

Valérie Duband

Parents épuisés



Stop à la surenchère émotionnelle et éducative
pour éviter le burn-out parental

● Éditions
EYROLLES

Parents épuisés

« Réussir ses enfants » est devenu un devoir social. Parentalité positive, éducation bienveillante..., en tant que parents, nous jonglons avec des concepts qui mettent la barre toujours plus haut. Sans parler des réseaux sociaux, où c'est le marathon du parent le plus exemplaire. Ces enfants désirés, programmés, pas question de les « rater » !

Pourtant, bien souvent, la lassitude s'installe... À quel moment est-il opportun de s'inquiéter ? Quels sont les signes avant-coureurs ? Un épuisement prolongé, une prise de distance émotionnelle et une perte totale d'épanouissement sont les principaux symptômes à prendre en compte.

Comment sortir de ce stress parental chronique ?

C'est tout l'objet de ce guide pratique, qui aborde tous les types de familles (parent solo, famille recomposée, famille adoptive, famille avec un enfant atypique...). Après avoir fait un état des lieux de votre situation, l'auteure propose des pistes d'aide pour intervenir le plus tôt possible et retrouver une vie familiale et personnelle apaisée.

Valérie Duband est coach professionnelle, spécialisée dans les troubles des apprentissages des enfants et des ados. Soucieuse d'aider les enfants sur le terrain, elle est coordinatrice « dys » dans un groupe scolaire lyonnais (maternelle, primaire, collège). Elle est également blogueuse (www.dysmoi.fr).

VALÉRIE DUBAND

parents épuisés

STOP À LA SURENCHÈRE
ÉMOTIONNELLE ET ÉDUCATIVE
POUR ÉVITER LE BURNOUT PARENTAL

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations :

p. 58, 60, 61, 144 : © Hung Ho Thanh
p. 64, 66 : © Blamb/Shutterstock

Agent éditorial : Anne Berthelley
Relecture/corrections : Céline Maurice, Céline Haimé
Mise en page : Soft Office

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57188-2
Dépôt légal : Novembre 2019
Imprimé en France par Corlet

*À mes enfants d'amour qui ont façonné la maman que je suis
aujourd'hui, à mon mari qui tient inlassablement ma main près
de son cœur, à la famille, « la vraie », qui m'a toujours soutenue
avec bienveillance, et à tous ces parents croisés sur mon chemin
qui m'ont fait confiance pour partager un bout de leur aventure.*

*« Le soleil qui brille n'ignore pas
un village parce qu'il est petit. »*

Proverbe africain

SOM MAI RE

Introduction.....	7
-------------------	---

Partie 1 Être parent, un rôle nouveau

Chapitre 1 Parent, une fonction explosive.....	11
Chapitre 2 Comment en est-on arrivé là?.....	19
Chapitre 3 Les origines du <i>burnout</i> parental.....	27

Partie 2 Causes et conséquences du *burnout* parental

Chapitre 4 Le stress.....	45
Chapitre 5 Une société qui pousse au <i>burnout</i> parental?.....	53
Chapitre 6 L'impact des émotions.....	63
Chapitre 7 Le <i>burnout</i> au cœur des familles.....	81

Partie 3 S'éloigner du *burnout* parental

Chapitre 8 Votre évaluation personnelle.....	127
Chapitre 9 Accorder ses valeurs.....	143
Chapitre 10 S'occuper de soi pour sortir du <i>burnout</i> parental.....	159
Chapitre 11 Être en paix avec soi-même.....	189
Chapitre 12 Se réaccorder avec sa vie de famille.....	201
Chapitre 13 Une famille atypique... au fonctionnement normal.....	209

Conclusion.....	217
-----------------	-----

Annexes

Annexe 1 Évolution des droits des femmes.....	223
Annexe 2 Évolution de la notion d'autorité parentale.....	227
Annexe 3 Mieux communiquer, notamment en cas de conflit.....	229
Annexe 4 Associations pour enfants atypiques.....	237

Bibliographie.....	238
--------------------	-----

Index.....	240
------------	-----

Introduction

Le 16 avril 2013, sur mon blog, j'écris un article sur le *burnout* parental. Je suis surprise de constater que le terme de *burnout* n'est jamais alors associé aux parents. On commence à parler du *burnout* professionnel, notamment sur la toile. Le *burnout* professionnel est donc un épuisement professionnel... mais pour les parents, rien ! Il est admis un *burnout* maternel, mais pour le reste, un vide sidéral.

Et pourtant ! Lors de mes consultations au cabinet, je fais face à un grand nombre de parents qui me disent qu'ils sont au bout du rouleau, qu'ils n'en peuvent plus, qu'ils se sentent vidés, des mères surtout qui se mettent à pleurer et qui s'effondrent, mais aussi des pères complètement désabusés, perdus, qui ne savent plus quoi faire. Ces parents souffrent. Ils subissent leur rôle de parents, ils sont abîmés, cabossés, et surtout usés, comme érodés intérieurement.

Cette souffrance n'est absolument pas reconnue comme telle. Pire, elle est même niée. Être parent n'est que du bonheur, c'est ce qu'on leur a répété, et ils n'acceptent pas le désenchantement qu'ils ressentent face à cet enfant ou leurs enfants. L'accepter serait admettre qu'ils ne sont pas de « bons parents », et cette résignation viendrait renforcer leur douleur. Or, ils sont épuisés face à cet enfant qui leur « pompe » leur énergie.

S'ils sont au bout du rouleau physiquement, ils sont aussi épuisés psychologiquement, *surtout* psychologiquement, d'ailleurs. Ils ne

se sentent plus compétents dans leur rôle de parents. Pris dans l'engrenage de leur quotidien, ils subissent la vie, les échecs, les crises, les pleurs, les « non », les refus, et leurs ressentis face à leurs compétences parentales sont négatifs. En effet, en tant que parents, avez-vous le droit de vous sentir réellement surmenés ? Cet épuisement est sous-estimé, car difficilement admissible. Or, il met les parents en grande difficulté. Nier sa possibilité ne fait que renforcer leur souffrance.

C'est face à ces situations récurrentes que j'ai souhaité écrire ce livre. Dans un premier temps en donnant des explications sur les éléments qui mènent à ce *burnout* parental. Informer m'apparaît important pour bien appréhender ce phénomène, et surtout permettre de mieux comprendre comment ces parents se sont engouffrés dans une situation de *burnout* : sous l'influence de la société, bien sûr, avec l'évolution du rôle de parent, et aussi par le biais de ce stress qui vient s'infiltrer à différents niveaux. Si les termes de « bienveillance », « positif » ou encore « écoute » sont entrés dans nos vies, ils entraînent aussi une surenchère émotionnelle et éducative qui pousse bien des parents aux portes du *burnout*.

Répondre alors à la question du « comment faire », et surtout « comment faire autrement », s'allie à mon rôle de coach. Vous trouverez donc des pistes, des exercices et des outils pratiques qui vous aideront à éviter ce *burnout* parental. Vous pourrez alors, je l'espère, vivre plus sereinement votre rôle de parent et réaliser un petit pas vers cette joie de l'être.

Précisons enfin que le texte adopte le masculin neutre pour plus de concision typographique. Ce livre s'adresse bien évidemment autant aux femmes qu'aux hommes.

⋈ *Partie 1* ⋈

**Être parent,
un rôle
nouveau**

Chapitre 1

Parent, une fonction explosive

En quelques décennies, les rôles au sein des familles se sont profondément modifiés. Être un bon père ou une bonne mère est devenu une priorité, l'enfant est dorénavant un élément central dans la vie de ses parents, qui commencent donc à juger les capacités et à estimer leurs performances parentales. L'idéalisation de cette fonction transforme en véritable défi le fait d'être parent.

Sentiment d'incompétence et sentiments négatifs

Si personne n'en parle, si cela n'arrive qu'à vous, si votre voisine vous explique comme son enfant est sage et calme, qu'il joue tout le temps tranquillement dans sa chambre, qu'il lit au moins deux livres par mois, qu'il vient quand elle l'appelle, tandis que vous avez le sentiment d'être un galérien dans votre rôle de parent,

de ramer à contre-courant et que la mer où vous naviguez est loin d'être paisible, un fort sentiment négatif vis-à-vis de vous-même, de votre rôle de parent, vous envahit. Il existe très fréquemment, chez les parents en *burnout*, cette impression que l'herbe est plus verte chez les autres, que chez les autres, tout va bien, paysage fantasmé de *La Petite Maison dans la prairie...* Devant cette pseudo-réalité qui leur saute au visage, un fort sentiment d'incompétence dans leur mission de parents s'empare d'eux. Ils ne se sentent jamais à la bonne place, jamais dans le bon tempo, ont l'impression de ne jamais choisir le bon moment, de ne jamais avoir la bonne attitude... Ils remettent alors en cause leur fonction même de parents et s'engluent dans un sentiment de dépréciation permanente.

Ils sont déçus par eux-mêmes. Ils ne sont pas les parents qu'ils pensaient être, qu'ils espéraient devenir. Si l'on entend très souvent parler de l'enfant parfait, idéalisé, et du deuil que les parents doivent en faire, il en va de même pour leur rôle de parents. Plusieurs mois avant sa naissance, les parents ont imaginé cet enfant à venir. Physiquement, ils ont projeté des critères héréditaires et familiaux : « Il sera brun aux yeux marron... » C'est sans compter que la génétique, dans le cadre de la procréation, constitue le mélange de deux êtres, de gènes dominants et récessifs dont certains, bien cachés dans notre patrimoine génétique, finissent par s'exprimer au grand jour... faisant que finalement, il naît blond avec les yeux bleus.

Les parents apprennent alors que rien n'est vraiment prévisible. Psychologiquement aussi, outre le désir d'un enfant fille ou garçon, vous avez projeté certaines qualités et/ou certains souhaits sur cet enfant : il aimera le foot comme vous et sera donc doué avec un ballon, d'ailleurs regardez comme il donne déjà des coups de pied dans le ventre de sa mère... Bref, des traits de caractère bien spécifiques qui le personnalisent déjà alors qu'il n'est même pas encore né. Vous vous êtes imaginé sa future vie, ses premiers pas, ses études, ses réussites, parfois même quelques échecs, mais très brefs et qu'il surmontera très vite grâce à sa formidable force de caractère, sa future vie de famille, son futur métier...

Lorsque cet enfant naît, il est exceptionnel qu'il soit comme vous l'aviez rêvé, comme vous l'aviez imaginé. L'idée que vous aviez de lui, parfois même de votre rencontre avec lui, est complètement bouleversée, par exemple lors d'un accouchement difficile ou prématuré. Cet imaginaire est d'autant plus chamboulé lorsque cet enfant n'entre pas dans la « norme » dès sa naissance, qu'il souffre d'une malformation, d'une pathologie ou d'un handicap...

L'enfant idéal implique un parent idéal

Dès sa naissance, cet enfant va donc remettre en cause votre idéal d'enfant, mais également votre idéal de parent. Vous vous étiez imaginé faire du vélo avec lui sur des petites routes de campagne, jouer à des jeux de construction, vous amuser à danser ou à chanter avec lui, vous aviez pensé lui transmettre vos passions – la cuisine, le bricolage, le foot, l'équitation... Or, comme il n'est pas cet enfant-là, il ne répond pas à votre imaginaire. Il va donc falloir faire le deuil de cet enfant attendu pour accepter cet enfant-là et pouvoir l'aimer, lui, pleinement pour ce qu'il est, et non pour ce que vous auriez voulu qu'il soit. Faire ce deuil, c'est aussi faire le deuil du parent construit pendant tous ces mois. L'enfant n'a pas répondu à vos attentes et vous êtes seul responsable des émotions que vous ressentez pour lui.

Cette responsabilité dont vous avez souvent pleinement conscience vous renvoie déjà l'image d'un mauvais parent, puisqu'il n'est pas celui ou celle que vous attendiez. Si, pendant tous ces longs mois d'attente, vous avez magnifié votre enfant, vous avez aussi idéalisé votre rôle de père ou de mère, vous projetant patient, toujours joyeux, envisageant essentiellement les moments de pur bonheur. Pourtant, lorsque cet enfant arrive, sa réalité vous invite quelquefois un peu brutalement à quitter ce monde utopique : parce que oui, il pleure et vous ne comprenez pas pourquoi... Vous vous

interrogez : pourquoi est-ce dans les bras de quelqu'un d'autre que vous qu'il arrête de crier... Et pourquoi ne dort-il pas toute la nuit ? Vous l'aviez bien supposé, pourtant, mais quand au bout d'un mois vos nuits se résument à trois malheureuses heures de sommeil et qu'au travail, vous ne tenez plus, chanter des berceuses à 4 heures du matin vous semble nettement moins merveilleux !

Bien entendu, ce sentiment d'incompétence parentale grandira avec votre enfant, notamment avec les aînés qui font de vous des parents, certes, mais surtout des parents sans expérience. Votre premier enfant vous plonge en effet dans ce monde parental ; avec lui, tout ne sera que première fois. Combien de parents m'ont demandé si j'avais un mode d'emploi pour leur enfant ! En référence à un sketch de Gad Elmaleh, un papa m'a dit un jour en parlant de son enfant : « Vous voyez, on le comprend comme un meuble en kit, morceau par morceau, mais pour moi, il est comme un meuble Ikea, il reste toujours une pièce à la fin dont je ne sais pas quoi faire. » Bien qu'aimant cet enfant du fond de son cœur, il se sentait constamment remis en question dans son rôle de père.

La parentalité est devenue un défi

En 2013 donc, le vide que je constate sur cette notion de surmenage parental m'amène moi aussi à me poser des questions.

- Est-ce que ces parents exagèrent ?
- Suis-je sur une mauvaise route ? Est-ce le fruit de mon imagination ou bien une interprétation exagérée liée à mon empathie ?
- Ces parents sont-ils vraiment épuisés par leur enfant ? Sont-ils anormalement fatigués ?
- Ce sentiment d'épuisement anormal que je perçois lorsque je les écoute ou les vois s'effondrer face à moi est-il le fruit de mon imagination ou d'une empathie démesurée ?

Les pères et les mères que je rencontre se posent beaucoup de questions sur leur rôle de parents, qu'ils estiment pas si simple que

ça. On peut alors se demander ce qu'est un « bon parent » : quand suis-je un bon parent ? un bon père ? une bonne mère ? Existe-t-il vraiment une définition stricte d'un bon parent ? Trouve-t-on des règles à appliquer pour répondre à cette définition ?

Plus simplement :

- Comment être un bon parent ?
- Que cache, émotionnellement ou affectivement parlant, cette notion de « bon parent » ?

Force est de constater que ce rôle de parent, dont personne finalement ne connaît bien la définition, est pourtant devenu un véritable défi, un enjeu de vie et de bien-être dans notre société.

De nouvelles formes de parentalité dont on ose parler

Il serait une erreur de parler de la parentalité en ne parlant que de couple mère/père. Le premier pas du « mariage pour tous » a mis en lumière des parents bien différents de la représentation classique. Les enfants peuvent avoir aujourd'hui deux mères ou deux pères, qui sont eux aussi bel et bien des parents. Ces parents du même sexe font également partie de cette nouvelle parentalité à la recherche du bien-être de leur(s) enfant(s). Encore souvent regardée comme hors norme, leur parentalité est examinée à la loupe. Ces parents se doivent alors de viser la perfection pour que rien ne puisse leur être reproché. Si l'enfant va mal, la faute leur en incombera forcément : une responsabilité très lourde à porter, une sorte de double charge. Sans compter qu'eux aussi se questionnent sur la manière de concilier vie familiale, professionnelle et personnelle.

Depuis plusieurs années, d'autres formes de représentation parentale ont également émergé. La représentation de la famille classique se trouve bouleversée, notamment dans sa stabilité. Le nombre des familles monoparentales est passé de 9,4 % en 1975

à 23 % en 2014 (INSEE¹), dont 82 % sont constituées de mères avec des enfants. Subie ou choisie, la famille monoparentale entraîne souvent une baisse du niveau de vie, allant même jusqu'à une insécurité sociale maximale, la famille devant se contenter du revenu minimal de solidarité. Difficile en effet de concilier travail et horaires compatibles avec la charge des enfants lorsque l'on est seul. L'impact sur l'enfant (plus agité, anxieux, augmentation des conflits...) est encore souvent décrié, même si aucune étude globale (observant toute la durée de la vie) ne vient encore alimenter ces craintes. La difficulté première est souvent le souhait que l'enfant ne pâtisse pas d'une situation qu'il n'a pas choisie. Une forme de culpabilité pas toujours avouée pousse alors ces « monoparents » à vouloir en faire toujours plus pour qu'il « ne manque de rien ». Ils se créent des obligations de toutes pièces afin de répondre quelquefois davantage à leurs propres attentes qu'à celles de leur enfant. Pour eux, la problématique est de trouver du temps à passer avec l'enfant puisqu'ils sont seuls pour réaliser des tâches accomplies jusqu'alors à deux : assurer le niveau de vie, travail, activités extrascolaires, obligations ménagères...

Mais être une famille monoparentale constitue rarement une situation définitive. En moyenne, selon l'INSEE (2011), une famille monoparentale se reconstitue au bout de cinq ans et demi. Elle se recompose à partir d'une famille déjà créée ; les deux doivent alors s'imbriquer. De nouveaux rôles prennent forme : celui de beau-père et de belle-mère, de beau-fils ou de belle-fille. Vivre ensemble, faire des choses ensemble crée ces liens nouveaux, avec parfois l'arrivée de demi-frère(s) ou de demi-sœur(s). Ces derniers prendront d'ailleurs une place particulière de quasi-frère ou quasi-sœur, frère ou sœur de cœur. Se pose alors la question du « comment vivre ensemble ? », et toujours l'espoir que cette recomposition tende vers le meilleur, comme une seconde chance qu'il ne faut pas

1. Institut national de la statistique et des études économiques de la société française.

laisser passer. Les difficultés de positionnement de chaque individu et les différences de pratiques éducatives rendent la cohabitation parfois difficile, voire houleuse. Les conflits de loyauté entrent également en jeu vis-à-vis de l'autre parent, notamment si celui-ci est seul ou en souffrance. Ce sont des situations compliquées, d'autant que la multiplicité des individualités vient les complexifier. D'autres problématiques surgissent alors : être un bon beau-père ou une bonne belle-mère vis-à-vis de ces enfants qui ne sont pas les siens...

Chapitre 2

Comment en est-on arrivé là ?

Autrefois, l'enfant n'avait pas de droits et sa qualité d'individu à part entière n'était pas reconnue. Il n'était pas forcément désiré. Les couples se mariaient pour avoir des enfants, concevoir était alors un devoir moral. Comme la mortalité infantile était très importante (selon l'INED¹, en 1900, 15 % des enfants meurent avant un an, contre 5 % en 1950) et les enfants nés nombreux (917, 1 milliers d'enfants nés vivants en 1901 selon l'INSEE contre 774, 8 milliers en 2000), l'intérêt pour les enfants était moindre, les décès courants et donc banalisés. Les parents ne s'attachaient pas aux enfants comme nous le faisons aujourd'hui.

Je me souviens ainsi de mon grand-père, né sans être désiré au début du xx^e siècle. Dans son enfance, ses besoins n'étaient pas toujours respectés. Il était courant qu'il finisse dans sa chambre avec un quignon de pain rassis et un verre d'eau comme seul repas, ses parents lui faisant durement payer le fait d'être arrivé sur cette terre sans avoir été voulu. Aujourd'hui, nous parlerions

1. INED : Institut national d'études démographiques.

de maltraitance. Mon grand-père n'en est malheureusement pas le seul exemple. Alors, qu'est-ce qui a changé ?

L'enfant devient un être à part entière

Une prise de conscience se fait petit à petit, car cet enfant qui n'était pas reconnu comme un être à part entière change peu à peu de statut. La **loi de 1892** (fin du travail des moins de treize ans) annonce le début d'un changement dans les mentalités. Il faut néanmoins attendre les années 1980 pour réellement commencer à voir les effets des changements. L'**année 1985** est, je trouve, le début d'une petite révolution pour les enfants. Cette année-là, Bernard Martino publie *Le bébé est une personne* et « fait le buzz » : le bébé ne se résume donc pas à un seul tube digestif ! Et, surtout, Françoise Dolto sort la même année son ouvrage *La Cause des enfants*, révélant que l'enfant n'est pas un petit adulte en miniature mais un sujet à part entière. On découvre enfin qu'il a un univers qui lui est propre : le monde de l'enfance. Si l'enfant a un monde qui lui appartient, il convient alors de le respecter lui aussi en tant qu'individu. Quoi qu'on en dise et quoi que l'on puisse en penser, Françoise Dolto est l'une des pionnières de l'évolution des conditions de vie de l'enfant.

« Quiconque s'attache à écouter la réponse des enfants est un esprit révolutionnaire. »

La Cause des enfants, Françoise Dolto

Une attention particulière doit être portée à l'enfant, et c'est bien une révolution qui commence. Les droits de l'enfant évoluent alors petit à petit, mais il faudra attendre **1989** pour que la Convention internationale des Droits de l'enfant soit adoptée. **Juridiquement,**

l'enfant devient un vrai sujet de droit. Grâce à cette convention, il a un droit de vie et de dignité. Son intérêt doit être pris en compte, et surtout, il a le droit d'avoir son opinion.

«L'intérêt supérieur de l'enfant doit être une considération primordiale.»

**Convention internationale
des Droits de l'enfant, article 3.1**

Une nouvelle question : comment être un bon parent ?

L'enfant et l'enfance sont donc officiellement reconnus. Cette prise de conscience entraîne un bouleversement chez les parents, qui sont invités à porter un autre regard sur l'enfant : il est devenu une personne, le rôle de parent doit donc changer. Ces idées nouvelles cheminant, les pères et les mères sont bousculés dans leur rôle. Un trouble s'installe petit à petit : comment être un bon parent ? Si cet enfant a des envies, des besoins, des opinions qui doivent être respectés, comment faire ?

★ Le père, un nouveau rôle

C'est le rôle de la mère qui se modifie, mais surtout celui du père, qui ne peut plus se contenter d'être le « patriarche » d'une famille. Son rôle à lui aussi doit évoluer ; il a un véritable rôle à jouer auprès de son enfant. On découvre que le père tient une place importante dans le développement de l'enfant, position élargie, implication plus vaste qu'il ne l'avait peut-être pensé au départ... Ce **rôle de père**, estimé comme secondaire durant des siècles, prend alors une tout autre dimension. Il endosse comme la mère un rôle de référent, au

point que son absence même est vue comme préjudiciable au bon développement de l'enfant. La société réalise que le père n'est pas que le symbole de l'autorité absolue dans la famille. Les hommes perdent une forme d'emprise ancestrale sur la vie de famille. Leur référentiel en matière de paternité s'en trouve profondément bouleversé. On les invite plutôt à exprimer leur sensibilité.

★ La mère et la condition féminine

Cette évolution de l'image paternelle est intimement liée à l'évolution de **la condition féminine** (cf. Annexe 1 : Évolution des droits des femmes). Auparavant, la femme était essentiellement une épouse et une mère au foyer s'occupant des enfants et du ménage. La femme devait obéissance d'abord à son père, puis à son mari. Elle était considérée comme inférieure à l'homme.

« La femme doit obéissance à son mari. »

Code civil, article 123, 1804

À la suite des deux guerres mondiales, la participation active des femmes modifie leur statut. En **1944**, elles obtiennent le droit de vote et entrent aussi à l'Assemblée nationale. En **1946**, elles deviennent officiellement égales de l'homme en matière de droits.

« La loi garantit à la femme, dans tous les domaines, des droits égaux à ceux de l'homme. »

Préambule de la Constitution de 1948, ligne 3

Petit à petit, ses droits évoluent, notamment en matière d'autorité parentale. En **1970**, l'autorité parentale est exercée conjointement au sein des couples mariés (il faudra attendre 1987 pour que cette loi s'étende aux couples non mariés ou divorcés) : c'est la fin de la