

L'épuisement parental (ou burn out parental)

Virginie Richard – 2020 Avril



Introduction

<https://www.youtube.com/watch?v=Rh6JMiySmJA>

La vidéo est très représentative de l'épuisement parental : les parents, ici les mères, sont épuisé(e)s, subissent la pression sociale d'être « une mère parfaite », sous le regard extrêmement jugeant des autres familles. Elles essaient de concilier leur vie professionnelle, leur vie familiale et les injonctions de « réussite » éducative... et elles n'en peuvent plus.

La dernière scène est très significative de l'épuisement parental et de la personnalité des mères qui en souffrent : l'une des personnages parle de son fils de façon un peu familière mais ajoute tout de suite que, quand elle imagine qu'il sera à la fac (donc parti de la maison), elle a les larmes qui lui viennent aux yeux... ce à quoi acquiescent les deux autres.

Leurs enfants les épuisent mais elles les adorent, elles feraient (font) tout pour eux...

On peut dire aussi elles adorent leurs enfants, elles font tout pour eux et c'est ce qui les épuise....

C'est pourquoi elles décident de « lâcher prise »...

C'est la question de l'épuisement parental (plus souvent maternel, statistiquement).

1 -Les signes de l'épuisement parental : ressentis de parents et symptômes

2- Les causes de l'épuisement parental

3 - Comment l'éviter ? Facteurs de risque et facteurs de protection

4- Comment en sortir ?



1- Les signes de l'épuisement parental

- Ressentis de parents.

1. Je suis tellement fatigué(e) par mon rôle de parent que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas
2. J'ai le sentiment de ne plus me reconnaître en tant que papa/maman
3. J'ai le sentiment d'être à bout de force à cause de mon rôle de parent
4. J'ai zéro énergie pour gérer mes enfants
5. Je pense que je ne suis plus le bon père/la bonne mère que j'ai été pour mes enfants
6. Je n'en peux plus d'être parent
7. En tant que parent, j'ai un sentiment de trop, de « trop plein »
8. J'ai l'impression de m'occuper de mes enfants en pilote automatique
9. J'ai le sentiment que je n'en peux vraiment plus en tant que parent
10. Quand je me lève le matin et que j'ai à faire face à une autre journée avec mes enfants, je me sens épuisé(e) d'avance
11. Je ne ressens pas de plaisir à être avec mes enfants
12. Je me sens saturé(e) en tant que parent
13. Je me dis que je ne suis plus le parent que j'ai été
14. Je fais juste ce qu'il faut pour mes enfants mais pas plus
15. Mon rôle de parent épuise toutes mes ressources
16. Je ne supporte plus mon rôle de père/mère
17. J'ai honte du parent que je suis devenu
18. Je ne suis plus fier(e) de moi en tant que parent
19. J'ai l'impression que je ne suis plus moi-même quand j'interagis avec mes enfants
20. Je n'arrive plus à montrer à mes enfants combien je les aime

21. Penser à tout ce que je dois faire pour mes enfants m'épuise

22. J'ai l'impression qu'en dehors des routines (trajets, coucher, repas), je n'arrive plus à m'investir auprès de mes enfants

23. Dans mon rôle de parent, je suis en mode survie

Source : Roskam, I, & Mikolajczak, M. (2018). *A step forward in the measurement of parental burn-out : The Parental Burnout Assessment. Frontiers in Psychology.*

- Symptômes de l'épuisement parental

Les symptômes de l'épuisement parental sont classés en trois catégories :

- **les symptômes physiologiques**
 - épuisement physique
 - troubles du sommeil
 - douleurs diffuses (maux de tête, nausée, douleurs gastriques, douleurs de dos)
 - syndrome de fatigue chronique (vertiges, troubles de la mémoire)
- **les symptômes cognitifs**
 - état de malaise
 - tendance à accuser les autres ou le système pour ses propres problèmes
 - isolement et détachement émotionnel
 - hypersensibilité
 - sentiment d'impuissance
 - pessimisme
 - ennui
 - état dépressif
 - indécision
 - troubles de la concentration
 - inflexibilité
 - intolérance
 - cynisme
 - mauvaise image de soi
 - sentiment de ne pas être en contrôle de sa propre vie
- **les symptômes comportementaux**
 - réduction de la productivité
 - irritabilité (cris, punitions, fessées et maltraitance physique et/ou verbale)
 - frustration
 - propension à la colère (qui risque de se transformer en violence)
 - impulsivité
 - repli sur soi
 - consommation accrue de substances toxiques (drogue, alcool)

- lâcher prise pouvant conduire à la mise en danger de l'enfant (ex : refuser de se "battre" pour attacher la ceinture de sécurité de l'enfant et laisser l'enfant voyager en voiture sans ceinture)

2 – Les causes de l'épuisement parental

L'épuisement parental n'est pas proportionnel à la situation familiale. En d'autres termes, ce n'est pas la charge objective (nombre d'enfants, obligations professionnelles etc.) qui va faire que le ou les parents vont être épuisés mais :

- la façon dont ils se représentent leur rôle de « bons » parents (et comment ils vont tenter d'y correspondre)
- l'enjeu qu'ils mettent dans l'éducation de leur(s) enfants : une « réussite », une « performance », une « réparation » par rapport à leur propre enfance, un message qu'ils envoient à leurs propres parents etc.
- L'idée qu'ils se font de l'éducation d'un enfant
- L'importance qu'ils accordent aux regards extérieurs
- La confiance qu'ils s'accordent et l'estime de soi dont ils témoignent

Il y a donc souvent d'une part, une très grande exigence vis à vis d'eux-mêmes, une exigence de perfection, de donner « le meilleur » à leur enfant et d'autre part une sensibilité (qui peut même devenir une vulnérabilité) par rapport aux regards extérieurs (jugements émis par d'autres familles ou exigences sociales)

Les statistiques montrent que les mères sont plus touchées par l'épuisement parental.

Cela s'explique par le fait que, même de nos jours, les mères prennent davantage d'éléments en charge dans l'éducation des enfants (ce qui ne veut pas dire que les pères ne s'investissent pas mais dans l'ensemble, les mères gèrent davantage de choses).

Ensuite, il est clair que la société exerce une pression plus importante sur les femmes que sur les hommes en ce qui concerne l'éducation des enfants : par exemple, une femme qui amène son enfant un peu en retard à l'école, en courant, l'enfant avec des chaussettes dépareillées, la mère en jogging pas trop coiffée etc. sera beaucoup plus stigmatisée et critiquée (« elle ne sait pas s'organiser », « ça doit être bien rangé chez elle ! », « et même pas douchée », « ah pauvre enfant ! »). En revanche, un homme dans la même situation ne sera pas du tout considéré de la même façon : il sera accueilli avec beaucoup plus d'indulgence (« ah ! Un papa qui se trompe de chaussettes, c'est tellement mignon », un papa pas rasé pas coiffé , « c'est normal, le matin on n'a pas toujours le temps » etc.

Les mères ont une obligation de « perfection » que les pères ne subissent pas

3- Comment l'éviter : facteurs de risque et de protection face à l'épuisement parental

Des chercheurs ont mis en évidence les éléments de personnalité, et/ou relationnels et/ou situationnels qui peuvent être considérés comme fragilisants ou au contraire comme protecteurs

Epuisement parental : Facteurs de risque vs Facteurs de protection

(Source : Mikolajczak, M. & Roskam, I. *A theoretical and clinical framework for parental burnout: The Balance between Risks and Resources (BR2)*. (2018).)

J'ai des difficultés à concilier ma vie familiale et ma vie professionnelle.

Je peux facilement concilier ma vie familiale et ma vie professionnelle.

A cause de mes responsabilités de parents, je n'arrive pas du tout à trouver du temps pour moi.

En dépit de mes responsabilités de parents, je trouve facilement du temps pour moi.

De nature, je suis quelqu'un d'assez stressé.

De nature, je suis quelqu'un de plutôt détendu.

J'ai le sentiment que je n'ai pas les compétences pour être un bon parent (ex : je n'arrive pas à me faire obéir de mes enfants, je ne sais pas comment les aider à réussir à l'école, je ne sais pas comment jouer avec eux).

J'ai le sentiment que j'ai les compétences pour être un bon parent (ex : j'arrive à me faire obéir de mes enfants, je sais comment les aider à réussir à l'école, je sais comment jouer avec eux).

J'ai des standards élevés en tant que parent (je vise à être un parent parfait, je me mets beaucoup de pression et/ ou j'ai peur du regard des autres).

J'ai des standards normaux en tant que parent (je suis tolérant vis-à-vis des erreurs que je peux commettre, je trouve l'avis des autres intéressants mais pas menaçants).

Je ne partage pas de moments positifs avec mes enfants (cela ne m'amuse pas de jouer avec eux et/ou les activités que je leur propose ne leur plaisent pas).

Je partage beaucoup de moments positifs avec mes enfants (nous prenons plaisir à faire des activités ensemble).

Je ne prends jamais le temps de discuter avec mes enfants (pour qu'ils me racontent leur journée, chercher des solutions aux soucis qu'ils rencontrent, échanger des points de vue et idées ...).

Je prends régulièrement le temps de discuter avec mes enfants (pour qu'ils me racontent leur journée, chercher des solutions aux soucis qu'ils rencontrent, échanger des points de vue et idées ...).

Je ne demande pas à mes enfants d'être autonomes (je résous les problèmes à leur place pour éviter les conflits ou par facilité etc...).

J'encourage mes enfants à être autonomes dès qu'ils le peuvent (pour les devoirs, s'habiller, assurer leurs trajets, pour gérer leur argent de poche, résoudre seul certains problèmes, etc...).

Je n'arrive jamais à dire non à mes enfants (je me force à faire des activités, je n'arrive pas à refuser leurs demandes, j'ai peur de les frustrer).

J'arrive facilement à dire non à mes enfants (je sais leur exprimer mes limites et mes propres besoins, je sais leur imposer des limites, j'arrive à leur refuser une demande).

J'ai des difficultés à exprimer mes besoins ou à dire si quelque chose ne me convient pas.

Je n'éprouve aucune difficulté à exprimer mes besoins ou à dire si quelque chose ne me convient pas.

Lorsque j'exprime mes émotions, je blesse souvent mes proches.

Je suis capable d'exprimer mes émotions sans blesser mes proches.

Je suis quelqu'un qui a des difficultés à exprimer ses émotions.

Je suis quelqu'un qui exprime facilement ses émotions.

De nature, je suis quelqu'un qui gère mal ses émotions (lorsque je suis en colère j'explose, lorsque je suis triste, j'ai des difficultés à me remonter le moral etc...).

De nature, je gère bien mes émotions (lorsque je suis en colère j'arrive à m'exprimer calmement, lorsque je suis triste je sais quoi faire pour me remonter le moral etc...).

De nature, je suis quelqu'un qui ressent beaucoup d'émotions négatives.

De nature, je suis quelqu'un qui ressent peu d'émotions négatives.

Dans la vie je pense que les choses qui m'arrivent sont dues au hasard ou aux décisions que d'autres prennent.

Dans la vie, je pense que les choses qui m'arrivent dépendent des choix que je pose et des décisions que je prends.

J'ai peur que mes proches ne soient pas autant attachés à moi que je ne le suis à eux.

Je suis convaincu que mes proches sont autant attachés à moi que je le suis à eux.

Il est difficile pour moi d'être intime avec mes proches (je n'arrive pas à me confier à eux, je n'arrive pas à les prendre dans mes bras)

Il est facile pour moi d'être intime avec mes proches (j'arrive facilement à me confier à eux, à les prendre dans mes bras pour par exemple les reconforter, ...)

Je ne peux jamais compter sur mes proches ou mes amis pour m'aider concrètement avec les enfants (les garder, s'en occuper, ...).

Je peux facilement compter sur mes proches ou mes amis pour m'aider concrètement avec e-les enfants (les garder, s'en occuper, ...).

Quand je rencontre des difficultés avec mes enfants, je n'ai aucun ami ou proche avec qui je peux en parler (parce que je n'en ai pas, ou je n'ose pas en parler avec eux, ou parce qu'ils ne sont pas disponibles).

Quand je rencontre des difficultés avec mes enfants, j'ai des amis ou des proches avec qui je peux en parler (j'ose en parler et ils sont disponibles pour m'écouter).

J'ai tellement de choses à faire pour mes enfants que je n'ai pas le temps de tout faire.

J'ai le temps de faire ce qu'il faut pour mes enfants.

Mes enfants me sollicitent tellement que je n'ai pas une minute à moi.

Mes enfants me sollicitent mais il me reste du temps pour faire autre chose.

Je manque de temps pour m'occuper de mes enfants.

J'ai le temps de m'occuper de mes enfants.

Mon/ma partenaire et moi ne sommes pas du tout d'accord sur la manière d'éduquer les enfants.

Mon/ma partenaire et moi sommes tout à fait d'accord sur la manière d'éduquer les enfants.

Mon/ma partenaire me dénigre en tant que père/mère.

Mon/ma partenaire dit que je suis un bon père/ une bonne mère.

Mon/ma partenaire ne m'aide pas du tout avec les enfants (il/elle ne s'occupe jamais d'eux, j'ai l'impression de les éduquer seul(e)).

Mon/ma partenaire m'aide beaucoup avec les enfants (il/elle s'occupe beaucoup d'eux, je peux me reposer sur lui/elle).

Mon/ma partenaire n'écoute jamais les préoccupations que j'ai en tant que parent.

Mon/ma partenaire écoute toujours les préoccupations que j'ai en tant que parent.

Je me sens très insatisfait(e) dans ma relation de couple

Je me sens très satisfait(e) dans ma relation de couple.

Nous nous disputons très souvent avec mon/ma partenaire.

Nous ne nous disputons jamais mon/ma partenaire et moi.

C'est un vrai zoo à la maison (tout est désorganisé, c'est le bordel, on ne s'entend pas penser, on est tout le temps débordé).

A la maison, on est bien organisés (la maison est rangée, on s'y retrouve, nous sommes organisés, nous avons nos routines, etc...).

Je suis très souvent en conflit avec mes enfants.

Je ne suis jamais en conflit avec mes enfants.

Je suis hyper-investi dans mon rôle de parent.

Mon rôle de parent est important à mes yeux, mais d'autres choses comptent plus (mon travail, mes loisirs etc...).

Mon/ma partenaire n'est pas du tout investi dans son rôle de parent.

Mon/ma partenaire est hyper-investi dans son rôle de parent.

Je ne me sens pas récompensé pour mon investissement auprès de mes enfants (mon/ma partenaire et mes enfants ne se rendent pas compte de ce que je fais pour eux, ils ne disent jamais merci).

Je me sens récompensé pour mon investissement auprès de mes enfants (mon/ma partenaire et mes enfants se rendent compte de ce que je fais pour eux, ils disent très souvent merci).

Ma vision de l'éducation est totalement différente de celle des autres personnes qui s'occupent de mon enfant (enseignant, gardienne, grands-parents, ex-conjoint si applicable).

Ma vision de l'éducation est similaire à celle des autres personnes qui s'occupent de mon enfant (enseignant, gardienne, grands-parents, ex-conjoint si applicable).

Quand j'ai besoin de temps pour moi, je ne peux jamais compter sur mon/ma partenaire pour s'occuper des enfants.

Pour moi, je peux toujours compter sur mon/ma partenaire pour s'occuper des enfants.

Je suis de nature pessimiste.

Je suis de nature optimiste.

Mon/ma partenaire me stresse en tant que parent (c'est plus compliqué de gérer les enfants quand il/elle est là).

Mon/ma partenaire me reconforte en tant que parent (c'est plus facile de gérer les enfants quand il/elle est là).

Mes enfants sont en dispute tous les jours (ils se chamaillent, ils se crient dessus, ils se râlent dessus,..)

Mes enfants ne se disputent jamais (ils ne se chamaillent pas, ils ne se crient jamais dessus, ils ne se râlent jamais dessus,..)

Source : Mikolajczak, M. & Roskam, I. *A theoretical and clinical framework for parental burnout: The Balance between Risks and Resources (BR2)*. (2018).

4 – Comment sortir de l'épuisement parental

- Reconnaître les signes et ne pas les minimiser ou les banaliser.
- Sans aide, l'épuisement parental ne disparaît pas spontanément.

Il est conseillé de consulter un professionnel

