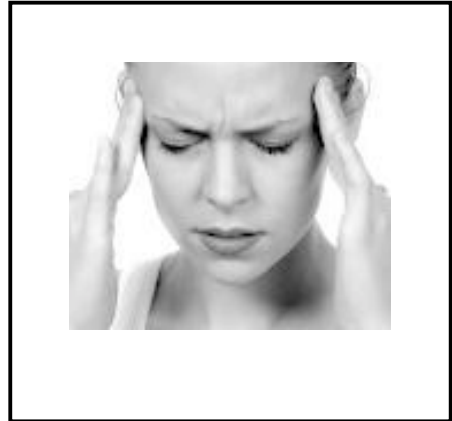


## *Le « burn-out » maternel*

---

Syndrome bien connu dans le milieu professionnel, il s'étend aujourd'hui à la sphère familiale.

Le burn-out peut être décrit comme une réponse à long terme de l'organisme soumis à des situations de stress quotidiennes.



Il est important de ne pas confondre le syndrome du burn-out et le baby blues. Le burn-out est consécutif à l'exposition à un *stress permanent et prolongé* et survient généralement *plusieurs mois après la naissance des bébés*.

Il se rencontre surtout chez des personnes qui poursuivent des idéaux élevés dans leur vie personnelle, familiale et professionnelle.

Ainsi, le burn-out maternel atteindrait plus volontiers les mères perfectionnistes, consciencieuses et qui éprouvent des difficultés à déléguer.

Les premiers symptômes passent généralement inaperçus. C'est petit à petit, de manière insidieuse que l'état physique et psychique des mères se dégradent, et ce, jusqu'au jour où rien ne va plus.

## Les mères de famille en proie au burn-out :

Si l'arrivée des multiples dans votre vie est synonyme de bonheur, de joies et d'enrichissement, elle est aussi synonyme de craintes, d'angoisse et de fatigue intense.

De nombreuses inquiétudes concernant les modifications corporelles, la fatigue physique et émotionnelle surviennent. A tout cela vient s'ajouter la tâche complexe de la gestion de la vie quotidienne.

Tous ces tracasseries confinent peu à peu à l'isolement social qui peut vite s'avérer être une source de stress.

Ainsi, la maternité serait une situation à risque du même ordre que celle d'un cadre débordé. Être mère suppose en effet d'être responsable et disponible 24h/24, 7j/7, 365 j/an sur x années.

Les mères se doivent d'être de plus en plus polyvalentes pour endosser les différents rôles qui leurs sont confiés : mères, amantes, infirmières, femmes de ménage, médiatrices, ... Et malheureusement ces rôles doivent nécessairement être joués simultanément !

Quand vos responsabilités quotidiennes en tant que parents usent petit à petit votre capital énergie vous

*« L'individu possède en lui les solutions des problèmes de notre société, il ne s'agit pas d'avoir une vision idéaliste des événements mais bien réaliste »*  
souligne Alain Rioux, psychologue.

*« J'enchaîne les soins sans avoir une minute à moi. Je ne maîtrise rien, je ne m'en sors pas, j'éprouve une fatigue immense et je me sens nulle »*, confie une jeune mère de famille.

*« Ces femmes ne s'autorisent à évoquer leur désarroi ni avec des professionnels de santé ni avec leurs proches car elles se reprochent de l'éprouver »*, constate Sophie Marinopoulos, psychologue

*Épuisement, isolement, difficultés conjugales, manque de solidarité familiale... L'image de la bonne mère se fissure.*

sentez qu'il est nécessaire de prendre du recul, mais vous arrêter vous semble inconcevable, impossible ... Et pourtant !

## ***Quels facteurs sont susceptibles de déclencher le burn-out maternel ?***

---

### ***+ LA SURCHARGE DE TRAVAIL***

Etre mère c'est avant tout cumuler les missions au sein du foyer, tout en sachant faire face aux éventuels imprévus (contre temps, maladies soudaines, petits accidents, ...). Tout mener de front n'est pas inné et demande beaucoup de ressources. C'est une tâche très difficile et qui peut conduire à un état de stress chronique résultant d'une hyperactivité permanente.

### ***+ L'ABSENCE DE CONTROLE SUR LES EVENEMENTS***

Un fort sentiment d'impuissance est ressenti lorsque la situation est subie. Ne pas toujours avoir les armes pour affronter les différentes tâches inhérentes au rôle de mère peut s'avérer dangereux.

### ***+ L'ABSENCE DE RECONNAISSANCE SOCIALE***

Le travail d'une mère est constitué d'efforts permanents... Et pourtant, il n'est jamais reconnu ni valorisé socialement. Une mère qui donne toujours le meilleur d'elle-même et qui n'obtient que très peu de gratifications est une mère qui se sent seule et parfois inutile.

L'entourage ne se rend pas toujours compte du travail que nécessite l'éducation des enfants. La société elle-même ne reconnaît pas le statut de

mère en alimentant l'idée que la garde de ses enfants est une chose tout à fait normale et banale.

#### LE MYTHE DE LA MERE PARFAITE

En ne tolérant aucune défaillance dans l'éducation parentale, la société moderne tyrannise les mères en véhiculant sans cesse l'image exigeante de la « bonne mère ». Les valeurs de performance et de réalisation de soi véhiculées notamment par les médias alimentent le désir des femmes de devenir des mères irréprochables.

Les mères ne sont évidemment pas dupes et considèrent ce discours souvent ridicule, mais se laissent à leur insu happer petit à petit.

Les mères sont toujours tenues responsables de l'éducation de leurs bébés et de leur devenir. Elles doivent accorder tout leur temps et toute leur énergie au risque de s'oublier elles-mêmes dans les pérégrinations des tâches de maternage. Le contexte social actuel pousse les femmes à revêtir le costume de la femme parfaite à plein temps. C'est justement à cause de cette pression sociétale que le burn-out maternel reste un sujet tabou. L'image que les mères doivent renvoyer est celle d'un bonheur sans failles.

Or, l'épuisement survient justement lorsque l'on veut réussir à tout prix. On se heurte alors nécessairement à un mur, car aucune mère n'est par définition parfaite. La tâche que l'on s'est fixée et sans doute alors impossible à accomplir car découlant d'un idéal.

## ***Burn-out : signal d'alarme :***

---

Dans un premier temps la personne ressent un ***état de fatigue extrême à la fois physique et émotionnel*** entraînant un manque total d'énergie. « Les batteries sont vides » et elle ne parvient plus à les recharger.

C'est dans un second temps que les mères adoptent ***une attitude négative envers la source du stress*** : les enfants. Elles sont heureuses d'être mères et en même temps devant la lourdeur des tâches, elles sont aux prises à des sentiments ambivalents. Elles aiment leurs bébés et en même temps elles ne supportent plus leurs pleurs. Elles se sentent alors coupables de penser cela, car la société leur interdit toutes plaintes concernant cette période féérique de la vie. Il n'est alors pas rare de voir naître un ***sentiment de culpabilité*** qui s'exprime à travers des réflexions telles que : « je ne devrais pas avoir ses pensées », « quelle mère suis-je pour m'autoriser à penser cela ? ».

Avant et pendant la grossesse, les femmes ont souvent une perception de l'expérience de la maternité fondée sur les mythes et les croyances de notre société. Cette perception est influencée également par l'expérience de la maternité rapportée par l'entourage (mère, amies, connaissances). La plupart des femmes ont donc des attentes et des aspirations quant à leur rôle de futures mères. C'est donc dans un troisième temps que lorsqu'à la naissance de leurs enfants, ***les femmes vivent une réalité très différente de ce qu'elles avaient imaginé ou anticipé***, elles se retrouvent plongées dans une situation anxiogène pouvant les mener à un état de détresse.

***Si cet écart entre ce qu'elles auraient finalement voulu être et ce qu'elles sont aujourd'hui*** est trop important, ***l'image de soi en tant que mères devient négative***. L'autocritique devient alors permanente : « je n'y arriverai jamais », « je me sens nulle et incapable de gérer cette situation ». On constate également ***une sous-estimation de ses***

**capacités** ayant pour conséquence une activité réduite au minimum, « on baisse les bras ».

### **Comment se sent-on ?**

---

*Vous vous sentez « comme une maison détruite par un incendie, mais dont la façade est encore debout »*

- Vous avez l'impression d'être **dépassée par le quotidien** (et c'est bien normal) et ne parvenez plus à contrôler la situation car les imprévus s'enchaînent.
- **Épuisée physiquement** : vous manquez d'enthousiasme constamment et dans tous les domaines de la vie. Et ce, malgré une envie irrésistible d'agir. Cette fatigue se manifeste par l'apparition de troubles psychosomatiques, tels que les sueurs, les palpitations, les migraines, le mal de dos, les vertiges, les insomnies, et bien d'autres encore.
- **Épuisée moralement** : vous ne supportez plus rien car tout vous irrite profondément. Toujours « au bord des larmes », vous ne parvenez plus à prendre du recul face aux événements et encore moins à faire la part des choses.
- Vous vous sentez **incapable de planifier vos activités**, car vous ne parvenez plus à gérer le quotidien.
- Vous en arrivez à vous sentir « **désabusée** » car de toute façon « vous ne vous en sortirez pas ».

## Que faire ?

---

- Pour s'armer face à cette situation stressante, il est primordial de s'informer, de demander conseil auprès des professionnels de santé (pédiatres, gynécologues, thérapeutes, ...)
- Savoir trouver une aide matérielle (association jumeaux et plus)
- S'entourer des proches, des amis, de la famille afin de pouvoir déléguer les tâches sans culpabiliser !
- Si possible, s'organiser pour que le papa garde de temps en temps les enfants afin de s'occuper de soi ou de partager des sorties avec des amis par exemple.
- Il faut sortir de ce fantasme de la mère parfaite à tout prix.

Pour cela, il est primordial de sortir du « face à face » avec les enfants en vue d'échanger et de communiquer sur son expérience avec d'autres parents de multiples ayant un parcours semblable. S'enrichir de l'expérience de l'autre pour répondre à ces propres questionnements est important.

Ces moments privilégiés entre adultes sont nécessaires pour retrouver un soutien social. Ces temps de partage des émotions permettent de sortir de l'isolement et de mettre des « mots sur les maux » quotidiens. Partager ses

émotions avec des confidents se fait à travers le dialogue. Parler de ses angoisses, de ses doutes et de ses craintes c'est déjà faire un pas vers le bien-être. Il ne faut jamais sous estimer les signes de fatigue et savoir être à l'écoute de son corps.

Pour se préserver du stress, il est important de ne pas s'isoler chez soi. Ne pas hésiter à accepter l'aide proposé par votre entourage. Lâcher prise de temps en temps permet de revenir vers vos enfants et votre conjoint plus sereine et moins fatiguée.

Si vouloir ce qu'il y a de mieux pour son enfant, veiller à sa sécurité, à son épanouissement, faire en sorte d'être toujours disponible est l'apanage de toutes les mères, il faut veiller à ne pas tomber dans l'excès.

Souvent angoissée par la crainte de créer des carences affectives, votre santé est mise à rude épreuve.

Mais n'oubliez surtout pas que le bonheur de vos enfants passe par l'expression de votre propre bonheur !

Morgane Germain, stagiaire en psychologie