

ANALYSE

FPS - 2018

Burn-out parental :

Quand le « plus beau métier du monde »
vire au cauchemar





Julie Gillet

Secrétariat général des FPS

julie.gillet@solidaris.be

Merci à tous les parents qui ont accepté de témoigner dans le cadre de cette analyse.

Editrice responsable : Xénia Maszowez, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles.

Tel : 02/515 04 01



Sur les réseaux sociaux, les « super mamans », heureuses, minces, épanouies, s'affichent sans complexe, exhibant la purée topinambour-pâtisson-rutabaga au curcuma bio-local-de saison qu'elles viennent de terminer pour leur petit dernier ou le costume de robot non-genré en carton recyclé confectionné à la main pour leur ainée. Dans les magazines, les stars s'extasient sur le bonheur et la joie d'être mères, expliquant avec moult détails comment cette expérience a littéralement transformé leur vie (en bien, évidemment). Rien n'est trop beau, trop bon, trop bio pour ces femmes modernes, qui clament combiner vies professionnelle, familiale et personnelle avec aisance.

Oui, mais dans la vraie vie ?

Dans la vraie vie, tout le monde n'a pas les facilités de Beyoncé ou Kim Kardashian en matière de personnel de maison ou de compte en banque. Dans la vraie vie, le quotidien des jeunes parents ressemble souvent davantage à un semi-marathon pimenté de nuits sans sommeil, de stress et de cris, qu'à une jolie image photoshopée. « *Après l'arrivée de Léa, je n'osais plus inviter personne à la maison tellement c'était le bazar* », raconte Nathalie¹, 23 ans. « *J'avais Théo dans les jambes qui pleurait non-stop, Léa que je ne pouvais pas lâcher des yeux une seconde. Les jours où j'arrivais à trouver le temps pour me laver les cheveux, c'était le paradis. J'étais courbaturée, fatiguée, à bout de nerfs. On se disputait tout le temps avec le papa. Bref, pas la meilleure période de ma vie* ».

Pendant longtemps, et jusqu'au moins les années 70, devenir parent était une fatalité. On se rencontrait, on se mariait, on devenait parent : c'était dans l'ordre des choses. En l'absence de méthodes contraceptives réellement fiables, devenir parent se faisait sans trop se poser de questions. Aujourd'hui, en Belgique, devenir parent est devenu un choix. Pas toujours, pas tout le temps, pas pour tout le monde, mais revendiqué comme tel par la plupart. Un choix parfois contraint par la pression sociale, souvent dicté par l'idéal de maternité² prôné par nos cultures, mais un choix tout de même. On décide désormais de tomber enceinte (ou pas) après ses études, après l'achat d'une maison, après un certain nombre d'années ; on planifie, on programme, on prépare. Et comme tout choix, celui-ci s'accompagne de son lot d'attentes, d'espairs, de contraintes et de déceptions.

« *On a voulu Naima pendant tellement longtemps* », témoigne Aïcha. « *J'ai suivi tout un tas de traitements, une PMA. Il a fallu plus de trois ans avant que je tombe enceinte. Une fois qu'elle est née, ça a été super compliqué. Ce n'était pas aussi bien que ce que je l'imaginai, j'étais fatiguée, à bout. Et je ne pouvais en parler à personne, je culpabilisais beaucoup trop* ». Isolement, stress, fatigue, surinvestissement émotionnel, attentes démesurées et objectif de perfection inatteignable : un cocktail explosif pour des jeunes parents parfois peu préparés à tant de bouleversements. Et si certains parviennent à maintenir le cap, vaille que vaille, d'autres flanchent. On parle alors de « burn-out parental ».

¹ Afin de respecter l'anonymat des personnes interviewées, tous les prénoms ont été modifiés.

² Voir à ce sujet : « L'idéal de maternité imposé aux femmes », par Marine Spaak : <http://www.femmes-plurielles.be/lideal-de-maternite-impose-aux-femmes/>



On peut quitter son emploi, pas ses enfants...

Dans leur livre consacré à la question³, les psychologues Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam définissent le burn-out parental comme un symptôme à trois facettes : un état d'épuisement physique et émotionnel, une distanciation affective par rapport aux enfants et une perte d'efficacité et d'épanouissement parental. « *Le parent a le sentiment d'être épuisé, vidé, au bout du rouleau* », soulignent-elles. « *Trop fatigué, il n'a plus l'énergie de s'investir dans la relation. Il prête moins attention à ce que ses enfants racontent, il n'accorde plus autant d'importance à ce qu'ils vivent, il n'arrive plus à montrer à ses enfants combien il les aime. Il fait ce qu'il doit faire (les conduire à l'école, leur préparer à manger, la toilette, le coucher), mais pas plus. [...] Il prend conscience qu'il n'est plus le parent qu'il voudrait être. Il ne se sent plus efficace, il a l'impression de ne plus être un bon parent* ».

Les deux psychologues poursuivent : « *Comme pour le burn-out professionnel, il n'est pas nécessaire que les trois facettes soient présentes pour qu'on parle de burn-out parental. Ce qui doit alerter l'entourage, c'est le contraste : le contraste entre l'énergie, l'investissement, l'efficacité du parent avant et la baisse d'énergie, le désinvestissement et la perte d'efficacité après* ». Elles mettent en garde : le burn-out parental peut avoir des conséquences bien plus graves que le burn-out professionnel, tant sur le parent (problèmes de santé ou d'addictions...), que sur le couple (irritabilité, conflits, divorce...) et sur l'enfant (négligence voire même violence). « *On peut quitter son emploi, pas ses enfants !* », commente Moïra Mikolajczak⁴. Il est donc important de repérer les signes avant-coureurs du burn-out, et de se faire aider par ses proches ou par un professionnel si nécessaire.

« *Avant, j'étais très tolérante* », témoigne Céline, 29 ans. « *Puis, il y a eu un basculement. Un jour, ma fille était chez un copain. Il pleuvait, c'était une mauvaise journée, et elle ne voulait pas rentrer. Elle ne voulait pas mettre sa veste, ni ses chaussures. Une fois dans la voiture, elle s'est mise à hurler. Je n'en pouvais plus, je l'ai giflée. C'est là que je me suis dit qu'il était temps que je réagisse, que j'avais passé un cap. Le truc, c'est que j'essaye tout le temps de penser à tout, de faire au mieux pour tout le monde, et que ce n'est jamais bon. C'est fatigant. Je suis un peu un plat de spaghetti emmêlés, je passe d'une idée à l'autre sans arrêt, j'ai mille choses à faire, je ne dois rien oublier, j'ai le cerveau qui tourne tout le temps⁵* ».

« *Je suis une maman très active qui essaie d'être parfaite* », raconte Laurence, 42 ans. « *On veut toujours le meilleur pour son enfant. Et « le meilleur », ça passe par un accompagnement appuyé au niveau de la scolarité, des activités extrascolaires, des repas chauds et équilibrés tous les soirs... Mais simplement aller chercher les enfants à l'école, avec les embouteillages, ça me prenait une heure.*

³ « Le Burn-out parental. L'éviter et en sortir », Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam, Odile Jacob, Paris, 2017.

⁴ Propos recueillis lors de la conférence « Le burnout parental, parlons-en sans tabou », organisée par La Ligue des Familles, qui s'est tenue à Verviers le 27 mars 2018.

⁵ Ce phénomène, que l'on peut décrire comme le fait d'avoir en permanence dans un coin de la tête la préoccupation des tâches domestiques et éducatives, même dans les moments où on n'est pas dans leur exécution, porte le nom de charge mentale. Lire à ce sujet : « Aider n'est pas partager : la charge mentale des femmes en couple hétérosexuel », par Anna Safuta, FPS, 2017. Disponible à cette adresse : <http://www.femmesprevoyantes.be/2017/12/28/analyse-2017-aider-nest-pas-partager-la-charge-mentale-des-femmes-en-couple-heterosexuel/>



J'avais un boulot très prenant à l'époque, mon mari aussi. Rentrer à 19h, s'occuper de trois enfants et faire en sorte qu'ils soient tous au lit à 20h30, c'était juste impossible, en fait. J'ai commencé à avoir des crises, à fondre en larmes. J'appelais mon mari, je lui disais que je n'en pouvais plus, j'étais hystérique. Il m'est arrivée de crier sur mes enfants pour qu'ils me laissent tranquilles. Je leur disais d'être indépendants, alors qu'ils avaient cinq et sept ans. Je ne supportais plus de me sentir leur esclave, d'entendre « maman, maman, maman » en boucle tout le temps ».

Pour Laetitia, le signal d'alarme furent des douleurs physiques de plus en plus intenses : « J'avais mal à l'épaule, aux poumons, au ventre, je me sentais oppressée. C'étaient des « vraies » douleurs. Mais tout était lié au stress. Quand je rentrais à la maison, je n'avais pas le temps de respirer, pas le temps de penser à moi, tout le monde voulait me parler en même temps, me demander des trucs. Que ce soient mes filles ou mon compagnon. Parfois, j'en arrivais à avoir peur de retrouver ma grande fille, de crainte qu'elle soit de mauvaise humeur. Certains jours, j'avais une boule au ventre à l'idée de la croiser. Je me suis rendu compte que ce n'était pas normal, que mes douleurs étaient liées aux disputes. Je pense que j'étais submergée. Je réagissais de manière disproportionnée à des situations banales ».

Comment et pourquoi tombe-t-on en burnout parental ?

« On ne tombe pas en burn-out du jour au lendemain », expliquent Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam. « Au contraire, c'est un processus insidieux et progressif. Au début, le parent est pétri d'idéal. Il veut être une mère, un père parfait. Parce qu'il est convaincu de l'importance de sa mission, le parent s'investit énergiquement dans son rôle. Il surestime ses forces et néglige ses besoins au profit de ses enfants. Puis, il fait l'expérience de la frustration. Au début, cela se traduit par quelques touches d'insatisfaction et de désappointement çà et là. Puis la frustration s'intensifie... parfois jusqu'à l'amertume. Cette frustration provient d'un sentiment de manque de reconnaissance du conjoint ou des enfants. Si la frustration perdure, le parent commence à ressentir la fatigue accumulée. Il comprend qu'être parent ne comble pas tous ses besoins. Si on laisse les choses aller, on bascule vers le burn-out ».

Pour les deux psychologues, les facteurs de risque du burn-out parental peuvent être organisés en six ensembles : les facteurs sociodémographiques, les circonstances particulières, les facteurs personnels, conjugaux, éducatifs, et, enfin, les risques liés à l'enfant.

Les facteurs sociodémographiques, tout d'abord. « Les facteurs de risque sociodémographiques les plus importants pour le burn-out parental sont l'âge précoce ou tardif de la parentalité, avoir des enfants en bas âge, avoir trois enfants ou des naissances multiples, particulièrement dans les familles recomposées ou monoparentales, avoir fait peu ou pas d'études, être sans emploi, avoir vraiment trop peu d'argent, élever ses enfants dans un logement exigü... », soulignent les auteures.

Les circonstances particulières, ensuite. « Les plus importantes pour le burn-out parental sont le stress et/ou le burn-out professionnel, et les événements inattendus et traumatisants dans la vie des parents », commentent-elles.



Aussi, certaines personnes sont plus fragilisées que d'autres, sur le plan personnel. Une histoire d'attachement insécurisé avec les parents, des croyances inappropriées par rapport à la parentalité, le fait de souffrir d'une maladie qui entrave le rôle parental sont des facteurs de risque pour un burn-out parental.

Il existe également des risques conjugaux. « *Parfois source de soutien, le couple peut s'avérer une source de stress majeur lorsque les conjoints sont insatisfaits de leur relation ou en désaccord sur l'éducation qu'il convient de donner aux enfants* », analysent Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam.

Aussi, certains comportements éducatifs à l'égard des enfants compliquent les relations au quotidien. « *Il n'existe ni parents parfaits, ni éducation idéale en soi* », nuancent les deux chercheuses. « *Néanmoins, il est des comportements qu'il est préférable d'éviter en matière d'éducation. C'est l'ICE : I pour Inconsistance, C pour Coercition et E pour Escalade* ».

Enfin, le burn-out parental peut être lié à des difficultés propres à l'enfant. « *D'une grossesse à risque à la prématurité en passant par le handicap, les problèmes de développement ou de santé, l'enfant se présente à nous comme un être singulier qui peut ne pas correspondre à l'image idéale que nous nous sommes faites de lui et, par conséquent, de notre vie de père ou de mère* », concluent les psychologues.

Pas toutes égales, pas tous égaux...

Nous le voyons, la liste des facteurs augmentant le risque de tomber en burn-out parental est longue. Pourtant, une majorité de parents vivent très bien leur parentalité, même en étant exposés à ces risques. Pourquoi ? « *Nous n'avons pas tous la même résistance face au stress en général* », répondent Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam. « *Le burn-out parental est une affaire individuelle : notre personnalité, notre histoire de vie (y compris nos relations avec nos propres parents), les circonstances dans lesquelles nous élevons nos enfants et leurs caractéristiques propres, le rendent plus ou moins probable* ».

Elles poursuivent : « *Le burn-out parental s'invite dans nos vies à cause de tous ces risques et parce que nous manquons de facteurs de protection pour en contrebalancer les effets. Nous basculons dans le burn-out parce que les risques s'accumulent à un moment donné, par simple principe additif. En effet, ce n'est pas tant la nature des risques que leur somme qui importe. Nous perdons pied parce que c'est trop : il y a trop d'éléments perturbateurs auxquels il faut faire face en même temps et cette somme outrepassé nos ressources et les protections qui nous entourent* ».

Pour chaque facteur de stress, les chercheuses identifient des facteurs de protection : avoir un revenu suffisant, avoir fait des études, être deux à élever les enfants dans un quartier agréable et dans un logement adapté, avoir un travail épanouissant, vivre des choses positives, être extraverti, pouvoir reconnaître et réguler ses émotions, être en bonne santé, bien s'entendre avec son conjoint, donner à ses enfants une éducation consistante et bienveillante, vivre une grossesse épanouissante... Selon elles, le burn-out apparaît quand le déséquilibre entre facteurs de stress et facteurs de protection dure trop longtemps.



Que faire, alors ?

Les raisons qui amènent au burn-out sont différentes pour chacun-e. Tout comme les solutions qui permettent de s'en sortir, donc.

Selon Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam, la première chose à mettre en place, lorsque l'on sent que l'on est sur le point de basculer, ou déjà en situation de burn-out, est de prendre le temps de faire le point, et de dresser le bilan de ses facteurs de risque et de protection. Une fois ce bilan fait, les chercheuses recommandent aux parents de parler de leur mal-être autour d'eux, que ce soit auprès d'un-e proche ou auprès d'un-e spécialiste. L'important étant de libérer la parole. « *Tous les parents dans cette situation ont en commun de se sentir honteux, coupables, seuls* »⁶, insiste Moïra Mikolajczak. « *Il est important de trouver quelqu'un qui écoute cette fatigue, sans juger. Le simple fait de parler est thérapeutique* ».

Un avis que partage Laetitia : « *Il ne faut pas garder ça pour soi, sinon on n'avance pas. Il faut en parler, ne pas rester seule. Et puis, il faut apprendre à se respecter soi-même, à poser les limites et à dire « non ». La meilleure leçon qu'on puisse donner à ses enfants, c'est de montrer que l'on se respecte, que l'on prend du temps pour soi. J'ai toujours en tête aujourd'hui l'image de l'avion, du masque à oxygène qu'il faut enfiler à soi-même avant de s'occuper des enfants* ».

Une fois cette parole libérée, les psychologues conseillent de tenter de rééquilibrer la balance. « *Là, il y a deux manières de faire : soit on ajoute des ressources, soit on diminue les stressors* », explique Moïra Mikolajczak. « *Il y a aussi un travail d'acceptation à faire. Si l'on n'a pas de grands-parents pour s'occuper des enfants, il faut s'en faire une raison. Aussi, il faut bannir les solutions simplistes : un travail à temps partiel ne réglera pas le problème, car la vie professionnelle a souvent un effet protecteur sur le burn-out parental* ». La chercheuse conclut : « *Finalement, il faut accepter d'être un parent imparfait heureux* ».

Conclusion

Selon les chiffres de La Ligue des Familles⁷, un parent sur quatre ressent souvent ou en permanence un risque de burn-out, et davantage les mères que les pères. Manque de temps, manque de places en crèches et de solutions d'accueil, notamment pour les enfants malades, impossible articulation travail-famille... : les causes sont connues et régulièrement pointées du doigt. Les solutions sont également connues : réduction collective du temps de travail⁸, investissement massif et durable dans l'accueil

⁶ Id.

⁷ « Le Baromètre des parents, 2017 », par La Ligue des Familles : <https://www.laligue.be/association/etude/2017-12-11-barometre-des-parents-2017>

⁸ Lire à ce sujet : « Pour une approche genrée de la réduction collective du temps de travail », par Julie Gillet, FPS, 2017. Disponible à cette adresse : <http://www.femmesprevoyantes.be/2017/11/07/analyse-2017-pour-une-approche-genree-de-la-reduction-collective-du-temps-de-travail/>



des enfants, renforcement des services publics, lutte contre les stéréotypes de genre⁹, contre la précarité et le mal-logement¹⁰... Tout autant de solutions qui ne semblent pas à l'agenda de notre gouvernement, malheureusement.

A un niveau plus personnel, de nombreuses associations proposent des actions de soutien à la parentalité. L'ONE est un acteur incontournable à ce sujet. Les Femmes Prévoyantes Socialistes s'y associent régulièrement lors de consultations spécifiques. Des ateliers sont aussi organisés dans nos régionales, comme « Parent Zen, Enfant zen » à Charleroi. Des espaces de rencontres entre parents, comme « Bord de Mer » à Tournai¹¹ ou « La Petit Prince a dit » à La Louvière¹² existent également. Le programme complet de nos actions est disponible sur notre site www.femmesprevoyantes.be.

Aussi, de plus en plus de thérapeutes proposent un suivi spécifique. Il est possible d'obtenir cet accompagnement à moindre cout dans les centres de planning familial, notamment ceux des Femmes Prévoyantes Socialistes.

Enfin, il existe une multitude de ressources en ligne et sur papier pour informer et aider les parents qui le souhaitent. Le site de La Ligue Des Familles <https://parentabout.be> se révèle à ce propos une véritable mine d'or.

Bibliographie

Mikolajczak, Moira et Roskam, Isabelle, « Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir », Odile Jacob, Paris, 2017.

Guéritault, V, « La fatigue émotionnelle et physique des mères », Odile Jacob, 2004.

Holstein, L., « Le burn-out parental », 2014.

⁹ Lire à ce sujet : « Aider n'est pas partager : la charge mentale des femmes en couple hétérosexuel », par Anna Safuta, FPS, 2017. Disponible à cette adresse : <http://www.femmesprevoyantes.be/2017/12/28/analyse-2017-aider-nest-pas-partager-la-charge-mentale-des-femmes-en-couple-heterosexuel/>

¹⁰ Lire à ce sujet : « Un toit mon droit ! Douze femmes en colère », par Julie Gillet, FPS, 2017. Disponible à cette adresse : <http://www.femmesprevoyantes.be/2017/09/06/etude-2017-un-toit-mon-droit-douze-femmes-en-colere/>

¹¹ <http://www.borddemer.be>

¹² <http://www.lepetitprinceadit.be>



QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un mouvement féministe de gauche, laïque et progressiste, actif dans le domaine de la santé et de la citoyenneté. Regroupant 9 régionales et plus de 200 comités locaux, nous organisons de nombreuses activités d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

En tant que mouvement de pression et de revendications politiques, nous menons des actions et militons pour les droits des femmes : émancipation, égalité des sexes, évolution des mentalités, nouveaux rapports sociaux, parité, etc.

Nous faisons partie du réseau associatif de Solidaris. En tant que mouvement mutualiste, nous menons des actions et militons contre les inégalités de santé.

Toutes nos analyses et nos études sont disponibles sur notre site :

www.femmesprevoyantes.be



Avec le soutien de :

