



## Confinement : Comment éviter le burnout parental ?

Le coronavirus crée des opportunités mais il pose aussi une série de difficultés et challenges. En matière d'opportunités, la planète sera la première à bénéficier du ralentissement des activités humaines et de la pollution qu'elle génère. Les couples qui se voient peu parce que l'un ou les deux travaille(nt) trop auront l'occasion de passer plus de temps ensemble. Les enfants qui voient trop peu leurs parents auront l'occasion de les voir davantage et ces derniers auront l'occasion de les éduquer aux choses essentielles.

Ceci étant dit, le coronavirus engendre également son lot de difficultés : non seulement en termes de risque de santé pour les plus fragiles d'entre nous, mais également en termes économiques, pour les indépendants, notamment. Ces risques sanitaires et économiques ont été clairement identifiés par le gouvernement et des mesures ont été prises ou sont en voie de l'être pour les adresser.

Il existe néanmoins un autre risque, possiblement sous-estimé jusqu'ici, et qu'il faudra adresser sans trop tarder: le risque en matière de santé mentale. Cette période de « confinement familial » va engendrer nombre de difficultés. En effet, les familles occidentales n'ont pas l'habitude de vivre « les uns sur les autres », nos enfants n'ont que peu l'habitude d'être restreints dans leurs libertés fondamentales et, avec les télécommunications, nous avons perdu une certaine habitude du « vivre ensemble ». Les difficultés viennent encore du fait que les valeurs individualistes qui nous sont chères, rendent pénibles des mesures de confinement visant non pas sa propre santé, mais le respect de l'autre en priorité.

Ici encore, ce seront les plus fragiles qui seront les plus vulnérables. Cette période sera ainsi particulièrement compliquée à vivre pour les personnes qui se trouvaient déjà en difficulté dans leur couple ou dans leur rôle de parents. La situation risque d'être particulièrement difficile à vivre pour une partie d'entre eux. Afin de limiter le risque de « burnout parental » et les conséquences fâcheuses qui peuvent en découler sur les enfants, nous proposons ci-dessous quelques recommandations de bon sens pour traverser cette période plus sereinement.

### 1. Se faire confiance en tant que parent.

Être parent est stressant en soi et demande beaucoup d'adaptabilité. Si vous avez fait preuve d'adaptabilité jusqu'ici, il n'y a pas de raison pour que vous ne réussissiez pas à vous adapter à la situation présente. Laissez-vous le temps de vous adapter et faites-vous confiance !

### 2. Ce n'est pas parce que vos enfants sont à la maison que vous devez passer vos journées à jouer avec eux, encore moins vous plier à des jeux que vous n'appréciez pas. En ces temps inédits, la qualité prime sur la quantité. L'important, ce sont les temps de qualité, c'est à dire les moments, les activités dans lesquelles tant le parent que l'enfant prend du plaisir. Il est donc parfaitement inutile de vous « sacrifier » pour faire un puzzle avec vos enfants, jouer aux barbies ou à un jeu vidéo si vous détestez cela. Si toute la famille est fan de la même série TV, privilégiez un moment de qualité devant la télévision plutôt qu'un jeu de société qui vous épuise.

### 3. Faites preuve de souplesse.

À situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles. On n'est pas un mauvais parent parce qu'on modifie certaines règles afin de favoriser le vivre ensemble durant cette période. Certaines règles devront être assouplies, d'autres instaurées. Mais il importe de communiquer à propos de ces règles, pour les rendre explicites et accessibles à tout un chacun à la maison. N'hésitez pas à les représenter sous forme de dessins ou de rappels visuels pour les plus jeunes. Une fois les règles proposées, celles-ci doivent être suivies ; elles contribuent à créer des routines de vie qui allègent la charge mentale. Si les règles doivent être ajustées parce qu'il s'avère à l'usage qu'elles ne conviennent pas, n'oubliez pas de communiquer autour de ces changements et d'en expliquer le sens.

### 4. N'hésitez pas à mettre vos enfants à contribution.

Expliquez-leur le caractère inédit de la situation, mettez-vous autour de la table pour faire une charte des tâches à se répartir : qui veut aider à laver ? A mettre la table ? A la débarrasser ? A vider le lave-vaisselle ? A lancer les lessives ? A plier les lessives ? (il vaut mieux que les enfants choisissent – ou aient l'impression de choisir – leurs tâches que de leur imposer...). Les parents doivent naturellement être inclus dans le tableau, de même que les tout petits avec des tâches à leur mesure (par exemple : ramasser les jouets qui traînent par terre). Les tâches peuvent tourner d'un jour à l'autre ou d'une semaine à l'autre. C'est une belle occasion de développer l'entraide et la collaboration intra-familiale.

### 5. N'hésitez pas à structurer les journées de vos enfants.

Ils n'ont pas l'habitude de devoir rythmer le temps ; d'ordinaire, quelqu'un s'en charge pour eux à l'école et à la maison. Le risque est donc qu'ils se sentent rapidement désœuvrés, qu'ils ne sachent plus quoi faire, qu'ils papillonnent d'une activité à une autre sans aller au bout de rien, qu'ils ne semblent s'intéresser qu'à des activités passives (comme regarder la télévision), que les heures de lever, de coucher et des repas se déstructurent (en particulier chez les ados). Dans ces

conditions, le risque pour les parents est que les enfants les sollicitent de très nombreuses fois sur la journée et/ou que leur désœuvrement finisse par agacer. Prenez donc 2h pour leur expliquer l'intérêt de planifier leurs journées et faites un planning de la semaine avec eux. Ce planning peut inclure et alterner : des activités créatives (dessiner, bricoler,...), des activités pour qu'ils se dépensent physiquement (ex. jouer dans le jardin si vous en avez un, faire un sport sur la Wii, etc.), des activités « intellectuelles » pour les plus grands (lire, se cultiver, faire les devoirs pour l'école, etc.), des moments de détente (devant la télévision, l'ordinateur ou le jardin, en fonction de ce qui détend les uns et les autres), des moments où les plus grands occupent les plus petits, des moments de contact virtuel avec les copains, et des moments où Papa et/ou Maman jouent avec les enfants (! ceci doit être un temps de qualité, cf. supra). Ce planning devrait idéalement inclure des moments où les enfants jouent ensemble et des moments où chaque enfant s'occupe seul. Ici encore, faites-en sorte que vos enfants aient l'impression d'être acteur de leur planning. S'ils préfèrent commencer par la TV avant les activités créatives, c'est très bien. Mais une fois que le planning est établi, il doit être respecté.

#### **6. Si vous préférez l'improvisation et que votre vie actuelle le rend possible, laissez-vous vivre**

et profitez de ces moments pour faire avec vos enfants ce que vous rêviez de faire sans en avoir le temps. Ainsi, si vous aviez rêvé de réaménager le jardin ou de regarder certaines séries à la TV ou encore d'effectuer certains travaux dans la maison, c'est peut-être le moment.

#### **7. Choisissez vos combats.**

Il est impossible d'être sur tous les fronts et ce n'est pas la bonne période pour rentrer en guerre avec ses enfants. Cela ne peut que rendre la situation impossible à vivre pour tout le monde ! Établissez donc une liste des comportements que vous vous sentez prêt.e à supporter et identifiez les 2-3 comportements que vous jugez intolérables (oui, vous devez bien lui : seulement 2 ou 3 !). Prévenez vos enfants que vous serez plus « cool » sur beaucoup de choses (ex. le désordre dans la chambre, la télé,...) mais que vous resterez intransigeants sur d'autres (ex. pas de violence dans la fratrie). Réfléchissez à l'avance aux sanctions et prévenez vos enfants des sanctions qui seront appliquées en cas de transgression (ex. le coin pour les petits, la privation d'ordinateur ou de gsm pendant 1 jour pour les plus grands). Ensuite : soyez consistants : si vous avez menacé d'une sanction et que l'enfant transgresse, appliquez calmement la sanction.

#### **8. Renoncez à être superwoman ou superman !**

Certains parents aimeraient pouvoir continuer à télétravailler ET être des parents disponibles ET remplacer les professeurs. Or, on ne peut naturellement pas être Travailleur – Parent – Professeur en même temps... C'est impossible, sous peine de filer droit vers le burnout. Ici encore, il faut choisir... et accepter que choisir, c'est renoncer. A situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles.

#### **9. Veillez l'un sur l'autre.**

La situation actuelle engendre une modification drastique des disponibilités des conjoints. Dans de nombreux foyers, l'un est maintenant 100% à la maison, l'autre 100% réquisitionné. Même si celui qui est « dehors » travaille davantage, c'est souvent pour celui qui reste que la situation est la plus pénible : Il est plus vulnérable s'il doit combiner le télétravail avec la garde des enfants, mais il est également plus vulnérable s'il n'a pas de télétravail. Les études ont en effet montré que ce sont les parents au foyer qui sont les plus vulnérables au burnout parental. Il est donc crucial que celui qui est « dehors » puisse, à défaut d'aider, mesurer la pénibilité de la situation de son conjoint et lui témoigner sa reconnaissance verbalement ou par de petites attentions.

**10. Si aucun de vous n'est touché par le coronavirus, mesurez votre chance et prenez la situation avec philosophie.** Oui, vous aurez probablement envie de jeter vos enfants par la fenêtre. C'est parfaitement normal. Ce qui ne le serait pas, c'est de le faire. Ainsi donc, quand vous sentez que vous débordez, **prenez l'air (littéralement !)**. Et si vous étouffez réellement et que vous ne savez plus comment faire pour ne pas passer à l'acte, appelez un psychologue. Les psychologues savent que cette période est une période de grande vulnérabilité en matière de mal-être, de difficultés conjugales et de burnout parental. Ils sont là pour vous aider.



