

on à bout de souffle



burn-out Comment ne pas sombrer ?

ENTRETIEN
J.H.

Isabelle Roskam, docteure en sciences psychologiques, professeure de psychologie du développement à l'UCLouvain, est la spécialiste du burn-out parental en Belgique. Coautrice du Parental Burn-out Assessment, outil de référence à l'échelle internationale, elle connaît aussi le sujet de l'intérieur : elle est maman de cinq enfants. Loin des discours culpabilisants, elle plaide pour une écoute plus fine de soi-même, une vigilance sur les mots, et surtout une prise de conscience : dans un monde saturé d'injonctions, poser ses limites devient un acte de santé mentale.

Quelles sont les solutions pour ne pas s'effondrer ?
Je me permets tout d'abord une miniremarque. Cette grève du secteur de la petite enfance et ce gros ras-le-bol des parents dépassent la question du burn-out parental. C'est un mot à employer avec beaucoup de pincettes, je ne voudrais pas qu'on fasse des amalgames en mettant tout dans le même panier. Beaucoup de parents sont débordés, c'est un fait. Il y a un vrai épuisement, terme que je préfère à celui de burn-out qui est souvent galvaudé. Le burn-out parental est un état mental sévère qui ne touche heureusement pas la moitié de la population !

Quelle est la nuance ?
La limite. Le moment où on la dépasse et où le retour à la normale semble impossible. Les jeunes parents doivent absolument savoir qu'élever des enfants, oui, ça génère du stress. C'est évident : on ne peut pas avoir envie du meilleur pour eux et espérer éviter le stress. Et attention parce que ces stressseurs ne sont pas particulièrement liés à la petite enfance ! OK, les bébés ne font pas leur nuit du premier coup mais à l'adolescence, ce n'est pas forcé-

ment mieux : plus moyen de les motiver, de les sortir du lit, inquiétude quand ils ne rentrent pas, obligation de lâcher prise... Bref, le stress fait partie de l'aventure mais il doit être compensé par suffisamment de ressources.

Quelles ressources ?
Tout ce qu'on peut mettre en place pour contrebalancer cet état de stress qui, rappelons-le, est très différent d'une personne à l'autre selon qu'on soit - ou pas - dans un état de difficultés financières qui nous empêchent même d'appeler une baby-sitter. Ces ressources, le souci, c'est que beaucoup de choses nous empêchent d'aller les chercher. Il y a l'argent bien sûr mais il y a aussi une forme de perfectionnisme qui nous « interdit » d'appeler à l'aide... Je lis dans l'étude que beaucoup souffrent du manque de soutien mais il existe, le soutien. Sauf qu'on ne va pas le chercher pour toutes sortes de raisons. La famille, les voisins, il faut arrêter de se mettre des freins. Dans cette société de la performance et de l'individualisme, c'est dur de se dire : « Non, je ne suis pas une mauvaise mère. »

Concrètement, quelles habitudes adopter ?
Diminuer le stress, déjà, c'est se couper des comparaisons sociales, s'extraire de certains groupes qui ne font pas du bien. Et avoir de l'imagination : aller chercher des ressources supplémentaires selon ses propres besoins. Pour une personne, ça sera une demi-heure pour aller se balader avec de la musique dans les oreilles, pour une autre, prendre un bon bain, ou rester une demi-heure de plus au boulot ! Il est très important de faire son petit examen personnel parce que quand on est trop loin dans le processus d'épuisement, on n'en est plus capable.

Comment faire cet examen perso ?
En étant attentif, en prenant du recul. Vous avez un premier enfant. Vous

l'inscrivez au théâtre. Au second, vous vous dites : « Je ne peux pas lui donner moins ! » Le troisième arrive et rebelle. Vous n'avez plus de vie. Honnêtement, je ne sais pas qui peut tenir à ce rythme-là ! On appelle ça le stress chronique. Il s'invite dans votre balance et vous n'en avez pas conscience parce qu'il est venu comme ça, subrepticement. Vous devez donc apprendre à évaluer votre balance, comme on le fait pour l'échelle de la douleur : tiens, elle est à combien sur 100 % ma pile d'énergie parentale ? Il n'y a qu'une règle pour s'en sortir et elle est double : limiter le stress et augmenter les ressources.

Mais comment recharger cette pile ?
En parler. Dire : « Le temps que je remette ma pile à 80 %, je ne me sens pas coupable et je me fiche de ce que les gens vont penser. » C'est le principe des masques à oxygène dans les avions : on prend de l'air pour pouvoir s'occuper de ses enfants. Sinon on étouffe. Et vous pouvez bien entendu l'expliquer aux enfants ! Les prévenir : « Ma pile est un peu à plat, je dois prendre soin de moi pour être bien disponible pour vous. » Les enfants peuvent comprendre et c'est même une très bonne chose de leur apprendre à respecter leur propre « pile ».

Le conseil, c'est donc de ne pas attendre d'être dans le fond du burn-out pour réagir ?
Exactement. Ne pas avoir honte de ce qui vous arrive alors qu'on vous répète à longueur de temps que la parentalité est un truc qui doit vous épanouir. C'est très personnel, l'équilibre. Le bon équilibre, c'est celui qui vous convient aujourd'hui, dans l'état où vous êtes. Il y a une manière toute simple d'évaluer votre propre balance : allez faire le test sur le site www.burnoutparental.com, le feed-back est immédiat. Et surtout, le plus important : n'écoutez pas les recettes magiques. Ça n'existe pas.



Le stress fait partie de l'aventure mais il doit être compensé par suffisamment de ressources

”

Colruyt
vous offre
une bouteille de bulles 0,0 %
gratuite ces jeudi et vendredi.

Profitez du
long week-end !

Sur présentation de Xtra ou de la carte Professionals Plus. Offre valable du 17/4 au 18/4/2025 inclus. Demandez votre bouteille à la caisse.
Le montant minimum d'achats de 75 € est calculé après déduction des éventuelles réductions et hors consignes. Uniquement valable sur les articles vendus dans les magasins Colruyt en Belgique et dans l'assortiment Colruyt sur collectandgo.be, excepté produits de tabac, vouchers, cartes-cadeaux et sacs-poubelles communaux. Voir conditions générales sur colruyt.be



colruyt
meilleurs prix

vie professionnelle et familiale

- 76 % sollicitent les grands-parents, mais seulement 29 % au moins une fois par semaine
- 40 % n'ont reçu aucun soutien de leur employeur. Le même chiffre (1 sur 4) a déjà adapté ou envisagé d'adapter son temps de travail
- Age moyen à la naissance du premier enfant : 31 ans. Une période charnière, où la pression professionnelle est au plus haut J.H.