

---

## Être parent aujourd'hui est loin d'être un jeu d'enfant.

*Un article de Anne Perrier – Coach parental – sur le burn-out parental*

La santé psychique peut même parfois être mise à rude épreuve. Malgré l'image de bonheur et d'accomplissement répandue dans nos sociétés, la parentalité peut se révéler fort stressante et l'épanouissement n'est pas toujours au rendez-vous. Ce ressenti s'accompagne souvent d'un fort sentiment de culpabilité.

Selon les études, le phénomène d'épuisement parental (ou burn out parental) encore tabou et peu connu, concernerait 5% des parents (soit 1 sur 20) et 8% seraient à risque élevé. Plus fréquent qu'on ne pourrait le penser, il touche donc un nombre important de parents.

L'individu devenu parent est confronté à de nouveaux challenges et il doit s'appuyer sur sa capacité d'adaptation pour y faire face. La plupart s'en sortent plutôt bien : le stress est compensé par les émotions positives du fait d'être parent, par les ressources personnelles (soutien du conjoint, des proches, force de caractère, temps pour soi...).

La parentalité repose sur un équilibre à l'image d'une balance : d'un côté, ce qui génère du stress ; de l'autre, ce que l'on vit bien et qui procure de l'apaisement. Tant que la balance est en équilibre – ou qu'elle penche du côté des ressources – la parentalité est vécue de manière épanouie.

L'épuisement survient lorsque la balance penche trop, et trop longtemps, du côté des stressseurs et que les ressources pour y faire face sont insuffisantes.

Le syndrome d'épuisement parental touche aussi bien les mères que les pères, les parents de jeunes enfants comme les parents d'adolescent·e·s, quel que soit le nombre d'enfants dans la famille.

Le premier signe est souvent une fatigue intense tant physique qu'émotionnelle. Le simple fait de penser que l'on va devoir s'occuper ou être en présence de ses enfants, provoque un épuisement, une charge mentale qui paraît insurmontable.

Ce sentiment entraîne une attitude « à distance » de ses enfants, plus émotionnelle que physique. Le parent continue d'assurer les soins quotidiens (conduites à l'école, préparation des repas...), mais de manière « automatique », car il n'a plus l'énergie de s'investir dans la relation et de se connecter aux émotions de ses enfants. S'il assure le strict nécessaire, il ne parvient plus à trouver des moments de qualité avec ses enfants, il n'éprouve plus de plaisir dans son rôle. Cette perte de plaisir le conduit à ressentir un contraste entre ce qu'il vit et le parent qu'il était avant ou qu'il avait imaginé être.

La plupart des parents en burn out parental, souvent très investis dans leur rôle, s'effondrent tout à coup à force d'avoir voulu faire toujours plus de manière parfaite.

Le burn out parental est un trouble de santé mentale qui peut avoir de graves conséquences sur le parent lui-même, sur les enfants, sur le couple.

Chez les parents en burn out, la souffrance est énorme : une étude récente montre que l'on retrouve chez eux un taux très élevé de Cortisol (l'hormone liée au stress), supérieur à celui présent chez les personnes souffrant de douleurs chroniques. La présence de cette hormone a des impacts sur la santé physique du parent.

Les conséquences sur les enfants peuvent se manifester – notamment - au travers de comportements de négligence, voire de violence : absence de prise de rendez-vous médicaux, non reconnaissance du ressenti des enfants, violence verbale (des hurlements...) pouvant aller jusqu'à de la violence physique. Ce sont souvent ces débordements qui vont amener le parent à consulter.

Enfin, les répercussions du burn out vont s'installer au niveau du couple. Le parent épuisé sera plus irritable, les conflits pouvant alors augmenter.

Dans la société, être parent doit rimer avec plaisir, épanouissement. Les publicités, les réseaux sociaux véhiculent l'image de la parentalité positive et parfaite, à laquelle beaucoup tentent de se rapprocher au mieux. Ils taisent souvent les difficultés auxquelles ils se confrontent pour coller à l'illusion de réalité affichée par les médias et les amis Facebook, oubliant qu'évidemment personne ne publiera la photo de son enfant en pleine crise... Pouvoir dire qu'on est épuisé par son rôle de parent, qu'on est en souffrance, qu'on sature génère des sentiments forts de honte et de culpabilité.

Contrairement au burn out professionnel, on ne peut pas démissionner de son rôle de parent, ni se mettre en arrêt pour maladie.

### **Dès lors, comment prévenir le burn out parental et comment y remédier ?**

Voici quelques pistes qui peuvent permettre de reprendre son souffle et commencer à rééquilibrer sa balance lorsqu'on s'aperçoit qu'elle penche en faveur des éléments stressants et que les premiers signes apparaissent.

Afin d'éliminer une partie des sources de stress, il va être important pour le parent de choisir ses combats. Lorsque la fatigue s'installe, il devient parfois difficile de faire la part des choses et vouloir être sur tous les fronts peut amener des conflits incessants avec ses enfants.

Il peut être intéressant – seul-e, avec l'autre parent et/ou encore avec l'aide de professionnel-le-s – de lister les comportements de ses enfants et de les classer en 3 colonnes suivant que le comportement paraît inadmissible, difficile à supporter ou encore supportable. Cela permet de prendre conscience de son seuil de tolérance et de faire le point sur ses priorités éducatives. Il s'agira ensuite de déterminer les 3 ou 4 comportements inadmissibles sur lesquels travailler en priorité et d'accepter de lâcher la pression sur les autres. L'enfant ne peut pas tenir son attention sur un nombre trop important de consignes, des règles trop nombreuses l'incitant à les transgresser. Limiter le cadre aux consignes essentielles permet d'une part à l'enfant de se conformer plus facilement, d'autre part au parent de focaliser son énergie et de ne plus s'épuiser à tenir un cadre trop dense et sans nuances (il n'est peut-être pas aussi grave de ne pas mettre son assiette dans le lave-vaisselle quand on a 5 ans que de se battre avec son frère).

La qualité du temps partagé avec son ou ses enfants primera sur la quantité. Réintégrer la notion de plaisir dans le temps passé avec ses enfants est un point important. Un temps de qualité se définit par un temps partagé où chacun prend du plaisir. Il ne s'agit pas de se plier à faire et à jouer à ce que l'enfant décide et que l'adulte pourrait trouver ennuyant, mais de trouver des activités communes sources de plaisir pour chacun. Une fois, ces activités déterminées (cuisiner ensemble un élément du repas un jour de la semaine, aller à la piscine, lire une histoire, faire une balade...). Il est important de programmer ces moments et de les intégrer sous forme de routine. Parent et enfant pourront alors se retrouver régulièrement et partager ce temps avec plaisir.

Des études ont aussi montré que les parents au foyer sont plus exposés au syndrome d'épuisement parental. En cette période où pour beaucoup le télétravail s'est imposé, s'occuper des enfants peut devenir un véritable challenge.

Le parent qui a une activité extérieure et qui est donc moins présent au quotidien devrait avoir conscience des efforts consentis par celui qui est au foyer.

A défaut de plus de présence, marquer sa reconnaissance verbalement ou par de petites attentions peut être un précieux soutien. Veiller les uns sur les autres au sein du couple et du foyer constitue une aide précieuse.

Durant cette période difficile, il est important d'écouter ce qui se passe et d'oser faire appel si besoin à un-e professionnel-le (infirmier-ère, médecin, psychologue, etc.). Se faire accompagner n'est pas toujours facile, cela demande du courage et la volonté de s'engager vers le changement de manière durable.

Il est aussi possible d'accomplir un travail, guidé par un-e professionnel-le formé-e à la prise en charge de l'épuisement parental<sup>1</sup>, qui permet dans un premier temps au parent de prendre de la distance, de reprendre son souffle et d'accepter de poser un nouveau regard sur ce qu'il vit au quotidien. Par la suite, il poursuivra le travail en mettant en place les solutions qui lui correspondent pour retrouver un équilibre et de l'apaisement dans son rôle.

Chaque contexte parental étant unique, le parcours de soin (de 6 à 10 séances) doit être personnalisé pour permettre à chacun de rééquilibrer sa balance. Il s'agira de diminuer les stressseurs, de réduire leur impact, d'augmenter les ressources externes et de travailler sur les compétences internes (en développant l'auto-compassion et/ou en renforçant ses compétences émotionnelles par exemple).

Anne Perrier

Coach parental – Certification pour la prise en charge de l'épuisement parental

[anneperrier.fr@gmail.com](mailto:anneperrier.fr@gmail.com)

---

<sup>1</sup> Qu'ils soient psychologues, médecins, éducateurs de l'enfance ou coachs, les professionnel-le-s formé-e-s à cette prise en charge spécifique sont répertorié-e-s sur le site: [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

Sources :

Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2015). Stress et défis de la parentalité. 1st ed. Bruxelles: De Boeck.

Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2017). Le burn out parental : L'éviter et s'en sortir. Paris, France : Odile Jacob.

Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2018). Le burn-out parental : Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge. Louvain-La-Neuve : De Boeck Supérieur.