



COLÈRE ET LIMITES

Éduquer, d'accord. Mais si je craque ?

Ah, ce n'est pas facile d'être des parents calmes, réfléchis, à tous les moments de la vie. L'éducation de nos enfants nous fait passer par des étapes pas toujours roses jusqu'à nous faire craquer parfois. Après le burn out professionnel, voici le burn out parental, et particulièrement celui des mères. Cet épuisement toucherait une femme sur trois. Comment s'en préserver ? Quelques pistes pour terminer ce dossier en force... et en beauté.

► Des mamans témoignent

Julia, maman de trois enfants dont des jumeaux

Mon mari travaille énormément et il est souvent en déplacement à l'étranger. Il me dit souvent que je n'ai pas assez de patience avec les enfants, que je crie beaucoup et que je suis trop sévère. Mais lui, il sort de la maison pour son boulot et ça lui fait une bouffée d'oxygène. Moi, je suis toute la journée à la maison avec eux. Un soir, Édouard est rentré et m'a trouvée dans le même état que le matin quand il a quitté la maison. Je n'avais pas eu une seule minute à moi, ma fille avait une diarrhée et les jumeaux s'en étaient donné à cœur joie sur les murs du salon pendant que je changeais les draps souillés de ma fille. Mon mari rentré, j'ai tout planté là. Je n'en pouvais plus. Je pense que c'est là que j'ai compris que je devais me faire suivre par un médecin. Depuis lors, je suis sous antidépresseurs et il y a tous les jours un membre de ma famille qui est là pour m'aider.

Jeanne, maman de Jonas, 5 ans

Je crois que mon burn out a commencé avec le classique baby blues. J'ai très vite commencé à ne plus supporter les pleurs de Jonas. En fait, je ne le supportais que quand il dormait ou quand son papa s'en occupait. Et puis, je me suis rendu compte que je n'allais bien que quand je ne devais pas m'en occuper et ça a duré jusqu'à ses 3 ans. Baby-sitter, compagnon, parents, beaux-parents, tout le monde s'en occupait sauf moi. J'ai décidé alors de prendre rendez-vous chez un psy. Le travail a été difficile et, maintenant, je répare tout doucement la situation avec Jonas.

Claire, maman de deux filles de 7 et 14 ans

À présent que je suis sortie du burn out, je suis devenue très vigilante. Je voudrais dire aux mamans qui passent par là que ce n'est pas une fatalité, qu'il faut absolument qu'elles ne se déconsidèrent pas, qu'elles doivent s'aménager du temps pour elles et ne pas oublier qu'elles sont aussi des femmes autant que des mères. Plus on est une adulte épanouie, plus on est une maman disponible.

► Dans son livre, *Mère épuisée*, publié aux éditions Les Liens Qui Libèrent, Stéphanie Allenou, 37 ans, éducatrice et mère de trois enfants, décrit son quotidien, celui d'une mère heureuse qui se transforme peu à peu en automate. L'auteur raconte son incapacité grandissante à prendre soin de ses enfants et à ressentir tout simplement leurs besoins. « Les bras chargés de linge, je bouscule mon fils de 18 mois, ne me retourne pas, continue machinalement mon travail alors que le petit est à terre, pleure et m'appelle ».



De nombreuses raisons peuvent amener une maman au burn out maternel. Outre les grands classiques comme les difficultés financières, le chômage, des problèmes de santé, il y a aussi l'accueil du papa dans une relation trop fusionnelle et la jalousie qui en découle, le comportement de l'enfant, un nouveau rythme de vie, les réveils durant la nuit, etc.

Violaine Guéritault, psychologue, constate que toutes les mères sont susceptibles de faire un burn out, mais que les mamans monoparentales et les mamans isolées socialement y sont les plus exposées.

Comment s'en sortir ? La psychologue nous livre ses conseils :

- N'hésitez pas à consulter un spécialiste, car la pire erreur est d'imaginer que vous pourriez vous en sortir seule. La volonté ne suffit pas.
- Rencontrez d'autres mamans qui vivent la même chose à travers des groupes de réflexion qui se forment çà et là. Appuyez-vous sur votre conjoint s'il est à l'écoute.
- Démystifiez l'image de la mère parfaite qui n'existe que dans les films et dans une société qui met en avant les superwomen, les supermamans, les superlovers...
- Apprenez à être douce et tolérante avec vous-même.
- Il existe des coachs maternels...

Karin Mantovani

ZOOM

10 conseils pour prévenir le stress

- Respirez calmement, grâce à la respiration abdominale. Inscrivez-vous à un cours de yoga, lancez-vous dans la méditation.
- Arrêtez de tourner les mêmes questions dans votre tête et mettez-vous sur off. Cinq minutes suffisent.
- Prenez un bain bien chaud, pour détendre les muscles et l'esprit.
- Concentrez votre esprit sur du positif.
- Écoutez de la musique.
- Partagez vos émotions avec les amis.
- Pratiquez une activité sportive.
- Faites une longue promenade.
- Dormez suffisamment.
- Et surtout, n'oubliez pas de rire encore et toujours.

ADRESSES UTILES

Pour trouver un thérapeute :

- Association de thérapie comportementale et cognitive belge
- Centre européen de thérapie et de formation cognitivo-comportementale

Pour soigner son stress

- Centre de gestion de l'anxiété et du stress : clinique Antoine Depage, avec un département pour enfants et adolescents et un coaching parental
- Clinique du stress à Brugmann
- Clinique du stress à Notre-Dame de Grâce à Gosselies



- Centre pluridisciplinaire L'Odyssée à Mons
- Clinique du stress à Braine-l'Alleud
- Centre liégeois de thérapie cognitivo-comportementale

Publié le 19 octobre 2016 et mis à jour le 18 octobre 2016

Paru dans le Ligneur des parents du 19 octobre 2016