



Santé

Le burn-out maternel

Alain Dreval

CHARGE MENTALE, ÉPUISEMENT MATERNEL, STRESS PARENTAL, BURN-OUT... SONT DES CONCEPTS ET TERMES RÉCENTS ENTRÉS DANS LE CHAMP DE LA PARENTALITÉ, QUI EXPRIMENT LA POSSIBLE SOUFFRANCE DES PARENTS. ALAIN DREVAL NOUS INVITE À LES REVISITER.

GYNÉCOLOGUE
COMITÉ
DE RÉDACTION
LE FURET
Alain Dreval

PHOTOGRAPHIE
©Canva

La charge mentale

La première à avoir utilisé le terme de « charge mentale » est la sociologue féministe Danièle Kergoat dans ses travaux sur les revendications professionnelles des infirmières en 1988. Le terme s'est peu à peu étendu à la parentalité. Si la charge physique est assez facile à définir et à mesurer, il n'en est pas de même pour la charge mentale. En plus d'assurer sa part des tâches ménagères, la femme a, bien souvent, la charge de l'organisation et de la répartition des tâches dans le foyer. Son esprit est toujours occupé à anticiper, planifier et réguler le fonctionnement d'une maison et le bien-être de ses habitants. C'est quelque chose de l'ordre de l'esclavagisme : un travail invisible, non rémunéré, nié dans sa valeur, non reconnu et illimité. Malgré les évolutions sociétales, on observe des résistances au partage plus égal des tâches domestiques et parentales dans le couple.

*“ Les femmes demeurent toujours les premières responsables de la bonne tenue de la maison et des membres de la famille „
(Clara Champagne -INSEE 2015)*

Le burn-out maternel

Étymologiquement, le burn-out vient de l'anglais « to burn out » signifiant se consumer, brûler de l'intérieur.

La notion de burn-out maternel désigne un syndrome d'épuisement vécu par des femmes dans leur rôle de mère. Ces femmes se disent submergées par une fatigue, tant physique que psychique, dont elles n'arrivent pas à se sortir, causée principalement par la gestion quotidienne de leur(s) enfant(s).

À l'origine reliée au monde du travail, cette notion apparaît peu à peu dans la littérature consacrée à la parentalité. Le cerveau est comme un ordinateur. Si le disque dur est endommagé, il faut le réparer. Extraordinaire : le cerveau sait le faire : cela prend du temps et de l'énergie. Pendant la réparation, il se met en retrait, il ne peut assurer les autres fonctions : mémoire, gestion des émotions, contrôle du sommeil, harmonisation des systèmes endocriniens et immunologiques. Parfois, il ne peut y arriver ni seul, ni assez vite, il a besoin d'un « dépannage ».

Le burn-out associe

• **des symptômes subjectifs :**

- Sentiment d'être épuisé, de ne plus faire face.
- Overdose à l'idée de ce qu'il faudra faire avec ou pour les enfants.
- Démotivation.
- Ambivalence des sentiments à l'égard de l'enfant.
- Sentiment de ne plus être un bon parent.
- Sentiment de ne plus être maître de sa propre vie à cause des enfants.
- Envie d'autre chose, d'une vie plus légère.

• **des symptômes comportementaux :**

- Irritabilité, susceptibilité.
- Crises de colère et/ou cris et/ou violence (marquant un changement significatif avec le comportement habituel du parent).
- Comportements à risque (conduite dangereuse) ou comportements addictifs (abus d'alcool, prise de drogues...).
- Hyperactivité ou abattement.
- Infidélité.

• **des symptômes physiques**

- Fatigue extrême.
- Altération de la qualité du sommeil (insomnies, cauchemars...).
- Diminution de l'immunité (augmentation de la fréquence des maladies virales).
- Prise de poids ou amaigrissement.
- Troubles du désir sexuel.

Les principaux facteurs de risque

L'IFOP (Institut français d'opinion publique) a réalisé pour l'application Malo un sondage sur la charge mentale des mères de jeunes enfants en février 2022. Deux sur cinq (43 %) ne se sentent pas accompagnées au quotidien dans la gestion de la vie familiale. Mais le pourcentage varie avec le niveau de revenus : 48 % chez les plus pauvres contre 26 % chez les plus aisées. La raison principale de cette disparité est dans le budget que le couple peut consacrer à la garde de ses enfants.

Les femmes qui recherchent des informations sur la vie familiale (47 %) le font d'abord auprès d'autres mères (59 %), puis sur les réseaux sociaux dans un deuxième temps (55 %). Mais, dans ce dernier cas, 56 % d'entre elles trouvent que les informations collectées sont contradictoires et 45 % qu'elles ont tendance à les culpabiliser. Pour neuf femmes interrogées sur dix (89 %), le contexte actuel « ajoute une pression supplémentaire sur leur rôle de parent », surtout si elles appartiennent aux classes les moins aisées.

Au total, 68 % d'entre elles se déclarent physiquement épuisées et 57 % moralement épuisées. Leur risque de burn-out est 20 % en auraient déjà développé un, 14 % seraient actuellement victimes (40 % les mères seules) et 40 % estiment qu'elles pourraient en souffrir un jour.

Pour Violaine Guéritault (2004) les mères déploient quotidiennement une énergie débordante pour leurs enfants qui se traduit par la patience, la tolérance, la résistance à la frustration, la capacité à gérer les conflits, l'écouter, le calme, la résistance physique à la fatigue, le dynamisme et la bonne santé.

Il ressort également des témoignages une grande culpabilité des mères à-vis des émotions négatives qu'elles pouvaient ressentir envers leurs enfants.

Parents parfaits et burn-out

De nos jours, de nombreux parents sont centrés sur leurs enfants, avec l'idée de se conformer à tout prix à un modèle de parents parfaits, irréprochables, d'autant plus que les maternités sont devenues tardives et que le nombre d'enfants par femme diminue (Loriers, 2012). (2011) décrit cette forme d'idéalisme parental : « Les mères doivent être disponibles, avoir des attitudes éducatives réfléchies, jouer avec leurs enfants, leur montrer les dangers, trouver des sanctions éducatives sophistiquées. »

De plus, le nombre d'ouvrages portant sur l'éducation des enfants aurait tendance à accroître le désir de perfectionnement des mères. Cette pression à tout bien faire, tout contrôler, liée à l'idéalisme (inatteignable ?) de la maternité, peut également représenter un facteur de vulnérabilité face au burn-out maternel. En l'absence du droit à l'erreur et de la culpabilité, les mères pourraient se sentir culpabilisées à l'idée de créer de possibles carences affectives chez leurs enfants du fait qu'elles ne pas se sentir à la hauteur de leurs responsabilités et par crainte constante de faire des erreurs auprès de leurs enfants. La notion de responsabilité individuelle conjugulée à l'absence de droit à l'erreur pourrait prédisposer à l'épuisement maternel.

L'absence du père

Élever seule son/ses enfant(s) constitue une charge importante et indéniable pour une mère, notamment lorsque la femme est issue d'un niveau socio-économique défavorisé et obtient un faible soutien de l'entourage.

Les mères célibataires cumulent des circonstances de vie stressantes, des difficultés financières, l'isolement social. Les mères seules seraient probablement plus à risque de développer un burn-out maternel.

Personne n'est à l'abri, d'autant que la pandémie a nécessité de nombreux ajustements dans les deux dernières années. Néanmoins, certaines personnalités, comme les perfectionnistes, qui ont un niveau d'exigence élevé, ou les désorganisés, qui se sentent facilement dépassés, représentent des facteurs de risque. C'est aussi le cas de situations familiales particulières, par exemple lorsqu'un enfant rencontre des difficultés de développement, a une maladie chronique (diabète) ou grave (cancer).

“ Le burn-out maternel et la dépression maternelle constituent des notions très proches liées aux difficultés rencontrées par les femmes dans leur fonction maternelle, durant la période du post-partum mais aussi plus tard, quel que soit l'âge des enfants „

Toutefois, l'absence de consensus se répercute sur la distinction entre les deux. Tout d'abord, le burn-out maternel pourrait se distinguer de la dépression maternelle par le contexte d'apparition des symptômes. Le burn-out maternel pourrait également se distinguer de la dépression maternelle par le fait que la souffrance toucherait exclusivement la sphère parentale, alors que la dépression maternelle se répercuterait plus largement sur tous les domaines de la vie de la femme (social, marital, professionnel). Le burn-out maternel pourrait alors constituer une entité distincte de la dépression maternelle, et pas seulement une forme d'expression. Les experts ne s'accordent pas sur la parenté du burn-out maternel avec les dépressions en particulier le baby-blues et la dépression post-natale.

Le baby-blues

Survient dans les jours suivant l'accouchement et ne dure pas. La maman

alterne moments de pleurs et éclats de rire. Le soutien du conjoint est alors précieux.

La dépression maternelle postnatale

Ce trouble dépressif apparaît dans l'année du post-partum et constitue une affection fréquente avec une prévalence de l'ordre de 7 à 13 % (Gaynes 2005). Elle se manifeste notamment par des troubles du sommeil, des difficultés de concentration, de l'anxiété, de la culpabilité excessive, de la lassitude et des humeurs dysphoriques (American Psychiatric Association, 2013). Elle est souvent méconnue, les symptômes étant rattachés à la fatigue maternelle. La mère a des difficultés à « devenir mère ».

• Les facteurs de risque :

- Antécédents familiaux de dépression.
- Image maternelle peu valorisée (mère peu aimante, voire violente, alcoolique, absente, partie ou décédée).
- Personnels : une grossesse non-désirée, antécédents de fausse-couche, IVG, décès d'un enfant, traumatisme psychologique pendant la grossesse, accouchement difficile.
- Un manque de soutien de la part du partenaire.

Elle peut donc parfois être prévue et prévenue. Mais le burn-out maternel peut se manifester à toutes les étapes de la vie d'une mère et donc quel que soit l'âge de l'enfant. Il n'est pas l'apanage des mères, on parle aussi de burn-out parental ou paternel.

Un rôle de repérage, d'alerte et de soutien

Les professionnels de la petite enfance ont sûrement un rôle de repérage, d'alerte et de soutien déculpabilisant. Pour l'instant, il n'existe pas de prise en charge codifiée. Les paroles ne modifient pas des difficultés économiques, un conjoint absent, une famille éloignée, un enfant malade mais elles peuvent être « soutenantes » malgré tout¹. ■

NOTE

1 // Voir article de Marian Ferré page 30

À LIRE AUSSI

COVID-19 : doublement de l'incidence du syndrome du bébé secoué.

Actualités professionnelles, Serge Cannasse (sept. 2022) : <https://www.univadis.fr/viewarticle/covid-19-doublement-de-lincidence-du-syndrome-du-bebe-secoue?s1=news>