

# Burn out parental : où en êtes-vous ?

## 10 étapes pour le "prévenir", 4 méthodes pour le "guérir"

P Atzori, S Bahadori, E Barron (Psychiatres), MA Bernardy, M Rubingher (psychologues). Centre D'excellence des troubles du neurodéveloppement, Hôpital R Debré, Paris, France

L'épuisement parental ou 'burn-out parental' peut être défini comme le fait de ne plus avoir d'énergie à donner ou un épuisement complet et il peut émerger plus rapidement avec cette période de confinement.

### PREMIÈRE ÉTAPE : RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES DE L'ÉPUISEMENT PARENTAL



# L'état d'épuisement parental durant le confinement résulte d'un stress permanent entre :

- Mon travail : par exemple on vous impose des horaires impossibles pour les visio-conférences – ou je suis très stressé(e) par les trajets en métro ou en bus durant le confinement

- Je m'occupe de mes enfants et de l'école - avec toujours plus de devoirs :-)

- Je m'occupe de ma relation de couple (on se dispute beaucoup durant le confinement)

- Je m'occupe de mes parents pour lesquels je fais des courses par exemple et je m'inquiète beaucoup qu'ils soient malades.

# Dans ces conditions :

- Vous vous sentez TRÈS épuisé(e)

- Vous vous sentez TRÈS fatigué(e) physiquement et psychiquement
- Vous vous sentez IMPUISSANT à gérer la situation
- Vous vous sentez DÉSESPÉRÉ(E) dans la situation actuelle c

# Si vous avez la sensation d'être en burn-out, prenez votre température émotionnelle

## DEUXIÈME ÉTAPE : LE « THERMOMÈTRE ÉMOTIONNEL »

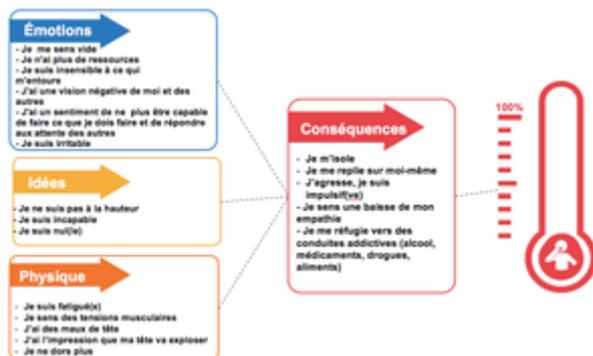
# Toutes les émotions peuvent être plus ou plus moins intenses. Chaque personne a son propre 'mercure' qui varie selon son tempérament, son vécu, la situation, etc.

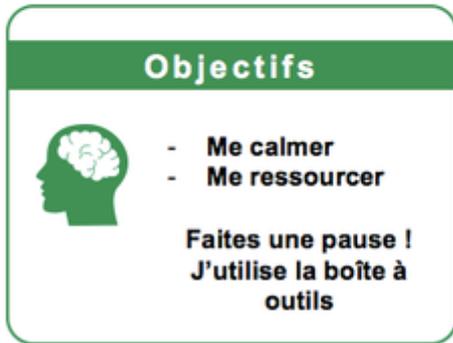
# Pour prendre la température émotionnelle, on doit se poser 3 questions :

- 1) Quelles sont les émotions, les idées et les sensations physiques qui accompagnent mon épuisement ?
- 2) Quelles sont les conséquences de mon épuisement ?
- 3) À quel point êtes-vous mal émotionnellement. Vous vous dites : Est-ce que je suis dans le « rouge » ? Est ce que je me sens dépassé(e) ?

Regardez bien la figure ci-dessous pour prendre votre température émotionnelle. Prenez du temps pour le faire. Posez-vous à chaque fois la question : est-ce bien cela que je ressens ?

# Ces 3 points permettent d'identifier l'intensité de votre épuisement et ainsi de mettre au point une stratégie (grâce à la boîte à outil ci-dessous) afin de vous calmer, de vous ressourcer.





*Conseil de l'expert : quand je fais face à ces émotions négatives, j'exprime et j'affirme mon besoin à mes proches (co-parent, conjoint, enfants), cela permet d'enclencher la troisième étape, celle des objectifs : se calmer et se ressourcer en piochant dans la boîte à outils suivante.*

## **TROISIÈME ÉTAPE : UTILISER LA BOÎTE À OUTILS**

### **A. PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PARENTAL**

**Pour ne pas aller dans le rouge, restez le plus possible dans le vert.**

#### **1. Prenez soin de vous avant d'en ressentir la nécessité – Dormez suffisamment**

# **Prenez du temps pour vous**, pour faire des activités que vous aimez : lire, méditer, cuisiner, danser, écouter de la musique,...

# **Dormez un nombre suffisant d'heures** : ceci est indispensable pour ne pas perdre la tête !! Si vous (ou vos enfants) avez des difficultés persistantes de sommeil, n'hésitez pas à appeler votre médecin ou le pédopsychiatre de votre enfant s'il en a un.

#### **2. Vous n'avez pas des super pouvoirs !**

Certains parents aimeraient pouvoir continuer à télétravailler ET être des parents disponibles ET remplacer les professeurs. Or, on ne peut naturellement pas tout faire ! **Soyez indulgent(e)s avec vous !**

#### **3. Hiérarchisez**

# Poser-vous la question suivante : « Qu'est ce qui est le plus important tout de suite ? »

*Exemple : Faire à manger maison ou ne pas envoyer promener mon enfant qui a besoin de moi à cet instant ?*

# Évitez également de prévoir des tâches avec trop d'objectifs.

*Exemple : cuisiner maison pour les vitamines (1), ne pas perdre les restes de viande (2), que tout le monde se retrouve ensemble (3) et qu'on passe un bon moment (4). Un seul de ces objectifs est amplement suffisant.*

#### 4. On choisit de faire les choses pour soi

Chacun est le commandant en chef d'un seul adulte : soi-même ! Si le compagnon ou la compagne ne veut pas faire de gym, c'est son choix, tant que cela n'entrave pas les libertés des autres. Cela évite de s'épuiser en vain dans un bras de fer inutile...

#### 5. Soyez flexibles

# 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.

# N'hésitez pas à les représenter sous forme de dessins ou de rappels visuels pour les plus jeunes. Une fois les règles proposées, 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.

#### 6. Choisissez vos combats

# Établissez **une liste des comportements** que vous vous sentez prêt(e) à supporter et identifiez les 2-3 comportements que vous jugez intolérables. Il est impossible d'être sur tous les fronts et ce n'est pas la bonne période pour rentrer en guerre avec ses enfants.

# **Réfléchissez à l'avance aux sanctions** et **prévenez vos enfants** des sanctions qui seront appliquées en cas de transgression

# **Soyez consistants** : si vous avez menacé d'une sanction et que l'enfant transgresse, appliquez calmement la sanction.

#### 7. Demandez à vos enfants de vous aider dans les tâches du quotidien

# En fonction de leur âge, vos enfants sont capables de contribuer à certaines tâches du quotidien. Laissez-les choisir : qui veut aider à mettre la table ? À la débarrasser ? À vider le lave-vaisselle ?

# Eventuellement vous pouvez inclure ces tâches dans un tableau d'économie de jetons: [Cliquez ici](#) pour plus d'informations.

#### 8. Structurez les journées de vos enfants, ainsi que les vôtres

Si vous êtes deux parents en télétravail, essayez de vous répartir la journée pour pouvoir vous occuper des enfants, du travail et de la maison. [Cliquez ici](#) pour plus d'informations.

#### 9. Privilégiez la qualité plutôt que la quantité

# Ce n'est pas parce que vos **enfants sont à la maison que vous devez passer vos journées avec eux.**

# Privilégiez les activités où parents et enfants prennent **plaisir à être ensemble**. Si toute la famille est fan de la même série TV, privilégiez un moment de qualité devant la télévision plutôt que de vous sacrifier pour faire une interminable partie de Monopoly si vous détestez ça!

#### 10. Pour ceux qui vivent en couple, savoir passer le relais avant que la situation ne dégénère

Pendant vos interactions avec les enfants, restez attentif à votre ressenti afin de passer le relai à votre partenaire dès les premiers signes de perte de calme de votre part, même si l'activité en cours n'est pas finie. C'est un travail d'équipe dans lequel vous devez alterner, afin de mener les activités à leur terme.

## **B. « JE SUIS DANS LE ROUGE ! »**

### **il n'est pas trop tard pour revenir au VERT : 4 stratégies à appliquer**

#### **1 - D'abord : «Je fais une pause»**

# Je prends le temps de m'arrêter. Je m'installe sur une chaise. Je ferme les yeux. Je note les sensations qui apparaissent et j'observe, les éventuelles crispations, tensions, douleurs.

# Je porte mon attention à mon souffle, sans le modifier. Seulement, je suis chaque inspiration et chaque expiration, pendant quelques cycles de respiration.

# J'ouvre les yeux. Je perçois juste les sons. Puis la pièce dans laquelle je me trouve. Je prends une grande respiration. Je souffle, je sens la chaise sur laquelle je suis assise, je me lève, je secoue mes mains, bras, jambes. Et je peux reprendre mon activité.

#### **2 - Si je ne me sens pas suffisamment relaxé(e) après la pause : je fais des exercices de relaxation avec ma respiration.**

**A ce stade, la technique la plus adaptée et celle que l'on appelle la cohérence cardiaque** pour aider mon corps à se stabiliser et à ressentir un bien-être :

# Il existe différents exercices gratuits sur youtube : [ici](#)

# Vous pouvez aussi télécharger l'application Respirelax [ici](#)

À noter je peux faire tous les jours de la cohérence cardiaque, 5mn - 3x par jour, même en dehors de tout confinement pour avoir un effet durable.

**3 - Si je sens que je suis vraiment dans le rouge : alors vous pouvez utiliser l'une des 3 techniques de respirations ci-dessous.** [Attention](#) ces exercices demandent un peu d'entraînement et il serait bien de les pratiquer quelques fois « avant de voir rouge »

#### **Respiration « anti panique »**

# Je vide bien mes poumons

# J'inspire lentement et amplement pendant 4 secondes

# Je bloque l'air dans mes poumons pendant 10 secondes. Je sens une contraction du thorax.

# Je souffle doucement pendant 7 secondes comme si je cherche à faire bouger la flamme d'une bougie sans l'éteindre.

# Je recommence 4 à 5 fois jusqu'à percevoir des sensations de relâchement. Puis, je poursuis avec une respiration normale, lente, sur 4 à 5 cycles de respiration.

Cet exercice peut être fait quand je sens que je suis en perte d'énergie – il faut se rappeler que lorsqu'on est stressé, on a tendance à respirer de façon plus superficielle et la respiration s'accélère, le cœur peut s'accélérer aussi – on se sent essoufflé ce qui contribue au sentiment d'épuisement...pour vous aider à compter les secondes, vous pouvez faire 1\_2\_3.. avec vos doigts

**Ou alors faites la technique de respiration dites du «petit chien»**

#### **Burn-Out Parental pendant le Confinement : Prévenir et en Sortir**

# J'inspire par le nez, pendant 5 secondes

# Je bloque mon souffle, pendant 4 secondes

# J'expire par la bouche pendant 3 secondes

**Où encore vous pouvez faire la technique du 5-4-3-2-1**

L'exercice 5\_4\_3\_2\_1 est un exercice de stabilisation émotionnelle. Le lien permet de faire cet exercice en étant guidé - il dure 15 mn : [ici](#)

**4 - Je maintiens des habitudes qui me permettent tout au long de la journée de 'redescendre' sur le plan émotionnel**

**# tout au long de la journée : la mentalisation positive**

Une fois que je suis au calme, après la pause, la relaxation ou la cohérence cardiaque, se rappeler « les petites choses qui font que j'aime mon/mes enfant(s) », « la dernière fois qu'il/ elle/ils m'ont ému(e)(s) », etc... Je peux me faire un album photo mental ou un album photo physique avec des photos en famille qui me font du bien. On peut faire la même chose au sujet de son compagnon ou sa compagne.

**# En fin de journée à faire seul(e) : j'essaie de me ressourcer et de réfléchir aux éléments positifs de la journée.** Même s'il y a eu des moments difficiles, il y a probablement eu également des bons moments. Pensez à ceux là en vous disant :

· Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui qui m'a apporté un peu de satisfaction ? Qu'est-ce que j'ai vu, entendu, ressenti aujourd'hui de suffisamment bon ?

· Qu'est-ce que quelqu'un d'autre a fait aujourd'hui qui m'a apporté un peu de satisfaction

· On peut faire cet exercice lors d'une petite réunion familiale en fin de journée en s'interrogeant à tour de rôle.

· Je finis cet exercice en me disant : « **JE FAIS CE QUE JE PEUX** » et j'apprends à me dire cette phrase plusieurs fois par jour.

**# Si tout ceci ne vous permet pas de revenir à un état plus calme et lorsque vous avez la sensation que vous n'avez plus de ressources disponibles, n'hésitez pas à vous tourner vers un professionnel de santé (votre psychiatre, psychologue habituel ou de contacter une des lignes d'écoute ci-dessous). #Demander de l'aide est une preuve d'intelligence : contactez si besoin l'association Psychologues sans frontières , 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000 (gratuit)**