



Les parents belges

Chaque samedi, du 27 septembre au 15 novembre, « Le Soir » publie une enquête sur la vie des parents d'aujourd'hui. Un thème par semaine : l'éducation et ses méthodes, le coût d'un enfant et le stress quotidien, mais aussi des réalités intimes. Une série prolongée chaque lundi par un podcast et/ou une vidéo.

Quand l'agenda parental ne connaît plus de pause

Entre journées de travail à rallonge, tâches domestiques qui s'empilent, paperasse à gérer et navettes permanentes entre écoles et activités, les parents doivent souvent jongler avec un emploi du temps qui explose. Comment la parentalité s'est-elle muée en une véritable course contre la montre ?

EVA RISKO

Avez, on y va, on se dépêche !», lance Gaëlle en refermant la porte de sa petite maison deux façades à Houdeng-Aimeries, près de La Louvière. Comme chaque matin, un véritable marathon logistique commence : déposer ses trois enfants - de 3 ans et demi à 14 ans - dans trois écoles différentes avant 8 h 30. Véritable maman solo « puissance mille » de 42 ans, elle gère seule la garde de ses enfants et l'organisation du foyer, sept jours sur sept. Entre les tâches domestiques, l'administratif, la vie scolaire, les rendez-vous et les loisirs des enfants, son agenda est en permanence saturé.

Résultat : elle se retrouve constamment surmenée, sans l'ombre d'un répit dans la journée. Et Gaëlle est loin d'être un cas isolé. Pourquoi a-t-on aujourd'hui l'impression de devoir gérer un agenda de ministre pour être « simplement » parent ? Et comment desserrer un peu l'étau de cette pression constante ?

Une parentalité chronophage

Chaque semaine, la *to do list* de Gaëlle déborde : deux pages A4 remplies de tâches qui reviennent sans cesse. Avec un premier papa installé en Bretagne pour les deux ainés et un second qui ne voit le benjamin qu'en espace-rencontre, elle assume à elle seule toute la logistique familiale.

Son quotidien est une succession de cases à cocher : psychomotricité relationnelle et bébés nageurs pour Adam, 3 ans et demi ; batterie et solfège pour Malicia, 14 ans ; réception du colis alimentaire ; trajets multiples pour récupérer Adrian, 12 ans, à l'école ; réunions avec le SPJ (Service de protection de la jeunesse)... Et cela sans compter les repas, le linge, le rangement, l'administratif. « Du lever au souper, c'est du non-stop. On pourrait croire qu'une fois les enfants déposés, je peux boire un café au calme... mais c'est impossible. Je suis toujours tiraille entre profiter du calme pour me poser un peu ou avancer sur les 36 choses à faire. Le cerveau tourne toujours à mille à l'heure. Parfois, j'ai la flemme... mais je ne peux pas me le permettre », souffle-t-elle.

Pour Isabelle Roskam, professeure de psychologie à l'UCLouvain et spécialiste du burn-out parental, l'agenda des

parents s'est nettement alourdi ces dernières années. « De plus en plus de parents se sentent obligés d'inscrire leurs enfants à des activités extrascolaires », observe-t-elle. Une tendance qu'elle relie à la pression éducative croissante depuis la Convention internationale des droits de l'enfant de 1989 qui recommande aux parents de soutenir au maximum le développement global de leurs enfants dans tous les secteurs : social, émotionnel, physique... « Cela sous-entend qu'il faut être un bon parent, c'est ne pas rater un talent ou une compétence de son enfant », explique-t-elle.

S'ajoute à cela une dimension propre à notre société individualiste : « On veut respecter la singularité de chaque enfant, donc on encourage des loisirs différents dans une même fratrie. » Et la pression sociale accentue encore le phénomène : « Quand tous les enfants autour font plein d'activités, c'est difficile d'assumer que les siens n'en font aucune. Personne n'a envie d'être perçu comme "le moins bon parent". »

Conséquence directe : les parents se transforment en chauffeurs de taxi, enchaînant allers-retours et horaires millimétrés. Gaëlle, par exemple, réalise six à huit trajets par jour pour accompagner ou récupérer ses enfants, soit entre 30 et 40 trajets par semaine. Et elle est loin d'être la seule. Selon une récente enquête de la Ligue des familles (823 familles interrogées), les parents belges effectuent en moyenne huit trajets hebdomadaires rien que pour les activités extrascolaires. Pour une famille sur dix, c'est plus de quinze trajets.

Une charge mentale constante

Fatigant : c'est le mot choisi par 55 % des jeunes parents belges pour qualifier leur quotidien, d'après un baromètre de la mutualité Partenamut. Par ailleurs, un parent sur cinq déclare connaître des périodes de mal-être plusieurs fois par semaine. Parmi eux, 72 % pointent la charge mentale liée à la gestion familiale et 68 % déplorent le manque de temps pour eux-mêmes.

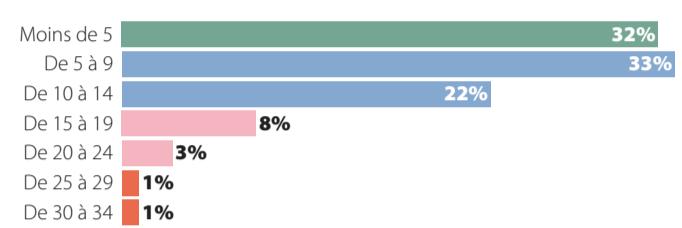
Là encore, Gaëlle ne fait pas figure d'exception. Dans un emploi du temps entièrement calé sur celui de ses enfants, s'accorder du temps pour elle relève presque de l'impossible. « J'avais commencé le tai-chi... mais ajouter une activité régulière à mon planning m'a vite semblé être une contrainte de plus. Alors j'ai arrêté. Aujourd'hui, je préfère m'accorder de petits moments ponctuels, faciles à interrompre en cas d'imprévu », confie-t-elle.

Institutrice primaire de formation, elle a aussi dû mettre sa carrière entre parenthèses. « Un horaire de 8 à 16 h, ce n'est déjà pas compatible. Alors si on y ajoute encore la préparation des cours, les corrections, les photocopies, les réunions... je ne pourrais pas suivre. Je le faisais avant la naissance d'Adam mais, maintenant, c'est impossible : le peu de temps que j'ai, je le consacre à 100 % à mes enfants. » Quant à l'idée de rencontrer quelqu'un : « Je n'ai ni le temps ni l'énergie pour ça », lâche-t-elle, catégorique.

S'ajoute à cela une charge mentale omniprésente. « C'est penser à tout, en

permanence : les repas, l'organisation des trajets, optimiser chaque minute... sans droit à l'erreur. Quand je tente de prendre un moment pour moi, je suis constamment interrompu. Et tout ce qui est laissé en plan, il faut le rattraper ensuite. Il n'y a jamais de vrai temps mort. »

Au bord de l'épuisement, Gaëlle a déjà fait appel à l'équipe mobile de crise, des psychologues qui se déplacent à domicile pour soutenir les familles en difficulté. « J'avais besoin de vider mon

Nombre de trajets hebdomadaires vers les activités extrascolaires des enfants

Note : enquête menée auprès de 823 familles.

Source : Ligue des familles

sac. On m'a demandé : "Mais, Madame, vous respirez quand ?"

« La pression ne vient pas seulement d'un agenda chargé », souligne Isabelle Roskam. « Ce sont tous ces facteurs de stress qui s'accumulent. Les activités extrascolaires reviennent chaque semaine, pendant des mois, voire des années, et leur aspect compétitif ajoute encore de la pression. »

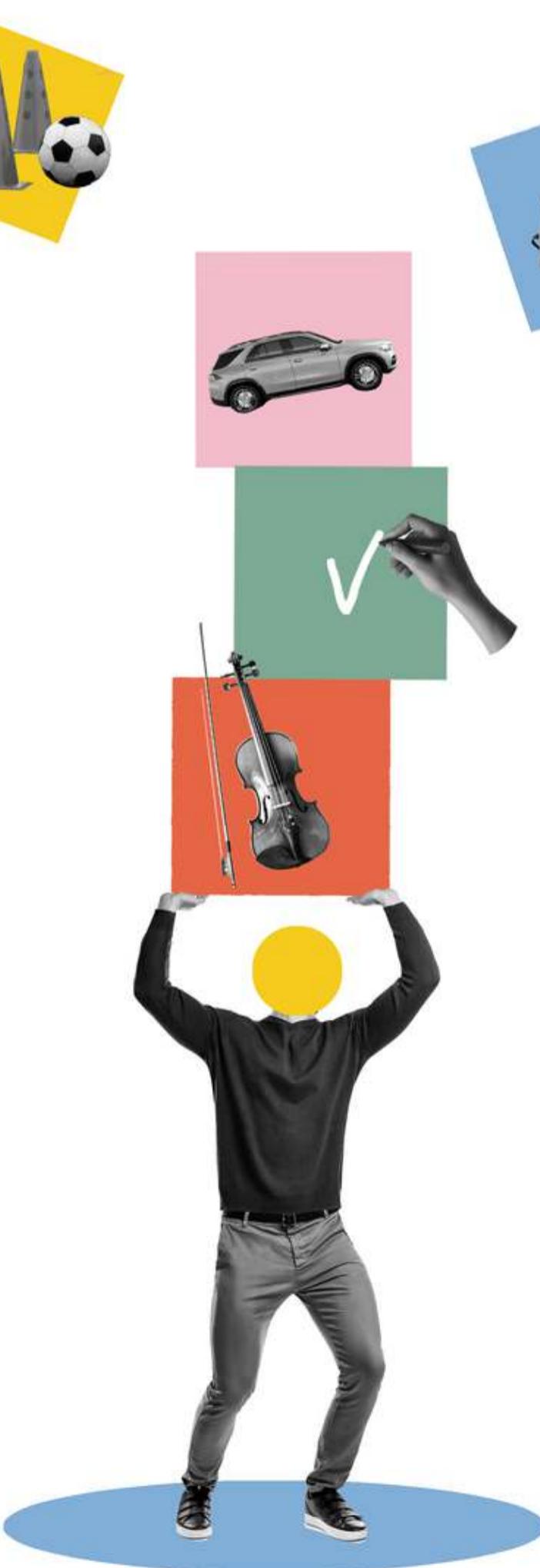
Une exposition prolongée qui, selon la spécialiste, n'est pas sans conséquence : « Quand le stress devient chronique et qu'il n'y a plus assez de ressources pour y faire face, c'est là que peuvent apparaître des situations d'épuisement, voire de burn-out parental. »

Trouver des solutions pour ne pas sombrer

Pour alléger un peu cette charge mentale, Gaëlle tente de s'offrir, quand c'est possible, de petites bulles d'oxygène. « Mon papa m'aide de temps en temps. Et je cherche de l'aide comme je peux », confie-t-elle. Elle fait ponctuellement garder Adam dans une ASBL d'accueil extrascolaire : « Ça me permet de souffler... et d'accorder du temps aux deux grands. L'autre jour, on est allés au cinéma tous les trois. » Elle essaie aussi de s'octroyer quelques minutes rien que pour elle : « Je vais parfois me faire masser et, toutes les trois semaines, je prends une demi-heure pour aller faire mes ongles. »

France, mère de trois enfants de 10 à 16 ans près de Gembloux, doit elle aussi courir entre les entraînements et matchs de foot ou de tennis. Avec une seule voiture et parfois 45 minutes de route, elle a opté pour le covoiturage avec d'autres parents du village : « Une fois, ce sont eux qui conduisent, la fois suivante, c'est nous. Tout le monde y gagne. »

Selon Isabelle Roskam, retrouver un équilibre passe avant tout par deux leviers : diminuer les sources de stress et renforcer ses ressources personnelles. Cela implique de revoir ses priorités lorsque « la pile d'énergie » est presque vide et de lâcher du lest sans culpabilité. « Si je suis à 15 ou 20 % de mes capacités, je peux décider que chaque enfant n'aura qu'une ou deux activités maximum parce que je ne peux pas assumer plus », illustre-t-elle. En parallèle, il faut s'autoriser ce qui recharge : un bain avec un livre, une sortie avec une amie, une activité sportive ou créative... Peu importe la forme, tant que cela fait du bien. « La vraie question, c'est : qu'est-ce qui, à moi, me permet de remettre de l'énergie dans ma pile ? » Alléger l'agenda parental quand on en ressent le besoin, conclut-elle, « ce n'est pas offrir moins à ses enfants : c'est aussi leur permettre de grandir auprès de parents qui respirent ».



© D.R.