

Confinement et risque d'épuisement parental

Nuits courtes, journées trop remplies, perte d'autorité, mais aussi de patience...

Comment reconnaître un burn-out parental ?

Il y a trois symptômes faciles à reconnaître.

- ✓ D'abord, **l'épuisement**, centré sur la vie parentale. Rien qu'à l'idée de devoir passer une journée entière avec les enfants, le parent n'a plus d'énergie. Il ne s'agit pas d'un manque de sommeil mais d'une sensation de ras-le-bol, de saturation. La fatigue physique entraînée par ces ruminations peut alors se manifester.
- ✓ Ensuite, la **distanciation émotionnelle**. Le parent en burn-out fonctionne en mode **pilote automatique** : il s'occupe de l'enfant mais n'investit plus la relation. Cette absence de partage d'émotions lui permet en quelque sorte de se « protéger » de la relation qui est devenue trop stressante.
- ✓ Enfin, il y a la **perte de plaisir**. Le parent était très investi, avait une forte volonté de bien faire, le rêve de profiter de la famille et aujourd'hui, son comportement contraste avec cet idéal.

Les parents, mais encore plus les mères, veulent «être sur tous les fronts» surtout en cette période de guerre contre les virus. Avec le confinement, toute la famille se retrouve sous le même toit, parents et enfants, sans possibilité de souffler et d'avoir un espace extérieur au domicile familial.

Il faut gérer le(s) enfant(s), son couple, le télétravail, le planning de la journée, le ménage, les repas et les conflits... Aujourd'hui avec le confinement, la situation est encore plus difficile car il n'y a plus de jours, de semaines et de week-end pour rythmer les différents temps (travail, famille, amis).

Les ressources habituelles, comme rencontrer et sortir avec les amis, faire du sport ou participer à des ateliers créatifs, toutes les activités de divertissement se sont arrêtées et ne permettent plus de trouver les ressources nécessaires pour lutter contre le stress et l'angoisse.

Avec le confinement, là où le travail et l'école permettaient à chacun de se séparer, de souffler et de mieux se retrouver, tous les espaces et les rythmes de chacun fusionnent, surtout dans les appartements où chaque enfant n'a pas sa propre chambre. Cela participe à augmenter les conflits dans les familles déjà fragiles.

Submergés par le stress et l'anxiété de la situation sanitaire, débordés par la quantité de devoirs scolaires, l'impossibilité de sortir se promener en famille, bon nombre de parents risquent de rencontrer un syndrome d'épuisement parental durant cette période. L'autre finit par être vécu comme un ennemi à affronter dans les conflits quotidiens.

Quels sont les signes qui doivent alerter ?

Les symptômes repérables chez les mères

1. Des exigences surdimensionnées

Vous voulez régner sur tous les fronts (école, éducation, relations sociales...) et/ou vous avez tendance à forcer le trait de la mère parfaite (redoublement d'efforts pour la cuisine, les achats, les activités, les cadeaux, les lectures spécialisées...).

2. Un mal-être que vous fuyez

Vous vous sentez au bord du gouffre nerveusement mais vous avez du mal à en prendre conscience. C'est une forme de déni qui va vous pousser à en faire encore plus pour pallier votre mauvaise image de parent, en tout cas celle que vous percevez en tant que telle.

3. Des troubles de l'humeur

Parfois vous vous surprenez à avoir des sentiments très contradictoires à l'égard de vos enfants. Les pertes de contrôle (cris, colère, pleurs, agitation,...) deviennent de plus en plus fréquentes et alternent avec un sentiment d'amour démesuré. Vous avez aussi la sensation d'être dévalorisée par rapport à tout l'investissement que vous mettez pour accomplir votre tâche.

4. Un épuisement physique

C'est quand la fatigue est telle que rien ne semble pouvoir la soulager. Si vous annoncez tout à trac : "je voudrais partir à l'autre bout du monde sans laisser d'adresse", ou encore "je voudrais être malade comme ça je pourrais rester couchée", là il faut consulter !

5. Des troubles du sommeil

Malgré la fatigue, il vous est impossible de dormir sans l'aide de somnifères ou de décontractants. Vous ruminez et êtes obsédée par vos tracas.

6. Une absence de désir pour son partenaire

La sensation d'épuisement est telle que l'idée d'un rapprochement avec votre conjoint vous apparaît comme une corvée supplémentaire.

7. Des troubles alimentaires

Vous prenez subitement du poids ou au contraire vous maigrissez de façon spectaculaire.

(d'après l'article de Virginie Fauroux, LCI)

<https://www.lci.fr/sante/etes-vous-au-bord-du-burn-out-parental-voici-les-symptomes-qui-doivent-vous-alerter-2068422.html>

Le burn-out des pères est-il différent de celui des mères ?

La nature du syndrome, la logique interne du trouble, le tabou qu'il représente, les risques de développer ces symptômes sont les mêmes chez l'homme et la femme. Néanmoins, si on regarde les chiffres en moyenne, plus de femmes sont touchées car **la parentalité reste encore un rôle social typiquement féminin**.

Il existe tout de même **une différence notable entre un père et une mère en burn-out** : le risque de négligence et de violence (verbale et physique) est plus important chez les hommes. Cela s'explique par la capacité de résistance des femmes à l'épuisement maternel. Celles-ci, par le rôle social qu'on attend d'elles (tendresse, chaleur, douceur) se sentent si menacées dans leur identité qu'**elles inhibent leurs sentiments négatifs** au maximum. Elles attendent d'ailleurs souvent de commettre un acte qui leur fait peur (parole ou geste) pour oser demander de l'aide

Les symptômes repérables chez les pères

1. Des troubles anxieux

Très sollicité également, vous devez faire face à de plus en plus d'injonctions, notamment de la part de votre conjointe. Conséquence, la peur de ne pas être à la hauteur prend le dessus avec son lot de sensations de tristesse, d'angoisses, ou même d'attaques de panique.

2. Des conduites addictives

Vous fuyez dans des comportements addictifs, tels que les jeux, le sport, les achats compulsifs, l'alcool, ou dans des cas extrêmes, les drogues.

3. Des troubles du comportement

Repli, agressivité, irritabilité, changement d'humeur brusque, violences physiques, sont des signaux qu'il ne faut pas négliger.

4. Un sentiment de perte de contrôle

Vous avez le sentiment de ne pas pouvoir rétablir l'ordre dans votre famille, vous vous sentez totalement dépassé par les événements.

5. Une boulimie de travail

Vous avez tendance à fuir face à ce sentiment d'échec parental en vous jetant à corps perdu dans le télétravail. Vous pouvez rester des heures sur votre ordinateur. Tout est bon pour fuir dans des activités annexes qui permettent d'être ailleurs.

(d'après l'article de Virginie Fauroux, LCI)

<https://www.lci.fr/sante/etes-vous-au-bord-du-burn-out-parental-voici-les-symptomes-qui-doivent-vous-alerter-2068422.html>

Alors, comment vivre ce confinement au mieux ? Comment ne pas seulement survivre et rester une famille au fonctionnement respectueux?

Que faire lorsqu'on est constamment fatigué ?

Que vous dormiez 7 heures d'affilé ou que vous vous réveilliez toutes les 2 heures, vous ressentez toujours la même lassitude, ce sentiment de ne pas avoir rechargé vos batteries et d'être lessivé... alors que la journée n'a pas encore débuté.

Ne vous sentez pas coupable d'être épuisé(e) ! La fatigue n'est pas un échec, c'est un sentiment normal quand on assume la montagne de tâches que vous assumez. Toutes les mères et pères passent par là. Certains sont plus résistantes que d'autres (ou mieux aidés !), c'est tout.

Changez votre routine de parents

Mettez vos exigences de côté

Vous aviez l'habitude de concocter des petits plats sains pour tout le monde, de les emmener prendre l'air le samedi après-midi et de veiller à ce que chacun ait des sous-vêtements propres à disposition ?

Pourtant, depuis quelques temps, vous avez laissé tomber tout cela et votre mot d'ordre est devenu «débrouille-toi». Vous vous couchez en vous sentant coupable et, pourtant, impossible de modifier votre comportement. C'est un signe fort d'épuisement: vous n'avez plus d'énergie pour vous-même et encore moins pour décrocher le prix de «maman de l'année».

Les femmes ont de grandes exigences et s'imaginent pouvoir tout être, tout donner dans une illusion de contrôle. Sauf que le principe de réalité surgit : malgré leur bonne volonté, elles ne contrôlent pas tout; ni la situation sanitaire, ni la peur de manquer ou d'être malade et encore moins l'enfant lui-même.

Soyez indulgente et bienveillante avec vous-même. Devenez votre meilleure amie!

Démontez le piège de la culpabilité

La mère parfaite est un mythe, et un mythe... ça n'existe pas !

Oublier constamment des choses est un signe d'épuisement. Ne pas se souvenir d'un rendez-vous important, zapper l'anniversaire de sa sœur, perdre ses clés ou son porte-monnaie... Si ces événements se répètent, il faut y faire attention

Vous avez le droit de vous sentir agacé, impatient ou même carrément en colère. Vous avez le droit de ne pas avoir envie de jouer à la Barbie ou au ballon, de ne pas avoir vérifié les devoirs ou de servir des sandwiches ou pizza pour le dîner.

Cela ne fait pas de vous une mauvaise mère ou un mauvais père pour autant, et ce n'est pas parce que vous en ferez moins que vos enfants s'en porteront plus mal.

Ensemble, pour lutter contre l'agacement

Les rapports entre les enfants changent en période de confinement, ils deviennent des partenaires de jeux, et donc les conflits au sein de la fratrie qui augmentent avec la situation de confinement. La gestion familiale est encore plus difficile. Bien sûr, les disputes sont totalement normales dans la vie quotidienne d'une famille.

Mais il peut arriver que l'on se dise: «Tiens, j'ai crié sur mon fils alors qu'il n'y avait pourtant aucune raison de me mettre dans un état pareil...». Ou que l'on se rende compte que chaque geste, chaque mot prononcé par son partenaire nous agace irrémédiablement.

Pour éviter de s'énerver, **il est important d'anticiper les moments de tension**, comme les tâches ménagères ou les devoirs. **Prévoyez des temps de discussion**, un temps en famille pour parler tranquillement des besoins de chacun, et comment chacun voit sa place dans le confinement. Le temps scolaire, doit être réalisé le matin ou l'après-midi ? Doit-on mettre le réveil pour garder le rythme scolaire, ou profiter du confinement pour dormir un peu plus tard ? **Il s'agit de trouver un fonctionnement qui convienne à votre famille !**

Demandez de l'aide à votre partenaire

C'est très souvent le cumul de responsabilités pour une seule personne qui conduit à cet état d'épuisement. On nous a toujours appris à ne pas refuser et, lorsqu'on le fait, on se sent mal. Apprenez à ne plus l'être, osez demander de l'aide. **Apprendre à dire non et repérer ses besoins est essentiel pour se préserver, vous ainsi que vos enfants**. Chacun doit être responsable de sa charge mentale !

Essayez de vous organiser en relais, si vous êtes tous les deux présents à la maison. Il est important de réintroduire un temps différencié pour chaque chose, et un temps et un espace pour chacun.

Repérez et quantifiez ce dont vous avez besoin : un temps pour le travail scolaire, un temps pour le travail de la maison, un temps pour le télétravail, un temps pour se divertir avec les enfants puis seul, mais aussi en couple. De nouveaux rythmes, réguliers vous aideront et aideront vos enfants à mieux se structurer dans leur nouvelle journée. Pensez à organiser des temps de partage plaisir avec eux, regarder un dessin animé ensemble, avec du pop-corn, échanger et réfléchir ensemble autour d'un documentaire comme « c'est pas sorcier », fabriquer et gâteau et jouer avec les ingrédients, les couleurs, les formes, les goûts, organiser un parcours de gym dans le salon que vous faites aussi...

Essayez d'être cohérents

L'enfant n'a pas besoin d'une mère parfaite ou d'un père parfait. Ce qui est fondamental, c'est son sentiment de sécurité. Il a besoin d'un parent stable, fiable et cohérent. Mieux vaut parler de sa colère quand on la ressent, plutôt que de chercher à la maîtriser en culpabilisant. Ce sont les messages contradictoires entre ce que le parent pense, dit, ressent et fait qui fragilisent les enfants.

Proposez des temps de discussion, parlez-en ensemble un peu plus tard avec votre enfant, dans un moment calme pour mettre des mots sur les émotions qui sont sorties trop vites ou trop forts.

Au quotidien, si les éléments stressants sont plus nombreux que les ressources, on risque le burn-out. **Essayez de modifier vos priorités**. Faites la balance entre ce qui vous stresse et ce qui vous ressource.

Prenez le temps de jouer vraiment avec vos enfants

Certes, les devoirs, c'est important. Mais il est encore plus important de s'amuser avec vos enfants, car cela nourrit le lien. **Jouer 30 minutes par jour, se rendre vraiment disponible**. Et pourquoi pas construire une cabane dans la chambre, faire une partie de cache-cache dans l'appartement... ? Ou se rendre disponible dans la journée, sans rien faire d'autre ? Juste s'asseoir à côté et regarder votre enfant jouer. Juste être là, présent, à découvrir autrement votre enfant, comme si vous ne le connaissiez pas. Et vous savez bien combien, juste être là, est important. Et tout cela remplit le réservoir de sécurité de votre enfant, qui sera capable de jouer seul plus tard.

Prenez du temps pour vous, même si ça semble impossible

Ne serait-ce que dix minutes seule dans la salle de bains pour souffler, ça fait déjà du bien. Évidemment, un petit café sur le balcon, c'est mieux.

Trouvez d'autres ressources et essayez-vous au yoga, à la méditation, à l'auto hypnose. Essayez d'apprendre à respirer autrement et pourquoi pas programmer un cours dans vos semaines marathon. Testez la pratique à la maison : enchaînez les postures aide à réduire considérablement le niveau de stress et d'anxiété. De nombreuses vidéos sont disponibles sur ce site et sur YouTube.

Malgré tout, il vous arrive de craquer ?

Demandez de l'aide, des professionnels sont là pour vous aider.

Des psychologues de l'hôpital d'Orléans, spécialisés dans l'accompagnement à la parentalité, sont à votre écoute, au **02 38 51 44 44**.

Le numéro vert qui répond aux questions sur le nouveau coronavirus (SARS-CoV-2, Covid-19) est ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 : **0 800 130 000**.

Le **119** reste accessible 24h/24 et 7j/7 pendant cette période de confinement des familles (parents et enfants).