

Suzanne Vallières

Le
Psy-guide
**DES PARENTS
ÉPUISÉS**

Comment prévenir ou surmonter le burnout parental

1

Qu'est-ce que
LE BURNOUT PARENTAL ?

Quand on parle de burnout parental, on parle littéralement d'un état d'épuisement relatif au rôle de parent. Tout comme l'épuisement professionnel est vécu lorsqu'une personne n'arrive pas à répondre aux exigences du travail, l'épuisement parental s'installe lorsqu'on ne parvient pas à atteindre les exigences que l'on s'était fixées en tant que parent. Face au déséquilibre entre nos idéaux (ce que je devrais être/faire comme parent) et la réalité (ce que je suis capable d'être/de faire au quotidien), on peut ressentir du stress, du découragement et, parfois, de l'épuisement.

Il est bien normal pour tout parent de ressentir à l'occasion ces émotions face à son lot de responsabilités, à la pression de l'équilibre travail-famille et à l'impossibilité de toujours faire « ce qu'il y a de mieux » pour son enfant et sa

famille. On parle d'épuisement parental lorsque ces émotions deviennent si intenses qu'elles causent une **détresse importante et chronique** chez le parent. Il est toutefois important de préciser que le burnout parental n'est pas en soi un diagnostic psychiatrique reconnu à l'heure actuelle, c'est pourquoi la majorité des personnes atteintes qui consultent reçoivent un autre diagnostic, par exemple celui de dépression ou de trouble anxieux.

.....

GENEVIÈVE souhaiterait quitter tôt le bureau pour passer du temps avec ses enfants, mais elle veut aussi être performante au travail, donc elle se dit qu'elle devrait rester plus tard au boulot. Dans un cas comme dans l'autre, elle se sent coupable. Une fois à la maison, elle cuisine un repas santé, fait les leçons avec les enfants, s'implique dans la réalisation d'une maquette pour un projet de science, prépare les muffins pour la classe (il faut bien faire sa part pour le petit-déjeuner communautaire à l'école!), s'assure que les bains sont pris, lit une histoire aux enfants avant le dodo (c'est important pour leur développement). Une fois que les enfants sont couchés, elle retourne à la cuisine préparer les lunchs du lendemain (attention aux allergies des camarades de classe!) et fait la vaisselle. Puis le temps est arrivé de se doucher et bientôt de se coucher parce qu'elle est complètement claquée et que, demain, tout le monde devra être debout dès 6 heures... et repartir pour une nouvelle journée. «Heureusement, se dit-elle, aucun des enfants n'avait d'activité parascolaire ce soir!»

.....

À la base de l'épuisement parental, on trouve l'idéal du parent parfait, qui résulte de nos propres exigences/objectifs, mais qui est aussi influencé par les messages de différentes natures que la société nous envoie. Qui n'a pas déjà senti que ses repas manquaient de légumes après une discussion avec d'autres parents ? Ou que les fournitures scolaires n'étaient pas achetées suffisamment à l'avance ? L'idée de pouvoir répondre à tous ces critères pour être un parent parfait est purement illusoire. Mais il est difficile de résister à cet idéal, et on peut alors s'épuiser en tentant de « performer » en tant que parent. Nous verrons plus loin que l'une des clés pour éviter l'épuisement est de reconsidérer cet idéal en modifiant nos propres croyances/exigences et en accordant moins d'importance au regard des autres ou à la pression sociale.

Mes objectifs et aspirations



Préparer des repas santé tous les jours.

Voir à ce que mon enfant mange ses légumes.

N'acheter aucune collation du commerce.

Superviser les leçons et devoirs.



Faire de l'activité physique avec les enfants.

Faire du bénévolat à l'école.

Veiller à ce que les vêtements et les jouets soient rangés et que la maison soit propre.

Utiliser des couches lavables.

Faire la lecture à mon enfant tous les jours.

Organiser des activités stimulantes (initiation aux arts, à la musique, à la science, etc.).

Me tenir à jour concernant les nouvelles pratiques éducationnelles et nutritionnelles pour les enfants.



Mes objectifs et aspirations

(suite)

Ne pas crier, ne pas perdre patience, faire toujours preuve de compréhension.

Être continuellement à l'écoute et disponible pour mon enfant.

Faire les meilleures interventions pour développer sa confiance en soi.

Faire respecter la routine.

Prévoir les rendez-vous médicaux.

Organiser des fêtes d'enfant avec des thématiques originales.

Assister aux entraînements de sport de mon enfant et préparer des pancartes d'encouragement (puisque la mère d'Alexis crée des pancartes différentes chaque fin de semaine...).

Ne pas m'oublier comme adulte à travers tout ça : performer au boulot, aller m'entraîner, méditer, nourrir ma vie sociale, prévoir du temps en amoureux... et tout cela avec le sourire!!

BURNOUT PARENTAL, *BABY BLUES* OU DÉPRESSION POST-PARTUM ?

Il importe de distinguer le burnout parental du *baby blues* et de la dépression post-partum. Même si ces états sont similaires à certains égards, l'épuisement parental se distingue par le fait qu'il peut survenir à n'importe quel moment dans la vie de famille.

Le *baby blues* (aussi appelé « syndrome du troisième jour ») est un phénomène fréquent qui atteint de 50 à 80 % des nouvelles mères et qui apparaît typiquement de 3 à 10 jours après la naissance de l'enfant. L'état de découragement et de stress que la mère peut alors ressentir est en grande partie attribuable aux bouleversements hormonaux et à la fatigue liés à l'accouchement. Cette détresse est habituellement temporaire et disparaît au bout d'une ou deux semaines. Les clés pour surmonter le syndrome du troisième jour consistent essentiellement à se reposer, à déléguer (on laisse faire le ménage et la vaisselle !) et, surtout, à ne pas avoir honte de cet état et à en parler. En revanche, si les symptômes persistent au-delà de 15 jours ou s'aggravent, il est important de consulter un professionnel de la santé.

La dépression post-partum peut survenir à tout moment pendant l'année suivant l'accouchement et affecterait de 10 à 20 % des mères. Ce type de dépression peut durer plusieurs mois et même jusqu'à un an. Les symptômes les plus fréquents sont : troubles du sommeil, anxiété, irritabilité, pleurs, difficulté à prendre soin du bébé, idées noires, etc. La dépression post-partum est souvent causée par les énormes changements de vie qui accompagnent la venue

du bébé; la mère peut se sentir dépassée par toutes les tâches à effectuer, avoir de la difficulté à s'adapter aux responsabilités liées au bébé et craindre de ne pas être à la hauteur de son nouveau rôle. Lorsque l'on vit ces symptômes, il est important de ne pas s'isoler et d'en discuter avec son conjoint, les membres de sa famille et ses amis, voire de consulter un professionnel de la santé au besoin.

Qu'il s'agisse du syndrome du troisième jour, de la dépression post-partum ou de l'épuisement parental, il arrive trop souvent que la personne atteinte vive de la honte face à son état, malheureusement. La crainte d'être jugés en empêche plusieurs de partager leur vécu avec leur entourage. Pourtant, lorsqu'on s'ouvre sur le sujet, on constate rapidement que l'on n'est pas seul, que bien des parents vivent, à différents degrés, de la fatigue et du stress face à leur rôle.

UN PORTRAIT DE LA SITUATION

On peut avoir l'impression que le phénomène d'épuisement parental est nouveau puisqu'il fait la manchette, au Québec et ailleurs, depuis quelques années seulement. Or les chercheurs s'y intéressent depuis une trentaine d'années déjà, notamment dans la foulée d'études portant sur l'épuisement des parents dont l'enfant est aux prises avec une maladie grave.

Depuis une dizaine d'années, ce problème est étudié de manière plus large, dans la population générale. Aujourd'hui, on sait que tous les parents, tant les mères que les pères, peuvent souffrir d'un burnout parental et que ce

dernier peut survenir peu importe l'âge de l'enfant ou le type de famille.

Les plus récentes enquêtes réalisées au Québec sur le sujet ont montré que près du quart des parents perçoivent leur rôle comme une source de stress¹. Quant à l'épuisement parental, il toucherait de 5 à 7% des parents selon les experts².

Il est difficile de savoir si le phénomène a pris de l'ampleur dans les dernières années ou si nous sommes simplement plus attentifs à la détresse des parents. Cela dit, le contexte social actuel favorise probablement le sentiment de culpabilité et d'incompétence chez les parents. En effet, les multiples recommandations et ressources qui leur sont adressées les rendent plus conscients des « meilleures pratiques » au regard de l'éducation et de la vie familiale (manger santé, bouger, avoir des loisirs, promouvoir la lecture, la science, etc.); cela ajoute à la pression qu'ils subissent et les rend plus sensibles à l'impact potentiellement négatif de leurs façons de faire sur le devenir de l'enfant.

1. A. Lavoie et C. Fontaine, *Mieux connaître la parentalité au Québec : un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans 2015*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2015.
2. M. Mikolajczak et I. Roskam, *Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir*, Paris, Odile Jacob, 2017, 192 p.

De plus, le rythme de vie accéléré des familles ainsi que la volonté de chacun de performer, tant comme professionnel que comme parent, sont certainement des facteurs pouvant augmenter l'incidence de l'épuisement.

Pourquoi semble-t-il plus difficile d'être parent aujourd'hui que ce ne l'était auparavant?

Être parent à notre ère peut nous paraître plus complexe, à bien des égards, que ce ne l'était pour nos grands-parents. Plusieurs facteurs font en sorte qu'on en vienne à ce constat :

- La diversification des modèles familiaux (familles monoparentales, recomposées, etc.);
- Le fait que, dans plusieurs familles, les deux parents travaillent à l'extérieur de la maison ;
- Les recherches en psychologie de l'enfant qui évoluent et qui remettent en cause nos pratiques et les modes d'éducation que nous avons reçus ;
- L'aspect communautaire qui est moins présent, ce qui réduit notre accès à des ressources extrafamiliales ;



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	7
Chapitre 1. Qu'est-ce que le burnout parental?	11
Burnout parental, <i>baby blues</i> ou dépression post-partum?	18
Un portrait de la situation	19
Les symptômes du burnout parental	24
La fatigue	24
La distanciation affective avec l'enfant	25
La perte des sentiments d'efficacité et d'épanouissement dans son rôle parental	26
Les conséquences du burnout parental	27
En quelques mots... ..	32

Chapitre 2. Comment en suis-je arrivé là ?	35
Avant le burnout, le burn-in...	37
Les facteurs de risque (et de protection).	44
Des facteurs sociodémographiques	45
Les caractéristiques de l'enfant.	50
Les caractéristiques du parent	52
Les pratiques parentales	61
La relation conjugale et le soutien des proches.	64
Un déséquilibre des sphères de vie	68
Comment savoir si on est à risque ou pas	69
En quelques mots...	72
Chapitre 3. Un premier pas vers le mieux-être.	75
Lâcher prise.	79
Faire des changements concrets	
dans son environnement.	83
Perfectionnisme... non merci !.	85
Définir ses priorités	92
Vivre le moment présent	95
Prendre soin de soi comme parent.	97
Sommeil, repos et détente	97
Faire de l'activité physique	99
Respirer pour se détendre.	100
Remettre le plaisir à l'avant-plan.	101
En quelques mots...	103
Chapitre 4 - Dans le feu de l'action... des trucs pour	
surmonter les défis quotidiens	105
L'organisation : la clé pour alléger le quotidien.	108
La période des devoirs	112
Trucs et conseils.	113

L'heure des repas	115
Intervention à éviter.....	117
Intervention adéquate.....	118
Trucs et conseils.....	118
Le coucher.....	119
Trucs et conseils.....	121
En voiture.....	124
Trucs et conseils.....	124
Le non-respect des règles de vie	126
Trucs et conseils.....	128
Le temps consacré aux écrans	130
Trucs et conseils.....	133
Remettre en question notre usage des écrans.....	134
Les tâches ménagères.....	138
Trucs et conseils.....	140
Les conflits entre frères et sœurs	142
Trucs et conseils.....	143
La conciliation travail-famille.....	145
Trucs et conseils.....	146
En quelques mots... ..	148
Chapitre 5. Aider mon conjoint en burnout parental. .	151
Les principes d'une communication saine	154
Comment soutenir son conjoint épuisé.....	157
Trucs et conseils.....	158
Comment expliquer aux enfants que papa ou maman souffre d'épuisement.....	164
En quelques mots... ..	167

Le mot de la fin	169
Ressources et liens utiles	173
Bibliographie	177
Remerciements	181