sain. «Beaucoup culpabilisent dès qu'elles prennent du temps pour elles. Mais les enfants n'ont pas besoin de grandir dans un hôtel où tout est fait pour eux. D'autant que la plupart des hommes n'ont aucun problème avec le fait que leur compagne s'octroie quelques heures de détente ou à la salle de sport.»

Tout comme le burnout professionnel, le burnout parental s'étend généralement sur plusieurs mois. «Si rien n'est fait, prévient Isabelle Roskam, le burnout parental a tendance à s'installer. Il ne disparaît pas de lui-même.» Si l'on souffre déjà de symptômes sévères, il est donc essentiel de demander de l'aide autant que possible à son entourage et de laisser les grands-parents ou les amis, par exemple, prendre temporairement le relais avec les enfants.

Pour éviter l'épuisement maternel, les experts recommandent d'abaisser ses exigences, d'ignorer les conseils éducatifs qui ne correspondent pas à sa réalité, tirer la sonnette d'alarme dès qu'on sent ses réserves d'énergie s'épuiser et... plus observer comment les hommes gèrent leur rôle de parent. ●

