

PREVENIR LE BURNOUT PARENTAL

Comment réduire le risque de faire un burnout parental ?

Cette période de « confinement familial » va engendrer des difficultés. Nous n'avons pas l'habitude de vivre « les uns sur les autres », ou d'être restreints dans nos libertés fondamentales et, avec les télécommunications, nous avons perdu une certaine habitude du « vivre ensemble ». Afin de limiter le risque de « burnout parental » et les conséquences fâcheuses qui peuvent en découler, quelques recommandations sont proposées pour traverser cette période plus sereinement.



VOICI QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR VIVRE AU MIEUX CETTE SITUATION

Se faire confiance en tant que parent

Être parent est stressant en soi et demande beaucoup d'adaptabilité. Si vous avez fait preuve d'adaptabilité jusqu'ici, il n'y a pas de raison pour que vous ne réussissiez pas à vous adapter à la situation présente. Laissez-vous le temps de vous adapter et faites-vous confiance !

Partager des temps de qualité

Ce n'est pas parce que vos enfants sont à la maison que vous devez passer vos journées à jouer avec eux, encore moins vous plier à des jeux que vous n'appréciez pas. En ces temps inédits, la qualité prime sur la quantité. L'important, ce sont les temps de qualité, c'est-à-dire les moments et les activités dans lesquelles le parent et l'enfant prennent plaisir. Il est donc parfaitement inutile de vous « sacrifier » pour faire un puzzle avec vos enfants, jouer à la poupée ou à un jeu vidéo si vous détestez cela ! Si vous aimez faire la cuisine et avez envie de partager ce plaisir avec vos enfants, n'hésitez pas à proposer l'invention commune d'une salade ou la découverte d'une nouvelle recette !

Faire preuve de souplesse

A situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles. On n'est pas un mauvais parent parce qu'on modifie certaines règles afin de favoriser le vivre ensemble durant cette période. Certaines règles devront être assouplies, d'autres instaurées. Mais il importe de communiquer à propos de ces règles, pour les rendre explicites et accessibles à tout un chacun à la maison. N'hésitez pas à les représenter sous forme de dessins ou de rappels visuels pour les plus jeunes. Une fois les règles proposées, il est essentiel de s'y tenir ; elles contribuent à créer des routines de vie qui allègent la charge mentale. Si les règles doivent être ajustées parce qu'il s'avère à l'usage qu'elles ne conviennent pas, n'oubliez pas de communiquer autour de ces changements et d'en expliquer le sens.



Tout le monde à contribution !

N'hésitez pas à mettre vos enfants à contribution. Expliquez-leur le caractère inédit de la situation, mettez-vous autour de la table pour faire une charte des tâches à se répartir : qui veut aider à mettre la table ? A la débarrasser ? A vider le lave-vaisselle ? A lancer les lessives ? A plier les lessives ? Il vaut mieux que les enfants choisissent leurs tâches, ils auront plus envie de les réaliser et vous perdrez moins d'énergie à leur courir après ! Les parents doivent naturellement être inclus dans le tableau, de même que les tout-petits avec des tâches à leur mesure (par exemple : ramasser les jouets qui traînent par terre). Les tâches peuvent tourner d'un jour à l'autre ou d'une semaine à l'autre. C'est une belle occasion de développer l'entraide et la collaboration au sein de la famille.

Structurer les journées

Les enfants n'ont pas l'habitude de devoir rythmer le temps ; d'ordinaire, quelqu'un s'en charge pour eux à l'école et à la maison. Le risque est donc qu'ils se sentent rapidement désœuvrés, qu'ils ne sachent plus quoi faire, qu'ils papillonnent d'une activité à une autre, qu'ils ne semblent s'intéresser qu'à des activités passives (comme regarder la télévision), puis que les journées se déstructurent (en particulier chez les ados). Le risque pour les parents est alors que les enfants les sollicitent de très nombreuses fois au cours de la journée et/ou que leur désœuvrement finisse par agacer. Prenez donc un temps pour leur expliquer l'intérêt de planifier les journées et faites un planning de la semaine avec eux. Ce planning peut inclure et alterner des activités créatives, physiques, intellectuelles et des moments de détente, des moments où les plus grands occupent les plus petits, des moments de contact virtuel avec les copains, et des moments où les parents sont disponibles. Ici encore, il est important que vos enfants se sentent acteurs de leur planning.

Profiter !

Si vous préférez l'improvisation et que votre vie actuelle le rend possible, laissez-vous vivre et profiter de ces moments pour faire avec vos enfants ce que vous rêviez de faire alors que vous n'en aviez pas le temps. Ainsi, si vous aviez rêvé de faire un potager ensemble ou de leur apprendre à tricoter, broder et coudre c'est peut-être le moment !



Identifier son seuil de tolérance

Il est impossible d'être sur tous les fronts et ce n'est pas la bonne période pour rentrer en guerre avec ses enfants. Cela ne peut que rendre la situation impossible à vivre pour tout le monde ! Établir une liste des comportements que vous vous sentez prêt.e à supporter et identifier les 2-3 comportements que vous jugez intolérables (oui, vous avez bien lu : seulement 2 ou 3 !), permet de perdre moins d'énergie et de générer moins de tensions. Prévenez vos enfants que vous serez plus « cool » sur beaucoup de choses (ex. le désordre dans la chambre, le temps passé sur les écrans...), mais que vous resterez intransigeants sur d'autres (ex. pas de violence dans la fratrie). Réfléchissez à l'avance aux sanctions et identifiez à l'avance comment vous allez gérer les transgressions (comment ils pourront contribuer à améliorer la qualité des relations et les temps passés ensemble, etc.). Ensuite il est important de rester cohérent avec ce qui a été décidé.



Vous n'êtes pas superwoman ou superman....

Certains parents aimeraient pouvoir continuer à télétravailler ET être des parents disponibles ET remplacer les professeurs. Or, on ne peut naturellement pas être Travailleur – Parent – Professeur en même temps... C'est impossible, sous peine de filer droit vers le burnout. Ici encore, il faut choisir... et accepter que choisir, c'est renoncer. A situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles.

Veillez l'un sur l'autre

Dans de nombreux foyers, l'un est maintenant 100% à la maison, l'autre 100% réquisitionné. Même si celui qui est « dehors » travaille plus, pour celui qui reste la situation est aussi pénible : Il est plus vulnérable s'il doit combiner le télétravail avec la garde des enfants, mais il est également plus vulnérable s'il n'a pas de télétravail. Les études ont en effet montré que ce sont les parents au foyer qui sont les plus vulnérables au burnout parental. Il est donc crucial que celui qui est « dehors » puisse, à défaut d'aider, mesurer la pénibilité de la situation de son conjoint et lui témoigner sa reconnaissance verbalement ou par de petites attentions.

Prendre la vie du bon côté

Si aucun de vous n'est touché par le coronavirus, mesurez votre chance et prenez la situation avec philosophie. Oui, vous aurez probablement envie de jeter vos enfants par la fenêtre. C'est parfaitement normal. Ce qui ne le serait pas, c'est de le faire. Ainsi donc, quand vous sentez que vous débordez, prenez l'air (littéralement !). Et si vous étouffez réellement et que vous ne savez plus comment faire pour ne pas passer à l'acte, appelez un numéro gratuit de soutien à la parentalité.



Cette fiche a été réalisée en s'appuyant sur un texte diffusé par Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam (univ. Louvain, Belgique), adapté sous forme de fiche par d'autres membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Marine Paucsik, & Rebecca Shankland.