

N° 158 /// Avril-mai 2024

Diagonales

Magazine romand de la santé mentale



La parentalité



graap

fondation
groupe d'accueil et
d'action psychiatrique

- 4** Dossier
Bienvenue dans la parentalité
A l'arrivée d'un enfant, les familles se recomposent, les couples se réinventent, les rôles se renégocient. Dans tous les cas, quelle que soit la configuration parentale, c'est la qualité de la relation qui compte.
- 5** «Notre Occident individualiste favorise l'épuisement parental»
- 7** «Serai-je à la hauteur?»
- 9** Des enfants aidants invisibles
- 10** Devenir parent: que du bonheur?
- 12** Parenté vs parentalité
- 13** Une histoire de l'enfant
- 16** Une nouvelle image des pères
- 18** La tendresse contre l'adversité
- 19** La famille au cinéma: entre amour et haine
- 20** Art Brut
Visages: empreintes de notre identité
Le visage est comme une signature. Il se décline dans l'exposition actuelle de la Collection de l'Art Brut sous la forme de portraits. Dessinés, sculptés et cousus, alors que nous les regardons, ils nous regardent aussi!
- 22** Chronique
Les grandes tablées
- 23** Activités et coordonnées des membres de la Coraasp
- 24** Agenda du Graap-Fondation



ÊTRE PARENT, C'EST BEAU, OUI MAIS...

Devenir parent, c'est merveilleux. L'enfant est en croissance permanente, le parent évolue également. C'est un processus extraordinaire, équilibrant, créant des moments uniques de bonheur intense et magique. Mais pas uniquement. Être parent, c'est aussi accepter des changements importants et permanents. Pour le présent et le futur, avec en résonance, le passé de sa propre enfance.

La parentalité peut être accompagnée de doutes, de fatigue, de moments difficiles qui peuvent affecter la santé mentale. Cela peut entraîner un burn-out parental, dont notre interlocutrice nous détaille les processus, les risques et les postures conseillées face à ce danger.

Comme l'épuisement psychique affecte les liens, la parentalité est malheureusement aussi touchée. La santé mentale des parents peut être mise à l'épreuve et, bien sûr, elle doit être préservée, pour leur équilibre et celui des enfants. Mais que faire lorsque le parent est affecté gravement par une maladie psychique? Lorsqu'une personne est touchée dans sa santé mentale avant de devenir parent, les craintes et les questions sont omniprésentes.

«Diagonales» aborde ces aspects. Tout comme les témoignages d'enfants qui ont grandi avec un parent touché par la maladie psychique. Des petits devenus adultes qui n'ont pas vraiment eu leur place et sont devenus des enfants aidants et soignants. Le magazine «Temps Présent» de la RTS a diffusé en février un reportage remarquable sur cette problématique encore méconnue et qui émerge. Elle concernerait actuellement plus de 50 000 enfants.

Laurent Donzel

SONDAGE

Nous avons besoin de vous!

Vous voulez mieux connaître le Graap-Fondation et être informé-e de ses actualités?

Prenez quelques minutes pour répondre à nos questions, via le QR code ci-dessous. Votre avis nous aidera à nous améliorer.

Un grand merci pour votre contribution.



COLLÈGE DE RÉTABLISSEMENT

«Images et discours sur la santé mentale»

Projection de vidéos suivies d'une discussion

Mardi 16 avril, 17h 30

Rue du Village-Suisse 14, Arcade du CPV, Genève. Entrée libre

CAFÉ PRISON

«Soigner ou punir: il faut choisir!»

Regards croisés et dialogue avec le public

Lundi 3 juin 2024 - 18 h 30

Casino de Montbenon
Salle des fêtes - Lausanne

Ouvert à tous - Entrée libre

Les invités

Professeur Marc Graf
Directeur Klinik für Forensik, UKP Bâle

Professeure Kerstin von Plessen
Cheffe du Département de psychiatrie, CHUV Lausanne

Docteure Patricia Meylan
Droit pénal, Université de Fribourg, députée suppléante, Grand Conseil valaisan

Nicolas Turtschi
Directeur de l'Établissement de détention La Promenade (EDPR), La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel

Plus d'infos:
association.graap.ch/cafe-prison

«NOTRE OCCIDENT INDIVIDUALISTE FAVORISE L'ÉPUISEMENT PARENTAL»

La psychologue morgienne Caroline Eap est une référence romande en matière de burn-out parental. Elle dissèque pour nous ce mal, donne des pistes pour l'identifier et en sortir grandi. Interview.



© Laurent Grabet

La psychologue FSP Caroline Eap s'est en partie spécialisée dans les thématiques parentales.

Psychologue FSP connue et reconnue et heureuse maman de trois grandes filles de 22 à 29 ans, Caroline Eap est une pointure dans le domaine du burn-out parental. La Vaudoise de 62 ans nous a reçu dans son cabinet de Morges afin de vulgariser pour nous cette pathologie qui touche statistiquement 5% à 8% des parents au cours de leur parcours. Notons que la sexagénaire est aussi une spécialiste des enfants à comportements tyranniques, une thématique connexe encore mal connue du grand public suisse et qui n'est évidemment pas sans lien avec la première...

«Diagonales»: Comment en êtes-vous venue à vous intéresser au burn-out parental?

Caroline Eap: Enfant, j'ai eu la malchance d'être atteinte d'une tumeur dans le bas du dos, puis d'une paralysie des jambes, mais aussi d'une grave malformation de la colonne vertébrale.

Cela m'a sensibilisée au handicap, mais aussi à ses effets sur la dynamique familiale. Je me suis ensuite beaucoup intéressée aux enfants sourds, et là aussi à leurs proches. Une de nos filles, atteinte d'un trouble du déficit de l'attention, nous a également permis de nous interroger en profondeur sur l'éducation et la parentalité. Tout cela a aiguisé mon intérêt pour le thème de la santé psychique et de la parentalité, d'autant que les sociétés occidentales, devenues très individualistes et compétitives, constituent malheureusement un terreau très fertile pour le burn-out parental...

Comment définissez-vous le burn-out parental?

C'est lorsque la fonction parentale génère trop de stress pendant trop longtemps, sans avoir suffisamment de ressources pour compenser ce stress. Prenons l'image d'une balance. Sur

l'un des plateaux se trouvent des facteurs de stress ou «stresseurs». Sur l'autre: les ressources. Quand les stressés finissent par durablement peser plus lourd que les ressources, il y a burn-out. L'épuisement parental est un processus sinusoïdal, ce qui peut rendre sa détection difficile: on alterne en effet périodes où l'on se sent mieux et périodes où l'on se sent moins bien, jusqu'à insidieusement finalement s'ancrer dans ce «moins bien»...

Quelle est la différence avec un burn-out professionnel?

Par essence, un burn-out se cantonne à un contexte de notre vie. Le burn-out professionnel ne se manifeste donc qu'au travail. Il offre ainsi des portes de sortie telles que, par exemple, la démission, la mise en arrêt maladie ou le changement de poste. Pour le burn-out parental, il n'y en a pas, ou beaucoup moins. Car on ne peut

guère abandonner totalement son rôle de parent et son foyer. On est donc comme enfermé dans la situation stressante, et il faut changer quelque chose activement et concrètement pour s'en sortir.

Quels sont ces stressseurs finissant par déboucher sur un burn-out parental?

Il y a tout d'abord les stressseurs ordinaires qui sont inhérents à toutes les familles. La grossesse et l'accouchement, pour commencer! Ensuite, il peut y avoir des problèmes de sommeil, d'allaitement, de garde, de scolarité, de maladie... Puis il y a des stressseurs plus spécifiques qui sont liés aux événements imprévus, comme un handicap, une maladie chronique, un deuil, etc. Les études montrent trois aspects qui pèsent le plus lourd dans la balance: les aspects personnels, les aspects liés à la relation avec l'enfant, la relation de couple et la dynamique de la coparentalité. Notons que le burn-out parental ne se limite de loin pas seulement à la petite enfance. Il peut se manifester à tout âge. L'adolescence est évidemment une période délicate à gérer, où les parents doivent cadrer tout en apprenant, de gré ou de force, à lâcher prise. «Petits enfants, petits problèmes, grands enfants, grands problèmes», dit-on non sans raison avec humour... L'enfant fait aussi remonter de vieilles blessures personnelles à la surface chez ses parents, avec un effet miroir. S'y confronter est souvent difficile, mais c'est aussi une belle opportunité de grandir... On nous félicite quand nous devenons parents, et c'est légitime, car il y aura beaucoup de bonheur sur ce chemin, mais on devrait aussi nous souhaiter du courage pour les moments difficiles!

Bizarrement, la coparentalité peut aussi être un facteur de stress...

Oui, car chacun des deux parents amène avec lui dans le couple son bagage et son histoire de vie. Dans le passé, les rôles étaient très compartimentés. Maman éduquait et papa travaillait. Aujourd'hui, les pères ont une plus grande place à prendre dans l'éducation. Si les deux parents sont alignés dans leur manière d'envisager cette éducation et les valeurs à transmettre, tout va bien. Mais dans le cas contraire, cela crée des tensions et des difficultés supplémentaires...

Quels sont les parents touchés par le burn-out parental?

Notons d'abord que les mamans sont trois fois plus touchées que les

papas. Cela n'est pas sans lien avec le fait qu'elles assurent encore en moyenne 70% de la charge parentale. Nous sommes inégaux face au burn-out parental, car pas dotés de la même intelligence émotionnelle, de la même résilience ou de la même résistance au stress. Ceux qui ne bénéficient pas d'un réseau familial ou amical susceptible de les soulager sont plus à risque aussi. Notons que les parents concernés sont plutôt habités d'une grande envie de bien faire et sont souvent perfectionnistes. L'éducation positive est un idéal qui s'est imposé à eux ces dernières décennies et rajoute de la pression. Les parents sont plus inquiets. Ils essaient de se conformer à tout ce qu'ils ont lu avant d'être parents. Pour certains, laisser leur petit pleurer n'est par exemple pas une option.

«On nous félicite quand nous devenons parents, mais on devrait aussi nous souhaiter bon courage!»

Le regard de la société et des autres constitue aussi un facteur de stress...

Oui. Tout le monde a une opinion sur ce qu'il faut faire en tant que parents. Les meilleurs parents sont d'ailleurs ceux qui n'ont pas d'enfant (*rires*)... De nos jours, en Occident, l'éducation incombe aux seuls parents, alors qu'ailleurs, comme en Afrique, par exemple, on estime non sans raison qu'«il faut tout un village pour élever un enfant». S'installe aussi parfois une insidieuse compétition pour que son enfant soit meilleur que celui du voisin. On met la barre haut à tous les niveaux, on multiplie les activités extrascolaires, on peine à déléguer, alors qu'il serait plus réaliste de ne vouloir être parfait qu'à 70% ou 80% (*rires*).

Quels sont les symptômes du burn-out parental?

Il y en a quatre. Le premier est l'épuisement. On parle d'un épuisement très fort, à la fois physique et psychique, qui ne pourra pas se rattraper en quelques nuits de sommeil. Le second est la distanciation émotionnelle. Le parent est si fatigué qu'il a du mal à ressentir de l'empathie pour son enfant, même lorsqu'il pleure. Il est comme anesthésié. C'est comme une protection qui s'installe. Le troisième est la perte de plaisir. Le parent n'a

par exemple plus de plaisir à s'amuser avec son enfant. Tout devient pesant. Le parent est comme en pilote automatique et assure les tâches de base, mais pas beaucoup plus. Le quatrième symptôme est l'effet de contraste. Le parent s'était promis d'être un parent idéal, mais n'y arrive plus. Il constate, dans la douleur, une différence énorme entre le parent qu'il a été et celui qu'il est devenu.

Jusqu'où une telle situation peut-elle dégénérer?

Si on ne fait rien, cela peut dans certains cas aller jusqu'à des pensées suicidaires, de la dépression, une envie de partir sans laisser d'adresse, une addiction à l'alcool, à la drogue, aux écrans ou autre, à des violences verbales ou physiques. Le couple est évidemment aussi en danger, en pareil cas, car il y a des risques d'adultère et de séparation... Un questionnaire, www.burnoutparental.com/test-pba, permet de mesurer à quel stade de burn-out on se trouve.

Comment se soigner?

Pour commencer, il faut prendre conscience qu'on est en burn-out parental. Cette prise de conscience survient souvent à l'occasion d'un événement fort. Le parent «pète les plombs» de façon si intense face à son enfant qu'il admet que quelque chose ne va plus. Il lui faut alors demander de l'aide et ne surtout pas rester isolé. Aller trouver un professionnel de la santé, formé à ces questions, est précieux pour prendre du recul. Cette personne pourra lui conseiller des stratégies concrètes pour se reconnecter à ses propres besoins, notamment. Car métaphoriquement, c'est comme en cas de problème dans un avion: l'adulte doit d'abord mettre son propre masque à oxygène avant d'être en capacité d'aider efficacement son enfant... Participer à un groupe de parole est souvent une grande aide aussi. Cela permet de voir qu'on n'est pas seul dans cette situation.

Propos recueillis par Laurent Gabet

*Pour en savoir plus
www.carolineeap.ch*