

PRO FAMILIA
SCHWEIZ
SUISSE
SVIZZERA

LE BURNOUT PARENTAL





QU'EST-CE QUE C'EST?

Le burnout parental est un syndrome d'épuisement physique et psychique lié au rôle de parent. Il survient lorsque les parents sont exposés à un stress parental chronique et ne disposent pas de ressources perçues comme suffisantes pour le compenser.

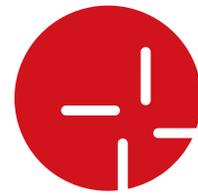
Littéralement "burn out" peut se traduire par "brûler", "se consumer" ou encore "s'épuiser".

3 symptômes permettent de le reconnaître :

1. L'épuisement émotionnel, cognitif et/ou physique dans son rôle de parent : le parent se sent épuisé, vidé. Il a le sentiment de ne plus pouvoir accomplir son rôle de parent.
2. La saturation et perte de plaisir dans son rôle de parent : le parent n'en peut plus d'être parent et il ne parvient plus à trouver du plaisir dans ce rôle.
3. La distanciation affective avec ses enfants: le parent épuisé n'arrive plus à s'investir dans sa relation avec son/ses enfant(s).

Le burnout parental n'est par contre :

1. **pas** une dépression qui touche toutes les sphères de la vie.
2. **pas** un burnout professionnel qui touche la sphère du travail.
3. **pas** un baby-blues ou une dépression post-partum qui surviennent dans les premiers jours ou la première année après la naissance d'un enfant.



LA SUISSE, L'UN DES PAYS LES PLUS TOUCHÉS AU MONDE

- 5% des parents en Suisse sont touchés par le burnout parental. Il concerne tant les pères que les mères.
- La Suisse fait partie du Top 10 des pays les plus touchés par le burnout parental.

Pourquoi la Suisse fait partie de ce top 10 selon les expert-e-s?



Si le burnout est très répandu dans le monde, il est plus fréquent dans les pays occidentaux qui font principalement reposer la charge éducative des enfants sur les parents. Dans d'autres pays au contraire, l'éducation des enfants s'exerce de manière collective, comme l'exprime le proverbe: "Pour élever un enfant il faut tout un village".

LES CONSEQUENCES DU BURNOUT

Le burnout parental a des conséquences négatives non seulement sur les parents mais également sur les enfants. Il peut impliquer:

- Des troubles sérieux du sommeil
- Des idées suicidaires (Celles-ci sont d'ailleurs plus fréquentes en cas de burnout parental qu'en cas de dépression ou de burnout professionnel.)
- Une augmentation de la violence et de la négligence parentale

Tous ces éléments ayant de graves répercussions sur le long terme, il est urgent de prendre des mesures pour prévenir et traiter le burnout parental.



COMMENT LE PRÉVENIR ET S'EN SORTIR?

Pour prévenir le burnout et s'en sortir, il faut intervenir sur deux niveaux: sociétal et individuel:

AU NIVEAU SOCIÉTAL:

- Procurer plus de ressources externes aux parents, notamment des structures d'accueil pour les enfants, pourrait réduire le stress ressenti par les parents et faciliter leur organisation familiale. En effet, avec plus de structures à disposition, vie professionnelle et vie familiale sont plus facilement conciliables. Les parents peuvent de plus libérer un peu de temps pour eux et s'épanouir dans une autre activité en parallèle de leur statut de parent.
- La société occidentale dans laquelle nous vivons, avec ses exigences de perfection, sa forte compétitivité et sa dimension individualiste, est source de nombreux facteurs de stress, notamment pour les parents. Créer et/ou développer des espaces de rencontres où les parents peuvent échanger et partager leurs expériences permettrait de relativiser cet idéal de perfection mais également de se sentir moins seul: d'autres parents vivent les mêmes situations au quotidien et partagent les mêmes doutes.



AU NIVEAU INDIVIDUEL:

Prendre du temps pour soi

- Il est important de prendre du temps pour soi et de prendre soin de soi afin de mieux pouvoir prendre soin des autres. Tout votre temps ne doit pas être entièrement dévoué à vos enfants.

Changer ses perceptions individuelles

- Il est nécessaire de faire le deuil du parent parfait, celui-ci n'existe pas. Vous pouvez cependant décider d'être un parent heureux.
- Il faut essayer de réinterpréter certaines situations compliquées et de ne pas tout prendre sur vous. Si votre enfant a un comportement difficile, c'est peut-être qu'il est fatigué et non qu'il cherche à vous provoquer.

Reconstruire une complicité co-parentale lorsque cela est possible

- Il est important d'être soutenu-e, reconnu-e et valorisé-e par la/les personnes avec qui vous élevez vos enfants.

Demander de l'aide

- De nombreux parents n'osent pas demander de l'aide car ils et elles ont peur que cela soit perçu comme un échec. N'ayez pas peur de le faire, que ce soit auprès de vos proches et/ou de professionnel-le-s, avant qu'il ne soit trop tard.



Réduire le burnout parental est ainsi une démarche individuelle et collective.



OÙ TROUVER DE L'AIDE?

Conseils par téléphone, mail ou en ligne

- Pro Juventute conseils aux parents, 24h/24 et 7j/7 pour des questions autour de la parentalité, Tel. 058 261 61 61
- Elternnotruf, 24h/24 et 7j/7 Conseils et aide pour toutes les questions relatives à l'éducation, en cas de conflits ou de crises dans la famille, Tel. 0848 35 45 55 (tarif réseau fixe)
- La main tendue, 24h/24 et 7j/7, téléphone d'aide pour la Suisse et le Liechtenstein, Tel. 143

Lieux de conseils et de rencontres

- Consultations parents-enfants
- VeV-Beratungstreffs (seulement en allemand)
- femmes-Tische
- männer-Tische
- Divers groupes locaux d'éveil, groupes de jeu et rencontres de parents : veuillez vous renseigner auprès de votre administration communale.

Conseils sur des thématiques spécifiques

- Familles monoparentales: Fédération Suisse des familles monoparentales
- Divorce/séparation: VeV Verein für elterliche Verantwortung
- Offre de soutien pour les Hommes: organisation faîtière männer.ch
- Santé mentale: Pro Mente Sana
- Organisation d'entraide pour personnes en situation de handicap : Procap Suisse
- Familles arc-en-ciel: Faîtière familles arc-en-ciel
- Personnes intersexes: InterAction Suisse



Garde d'urgence pour les enfants

- SOS-Betreuung (dans les cantons de ZH, BE, AG et SO)
- Croix-rouge suisse (garde d'enfant jusqu'à 12 ans).
- Rotkäppchen à Luzern (garde d'enfant jusqu'à 12 ans).
- Aide et soins à domicile (organisé régionalement).
- Mis-Grosi (Membre à partir de 9.-/Mois).
- Not-Nannys von Profawo (dans les cantons de ZH, BS, BE, GE).

CONCLUSION



Le burnout parental touche de nombreuses personnes en Suisse. Ses conséquences ont de graves répercussions et ce sur le long terme. Il est donc important de prendre ce problème de santé au sérieux et d'agir sur celui-ci.



Si vous êtes touché-e par cette situation n'attendez pas et demandez de l'aide dès aujourd'hui.



BIBLIOGRAPHIE

- Burnout parental (s.d.). "Qu'est-ce que le burnout parental?"
- Moile Fanny Moille, Delévaux Margot (2020). "Le burn-out parental touche 5% des parents en Suisse", RTS.
- Logean Sylvie (2017). "Quand le burn out touche aussi les enfants". Le Temps.
- Mikolajczak Moïra, Gross James J. and Roskam Isabelle (2021). Beyond Job Burnout: Parental Burnout!, Trends in Cognitive Sciences, (5): 333-336.
- Mikolajczak Moïra (2017). Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir, Paris : O. Jacob.
- Rappaz Pauline, Jaquet Stéphanie (2021). "A force de vouloir bien faire avec mes enfants, je me suis complètement perdue", RTS.
- Saltel Delphine (2021). "Comment la parentalité intensive nous bouffe la vie 1/2", Arte Radio Podcas, vivons heureux avant la fin du monde.