

L'ÉPUISEMENT PARENTAL : LE COMPRENDRE, LE DÉTECTER, Y RÉAGIR

Ce n'est plus à démontrer : un enfant a besoin de ses parents pour lui apporter la sécurité psychoaffective qui va lui permettre de grandir en autonomie et de nouer ensuite des relations sécurées et d'interdépendance avec ses pairs. Un enfant a donc besoin de ses parents disponibles, disposés et en forme.

La charge domestique parfois lourde, à plus forte raison quand il n'y pas de partage des tâches au sein du foyer, l'injonction à la perfection et à la dévotion totale à son rôle parental, l'impossibilité d'éviter toute blessure et souffrance à ses enfants, les conflits intrafamiliaux récurrents, le souci continu du confort, du bonheur et du plaisir de ses enfants, l'objectif, subi ou choisi, de gérer tout, tout-e seul-e... peuvent mener à l'épuisement, au sentiment d'échec et de mésestime de soi en tant que parent, à la base du syndrome d'épuisement parental (ou burn-out parental).

Les parents, comme tout être social, ont besoin d'un minimum d'équilibre parmi leurs rôles sociaux (parent, compagne/compagnon, professionnel-le, membre d'un club, ami-e, enfant de...).

Diversifier ces rôles et les nourrir permet, lorsqu'une situation est difficile à vivre dans un de ces rôles, de trouver des ressources et une confiance en soi par vases communicants avec les autres sphères identitaires, et donc de ne pas totalement s'effondrer puisque l'ensemble de sa personne n'est pas totalement atteint par la difficulté.

En diversifiant ses activités, on est plus stimulé-e intellectuellement, physiquement, émotionnellement. Cela permet d'un côté d'en faire profiter ses enfants : discussion, ouverture à des thèmes et loisirs nouveaux, événements à raconter, à partager ensemble.... Et cela permet également de renforcer le développement de ses compétences, et donc par conséquent, de nourrir plus facilement son rôle parental ; on transfère des compétences d'un rôle social à l'autre.



QUELQUES SIGNAUX FORTS D'ÉPUISEMENT PARENTAL

Le sommeil n'est plus reposant.

Le plaisir diminue à être avec ses enfants, à s'en occuper, à passer du temps avec eux.

Le sentiment de ne plus être le parent qu'on a été est pesant.

On peut recourir aux produits pour tenir (manger beaucoup gras et sucré, boire de l'alcool, recourir aux somnifères, au tabac ou au cannabis pour redescendre...).

Au-delà de nourrir, par une séparation saine, une frustration constructive pour l'enfant, prendre régulièrement un temps pour soi en tant que parent permet notamment de se reposer en coupant avec le surinvestissement parental, de penser à autre-chose, faire autre-chose ; cela permet aussi de faire appel à des relais et donc de rendre la délégation du rôle parental possible ; enfin cela permet de revenir rechargé-e de choses à partager, de résolutions pour soi ou sa famille et d'idées plus claires quant au mouvement que l'on veut prendre et à la façon de le faire.

Quelques facteurs d'exposition à l'épuisement parental

- ◆ Le sentiment de ne pas être assez compétent-e pour être un bon parent, pour avoir de l'autorité, les aider à l'école, jouer avec eux...
- ◆ La difficulté à trouver du temps pour soi face à la charge parentale et domestique.
- ◆ Le fait de ne pas ou peu demander aux enfants d'être autonomes, par exemple, réaliser les tâches qui les concernent, résoudre les problèmes à leur place pour éviter les conflits ou par facilité...
- ◆ Ne pas réussir à dire non à ses enfants, par exemple, se forcer à faire des activités, avoir peur de les frustrer...
- ◆ L'isolement, l'absence de relai pour aider avec les enfants, pour s'en occuper, les garder, ou simplement discuter.
- ◆ Les difficultés financières, matérielles, l'absence d'activité professionnelle.
- ◆ Une activité professionnelle intense.
- ◆ Une quête de perfection parentale (parentalisme).

« En n'étant pas que parent, finalement on renforce sa capacité à être parent ! »



CONSULTEZ
L'ENSEMBLE
DES FICHES



Repérer l'épuisement parental: quelques outils pour susciter et accueillir la parole des parents

Remarquer ce qui a été observé en disant « je »

« Je me fais du souci pour toi. »

« Depuis le confinement, j'ai remarqué... est-ce que tout va bien ? »

« Moi aussi j'ai traversé une période où j'étouffais à la maison, où je n'écoutais pas mon corps. J'en ai été malade. Et je suis là si tu veux. »

Poser la question du mal-être

« T'est-il arrivé ces dernières semaines de te sentir mal à la maison, au point de ne pas vouloir te lever le matin ? »

Rassurer

« Tu as bien fait de m'en parler, ce n'est pas tolérable de souffrir d'être parent aujourd'hui. Tu n'es pas seule, il y a des solutions, des personnes ressources... On va t'aider. »

Réagir au mal-être parental: accompagner l'émergence de pistes

Le questionnement circulaire

Prendre de la distance émotionnelle, observer la situation depuis d'autres angles de vue:

« Qui a vu que tu ne te sens pas bien ? »

« Tes proches sont-ils d'accord de dire qu'il y a un problème? Comment ils/elles définiraient le problème? »

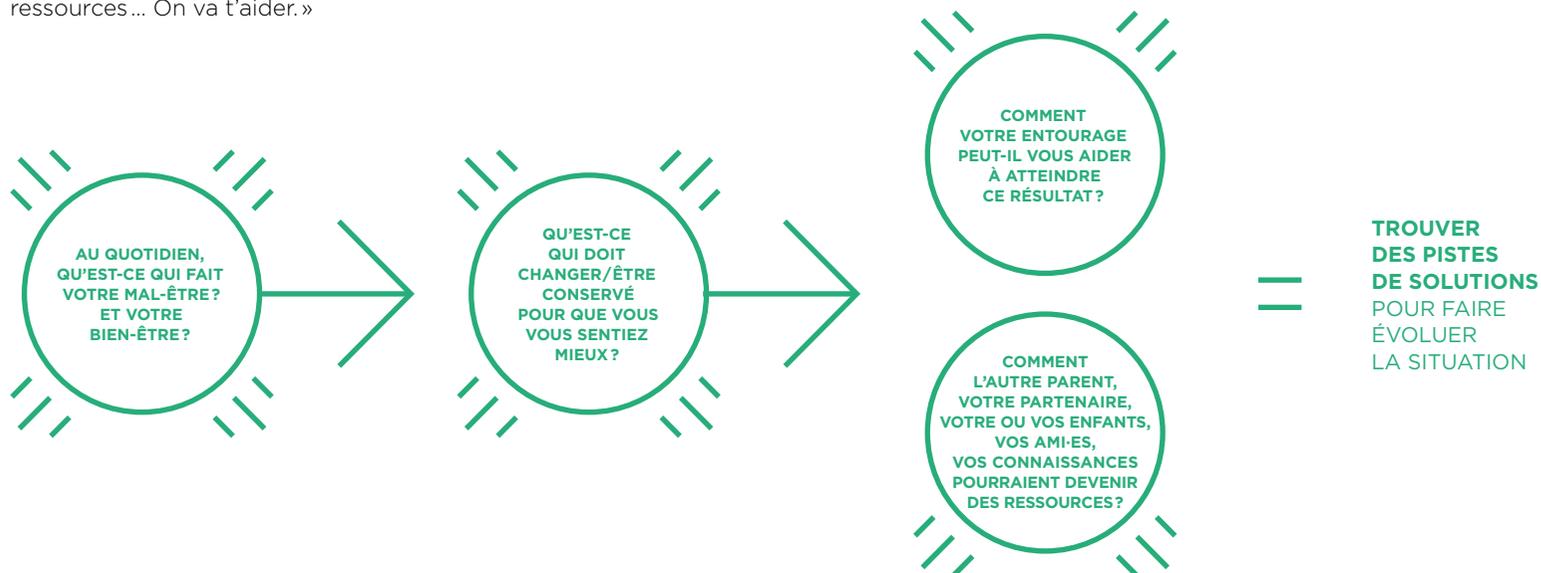
« Dans la situation actuelle, pourrais-tu continuer à la maison encore longtemps sans difficulté? »

Poser ses limites

Face à la détresse, il est néanmoins important de ne pas chercher à soigner, à jouer un rôle de psychologue ou de médecin, malgré l'autorité et la légitimité que l'on peut sentir avoir auprès des personnes accompagnées, l'attente de conseils que l'on peut percevoir...

Il s'agit souvent de savoir rediriger.

Oser dire « Je ne sais pas »... « mais je vais chercher l'information avec toi » si c'est adapté.



PÉRIMÉTRER SON CHAMP D'INTERVENTION EN PARLANT DES RESSOURCES TIERCES ET EN SOLLICITANT LES RESSOURCES ADAPTÉES:

Activer ses ressources de proximité: penser au médecin traitant, aux psychologues de centres médicaux psychologiques (CMP/CMPP).

Trouver les coordonnées de la PMI la plus proche: www.allopmi.fr

Auto-évaluer sa situation: www.burnoutparental.com/s-en-sortir

Trouver une écoute spécialisée :
Allô Parents Bébé : 0800 00 34 56 (appel gratuit)
Allô Parents en crise : 0805 382 300 (appel gratuit)

VACANCES OUVERTES

Contacts
Tél. 01 49 72 50 30
bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr
www.vacances-ouvertes.asso.fr