

SORTIR DU BURN OUT PARENTAL

Le guide pour retrouver le plaisir d'Être parent



*Isabelle Tassot
Accompagnante parentale*

Dans ce livre, tu découvriras des conseils pratiques, et un témoignage d'une maman qui, comme toi, a traversé l'épreuve du burn out parental et a réussi à s'en sortir. Nous aborderons le processus en trois étapes: comprendre le problème, adopter des solutions concrètes et, enfin, atteindre un résultat durable.

En tant que coach parentale, j'ai accompagné de nombreux parents dans cette situation et je sais combien il est difficile de demander de l'aide (par honte le plus souvent). Mais sache que sortir du Burn out est possible et surtout, que tu as le pouvoir de le faire. Ce guide te montrera comment y arriver, pas à pas.

Alors si tu es prêt(e) à reprendre le contrôle de ta vie de parent et à retrouver ton bien être, je t'invite à plonger dans ce guide et à commencer ton voyage vers la guérison.



LE PROBLEME- QUAND TOUT BASCULE

Lisa était une jeune femme pleine de vie, qui aimait sortir avec ses copines, faire des voyages, elle était insouciante et libre.

Maintenant, Lisa a 33 ans, elle est maman de deux jeunes enfants, Léo (4 ans) et Emma (18 mois). Avant d'avoir des enfants, Lisa s'imaginait une maternité fatigante bien sur, mais surtout épanouissante. Pourtant, aujourd'hui, elle ne ressent plus cette joie. Chaque jour est une bataille contre la fatigue, la culpabilité et l'impression de ne jamais en faire assez. Lisa culpabilise, mais elle regrette sa vie d'avant...

Lisa travaille à temps partiel comme assistante de direction dans une petite entreprise. Officiellement, elle fait 30 heures par semaine, mais elle emporte souvent du travail à la maison. Entre les emails qui s'accumulent et les deadlines serrées, elle n'a jamais vraiment l'impression de décrocher.

Quand elle est à la maison, elle pense au travail et quand elle est au travail, elle pense à tout ce qu'elle a à faire à la maison. C'est un cercle vicieux. Elle se noie!

Elle fait une journée de télétravail (mais avec des enfants en bas âges, on sait tous que c'est une fausse bonne idée). Comme elle est à la maison ce jour là, elle veut aller les chercher plus tôt à l'école et à la crèche, sauf que bien sur, une fois à la maison impossible de travailler.

Du coup, elle culpabilise et s'énerve contre ses enfants.

Bilan de la journée, elle se sent nulle dans son boulot et en tant que mère! Elle a l'impression d'être dans un tunnel sans fin, elle étouffe!

Son mari, Alex, est ingénieur en informatique. Il travaille de longues journées, et même s'il est impliqué dans la vie familiale, il rentre souvent tard. Il ne comprend pas toujours pourquoi Lisa est à bout. Quand elle lui parle de fatigue, il répond souvent:

"Moi aussi, je suis crevé...C'est la vie de parent, non?"

LES PREMIERS SIGNES D'ÉPUISEMENT

Lisa pensait que sa fatigue était temporaire, *"les enfants vont grandir, cela sera plus facile"*. Mais avec le temps, elle a remarqué des changements inquiétants:

-**Une fatigue permanente:** peu importe combien d'heures elle dort, elle se sent toujours épuisée au réveil.

-**Une irritabilité grandissante:** elle est toujours à fleur de peau, elle s'emporte facilement avec ses enfants et même avec Alex.

-**Un sentiment d'isolement:** elle a peu de temps pour voir ses amies, pour se confier, et puis... elles ont aussi leur vie...

-**Une culpabilité omniprésente:** elle ne prend plus de plaisir à s'occuper des enfants, à jouer avec eux.

"Les autres y arrivent pourquoi pas moi??"

UN QUOTIDIEN DEVENU UNE CHARGE

Chaque jour ressemble à un marathon, une course contre la montre où chaque minute compte:

- **le matin:** Le réveil sonne à 6H30.

Lisa se lève fatiguée, Emma pleure, Léo refuse de s'habiller. Entre le petit déjeuner à préparer, les sacs à boucler et les pleurs à gérer, elle arrive souvent en retard au travail, déjà stressée avant même d'avoir commencée sa journée.

- **la journée de travail:** elle enchaîne les réunions, elle est constamment sous pression et a l'impression de ne pas en faire assez.

- **le retour à la maison:** Après la crèche et l'école, il faut donner le bain, préparer le dîner(des repas équilibrés bien sûr...), gérer les pleurs et les disputes. Alex l'aide quand il est là mais il rentre souvent à 19h30, Lisa se retrouve donc seul pour tout gérer.
- **le coucher des enfants:** Avant d'être maman, Lisa s'imaginait le soir allongée paisiblement dans le lit des enfants pour leur raconter une histoire (comme dans les films!), mais la vraie vie, c'est Emma qui est agitée, Léo refuse d'aller au lit...Quand ils sont enfin endormis, elle s'effondre sur le canapé. Elle se rend compte que les enfants souffrent de cette situation.

Que c'est difficile aussi pour eux.

LE MOMENT OÙ ELLE CRAQUE

Et puis un soir, après une énième crise de pleurs d'Emma et un caprice de Léo, Lisa sent une boule dans sa gorge. Elle n'en peut plus. Elle a juste le temps d'aller s'enfermer dans la salle de bain avant de fondre en larmes.

“Pourquoi est ce que je n’y arrive pas? Pourquoi les autres mamans semblent gérer alors que moi je suis à bout?”

Ce fut le déclic. Lisa réalise que ce n'est pas juste une fatigue passagère.

Elle est en plein burn out parental.

Mais que peut elle faire? Où chercher de l'aide?



LA SOLUTION

Trouver une issue au burn out parental

Lisa a compris qu'elle ne pouvait plus continuer ainsi. Son corps et son esprit lui envoyaient des signaux d'alerte depuis trop longtemps. Elle a atteint une limite.

Mais par où commencer? Comment retrouver de l'énergie et du plaisir dans sa vie de maman?

Prendre conscience qu'elle a besoin d'aide

Après cette soirée de trop, Lisa décide d'en parler à son amie Julie qu'elle admire et qui semble toujours gérer avec sérénité son rôle de maman.

A sa grande surprise, Julie lui confie qu'elle a aussi traversé une période difficile:

"Tu sais, moi aussi j'ai eu l'impression de ne plus y arriver, je pleurais tous les soirs après le coucher des enfants. J'ai fini par en parler et j'ai consulté une coach parentale. Cela m'a vraiment aidé."

Pour la première fois, Lisa envisage que le problème ne vient pas d'elle, mais du poids immense qu'elle porte au quotidien.

Alors, elle prend le temps de se poser. Elle se rappelle tous les moments où elle s'est sentie débordée, à bout, en colère contre ses enfants alors qu'elle ne voulait qu'une seule chose: être une maman douce et aimante.

Prendre du recul sur la situation permet souvent de prendre de bonnes décisions.

Elle prend une grande inspiration et décide que son quotidien doit changer.

Oser demander de l'aide: contacter une coach parentale

Lisa passe la soirée à faire des recherches sur le burn out parental.

Elle tombe sur des articles qui décrivent exactement ce qu'elle ressent:

- une fatigue qui ne disparaît jamais
- un sentiment d'être dépassée et seule face à tout
- une perte de patience et de plaisir dans son rôle de maman.

La théorie c'est bien, mais elle a besoin de contact humain, de quelqu'un qui l'écoute, sans jugement.

Elle trouve le site d'Isa, une coach parentale qui accompagne les parents en burn out. C'est une professionnelle de la petite enfance, elle a de l'expérience, elle inspire confiance.

Elle hésite mais repense à tous ces moments difficiles et envoie un message à la coach. Dès le premier échange , elle se sent écoutée et comprise. La coach lui explique que le burn out parental est un épuisement physique et émotionnel, et non une simple faiblesse.

“Ce n’est pas vous qui êtes défaillante, c’est votre charge mentale qui est trop lourde. Vous n’avez pas besoin d’être une mère parfaite, juste une mère qui va bien.”

Lisa ressent un soulagement immense. Elle a trouvé quelqu’un qui comprend ce qu’elle traverse et va l’aider à aller mieux. Elle prend rendez vous avec la coach pour une séance en visio.

Lors de cette première séance Lisa va pouvoir se livrer complètement, décharger sa souffrance et après l’avoir écouté avec bienveillance, la coach lui propose un petit exercice à faire pour la séance suivante.

Elle décrit une journée type et surtout les émotions qui y sont associées.

Cela lui permet d'identifier ce qui

l'épuise le plus et de mettre en place des actions concrètes pour alléger son quotidien.

Au fil des séances, Lisa apprend à diminuer sa charge mentale.

Lisa réalise qu'elle se met une pression énorme. Elle veut être une maman patiente, douce, toujours disponible, **une mère parfaite**...mais elle n'est pas un robot.

Elle travaille sur l'idée que faire de son mieux est déjà suffisant. Elle commence à accepter que parfois, elle ne pourra pas tout gérer, et ce n'est pas grave.

Un exemple concret:

avant, si elle n'avait pas le temps de cuisiner un repas équilibré, elle culpabilisait(Ah la pression des 5 fruits et légumes par jour!!) Maintenant, elle accepte que certains soirs, coquillettes/jambon, c'est parfait!

Revoir l'organisation familiale: moins en faire, mieux répartir

Grace aux séances avec la coach, Lisa comprend qu'elle ne peut pas porter seule tout le poids du quotidien sur ses épaules.

Elle discute avec Alex et lui explique qu'elle n'en peut plus, qu'elle a besoin de lui, vraiment. Jusqu'ici, il pensait qu'elle gérait parce qu'elle ne se plaignait pas...

Alex s'occupera du coucher deux soirs par semaine pour que Lisa puisse souffler et c'est lui qui s'occupera des enfants le samedi matin pour qu'elle puisse dormir un peu.

Petit à petit, elle sent moins de poids sur ses épaules.

Prendre du temps pour elle sans culpabiliser: sorties entre amies, temps lectures, pause café seule le dimanche matin... Elle réalise que ces moments l'aident à retrouver de l'énergie et de la patience avec ses enfants.

Petit à petit, Lisa commence à ressentir les effets de ces changements. Elle est encore fatiguée, bien sur, mais elle ne se sent pas écrasée. Elle a appris à dire non, à déléguer, à s'autoriser des pauses.

Surtout, elle réalise que ses enfants ont besoin d'une maman heureuse , pas d'une maman parfaite.

Elle est sur la bonne voix. Elle n'est plus seule et elle a des outils pour avancer.



RETROUVER UN ÉQUILIBRE FAMILIAL ET PERSONNEL

Lisa ne s'attendait pas à une transformation du jour au lendemain. Elle savait que les choses prendraient du temps. Mais, aujourd'hui, grâce à ses séances hebdomadaires avec la coach, elle mesure le chemin parcouru.

Un changement visible dans la maison

Le matin au réveil, elle se sent ...bien. Pas épuisée, pas écrasée par le poids de la journée à venir. Juste bien.

Avant le matin, c'était la cata: Lisa courait partout, stressée, les enfants trainaient les pieds, Alex tentait d'éviter le chaos...et tout finissait en cris!

Aujourd'hui, l'ambiance est plus apaisée. Léo ne fait plus autant de crises pour s'habiller, car Lisa a instaurée un petit rituel: il choisit ses vêtements la veille.

Emma ne pleure plus dès qu'on lui refuse quelque chose, car elle ressent moins de tension autour d'elle.

Alex est plus impliqué, il prépare le petit déjeuner des enfants.

Tout n'est pas parfait, bien sûr. mais il y a moins de stress, moins de cris, plus de douceur.

Et les enfants le ressentent.

Une maman plus patiente et plus présente

Avant, Lisa n'avait plus de patience pour rien. Les disputes entre les enfants, les caprices, les refus...tout l'exaspérait. Elle se sentait à bout et régissait au quart de tour.

Aujourd'hui, elle a appris à relativiser, à faire la différence entre ce qui est grave et ce qui ne l'est pas. Elle a aussi appris à respirer avant de réagir.

Un jour qu'Emma renverse un verre d'eau par terre, Lisa voit sa fille la regarder inquiète, attendant sa réaction. Avant, elle aurait soufflé d'exaspération et lâché un:

"Mais, c'est pas possible, fais attention!!"

Aujourd'hui: *"C'est pas grave, on va nettoyer ensemble"*

Elle est plus calme, plus disponible.

Une relation plus forte avec ses enfants

Depuis que Lisa a appris à ralentir, elle profite vraiment des moments avec ses enfants. Elle prend le temps de les câliner, de les écouter, de jouer avec eux sans regarder l'horloge et penser à tout ce qu'elle a à faire.

Le comportement des enfants aussi a changé: Léo fait moins de colères, il cherche moins à attirer l'attention, les disputes ont diminué, car ils ressentent moins le stress à la maison.

Les enfants absorbent les émotions de leurs parents.

Et maintenant que Lisa va mieux, ils vont mieux aussi.

Un couple plus complice

Avant, Lisa et Alex n'avaient plus vraiment de temps pour eux. Le soir, ils s'écroulaient sur le canapé, épuisés, sans énergie pour se parler. Aujourd'hui, ils ont instauré des rituels pour préserver leur relation: un dîner entre amoureux régulièrement, un petit moment ensemble chaque soir, des petites attentions pour l'autre au quotidien...

Un futur plus serein

Lisa sait que tout ne sera pas facile. Il y aura encore des journées compliquées, des moments de fatigue, des disputes...

Mais , elle a repris confiance en elle, elle sait qu'elle peut affronter tout ça.

Grace à sa coach, elle a une trousse de secours.

Elle sait: dire non sans culpabiliser, s'accorder des pauses sans se sentir égoïste, demander de l'aide avant d'être au bout du rouleau, s'écouter et respecter ses limites.

Et surtout, elle n'est plus une maman qui subit, elle est une maman qui choisit.

Et ça change tout.

Elle n'est pas parfaite.

Mais elle est une maman heureuse.

Et toi?

Si tu te reconnais dans l'histoire de Lisa, tu peux aussi te faire aider.

Le burn out parental n'est pas une faiblesse, c'est un signal d'alerte. comme Lisa, tu peux retrouver un équilibre, du plaisir et de la sérénité dans ta parentalité.

Mais chaque situation est unique, et même si des conseils théoriques peuvent t'aider, rien ne remplace un accompagnement personnalisé.

Parce que ton histoire, ton quotidien, tes défis sont différents de ceux de Lisa. Lisa a réussi à sortir de l'épuisement parce qu'elle a renoncé à tout affronter seule. Elle a osé demander de l'aide, se faire accompagner, être guidée étape par étape pour reconstruire un équilibre qui lui correspond.

Tu l'as compris, en tant que coach parentale je ne suis pas là pour te dire ce que tu dois faire et ne pas faire (je ne suis pas super nanny!), mais pour t'aider à trouver en toi les ressources et les solutions pour aller mieux.

Tu as besoin d'un accompagnement personnalisé?

Parlons en ensemble! Contacte moi pour un premier échange et voyons comment je peux t'aider.

A bientôt

