



Home > Société > Reportage > Mamans en burn-out

Mamans en burn-out

Combien sont-elles ces mamans épuisées physiquement et moralement, qui ne parviennent plus à faire face à une parentalité pas forcément idyllique?

Pour Marcia, tout s'écroule en 2010, lors de sa séparation. «Je me suis retrouvée avec mes deux garçons, 10 et 2 ans à l'époque, à devoir tout gérer et à reprendre un emploi à 100%.»

La jeune femme prend le nouveau poste que lui trouve le chômage comme un défi, un challenge pour «rester debout». Rapidement, dans cette toute petite entreprise de la campagne vaudoise, les heures sup' et les longs trajets s'accumulent. Elle craint de se voir remerciée, d'autant que son ancien compagnon bénéficie désormais d'une assurance invalidité complète, ce qui entraîne une suspension de la pension.

Je me sentais angoissée, dévalorisée, inquiète pour notre avenir.

Rentrant à 19 ou 20 heures le soir, Marcia s'épuise d'autant plus qu'elle met de plus en plus longtemps à trouver le sommeil.

L'engrenage, quoi. Elle se met à avoir des crises de pleurs, des oublis de plus en plus fréquents. «Je laissais la cuisinière allumée. Il m'est même arrivé d'oublier de déposer mon cadet chez sa maman de jour. Je ne m'en suis aperçue qu'en arrivant au travail.»

Une hospitalisation volontaire en unité psychiatrique



M Publié dans l'édition MM 25
M 17 juin 2013

Auteur

Pierre Léderrey

Sondage

Etre mère aujourd'hui, c'est...

- ... le plus beau métier du monde.
- ... de l'inconscience.

Au secours des mamans

Si Histoires de Parents est né de la volonté du Service vaudois de la protection de la jeunesse (SPJ), **Entr'Act** a été créée à Bulle par Véronique Charrière, consultante en éducation et diplômée en analyse transactionnelle.

Le but des deux entités reste le même: prévenir plutôt que guérir les difficultés en lien avec l'éducation des enfants de la naissance à l'adolescence. «**Pour moi, le surmenage maternel est souvent lié à des représentations de la mère parfaite, de ce que doit être une bonne maman toujours disponible et entièrement centrée sur le bien-être de son enfant**», explique Véronique Charrière dont le créneau est limpide: il s'avère impossible de bien s'occuper de ses enfants sans prendre d'abord soin de soi.

Alors que la maternité est attendue comme un accomplissement et le désir d'une harmonie totale, on se retrouve avec de l'énerverment, de la fatigue, du découragement et in fine un «épuisement physique et mental». Ou, pour le dire avec les mots d'Isabelle Mermier et Christèle Thuner: «**C'est une maman qui a épuisé ses capacités d'adaptation.**»

Orientée vers des solutions concrètes, Véronique Charrière cherche à «stimuler les ressources» parentales en allant dans le concret: composer à nouveau entre ses

Mais elle continue, veut montrer qu'elle peut y arriver toute seule. Ereintée, elle apparaît moins efficace professionnellement, ce qui ne fait que rajouter à son angoisse. «Je me sentais seule avec tout ça, honteuse.»

Son médecin lui prescrit des antidépresseurs en été 2012. Mais, en octobre, c'est le délice: alors qu'elle se réjouissait de pouvoir se reposer durant une pleine semaine sans ses enfants, partis chez leur père, elle ne parvient pas à récupérer. Pire, elle ne dort plus.

On a augmenté la dose de médicaments. Et là, j'ai pété un câble.

Marcia se retrouve hospitalisée dans une unité psychiatrique. «Je voulais disparaître, je me disais que les enfants méritaient une meilleure maman. Fermer les yeux, et être soulagée de tout ça.»

Cette hospitalisation volontaire dure une dizaine de jours, avant que la jeune femme ne soit dirigée par le Service de protection de la jeunesse (SPJ) vaudois vers une relativement nouvelle structure, Histoire de Parents.



Et c'est là qu'interviennent **Isabelle Mermier** et **Christèle Thuner**. Toutes deux travaillent pour cette prestation vaudoise dépendante de la Fondation Jeunesse et Familles.

«Histoires de Parents a été créée en 2009 comme espace de soutien aux parents domiciliés sur Vaud en difficultés éducatives avec leurs enfants. Ils sont orientés ici par le milieu scolaire, un médecin, un professionnel de la santé ou du social. Mais ils peuvent aussi venir directement», expliquent les deux intervenantes socio-éducatives.

Ce dispositif de prévention, disposant de plusieurs antennes dans tout le canton, vise donc bien le bien-être de l'enfant à travers l'aide apportée à ses parents. Assurer le bonheur de sa progéniture envers et contre tout.

Au fond, voilà bien l'une des origines du burn-out maternel. Divorce, maladie, années de nuit sans sommeil, parentalité moins idyllique que prévu: «Les facteurs de ce que nous préférons appeler le sur-stress sont multiples, reconnaît **Christèle Thuner**. Mais il s'agit de la rencontre de ces circonstances propres à chaque personne avec un contexte de vie et un événement donné vécu un peu comme la goutte d'eau.»



Le burn-out maternel n'est ainsi pas forcément affaire du difficile équilibre entre vie professionnelle et familiale.

Un travail peut être très équilibrant, pour autant qu'il soit choisi et qu'il permette en effet une vie privée. A l'inverse, une précarité ou une trop grande pression professionnelle apparaissent clairement comme des facteurs aggravants.

C'est ce qui est arrivé à Anna (*prénom fictif*). Domiciliée dans la région bulloise, la jeune femme a 34 ans en 2009, lors de la naissance de son premier enfant. «Je me suis tout de suite mis énormément de pression, reconnaît-elle aujourd'hui: je voulais être une maman parfaite.»

Sans autre maman de nouveau-né à qui demander conseil, avec un enfant qui mettra longtemps à faire ses nuits, elle se «tue rapidement à la tâche, ne parvenant plus à affronter le rythme quotidien».

Son mari, aussi présent qu'il le peut, a un emploi à plein temps. Sa mère vit trop loin pour pouvoir l'aider. «J'ai commencé à perdre pied. Le ménage en retard s'accumulait, bientôt je n'osais même plus sortir avec mon bébé pour aller faire les courses de peur qu'il ne pleure. Je me faisais une montagne de la moindre tâche.»

Anna est épuisée, et se sent coupable et honteuse de ne «pas être à la hauteur: je ne travaillais pas, j'étais à la maison, j'avais l'impression que tout le monde pensait que cela devait pourtant être facile pour moi.»

différents rôles, celui de femme, d'épouse, de maman voire de salariée, aménagements familiaux au niveau de l'autorité, apprendre à déléguer et à ne pas vouloir tout gérer, etc. «**S'ils ne sont pas trop petits, les enfants peuvent aussi entendre que leur mère a besoin de temps pour elle. Un enfant a besoin d'une maman qui réponde à ses besoins, pas à toutes ses envies.**»



Employée de commerce au caractère bien trempé, bien dans son couple et heureuse d'avoir des enfants (elle en aura un second vingt mois seulement plus tard), la jeune Fribourgeoise n'en revient pas de se retrouver dans un tel état d'épuisement psychologique, pleurant pour un rien.

Etre parent, un métier plus difficile qu'il n'y paraît

Seuls le soutien et les conseils d'Entr'Act (*lire encadré*) l'empêcheront de sombrer. Et elle se sent encore fragile aujourd'hui. «Bien sûr que donner la vie et devenir parent est une merveilleuse aventure. Mais ce n'est pas aussi facile et sans nuage que l'image qu'on en a. La perte de soi, l'énergie impressionnante que cela demande: je n'en avais tout simplement pas conscience.»

Anna regrette que notre société et notre culture ne favorisent pas ces petits réseaux d'entraide vers qui se tourner pour reprendre courage et confiance. En leur absence, c'est donc des aides professionnelles qu'il faut actionner. «Le métier de parent est le seul pour lequel on n'est pas formé, rappelle Isabelle Mermier. Nous essayons d'entendre les demandes, de comprendre les besoins, mais surtout d'aider à changer de regard sur ce qui est vécu.»

Les ateliers de rencontres entre parents y aident bien: cela montre que d'autres ont aussi des difficultés. Marcia insiste d'ailleurs sur cet aspect:

Je me suis sentie moins seule avec mes problèmes, moins dévalorisée.

En chœur, Christèle Thuner et Isabelle Mermier le constatent: face à des difficultés parentales, les papas cultivent parfois le déni ou la minimisation des problèmes.

Les mamans, elles, culpabilisent et se persuadent de leur insuffisance. Et tous deux attendent souvent (trop) longtemps pour appeler à l'aide. Marcia aura mis plus de deux ans et encore, il lui aura fallu une hospitalisation pour s'y résoudre. Anna le dit elle-même: «J'aurais dû demander de l'aide bien avant et j'aurais compris plus vite que je mettais la barre bien trop haut.»

Premier des facteurs de risques: l'isolement social

Chantal, elle, aura tenu trois ans entre le départ «inattendu et traumatisant» pour elle comme pour ses trois fils de son conjoint.

Une bien trop longue période peuplée de pleurs, de cris, de bagarres verbales et bientôt physiques entre ses jumeaux et un aîné «qui cherchait sans doute à prendre la place de son père».

Avec le recul, elle sait aujourd'hui qu'elle s'est retrouvée en pleine dépression, dépassée par tout ce qu'elle devait soudain assumer seule alors même qu'elle faisait «tout pour que les enfants souffrent le moins possible de la situation».

Parmi les facteurs multiples du burn-out, ou sur-stress maternel, l'isolement social se retrouve clairement en tête de liste. Origine étrangère, famille réduite ou absente, éloignement géographique:

Notre mode de vie, où l'on bouge aussi de plus en plus, favorise certainement cet isolement, reconnaît Isabelle Mermier. Comme en plus les mères ont tendance à garder les choses pour elles, la boucle est bouclée.

Vidéo: des femmes touchées par le burn-out maternel témoignent dans une émission de Doctissimo (source: YouTube)

Rédiger un commentaire

2 Commentaires

Micky Doba [Invité(e)]*Ecrit le*
21 juin 2013

Merci également pour cet article, qui reflète bien ce que vivent les mères, ainsi que certains pères ! La famille est tellement importante et tellement pas assez soutenue ! Les femmes et les mères ont toujours été le pilier de la société derrière les hommes et les pères. On met beaucoup de pression aux mères et aux femmes, alors que la reconnaissance est moindre ! Et ce manque de gratitude commence dans les mentalités bien encrées par la société dans l'entourage et les proches, qui se bloquent au lieu d'essayer de comprendre et d'aider ces personnes en souffrance ... Quand la jeunesse va mal, on cherche le mal dans leur éducation, ce qui concerne directement les parents, principalement les mères, car les pères travaillent souvent à 100% trouvant généralement une excuse pour pointer du doigt les mères ! Et les institutions éducatives, l'Etat, la société, etc, quels seraient leurs rôles si ce n'est d'aider la jeunesse à retrouver un équilibre entre l'éducation reçue, la société actuelle et le caractère unique de chaque individu ? Indirectement, on demande aux femmes d'atteindre la perfection en tant que mères ... Il faut en parler de plus en plus pour faire tomber ces tabous et ces préjugés, afin de laisser la place aux solutions ! Merci.

Aline Haymoz [Invité(e)]*Ecrit le*
19 juin 2013

Merci pour cet article! Nous sommes certainement bien plus de maman que l'on ne le pense à être dans cet état d'épuisement maternel. Malheureusement, nous, mamans, sommes les ières à ne pas voir que nous allons si mal. Et l'aide extérieure n'est pas très présente. Nos symptômes de mal-être sont vus comme "simple" dépression, même le corps médical ne voit pas, peut-être car nous ne le montrons pas.

Votre article est très bien fait et j'espère que bon nombre de mamans se rendront compte qu'il ne faut plus culpabiliser, dire stop et réagir, en parler autour de soi pour enfin que la maladie soit reconnue.

Copyright © 2011 Fédération des coopératives Migros. Tous droits réservés.