

Les 10 signes qui montrent que vous êtes en burn out parental.

**Liliane Holstein,
Huffington Post.**

Le livre *Le burn out parental* lève le voile sur un phénomène tabou et pourtant de plus en plus présent: la dépression liée au fait d'être parents.

Il analyse le phénomène ahurissant et récent qui peut transformer le plus beau rêve de la plupart des humains -avoir des enfants- en véritable cauchemar.

C'est un des signes des temps, de plus en plus de parents viennent consulter pour dépression parentale. Ils arrivent effondrés, épuisés et lorsqu'ils décrivent l'enfer qu'ils vivent au quotidien avec leurs enfants, on les imaginerait victimes d'un alien monstrueux et ingérable ayant pris ses quartiers dans leur foyer. Pourtant, il est fréquent que le "monstre" qu'ils dépeignent ainsi, soit à peine âgé de 3 ou 4 ans. Mais, les difficultés peuvent être rencontrées avec des enfants de toutes les tranches d'âge et ceci jusqu'à la fin de l'adolescence.

C'est un fait indéniable, les parents craquent!

Débordés par leur impossibilité à instaurer une bonne autorité et un cadre à leur progéniture, ils sombrent en ayant qu'un désir, fuir le plus loin possible.

Les parents déprimés et en état de burn out parental expriment très souvent, en consultation, leur chagrin et leur déception en constatant que l'amour qu'ils ont apporté à leur enfant, semble ne pas suffire pour éviter leurs débordements et leurs comportements hostiles.

Cette dépression parentale provient de la sensation de perte d'un enfant qu'ils croyaient connaître et qui leur échappe un peu plus chaque jour.

Pourtant, dans ce domaine, la fatalité n'existe pas et l'on peut repérer des signes comportementaux qui permettent de comprendre comment des adultes, qui en général "assurent" dans leur vie professionnelle et sociale, peuvent dans leur vie de parents se sentir à ce point dépassés.

Les pères sont autant concernés que les mères dans ces symptômes dépressifs. Alors, quels sont les signes les plus évidents qui pourraient vous alerter et vous indiquer que vous entrez doucement mais sûrement dans la zone rouge du Burn out parental?

Les signes chez les mères

1) Désir de perfection sur tous les paramètres

En développant un fantasme de perfection dans son mode d'éducation cette mère développe une omnipotence sur tous les plans de la vie de ses enfants et règne sur tous les fronts: l'école, l'éducation, leurs relations sociales, les vacances, leur santé. Elle génère en outre, une course à la performance et les prouesses de sa progéniture représentent sa réussite la plus probante.

2) Etre au bout du rouleau et ne pas s'en rendre compte

"Une mère au bord du gouffre nerveusement et au bout de ses réserves d'énergie, peut en toute inconscience et par souci de continuer à gérer à la perfection toute sa petite tribu, ne pas sentir qu'elle est en train de sombrer". C'est bien souvent l'entourage qui en prend conscience pour elle, en essayant de l'alerter.

3) L'ambivalence des sentiments

En dépit des grands principes d'éducation qu'elle s'était édictés avant la naissance des enfants, elle se surprend à ressentir des sentiments très contradictoires à leur l'égard. Les pertes de sang froid sont de plus en plus fréquentes et s'accompagnent parfois de violence et de cris. On assiste également à l'alternance d'un amour passion pour les enfants suivi d'un rejet parfois haineux. Elle se sent incomprise et victime d'injustice en regard de tout son investissement.

4) L'épuisement physique

Écrasée par une fatigue chronique, rien ne semble pouvoir soulager cet épuisement. Il lui semble qu'il lui faudrait rester des mois sous la couette pour en venir à bout!

5) Sensation d'overdose de tout

Elle a l'impression que la moindre action de la vie quotidienne, surtout en relation avec les enfants revient à gravir l'Everest!

4) Troubles du sommeil

En dépit de l'extrême fatigue, il lui est difficile, voire impossible de dormir autrement que par l'aide de somnifères.

6) Troubles de l'humeur

Accompagnés de plaintes répétitives, pessimistes et dépressives. Le malaise interne devient envahissant. Aussi tant qu'elle a la sensation de ne pas être entendue ou comprise par l'entourage, les mêmes plaintes reviennent en boucles.

7) Absence de désir sexuel, désintérêt pour son partenaire

La sensation d'épuisement est telle, que l'idée d'un rapprochement avec son conjoint est vécue telle une corvée supplémentaire.

8) Affaiblissement de l'estime de soi

Avec l'impression que la vie la dépasse et qu'elle n'a plus la capacité d'en tenir les rênes.

9) Isolement

Elle se replie sur elle-même et évite le contact.

10) Prise de poids ou amaigrissement spectaculaire

Les signes chez les pères

1) Déprime diffuse

Tout semble lourd. Sensation de tristesse et de lourdeur dès le réveil.

2) Troubles du sommeil, souvent accompagnés de troubles de l'humeur et d'un renferment sur soi

3) Fuite dans des comportement addictifs (jeux, sports, achats compulsifs, alcool, drogues)

4) Angoisses ou symptômes d'attaques-paniques avec l'impression de vivre en apnée

5) Débordements violents avec les enfants, cris, brutalité, accompagnés de sentiments ambivalents ou de rejet des enfants

6) Conduites à risques (vitesse excessive au volant,) et sentiment de désespoir

7) Sentiment de perte de contrôle

Il a l'impression de ne tenir aucunement les rênes de sa vie. Perte de sens dans sa vie. En état d'incapacité à rétablir l'ordre dans sa famille, il se sent totalement dépassé par les événements.

8) Envie de fuir, de ne pas rentrer chez soi

9) Difficultés dans sa libido, absence de désir sexuel, pannes, désintérêt pour la vie de couple

10) Envie d'aller voir ailleurs...

Il se jette à corps perdu dans le travail, s'échappe en passant parfois beaucoup de temps sur des sites de rencontres sur internet ou s'absorbe des heures durant dans des jeux, sur son ordinateur, tout est bon pour fuir dans des activités annexes qui permettent d'être ailleurs.

Si vous vous reconnaissez dans un ou plusieurs de ces symptômes, plus que jamais, il est temps de réagir et de faire un état des lieux sérieux de la situation dans la famille et s'il le faut, vous faire aider par un professionnel. A tout moment il est possible de recadrer des comportements qui ont débordé en tous sens.

Les enfants ne naissent pas avec le gène de l'enfant infernal ou avec l'envie de saboter la vie de leurs parents. Leurs comportements pénibles et parfois ingérables en apparences, sont autant de signes d'une difficulté familiale globale.

Souvent débordés par leurs pulsions archaïques agressives et envahissantes, ils sont désespérés de ne pas trouver un cadre rassurant dans une autorité cohérente et positive de leurs adultes. Plus ils les sentent perdus ou laxistes et plus ils débordent dans des attitudes provoquantes, espérant inconsciemment trouver la limite qui les recadrerait et les apaiserait enfin.

Le livre *Le burn out parental* révèle ce phénomène, mais surtout propose des clés pour sortir de cette impasse et retrouver la joie d'être parents.

Lilianne Holstein, *Le burn out parental*, éditions Josette Lyon.