



## « Burnout parental et accueil en Lieu d'Accueil Parents Enfants ».

**Compte rendu de la journée du Jeudi 28 mars au LAEP l'Envol de Maxéville**

**Intervention de Madame Sarah HATUNA, psychologue et responsable du pôle Parentalité-Famille-Jeunesse et accueillante au Café des parents de l'Ecole des Parents et des Educateurs de Moselle sur le thème du jour.**

**Quelques remarques pour compléter le diaporama joint.**

Le concept de burnout parental est un terme galvaudé, il a été créé en 2017 en Belgique dans le cadre de recherche en psychologie.

Il apparaît aujourd'hui dans un contexte social de culte de la performance des parents mais aussi d'absence ou de baisse de soutien et de solidarité dans les entourages parentaux. Mais il est renforcé par la précarité économique, par les crises développementales des enfants, parfois par leur maladie ou handicap (ce dernier augmente fortement le risque de repli parental). Parfois, le soutien transgénérationnel n'est pas vécu de façon positive par des parents qui rejettent les anciens modèles éducatifs qu'il incarne.

Dans ce trouble, les parents entrent dans une forme de stress chronique qui se traduit par une fatigabilité énorme. Les interactions parents enfants se rigidifient et prennent parfois une forme autoritaire ou dénudée d'affects. Le parent remarque une rupture avec son « ancien soi » où il ne parvient plus à respecter ses propres valeurs, il en ressent une énorme culpabilité. Son état inaugure une fracture dans la relation qu'il établit avec son ou ses enfants. Les enfants eux-mêmes peuvent éprouver la culpabilité de ne pas être de « bons enfants ».

Ces parents peuvent être dans une forme « d'hyper contrôle » qui leur fait perdre le naturel et la spontanéité avec leurs enfants. Leur désir de perfection revient souvent.

Les violences peuvent apparaître dans ce contexte, voire diverses addictions. La dépression des parents finit par envahir toutes les sphères de leur existence.

Ce syndrome touche davantage les femmes. Une enquête montre qu'avec l'arrivée de leur premier enfant, les pères ont tendance à passer plus de temps au travail. Les pères semblent davantage respecter et savent faire respecter leur espace personnel en mettant des limites, ce qui contribue à les protéger. Les parents qui travaillent en temps partiel sont davantage touchés que les parents qui

travaillent à temps plein car ils doivent concilier les deux tranches de vie avec la charge mentale qui leur est liée. Le nombre d'enfants dans la famille ne représente pas un réel facteur de risque. Les désaccords éducatifs dans le couple constituent par contre un facteur de risque supplémentaire.

Le burnout parental est à distinguer de la dépression postpartum qui apparaît dans un contexte de naissance d'un enfant ou de « regret maternel » dans le cas où une mère ne parvient pas à s'attacher à son enfant.

Dans un groupe, les parents peuvent donner l'impression de ne plus aimer leur enfant. Parfois, le contretransfert des professionnels peut être négatif. Le collectif peut être très soutenant pour aider et soutenir ces parents.

Dans ce contexte, les LAEP, dans la mesure où ils offrent des espaces de parole mais aussi de prise de recul peuvent aider ces parents touchés par le burnout parental. Si parfois, les parents entre eux peuvent exercer une forme de pression éducative par une valorisation de la performance (de type course aux activités pour l'enfant...), le professionnel lui s'attache à développer chez le parent l'écoute de ce qu'il ressent, au sens de l'expérience de la parentalité comme le définit Didier Houzel (voir des précédents comptes-rendus).

Quelques outils :

- Le site [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com) offre un test qui permet aux parents à la fois de repérer leur trouble mais aussi de proposer des pistes pour d'en sortir, il aide aussi les professionnels à repérer ce syndrome.
- L'application Eisen power peut aider les parents à hiérarchiser les tâches .