

Le bal des parents dépassés

Envie de jeter votre enfant par la fenêtre? Rassurez-vous, cette idée traverse la tête de chaque parent au moins une fois dans sa vie. Le problème, c'est quand cette idée devient récurrente, et qu'on culpabilise par la suite... Si vous vous sentez totalement désabusée, épuisée, évincée. Que vous fonctionnez en mode automatique, sans prendre plus aucun plaisir, et que chaque tâche domestique, même infime, vous demande un effort incommensurable, il est possible que vous soyez concernée par le burn out parental. Celui-ci concerne principalement les mamans. **Identifié il y a une dizaine d'années par les pros de la santé, la société commence enfin à accepter l'idée, sans se moquer ou renvoyer une image d'incompétence, de ces**

mères épuisées psychiquement et physiquement. Heureusement, cela ne concerne qu'une minorité d'entre nous. Mais le nombre important d'ouvrages sur le sujet récemment publiés fait écho. Probablement parce que les parents dépassés ont, selon Liliane Holstein, psychanalyste et auteur du *Burn out parental*, ceci en commun: ils sont très impliqués dans l'éducation de leurs enfants, et ils ont adopté non pas une vision stricte, mais une éducation plus permissive, ouverte et à l'écoute. Or dans notre société de la performance, le moindre retard est condamné: on étiquette immédiatement un enfant plus lent. Alors que pour rester dans la course, chacun s'impose à soi et à ses enfants un

rythme effréné. Les seuls moments de rêverie autorisés sont les vacances et les jours fériés. «La vie, c'est ce qui vous arrive pendant que vous êtes en train de faire d'autres plans» disait John Lennon. Nous courons tous derrière un fantasme de vie familiale idéale, mais certains le font jusqu'à épuisement...

Du téléguidage à l'autonomie

Comment expliquer cette vague soudaine de parents dépassés? Si le cinéma est le reflet de la société alors, pas de doute, on a fait du chemin depuis *Kramer contre Kramer*. Dans *Papa ou maman*, actuellement à l'affiche, Marina Foïs divorce et se bat pour... ne PAS avoir la garde de ses enfants! Dans notre société où le bonheur

personnel est présenté comme une clé de la réussite, la privation de liberté (inhérente à la parentalité) accroît cette sensation de fatigue. On a moins de temps pour se faire belle, ou pour se chouchouter, et ce stress devient parfois intolérable. Il est important que le père fasse des tête-à-tête avec ses enfants, mais aussi de trouver un relais (grands-parents, voire une aide extérieure) pour s'offrir des bulles d'air et se reposer. Liliane Holstein souligne aussi l'évolution de l'éducation ces 45 dernières années: le revirement est tel que certains ont foncé dans le mur. Avant les années 70, les enfants suivaient les règles, l'autorité et les principes sans les remettre en question. Mais depuis, certains pédopsychiatres ont fait apparaître la personnalité de l'enfant. On a appris à le respecter pour qu'il puisse s'épanouir. **On est passé d'un téléguidage à une autonomie quasi totale. Toutefois cette dernière est impossible, à cause du manque de maturité psychique de l'enfant.** L'idée n'est pas de revenir à l'éducation militaire d'antan, mais plutôt de baliser un minimum les limites. D'imposer des règles claires et précises. Le double avantage? Elles permettent de se faire respecter et, en prime, elles rassurent l'enfant.

Adopter de nouveaux rituels

Première étape essentielle: retrouver la confiance en ses capacités et être moins anxieuse. Les enfants, véritables éponges émotionnelles, sentent le désarroi ou chaque tension... et deviennent plus turbulents. Parler avec son partenaire est une clef. «De soi, de ce que l'on ressent, de ses besoins, ses envies, ses doutes, ses peurs. Cela permet d'éviter de stagner dans le reproche, toujours stérile». Quelques antidotes au stress? Commencer par amoindrir le tourbillon d'agitation du matin, en démarrant chaque journée par un moment tous ensemble. **Avez-vous pensé au petit-déjeuner au lit? Ce rapprochement serait, selon la psychanalyste, un véritable antidé-**

2 QUESTIONS à Régine Bratman



Energéticienne, coach et enseignante, Régine Bratman vient de publier *Cap éclosion. L'éducation, un jeu d'enfant!*, aux éditions Les auteurs libres.

Comment éviter le burn out parental?

Premièrement, en donnant aux parents l'autorisation de déculpabiliser. Ils n'ont ni transmis une tare à leur enfant, ni fait une bêtise. Ensuite, les inviter à se remettre en question: leur enfant a des demandes particulières auxquelles ils ne sont pas habitués. L'idée est de prendre du recul, de faire connaissance avec son propre enfant, de le sentir, de repérer ce dont il a besoin pour nouer une communication et qu'il devienne réceptif. Mais vous ne l'aidez pas en vivant à sa place. Une fois que vous avez reconnu son aspect individuel, sacré, vous pouvez tenter de trouver une solution qui lui convienne pour l'aider à trouver sa place dans la

société. Ce que chacun, petit comme grand, souhaite au fond de lui.

Que faire avec un enfant sur lequel on n'a plus aucune autorité?

Changer les habitudes installées. Votre enfant a compris le système familial, il sait comment vous mettre en rage et obtenir ce qu'il veut. Il faut se mettre autour de la table. Votre enfant a le droit de vous dire «t'es méchante, je ne t'aime plus, je ne veux plus t'obéir...», à condition qu'il ait quelque chose pour construire. A vous, ensuite, de dire ce que vous n'aimez pas, ce avec quoi vous n'êtes pas d'accord, et ce que vous aimeriez à la place. On apprend alors à faire des concessions. Votre enfant sera moins dans l'agressivité, il ne cherchera plus à systématiquement transgresser s'il sait qu'il a votre écoute. Il est essentiel de reconnaître son originalité. Une fois qu'il prend confiance, invitez-le à nuancer ses propos. Mais autorisez-le à avoir un jardin secret et un mode de fonctionnement différent.

presser naturel qui permet de s'éveiller avec plus de joie. Pour gagner du temps de couple, pourquoi ne pas sacrifier la sacro-sainte histoire du soir la semaine, et la troquer contre un moment de tendresse pure et autoriser son enfant à la lire lui-même? Une crise en public? Ne soyez pas impressionnée par le regard des passants, soyez calme et déterminée. «Votre rôle est d'éduquer et d'aimer votre enfant, c'est là que, précisément, vous êtes en train de vous y atteler». Vos enfants ne vous aimeront pas moins. Au contraire. ●

Pour aller plus loin

- *Le burn out parental*, de Liliane Holstein, éd. Josette Lyon.
- *Je ne crie plus, je ne répète plus, je ne râle plus, je gère!*, d'Anne Peymirat, éd. First.
- *Petit manuel de survie dans la jungle du quotidien pour les femmes d'aujourd'hui!*, d'Alia Cardyn, éd. Jouvence.

