
PSYCHOTHÉRAPEUTE

« Un poids énorme repose sur les parents »

Pour aider les pères et les mères qui souffrent d'épuisement parental à reprendre pied, la psychothérapeute FSP Sandra Bon met sur pied des ateliers.



« On attend d'une maman qu'elle passe du temps avec les enfants en étant épanouie et heureuse », explique Sandra Bon.

Nom : Sandra Bon

Métier : psychologue spécialiste en psychothérapie FSP

Compétences : être à l'aise dans l'animation de groupes, avoir de l'empathie et de la bienveillance pour des situations qui pourraient sembler banales, savoir naviguer du général au particulier, avoir de la curiosité pour découvrir les détails de chaque fonctionnement parental

AURÉLIE FAESCH-DESPONT

Dès que son réveil sonne le matin, Laurence (prénom d'emprunt, n. d. l. r.) angoisse. La journée à venir lui paraît déjà insurmontable. Mère d'une fille de quatre ans et d'un garçon d'un an et demi, elle appréhende tous les moments qu'elle doit passer seule avec eux. Quelle bêtise vont-ils encore lui concocter? Comment le repas va-t-il se passer? Sera-t-elle à la hauteur? Pourra-t-elle enfin se reposer à l'heure de la sieste? Elle se sent épuisée. Aussi bien physiquement que psychologiquement. Elle ne trouve plus assez de moments pour souffler, et culpabilise de ne pas être une bonne mère.

Bien que caricaturale, cette situation n'est toutefois pas rare. Sandra Bon rencontre régulièrement des parents qui « n'en peuvent plus ». « Ils ne savent plus comment faire pour retrouver une certaine satisfaction dans leur rôle de parents », explique la psychologue-psychothérapeute FSP. Installée en cabinet privé à Cornaux (NE), elle s'est spécialisée dans la prise en charge – en thérapie individuelle, mais aussi en groupe – de parents qui souffrent d'épuisement parental. « Le rôle de parent est comparable à un métier. Une profession qui comprend beaucoup de tâches différentes à effectuer, des délais à tenir et des exigences à remplir. Et la composante affective vient compliquer cette activité », explique Sandra Bon. S'il concerne souvent les personnes qui découvrent leur rôle de parents, l'épuisement parental peut aussi se manifester dans d'autres phases difficiles du développement, lorsque les enfants passent par la crise de l'adolescence, par exemple. Comme c'est

le cas dans le burnout professionnel, l'épuisement parental n'est pas uniquement dû au contexte, mais aussi à des caractéristiques personnelles, comme le fait d'être perfectionniste, d'avoir tendance à peu déléguer, de penser aux autres avant soi-même, etc. « Dans notre société actuelle, les parents se sentent investis d'une mission qui va bien au-delà d'aimer et d'éduquer leurs enfants. Les parents se sentent responsables à 100 % de leur bonheur, ainsi que de leur réussite sociale, professionnelle et affective. Tout repose sur les parents de manière démesurée, c'est un poids énorme. On parle d'hyperparentalité. » Les réseaux sociaux et l'image biaisée de la réalité qu'ils véhiculent n'arrangent pas non plus les choses. Les photos d'anniversaires publiées ne montrent en effet que le joli gâteau fait maison, les cartons d'invitations originaux et les enfants rayonnants. « Cette image incomplète de la réalité risque encore d'approfondir le sentiment de solitude et d'échec que vivent les personnes concernées. »

Pouvoir partager son vécu

C'est plutôt par hasard que Sandra Bon a choisi son métier. « Comme j'ai toujours aimé les gens, j'ai décidé d'étudier la psychologie à l'Université de Lausanne », se souvient-elle. Pendant ses études, elle travaille comme aide-soignante dans un home. Fraîchement diplômée, elle cherche alors un emploi en psychogériatrie, qu'elle obtient à l'hôpital de jour du Centre neuchâtois de psychiatrie. En parallèle, elle travaille comme enseignante de psychologie au secondaire II. Elle suit alors une formation postgrade en thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et commence à mettre sur pied des groupes thérapeutiques TCC à l'hôpital de jour.

Elle s'intéresse ensuite à l'épuisement professionnel dans le cadre d'un emploi qui lui permet d'accompagner des enseignantes et des enseignants pour les aider dans leurs difficultés relationnelles ou de gestion de classes. Puis elle franchit le pas de l'indépendance en s'installant dans un cabinet pluridisciplinaire à Neuchâtel, qui se voue à une prise en charge globale de la femme. « J'y ai rencontré beaucoup de jeunes mamans décontenancées et désarçonnées par leur nouveau rôle », se souvient-elle. Elle commence à se documenter sur l'épuisement parental et décide de lancer un accompagnement ciblé. « Vu que j'ai toujours apprécié le travail de groupe, j'ai décidé de mettre sur pied des ateliers avec cinq ou six mamans concernées par l'épuisement parental. » Son premier atelier se concrétise en 2014 et, depuis, la psychothérapeute en organise un ou deux par année. Sa formule comporte six séances de deux heures, réparties généralement sur deux ou

trois mois. «L'un des grands avantages du groupe est d'amener davantage de vécus à partager. La problématique de l'épuisement parental se caractérise notamment par une immense solitude chez le parent épuisé, ainsi que par une certaine honte. Offrir la possibilité aux personnes concernées d'en rencontrer d'autres qui vivent la même situation est d'une grande aide. Il est parfois plus facile de se confier à quelqu'un qu'on ne connaît pas, mais qui vit la même chose, qu'à sa meilleure amie», ajoute Sandra Bon. En plus de raconter leur vécu, les participantes peuvent aussi partager leurs outils et leurs ressources. La psychothérapeute voit une partie des participantes en thérapie individuelle, mais pas nécessairement. «Pour certaines, le groupe provoque le déclic suffisant pour résoudre la situation problématique dans laquelle elles étaient enlisées.»

Les pères ne sont pas épargnés

Et les papas, sont-ils concernés au même titre que les mamans? «Oui, bien sûr. En situation égale, ils ne sont ni plus ni moins épargnés que les mamans», confie Sandra Bon. Mais la réalité de notre société fait (encore) que les mères assument aujourd'hui davantage de tâches et qu'elles sont plus souvent en présence des enfants que les pères. Une raison suffisante pour qu'elles soient finalement plus concernées par l'épuisement parental. «Cela dit, les attentes envers les mères sont aussi quelque peu différentes. On attend d'une maman qu'elle s'investisse et qu'elle passe du temps avec les enfants en étant épanouie et heureuse, alors que l'on accepte plus facilement qu'un papa garde son emploi à 100% et se consacre moins à ses enfants. Ne pas répondre à ces attentes représente alors une source de stress et d'épuisement.» La psychothérapeute remarque aussi que les pères ont des façons différentes de se ressourcer et qu'ils parviennent plus facilement à entreprendre avec les enfants quelque chose qui leur fait plaisir aussi à eux-mêmes. «Si la coparentalité apparaît parfois comme un stresser, il s'agit aussi d'une immense ressource lorsque celle-ci est forte et équilibrée. Le partage des tâches domestiques, mais également des responsabilités et des valeurs éducatives, permet aux parents de ne pas sombrer», souligne la psychothérapeute.

Le pouvoir des microdécisions

Dans le cadre des ateliers, le groupe travaille principalement sur trois axes: l'équilibre entre les stressers et les ressources, la correspondance entre les attentes vis-à-vis du rôle de parents et le vécu dans la réalité, ainsi que sur la balance entre exigences et récompenses. «Identifier les stressers concrets et définir quel est notre pouvoir d'action sur eux permet de dégager des

«Les parents se sentent investis d'une mission qui va bien au-delà d'aimer et d'éduquer leurs enfants.»

pistes d'actions», explique Sandra Bon. Les personnes souffrant d'épuisement parental ont souvent du mal à accepter que leur rôle de parent ne leur plaît pas autant que ce qu'ils auraient imaginé, ou qu'il ne correspond pas à ce qu'ils avaient pensé. «Il est alors important de travailler sur l'image de soi en tant que parent et sur le poids transgénérationnel dans la construction de cette nouvelle identité.» Faire mieux coïncider les attentes avec la réalité permet aux parents de retrouver une certaine sérénité. La question des exigences est aussi essentielle. «Ces personnes doivent apprendre à diminuer les exigences qu'elles s'imposent et réussir à assouplir certaines règles qu'elles considèrent comme sacrées.» Et, pour les contrebalancer, la psychothérapeute encourage ses participantes à l'autoreconnaissance. «Dans le rôle de parent, on ne se rend souvent pas compte de tout ce que l'on donne. Il faut s'entraîner à relever ce dont on peut être fier.»

Adeptes des microdécisions, Sandra Bon apprécie de voir dans son travail que, dès la première séance déjà, les personnes concernées entrent dans un processus de changement. Ce qui leur permet de reprendre confiance et de maîtriser un bout de la situation qui leur semblait jusque-là hors de contrôle. «Voir que les gens vont mieux et qu'ils arrivent à mobiliser eux-mêmes des idées me motive beaucoup à poursuivre cette démarche», conclut Sandra Bon. Le plus grand obstacle à la conduite de son activité? «Les aspects organisationnels. C'est la principale chose qui me complique la tâche, car il est difficile d'avoir un nombre suffisant de personnes intéressées au même moment par ce type de travail.» Mais la psychothérapeute est convaincue, et fait beaucoup pour promouvoir sa méthode. Ces derniers mois, elle est notamment régulièrement intervenue dans les médias romands sur la question de l'épuisement parental, et saluerait le fait de pouvoir se mettre en réseau avec des collègues qui proposent une offre similaire. ♦