

# DES PARENTS DE PLUS EN PLUS ÉPUISÉS

TEXTE: GENEVIÈVE RUIZ

Le burnout ne concerne pas seulement le monde du travail, mais aussi les parents. Il touche tous les types de familles et n'épargne aucun milieu social.

«A

lors que je suis éducatrice spécialisée et que j'aime mes enfants plus que tout, je me suis mise à leur crier des-

sus et à leur donner des fessées, confie Stéphanie Allenou, auteure du livre «Mère épuisée» et victime d'un burnout alors qu'elle avait une fille de 3 ans et des jumeaux de 18 mois. Je ne pouvais plus voir mes enfants et j'avais envie de fuir.» Cette trentenaire nantaise a pu s'en sortir grâce à un suivi psychologique et à des structures de garde pour ses enfants. Elle a ensuite créé un lieu d'accueil pour les jeunes parents et a même donné naissance à un quatrième enfant. «C'est la preuve qu'on peut s'en sortir», se réjouit-elle.

Des parents épuisés, la psychanalyste Liliane Holstein, auteure de «Burnout parental», en reçoit plusieurs fois par jour. «Le nombre de consultations pour cette cause a fortement augmenté ces dix dernières années, observe-t-elle.

Les mères sont davantage concernées que les pères.» Marlène Schiappa est l'auteure du blog «Maman Travaille» et a publié récemment l'ouvrage «J'arrête de m'épuiser. Comment prévenir le burnout». Elle a mené une enquête auprès de plus de 2000 femmes et ses chiffres sont éloquentes: 63% des mères se sentent chroniquement épuisées.

«Mes recherches ont aussi montré que 80% des tâches ménagères sont effectuées par les mères, qui gèrent aussi 98% des maladies des enfants, ainsi que leur vie scolaire, explique

Marlène Schiappa. La majorité des femmes se trouvent au front.»

#### DES CAUSES D'ÉPUISEMENT MULTIPLES

Les parents sont fatigués, mais tous ne vont pas jusqu'à faire un burnout. Pourquoi certains s'effondrent-ils? Les experts interrogés sont formels: l'épuisement touche tout type de parent et tout type de famille. Le plus souvent, une configuration de facteurs multiples s'observe. «Il y a des types de personnalités plus susceptibles de s'épuiser, estime Liliane Holstein. Certaines personnes sont obsédées par la perfection et souhaitent tout contrôler, elles souffrent de rigidité psychique. Le burn-out peut aussi être lié à certains schémas hérités de l'enfance. J'observe encore que beaucoup de

**«NOUS VIVONS  
DANS UNE SOCIÉTÉ  
TRÈS ANXIOGÈNE.  
LES ENFANTS NE  
JOUENT PLUS  
DANS LES RUES,  
LES PARENTS NE  
LES ENVOIENT PLUS  
CHERCHER LE PAIN  
À LA BOULANGERIE.»**

LILIANE HOLSTEIN, PSYCHANALYSTE

#### LES GRANDS-PARENTS AUSSI

Le burnout ne touche pas seulement les parents. Les grands-parents, qui gardent fréquemment leurs petits-enfants, sont aussi concernés. «C'est quelque chose que je constate régulièrement, confie la psychanalyste Liliane Holstein. Il m'arrive de recevoir deux générations ensemble pour trouver des solutions.» Les grands-parents sont de plus en plus sollicités pour garder leurs petits-enfants et des fois, la charge est trop importante. «Il leur est difficile de dire non à leurs enfants, car ils ont peur de leur réaction, observe Norah Lambelet, présidente de l'Ecole des grands-parents romande. Or s'occuper de ses petits-enfants représente une grande responsabilité. Cela peut devenir épuisant, malgré le plaisir de les recevoir.» Pour prévenir le burn-out, il faut définir ce que l'on est capable de donner et en parler. «Ces tensions révèlent souvent une fragilité de communication entre des parents et leurs enfants qui existe depuis longtemps, analyse Liliane Holstein. Cela peut vite devenir compliqué à gérer sans aide.»

parents n'arrivent plus à instaurer de limites à leurs enfants. Cela pousse les enfants à être odieux jusqu'à ce qu'ils trouvent un cadre. C'est un cercle vicieux.» La psychanalyse constate un phénomène générationnel: les enfants nés dans les années 1980-1990 tendent à vouloir tout contrôler. Parce qu'ils sont issus de familles où prévalaient des valeurs liées à Mai 68 et où il n'y avait pas de limites. «Il faut dire que nous vivons dans une société très anxieuse, avec une insécurité économique permanente et un climat de tension véhiculé notamment par les médias. On ne voit plus d'enfants jouer dans les rues, les parents ne peuvent plus envoyer leurs petits chercher le pain à la boulangerie. Tout repose désormais sur eux, tout est très normé et c'est lourd. Beaucoup de parents se sentent isolés.»

Christel Vaudan, psychothérapeute de famille et responsable de la Consultation couple-famille au CHUV, constate aussi que les exigences de la société envers les parents sont très élevées. Le repos et les moments d'inactivité ne sont plus valorisés.

«Les disputes de couples récur-

rentes représentent également un facteur important d'épuisement, poursuit-elle. Les parents ne parviennent plus à fonctionner en équipe face à leurs enfants, ce qui peut générer plus d'excitation ou d'anxiété chez ces derniers. Les troubles des enfants exacerbent en retour les conflits du couple parental.»

## **«LES DISPUTES DE COUPLES RÉCURRENTES REPRÉSENTENT UN FACTEUR IMPORTANT D'ÉPUISEMENT.»**

CHRISTEL VAUDAN, PSYCHOTHÉRAPEUTE DE FAMILLE

### **DES SYMPTÔMES DIFFÉRENTS CHEZ LES PÈRES ET LES MÈRES**

Les signes d'épuisement ne sont pas les mêmes chez les mères que chez les pères. C'est leur combinaison et leur installation dans la durée qui doivent alerter. «Chez les femmes, on note souvent un état d'hyperactivité permanente, raconte Liliane Holstein. Tout doit être parfait, l'échec est inconcevable. La libido diminue fortement et elles ne s'intéressent plus à leur conjoint.» Il arrive aussi que la mère éprouve des sentiments ambivalents envers ses enfants, qui peuvent dégénérer en violence.

«Certains parents nous consultent après avoir «craqué» et donné sa première gifle à l'un des

enfants», rapporte Christel Vaudan. C'est souvent le signe d'une accumulation de tensions trop importantes qui explose et cela leur fait peur.»

Quant aux pères, ils ont tendance à vivre une forme de repli. Ils fuient dans des comportements addictifs ou des conduites à risques. Ils ont parfois envie d'aller voir ailleurs et de ne plus rentrer chez eux. «J'ai vu des pères en burn-out faire trois fois le tour du pâté de maison avant d'oser rentrer chez eux», raconte Liliane Holstein.

#### **DES THÉRAPIES DE COURTE DURÉE**

Lorsqu'un des deux parents souffre de burn-out, le climat familial est souvent délétère depuis de nombreux mois. Et cela n'est pas sans conséquence sur les enfants: «Ils peuvent changer de comportement et devenir très agités, ou au contraire se mettre en retrait», explique Christel Vaudan, qui aimerait inciter les parents concernés à demander de l'aide plus tôt. «On n'a pas besoin de s'adresser tout de suite à un professionnel, en parler autour de soi à des personnes de confiance peut beaucoup aider. Si cela ne suffit pas, il peut être utile de consulter un thérapeute de couple/famille, qui pourra, le cas échéant, accompagner, traiter et orienter les parents vers des organismes d'aide aux familles.»

Pour les parents en situation de burn-out, des thérapies de quelques semaines peuvent déjà apporter des améliorations: «Le burnout représente souvent une chance pour les familles atteintes, affirme Liliane Holstein.

C'est l'occasion de corriger les mauvaises habitudes. J'observe des progrès après quatre à six semaines de thérapie. Les parents sont plus détendus, ils valent moins du matin au soir et sont plus à l'écoute de leurs enfants. Ces derniers sont ravis, ils ne demandaient que ça.»

Mais y a-t-il des parents épuisés qui regrettent tout simplement d'avoir eu des enfants? L'étude de la sociologue israélienne Orna Donath «Regretting Motherhood», parue en 2015, analyse les trajectoires de mères qui, si c'était à refaire, n'auraient pas eu d'enfant. «Il s'agit d'une question taboue, estime Marlène Schiappa. Je rencontre régulièrement des mères qui me disent que les enfants ne leur ont pas apporté ce qu'elles imaginaient et qu'elles ne se sentent pas faites pour être mères.» Stéphanie Allelou ajoute: «Beaucoup de mères souffrent d'un manque de reconnaissance, y compris de la part de leur conjoint. La question qu'il faudrait se poser est «qu'est-ce que notre société hyperindividualiste n'a pas su faire pour que ces femmes puissent bien vivre leur maternité?» /