

# Bien dan ou lapo

Animée par Yvonne Stephen

Venez, venez. Approchez. Vous êtes là, dans votre espace de bien-être, de questionnement et de reconexion à soi. Alors, prenez une grande inspiration et plongez dans nos textes psycho et sexo pour trouver des réponses aux questions qui vous titillent les émotions...

PSYCHO

## Le burn-out parental : allô, maman/papa bobo



Cathy Guillaume abordera, dans un prochain article, la façon dont vous pouvez, au mieux, gérer ce burn-out pour vous en sortir.

### Ce qu'elle propose

Des conférences et des stages en groupe sur l'épanouissement féminin. Mais aussi des programmes d'accompagnement individuel «pour aider les femmes à déconstruire leurs blocages et croyances pour s'affirmer, reprendre confiance en elles et trouver leur place». Pour en savoir plus, contactez Cathy Guillaume via les moyens suivants : WhatsApp : 5505 9262 Site Web : [www.cathyguillaume.com](http://www.cathyguillaume.com) Son livre *Stop au burn-out maternel, la méthode pour passer de l'épuisement à l'épanouissement* est disponible à Rs 900 à Le Trèfle, à Curepipe. Si c'est difficile pour vous de vous y rendre et que vous souhaitez une copie, vous pouvez contacter la psychologue directement via WA.

**D**ÉPASSÉ/E ? Submergé/e ? À bout de forces ? Il y a des moments dans la vie de parent où ses sentiments prennent le dessus et noient le reste. Quand ça arrive *enn fwa letan*, on fait avec. On surmonte et on reprend avec amour et bienveillance. Mais quand le quotidien devient difficile. Que les émotions s'incrument et effacent l'essentiel. Que le spleen et la fatigue prennent toute la place... Il se peut qu'il se passe autre chose. Cathy Guillaume, psychologue et coach, parle d'un sujet qu'on voudrait taire, parce qu'être parents, ça ne se doit d'être qu'une expérience de bonheur sans bornes. De la joie à n'en plus savoir quoi faire... Surtout quand on se laisse porter par les images édulcorées de la maternité (et de la paternité) que la société nous renvoie en Full HD.

Pourtant, comme elle l'explique, le burn-out parental existe et touche plus de parents qu'on ne pourrait le penser. Auteure du livre *Stop au burn-out maternel, la méthode pour passer de l'épuisement à l'épanouissement*, elle a, elle-même, vécu ce sentiment de stress permanent qui vient grignoter toutes les parts de bien-être. Dans ces mots, que vous découvrirez ci-dessous, elle fait principalement référence au burn-out maternel car la charge mentale des enfants est, malheureusement, presque exclusivement réservé aux femmes (il s'agit, bien sûr, d'une généralité).

**Mon histoire.** «À la naissance de mon deuxième enfant, j'ai découvert un mal-être que je n'avais jamais ressenti et dont j'entendais peu parler. Alors qu'il avait des problèmes de santé, je me suis vu aller mal en tant que maman. Moi qui avais déjà été maman d'un petit garçon et qui travaillais comme psychologue, comment était-ce possible ? J'ai alors découvert le burn-out maternel. Lorsque j'ai repris le travail plusieurs mois après, je rencontrais également dans mon cabinet des femmes qui décrivaient les symptômes d'un mal finalement très répandu. J'en avais souffert et de nombreuses femmes en souffraient également mais en silence. Quel que soit notre statut, peu importe le nombre d'enfants que nous ayons, nous sommes toutes susceptibles d'en souffrir. La première étape est de reconnaître ce qu'est le burn-out maternel et c'est ce que je vais vous partager ici.»

**Pas que professionnel.** «Alors que jusqu'ici, le burn-out était principalement associé à la sphère professionnelle, la réalité d'un état d'épuisement peut également concerner la sphère privée et en particulier la vie familiale.»

**S.O.S. maman (ou papa) à bout.** «Le burn-out maternel, aussi connu sous le nom de burn-out parental, est un état de stress chronique qui affecte les parents, en particulier les mères, qui s'occupent de leurs enfants de manière intensive et prolongée. Il se caractérise par un épuisement émotionnel, physique et mental, une perte de motivation, une diminution de la satisfaction dans le rôle parental et une incapacité à faire face aux exigences de l'éducation des enfants. Le burn-out maternel est souvent associé à des sentiments de culpabilité et de honte car les parents peuvent se sentir coupables de ne pas être à la hauteur de leurs responsabilités ou de ne pas être de bons parents. Il peut également avoir un impact sur la santé mentale et physique des parents, ainsi que leur vie professionnelle et sociale.»



**Comment le reconnaître ?** «Le burn-out maternel peut se manifester de différentes manières chez les mères qui en souffrent. Voici quelques signes qui peuvent indiquer que vous êtes en train de vivre un burn-out maternel :

- 1- Épuisement physique et mental : vous vous sentez fatiguée et épuisée en permanence, même après une bonne nuit de sommeil. Vous pouvez avoir des difficultés à vous concentrer et à vous rappeler les choses.
- 2- Diminution de la satisfaction dans le rôle parental : vous pouvez avoir l'impression que tout ce que vous faites ne suffit jamais ou que vous ne parvenez pas à répondre aux besoins de votre enfant. Vous pouvez également ressentir de l'irritabilité ou de la colère face à votre enfant.
- 3- Perte de motivation : vous pouvez ressentir une perte d'intérêt ou de plaisir dans les activités que vous aimiez auparavant, comme passer du temps avec votre famille ou vos amis.
- 4- Sentiment d'isolement : vous pouvez avoir l'impression que personne ne vous comprend ou ne vous soutient dans votre rôle de parent et vous pouvez vous sentir isolée ou seule.
- 5- Négligence de soi : vous pouvez négliger votre propre bien-être, en vous nourrissant mal, en manquant d'exercice ou en ne prenant pas le temps de vous reposer.
- 6- Symptômes physiques : vous pouvez avoir des symptômes physiques, tels que des maux de tête, des douleurs musculaires ou une augmentation de la fréquence cardiaque.»

**ATTENTION :** «Il est important de se rappeler que ces symptômes peuvent être dus à d'autres facteurs de stress et qu'il est important de consulter un professionnel de la santé mentale pour obtenir un diagnostic précis et un traitement approprié.»

**Mais d'où ça vient ?** «Les causes du burn-out maternel peuvent être multiples, notamment le manque de soutien social, les exigences élevées en matière d'éducation des enfants, la pression sociale pour être un parent "parfait" et les difficultés financières ou personnelles. L'expérience de la Covid et des écoles et institutions fermées n'a fait qu'exacerber ce mal-être, isolant davantage les parents chez eux et leur demandant de porter plusieurs casquettes : travailler, ranger l'intérieur, être professeur de ses enfants... Tout ceci menant la plupart des parents, et principalement les mamans, dans un état de stress permanent.»

**Trouver de l'aide.** «Il est important de reconnaître les signes du burn-out maternel et de prendre des mesures pour y remédier, comme chercher du soutien auprès de professionnels de la santé mentale, de la famille ou des amis, et prendre le temps de prendre soin de soi. Il est tout aussi important de savoir que ce n'est pas normal d'en souffrir, que vous n'êtes pas seules et que des solutions existent.»



SEXO

## Au dodo !

**B**oum, bam, boum, bam, bam, bam... Zzzzzz. Après le feu d'artifice, l'extinction – presque – immédiate des feux. Pourquoi les boys s'endorment-ils après le moment *grrr* ? Une question qui vous empêche de fermer l'œil la nuit, non ? Enfin, quand même pas ! Mais c'est vraiment une interrogation qui a dû vous traverser le cerveau ; que vous soyez un homme, une femme ou que vous ne vous identifiez pas en ces genres. Parce que ce sommeil est encore plus incontournable que le sourire brillant de Franklin ! Mais pas pour tous ; il ne faut pas généraliser. Pas tous ceux qui sont détenteurs d'un zizou sont attaqués par la crise de dodo-baba après l'*amouuur*. Néanmoins, il y a bien une explication scientifique que relaie le magazine *Biba* : le mâle, son devoir traditionnel accompli = éjaculation, rentre dans une «phase dite réfractaire» : «Durant un temps variable, l'excitation physique semble impossible. Cela serait lié à l'inhibition de certaines zones du cerveau. Ce phénomène n'a pas été observé chez les femmes.» Et puis, il y a toutes ces hormones qui, après le *ah oui*, donnent des envies de sieste mais pas crapuleuse : «La production, après orgasme, d'endorphine, de sérotonine, d'ocytocine, mais également la libération de prolactine, contribueraient à créer un cocktail favorable à la détente et donc, au sommeil.»

Faites le test !

Vous vous sentez surmené/e ? Les infos que vous avez trouvées ici ont eu un écho en vous. Pour faire le point, faites le test disponible sur le lien suivant : <https://bit.ly/boparental>.