

## Le burn out maternel

### *Introduction*

Le burn out est une expression anglaise empruntée au monde du travail qui signifie : « s'user, s'épuiser, craquer en raison de demandes excessives ».

Comme dans le travail, le burn out maternel ne se produit pas du jour au lendemain, sa progression est lente et sournoise. Cet état psychologique résulte d'une accumulation de stress caractérisé par une intensité modérée et un aspect répétitif. Les nuits coupées, les cris des enfants, les responsabilités quotidiennes sont autant de contraintes qui se répètent inlassablement et provoquent à la longue chez la mère un épuisement psychologique et physique.

En d'autres termes, nul besoin de traverser des événements particulièrement difficiles ou éprouvants pour être victime d'épuisement, la routine suffit amplement. Privé de phases de repos et de régénération, l'organisme se met en mode « survie ». Les parents épuisés ne voient rien venir, repoussant constamment à plus tard le repos.

Si les femmes sont plus sujettes à ce syndrome, c'est parce que ce sont encore elles qui passent le plus de temps avec les enfants. Malgré l'implication croissante des pères, les femmes continuent d'assumer seules l'essentiel des tâches domestiques. Mais les pères ne sont cependant pas épargnés par le phénomène. Tout dépend de la distribution des rôles. Les pères très impliqués dans l'éducation de leurs enfants sont également sujets à l'épuisement.

Le risque de burn out est d'autant plus grand qu'il y a d'enfants dans la famille, et que le dernier est petit. Ce risque s'amplifie encore si un des enfants est atteint d'un handicap. En effet, la naissance d'un enfant handicapé remet en cause un bonheur essentiel à la vie de famille : celui de donner la vie. Un drame survient en lieu et place de l'événement heureux. L'écart entre l'enfant imaginé et l'enfant né déconstruit tout ce que la mère a projeté durant sa grossesse. Ce choc émotionnel s'ajoute aux exigences de disponibilités pour l'enfant et fragilise encore plus les ressources vitales des parents.

Lorsque les signes de l'épuisement apparaissent, il est impératif de chercher de l'aide auprès de quelqu'un de bienveillant. On peut aussi s'adresser à un réseau de soutien ou encore partager son expérience sur les forums internet. Le simple fait de sentir qu'on n'est pas seul face à une situation permet déjà d'alléger les choses.

## *Développement*

### **Les 3 phases du burn out maternel**

**L'épuisement émotionnel** constitue la première phase. Chaque individu dispose d'un réservoir d'énergie physique et psychologique. Les responsabilités quotidiennes de la mère usent petit à petit l'ensemble de son capital énergie. Vient un moment où elle se sent vidée de ses ressources. Au réveil, la simple idée de penser à tout ce qui l'attend dans la journée lui donne la sensation de « couler » d'entrée de jeux.

La deuxième phase du burn out correspond au **détachement émotionnel** vis-à-vis de ses enfants, des autres. Pour se protéger et économiser le peu d'énergie restante, la mère met en place un mécanisme de défense. Elle continue d'accomplir mécaniquement les tâches du quotidien, mais en revanche fait une croix totale sur l'investissement émotionnel. Elle se sent distante de ses enfants, de son mari, de son quotidien.

La dernière phase du burn out est probablement la plus préoccupante. La mère prend conscience du fossé qui se creuse entre l'idée qu'elle se faisait de la maternité et la réalité vécue telle qu'elle la perçoit. Tous ses rêves de super maman s'effondrent. Elle se sent en situation d'échec personnel. Perte de confiance, replis sur soi, crises de colère pouvant aboutir à des comportements agressifs envers les enfants... C'est **la chute libre**.

Il est difficile de percevoir les signes annonciateurs, mais une fois l'épuisement en place, il devient impossible de l'ignorer : le burn out est un état de crise. Il se manifeste par des pertes de mémoire, des insomnies, des angoisses, ou encore par des problèmes de santé qui surgissent. L'individu épuisé fait preuve d'impatience, se montre brutal physiquement ou verbalement avec ses enfants. Il développe une intolérance pour la gestion des conflits au sein de la famille.

## *Les causes principales*

Contrairement à l'emploi rémunéré ou le salaire représente une reconnaissance des compétences, s'occuper des enfants et du foyer constitue un vrai travail sans que la chose soit considérée comme telle par la société, et pas toujours par le conjoint non plus. Le manque de stimulation, la répétitivité des tâches à accomplir, l'isolement sont également des facteurs importants. L'absence de gratification, au même titre que la privation de sommeil, affecte le moral.

L'épuisement parental trouve également son origine dans notre exigence de perfection. Certains parents vivent leur parentalité comme une réparation par rapport à des traumatismes passés et s'imposent un schéma parental idéal afin de ne pas répéter ce qui a été douloureux pour eux en tant qu'enfants. Sans en avoir toujours conscience, on se met une pression par rapport à des modèles que l'on souhaite reproduire ou en réaction à ceux de nos parents. Ainsi les femmes qui ont eu une bonne mère se disent qu'elles doivent être encore meilleures. Elles s'enfoncent alors dans des formes d'excès. Alors que la perfection n'existe pas.

## *Comment refaire surface*

L'épuisement maternel se heurte souvent à l'incompréhension de l'entourage. Le compagnon se retrouve démuné et ne sait pas comment agir pour soulager la maman. Personne ne perçoit les signaux de détresse que la mère envoie. Il est possible de s'en sortir lorsque la maman prend conscience du cycle infernal dans lequel elle est engagée. Une colère plus forte que les autres ou simplement une envie irrésistible de tout quitter peut permettre cette prise de conscience.

Lorsque la situation de crise est déjà atteinte, la priorité est au repos. Il y a urgence à prendre soin de soi afin de restaurer un équilibre et de sortir de la zone rouge. Il faut développer l'écoute de soi en se posant les questions suivantes : qu'est-ce que j'aime faire ? Qu'est-ce qui est bon pour moi ? De quoi ai-je envie ? Il faut également revoir ses priorités car le syndrome d'épuisement se construit à partir des « il faut » et des « je dois ». Le cerveau a tendance à craquer quand on lui fournit un idéal inatteignable. Avec des objectifs plus réalistes, on se félicite à la fin de la journée au lieu de s'accabler.

Ensuite vient le dialogue. Il existe des structures d'aide, des lieux de rencontre ou l'on peut parler et être écouté sans être jugé. Il existe des associations qui

accueillent parents et enfant en difficulté. De nombreux réseaux d'entraide entre mères se développent aussi sur internet. Même si rien ne remplace le contact humain, ces outils peuvent soulager les mères. Plus largement, le fait pour les femmes de découvrir que leur mal être est reconnu, qu'il a un nom, et que d'autres mères vivent ce malaise, est déjà une première victoire.

## *Conclusion*

L'épuisement des mères ou burn out maternel reste un tabou de la maternité, c'est cependant une réalité. Elles sont aujourd'hui des milliers à perdre pied face à leur bébé dans la culpabilité et l'indifférence.

Avant, les mamans étaient aussi épuisées, mais osaient moins en parler et mettaient d'autres mots sur la réalité de leur épuisement. Aujourd'hui, les femmes sont plus souvent l'unique « répondant » pour les enfants, là où avant, la grand-mère, la tante, la cousine n'habitait pas loin. A cela s'ajoutent l'éclatement de la cellule familiale, l'éloignement géographique, ... Or, plus les responsabilités sont grandes plus les risques d'être épuisés augmentent. De façon générale, on tient également beaucoup plus compte des émotions et des envies des enfants qu'auparavant. Même si cette évolution est une bonne chose, cela demande plus d'énergie.

Dans le cas où un des enfants est atteint d'un handicap, l'absence de possibilité de détente, compte tenu des impératifs médicaux et de la responsabilité ininterrompue des soins quotidiens, accroît d'autant plus la probabilité d'un burn out. Le sentiment d'impuissance face au devenir de l'enfant auquel s'ajoute l'absence d'aide de l'entourage et, plus globalement, de la société sont des éléments supplémentaires de stress pour les parents qui sont souvent exténués par l'accompagnement permanent de leur enfant handicapé.

En même temps que la société devrait être plus ouverte face aux parents en difficultés et reconnaître que leurs interrogations, leurs souffrances, leurs angoisses, leurs révoltes, leurs peines à affronter les exigences éducatives de leur enfant sont naturelles ; il faudrait que les parents puissent prendre conscience que l'on attend pas d'eux qu'ils soient parfaits, mais simplement humains.

## Sources

Beague P., Pourquoi certains parents n'en peuvent plus ?, Conférence organisée par l'UFAPEC et l'association de parents de l'école Saint-Antoine de Marloie, le 22 mars 2012 à Marloie.

Dechaux Jean-Hugues, Travail parental et parentalité, parlons-nous de la même chose ?, Informations sociales, n°154, 2009/4.

Revue Sciences Humaines n°232, Comment être parent aujourd'hui ? Décembre 2011.

**Date :** 14 novembre 2013

**Chargée de l'analyse :** Valérie Glaude  
Éducatrice Spécialisée

**Responsable de l'ASPH :** Catherine Lemièrre  
Secrétaire générale de l'ASPH