

Burn-out maternel: « Je n'ai plus honte »

Fin 2017, Valentine, 32 ans, doit jongler entre deux enfants en bas âge, un job de graphiste, un blog et une boutique en ligne qu'elle gère avec une amie. Un rythme effréné pour cette maman qui se dit perfectionniste. Un matin, impossible de se réveiller, de s'occuper des enfants ou d'aller au travail. Son corps a dit stop. Valentine revient sur son burn-out maternel.

Votre corps vous envoyait des signaux d'alarme avant le burn-out ?

Oui. Niveau humeur, ça a été les montagnes russes pendant toute l'année 2017. Beaucoup de nervosité, d'irritation et d'angoisse. Les enfants étaient assez jeunes et faisaient les bêtises que font tous les petits, mais je m'énervais dix fois plus que ce qu'il ne fallait, je prenais tout trop à cœur. J'avais aussi des douleurs, notamment au niveau du bras. Au début, je me suis dit que c'était lié à mon emploi de graphiste. Après coup, je me suis rendu compte que c'était mon corps qui me disait que quelque chose n'allait pas. Fin 2017, c'était toujours les montagnes russes. Cette fois ça montait, mais ça ne redescendait plus.

Un matin, impossible de vous réveiller, de faire quoi que ce soit. À quel moment avez-vous mis un mot sur ce que vous viviez ?

À partir de là j'ai tout arrêté, mon activité de salariée et mes activités de blog et boutique en ligne. Heureusement, mon mari m'a énormément aidée et a tout pris en charge pendant cette période. Je voulais savoir ce que j'avais et pour cela j'ai dû passer par la case psychiatre, mais je ne me suis pas sentie comprise. C'était vraiment une culpabilisation. Il m'a prescrit des médicaments pour mes anxiétés, je ne les ai jamais pris, pour moi c'était important de m'en sortir par moi-même. Donc j'ai continué à voir ma psychologue qui m'a accompagnée. De mon côté, j'ai travaillé sur moi et fait mes propres recherches pour mettre un nom sur ce que j'avais, je me suis dit « ça doit être un burn-out ».

Ça va mieux maintenant ?

Oui ! Je gère. Quand je sens que ça glisse, je sais ce que je dois faire. Maintenant je sais où est la limite, quand je dois lâcher prise et prendre soin de moi. Les enfants ont grandi aussi donc

c'est différent. Nous avons fermé la boutique en ligne ce qui me fait plus de temps libre. Même si j'ai quand même du travail avec le blog ou d'autres activités. À la maison je suis peut-être un peu plus organisée mais je lâche plus facilement prise, je fais moins attention aux détails. Si un jour je n'ai pas envie de leur faire des légumes, je fais des pâtes et ça leur va très bien. On fait comme on peut, je vois une vraie différence entre maintenant et avant le burn-out.

Quel conseil donneriez-vous à une maman qui pense être dans votre situation ?

D'abord, je lui dirais qu'il ne faut pas culpabiliser. De toute façon, si la maman ou le papa ne vont pas bien, les enfants le sentent. Il faut prendre soin de soi pour prendre soin de l'enfant. C'est comme dans les avions : on nous explique qu'il faut mettre son propre masque à oxygène avant de s'occuper des autres. Dans la vie, c'est la même chose. Si on n'est plus là psychologiquement, qui s'occupe de l'enfant ? Il faut faire ce qui nous fait plaisir. Pour moi, c'était de regarder des séries pour me vider la tête, faire des promenades dans la nature, écrire sur un carnet et lire des magazines de développement personnel.

Quand on est maman, on culpabilise de penser à soi ?

Avant oui. Maintenant plus (rires). Au début de mon arrêt-maladie, j'avais un peu honte de devoir demander de l'aide pour garder les enfants pour pouvoir me reposer, je ne disais pas trop aux gens que mon fils était à la crèche un jour où je travaillais pour la boutique ou le blog depuis la maison. Maintenant je m'en fiche un peu. Quand j'ai besoin de temps pour moi, je n'hésite pas. Pour notre couple c'est la même chose, on prend du temps pour nous, de temps en temps on fait garder les enfants et on sort.

« UN SOIR, MAX ENFILA SON COSTUME DE LOUP. IL FIT UNE BÊTISE, ET PUIS UNE AUTRE... »



« JE VAIS TE MANGER DIT MAX À SA MÈRE »

Max et les Maximonstres, Maurice Sendak, 1963

C'est encore tabou comme sujet, le burn-out parental ?

Oui, les gens n'osent pas trop en parler. Peu de gens savaient que j'étais à l'arrêt, à part au travail. Même dans ma famille, c'était un peu tabou. J'avais un peu honte d'être comme ça alors que j'avais tout ce qu'il fallait pour être heureuse : des enfants en bonne santé, un travail, une maison. Alors pourquoi ? Je culpabilisais beaucoup pour ça. On se compare souvent, surtout avec les réseaux sociaux, on se dit « elle, elle y arrive et moi pas, pourquoi ? ». Mais je pense que quand il nous arrive quelque chose comme ça, ça remet les pendules à l'heure. On comprend qu'on ne peut pas tout gérer et que ce n'est pas si grave.

Vous en parlez plus facilement aujourd'hui. C'est important pour vous de partager ça, notamment sur votre blog ?

Oui, j'ai eu des contacts avec d'autres mamans qui entraient presque en burn-out et qui se disaient « c'est normal d'être fatiguée et puis je n'ai personne pour m'aider ». Mais on peut toujours trouver une solution. Maintenant je n'ai plus honte. C'est pour cela que je veux en parler, pour que les mamans et les papas sortent de leur bulle et prennent du temps pour prendre soin d'eux. Si on ne fait pas ça, la situation se prolonge et ça empire.

Valentine, merci encore pour le café. ■

Retrouvez Valentine sur son blog et instagram :

www.lheuredelasieste.ch
@lheuredelasieste

LE CONSEIL DE LA PSY



Pauline Goubareva
Psychologue-coach certifiée

Si nous pouvons tous parfois être un peu fatigué-es, le burn-out ainsi que le burn-out parental se caractérisent par un sentiment d'épuisement, une certaine irritabilité, des pensées négatives et, parfois, des douleurs physiques et des troubles du sommeil.

Lorsqu'on remarque que ces symptômes s'accumulent et durent sur plusieurs semaines, il ne faut surtout pas s'isoler. On peut commencer par parler avec d'autres parents pour voir si des souffrances similaires ont été vécues. Un suivi par un-e psychothérapeute ou même par son/sa médecin de famille est toutefois recommandé, afin d'exprimer la surcharge et la détresse émotionnelle. Un-e psychothérapeute pourra également évaluer si la personne a besoin ou pas d'un traitement médicamenteux (pas nécessaire dans tous les cas) auprès d'un-e psychiatre. Des solutions et un plan d'action pourront être trouvés avec le/la thérapeute : il s'agira de déléguer certaines tâches à l'autre parent, à des proches ou à un-e baby-sitter, par exemple. Le but étant d'aménager du temps pour soi, des moments de plaisir pour se reconnecter au sentiment de bien-être. Si le premier contact avec le/la spécialiste se passe mal, comme ce fut le cas pour Valentine et son psychiatre, il ne faut pas hésiter à demander un deuxième avis auprès de quelqu'un-e d'autre.

Le mot d'ordre, c'est vraiment d'oser en parler. Le burn-out parental est encore un mal tabou dans une société qui nous pousse vers le succès et la réussite. Depuis la nuit des temps, on dit aux parents que leur rôle est difficile mais que « c'est comme ça », qu'ils doivent courber l'échine et endurer. Ces cadres de pensée génèrent donc un sentiment de culpabilité et d'échec personnel, ce qui mène souvent vers un repli sur soi. Or, nous avons tous le droit d'être aidés.

Le burn-out parental est très souvent associé à la charge mentale qui pèse sur les mères. Entre les attentes professionnelles, les responsabilités domestiques et les injonctions liées à la féminité, les femmes peuvent être sujettes à des burn-out maternels. Mais les pères peuvent également en souffrir. C'est d'ailleurs pour cela que l'on parle plutôt de burn-out parental.