



Pas seulement en période de confinement...

Après de nombreuses semaines à jongler entre les enfants à la maison H24, le (télé)travail et la logistique ordinaire, il y a pas mal de chances que certains se sentent au bout du rouleau...

Dans le contexte particulier du confinement, il semble évident que l'accumulation des différents rôles (parents à temps plein, télétravailleur, enseignant...) est trop lourde à gérer et peut mener à l'épuisement.

Cela semble plus tabou lorsque cet épuisement s'insinue dans le train-train ordinaire... Pourtant, de plus en plus de parents se retrouvent en situation de burn-out. Le point commun entre ces parents épuisés? **L'envie de bien faire d'abord**, rattrapée par les obligations et pressions quotidiennes qui leur incombent...

Le « **parent idéal** » devrait être disponible en toutes circonstances pour ses enfants, veiller à leur épanouissement émotionnel, scolaire, artistique, physique, éviter les écrans, préparer des plats frais tous les jours, tout en gardant son calme, son sourire, son empathie...

Bien sûr, il doit souvent mener ces tâches parallèlement à une vie professionnelle épanouissante, en assurant la logistique impeccable de la maison (ménage, lessives, tâches administratives...).



La pression du parent idéal

«Il voulait être un parent idéal, tout était mis en place pour assurer le bonheur sans faille de ses enfants et aujourd'hui, il ne se reconnaît plus... Il crie sans cesse et n'a plus envie de passer du temps avec eux.»

Une sacrée pression, non ?

L'émergence de la «parentalité positive» et des dernières découvertes autour du développement de l'enfant pèsent sur les parents qui, voulant le meilleur pour leurs enfants, **dépassent souvent leurs propres limites**. Le regard extérieur et les réseaux sociaux appuient ce diktat actuel du «parent parfait», à coups de photos de familles parfaites et de propositions de formations pour «être un parent zen».

La pression est telle que, bien souvent, **les parents s'en mettent trop sur les épaules, en oubliant leur propre bien-être**. Petit à petit, leurs ressources personnelles s'amenuisent, l'envie de passer du temps avec leurs enfants les quitte, la fatigue s'accroche, ils souhaiteraient partir loin... et ne jamais revenir. Dépassé, il est difficile de l'accepter, difficile d'en parler. Honte et culpabilité s'emparent alors de ces parents au bout du rouleau.

Le burn-out parental

Le burn-out survient quand on est allé puiser trop loin dans nos ressources. Les facteurs de stress qu'engendre notre rôle parental pèsent plus lourd que les bénéfices qu'il nous apporte... On se sent épuisé, vidé, au bout du rouleau... incapable d'encore assumer notre tâche parentale.



Le plaisir de passer du temps avec nos enfants s'envole et petit à petit, on ne fait plus que ce qui est «obligatoire». Une distanciation émotionnelle peut également apparaître; épuisé, on n'a plus l'énergie pour écouter les histoires de ses enfants, s'impliquer autant dans leur éducation ou leur montrer qu'on les aime. Et voilà qu'on ne se reconnaît plus en tant que parent! Nous qui voulions tellement bien faire... Malheureusement, on ne quitte pas son rôle parental comme on pourrait quitter son job et il peut être difficile d'apercevoir qu'il y a un bout à ce tunnel-là. Si vous vous reconnaissez dans ces mots, sachez que vous n'êtes pas seul.

De plus en plus d'attention est accordée aux parents qui rencontrent ces difficultés et de plus en plus de professionnels peuvent vous accompagner vers une parentalité épanouie, en tenant pleinement compte de la singularité de votre histoire.



Vous voulez savoir où vous en êtes par rapport au burn-out parental ?

Sur le site www.burnoutparental.com vous trouverez un auto-test pour vous situer par rapport au burn-out parental ainsi que des pistes et professionnels pour vous accompagner.



Votre parentalité

Pour vous épanouir en tant que parent, il y a une multitude de possibilités et personne ne saura mieux que vous ce dont vous et votre famille avez besoin!

C'est normal qu'il soit parfois difficile de tenir le cap avec un job prenant, des enfants à conduire à plusieurs activités extrascolaires tout en veillant au bon déroulement des devoirs, mais aussi en préparant des collations saines et des repas frais faits maison... (la liste est loin d'être exhaustive!)

Calibrez toutes les recommandations, les «il faut», et ajustez-les à votre propre histoire, en fonction de vos ressources personnelles et de la réalité de votre vie. Revoir les priorités, lâcher prise sur certains aspects ou demander de l'aide seront bienvenus pour vivre plus léger.

Mais aussi prendre du temps pour soi, pour se nourrir de ce que l'on aime, passer du temps à une activité qui nous plaît ou avec nos amis... tout cela ne va pas priver vos enfants de votre présence mais plutôt contribuer au bien-être de tous; un parent ressourcé sera beaucoup plus disponible pour sa famille!



Marie Fournier

Traductrice de bébé
Ambassadrice MMM

Thérapeute psycho-corporelle et énergétique
0479 70 23 15
www.naitre-parents.be

