

# Qu'est-ce que le Burnout Parental ?

Le burnout parental est un syndrome qui touche les parents exposés à un stress parental chronique en l'absence de ressources suffisantes pour compenser. Les symptômes caractéristiques du burnout parental sont les suivants :

## L'épuisement dans son rôle de parent

C'est la facette qui apparaît le plus souvent en premier. Le parent a le sentiment d'être épuisé, vidé, au bout du rouleau. Cet épuisement peut se manifester au niveau émotionnel (sentiment de ne plus en pouvoir), cognitif (impression de ne plus arriver à réfléchir correctement) et/ou physique (fatigue).

*J'étais épuisée, j'étais juste incapable de répondre aux demandes et sollicitations de mon aînée. Je pleurais de fatigue, j'étais juste épuisée, épuisée, épuisée, épuisée. [...] Je me réveillais avec zéro énergie et le moindre petit truc du quotidien était hyper-difficile. Rien que d'imaginer ce qu'on allait manger le soir, c'était une montagne... La moindre chose à faire me demandait vraiment trop d'énergie et je n'en avais plus. Vraiment plus. J'étais juste en mode survie.*

*Élisabeth, maman de deux enfants*

*Un sentiment de ne plus arriver à faire face, de ne plus être maître de ma propre vie à cause des enfants, de n'en plus pouvoir.*

*Thomas, papa de deux enfants*

## La saturation et la perte de plaisir dans le rôle de parent

**Le parent n'en peut plus d'être parent, il a un sentiment de trop, « trop plein », il ne parvient plus à trouver du plaisir dans son rôle de parent.**

*C'est la saturation. Elles vont se chamailler et elles vont crier 500 000 fois : "Maman, maman, maman j'ai faim, maman j'ai soif, maman je dois aller aux toilettes, je dois faire ci, je dois faire ça." Ce ne sont que des gosses et leurs demandes sont légitimes... Mais ce mot "maman", je ne le supporte plus. La première fois que votre bébé vous dit "maman", c'est le plus beau jour de votre vie. Aujourd'hui, ce n'est plus un mot que je suis heureuse d'entendre. Maman, c'est devenu un mot de torture.*

*Violette, maman de deux enfants*

*Avant, j'adorais jouer au foot avec mon fils le week-end. Là, je n'éprouvais plus de plaisir, j'étais là physiquement avec lui, mais mentalement, j'étais ailleurs. Je n'avais envie que d'une chose, c'était d'être ailleurs. Je me disais que j'étais nul, que j'étais indigne d'être père.*

*Pierre, un enfant*

### La distanciation affective d'avec les enfants

**Trop fatigué, le parent n'a plus l'énergie de s'investir dans la relation, ou en tout cas plus autant que d'ordinaire. Il prête moins attention à ce que ses enfants lui racontent ou les écoute d'une oreille distraite, il n'accorde plus (autant) d'importance à ce qu'ils vivent et ressentent, il ne s'implique plus (autant) dans leur éducation, il n'arrive plus (autant) à montrer à ses enfants combien il les aime. Il fait ce qu'il doit faire (les conduire à l'école, leur préparer à manger, la toilette, le coucher), mais pas plus.**

*Quand j'ai quitté mon épouse pour me mettre en couple avec Sophie, je suis passé du jour au lendemain de deux à quatre enfants. C'est très dur une famille recomposée. Je me suis épuisé. À un moment, j'avais l'impression que, en dehors des routines trajets-manger-dodo, je n'arrivais plus à m'investir auprès des enfants. En fait, ma relation avec mes enfants se résumait à des routines, c'était terrible.*

*Frédéric, papa de quatre enfants*

*J'avais l'impression d'être devenue distante vis-à-vis de mes enfants. Je regardais les autres parents à la fête de l'école et je me disais que j'étais un monstre d'insensibilité.*

*Aïda, maman de trois enfants*

### Le contraste

**Le parent prend conscience qu'il n'est plus le parent qu'il était et encore moins celui qu'il voulait être. Il ne se reconnaît plus, il a honte du parent qu'il est devenu. Il y a un contraste entre le parent qu'il était et celui qu'il est aujourd'hui.**

*J'étais l'ombre de moi-même. Je ne me reconnaissais absolument plus. Je n'étais plus du tout celle que j'étais avant. J'étais tellement épuisée que j'étais déconnectée de moi-même ; c'est difficile à expliquer quand on ne l'a jamais vécu, mais j'étais vraiment un petit peu à côté de moi. Même quand je me regardais dans le miroir, je ne me voyais plus vraiment.*

*Violette, maman de deux enfants*