

# « Le burn-out concerne aussi les parents »

Le "burn-out" n'existe pas uniquement dans les entreprises et le monde professionnel ! Cet épuisement physique et psychique se développe aussi dans la sphère familiale. A trois jours d'une passionnante conférence qu'elles vont animer à l'espace Agora de Guilherand-Granges (jeudi 25 janvier à 20 h 15), les deux spécialistes, Catherine Thorens-Bini et sa sœur Marie-Jo Dursent-Bini, dévoilent les grandes lignes de leurs interventions.

→ **Le thème de votre conférence, "Papa stressé, maman épuisée : prévenir le burn-out parental", correspond-il à une recrudescence de consultations de parents dépassés par leurs enfants ?**

« Nous recevons de plus en plus de parents qui n'en peuvent plus. Des parents qui sont sans cesse en suradaptation pour coller aux exigences de la société et de leurs enfants. Le burn-out concerne

aussi les parents. »

→ **D'où vient ce phénomène ?**

« Cette suradaptation correspond au concept de la parentalité positive, apparu dans les années 2000. En soi, c'est une belle idée. Mais poussé à l'extrême, on bascule dans l'excès. Souvent les parents veulent trop en faire. Comme le disait Françoise Dolto, "le bébé est une personne", mais ce n'est pas une grande personne. Avec une éducation bienveillante poussée trop loin, les mamans culpabilisent. A vouloir en faire beaucoup, on s'oublie. Dans les générations précédentes, les enfants ne devaient pas couper la parole aux adultes ; actuellement, dans certaines familles, les parents s'arrêtent de parler dès que l'enfant ouvre la bouche. Ceci en réaction au surplus d'autorité du temps passé. Mais tout est affaire de mesure. S'ils ont des droits, les enfants ont aussi des devoirs. Ils ont besoin de repères. »

→ **Ce burn-out parental touche indifféremment père et mère ?**

« Les parents doivent accepter de ne pas être parfaits. Ils ont parfois peur d'être autoritaires ; or cela sécurise l'enfant qui a besoin d'un cadre pour grandir et se diriger vers l'autonomie. »

## LA PHRASE

Catherine Thorens-Bini, coach et thérapeute spécialisée en santé holistique



Marie-Jo Dursent-Bini et Catherine Thorens-Bini animeront cette conférence, jeudi 25 janvier, salle Agora à Guilherand-Granges. Photo Le DL

« Les pères en parlent moins. Mais ils sont aussi confrontés à ce problème. Être parents doit être une joie dans la durée. Or, de plus en plus de parents, inconsciemment, s'épuisent. Ils craquent par frustration. Car finalement, les parents en tant que couple n'existent plus. Père et mère ne prennent plus le temps de faire des activités à deux. Ils ne s'en rendent plus compte ; ils n'ont plus de temps pour eux. Et leurs enfants sont en

hyper-activités avec parfois deux voire trois activités en dehors de l'école. »

→ **Les enfants ne sont-ils pas aussi confrontés trop souvent aux histoires des adultes ?**

« Oui, c'est sûr. Les enfants sont au courant de tout. Les parents se justifient trop, croyant donner du confort aux enfants pour leur faire mieux accepter les choses comme leur divorce. Or ils n'ont pas la maturité émotion-

nelle pour gérer certains sujets. Par contre, il ne faut pas hésiter à leur dire quand on n'en peut plus à cause de leur comportement. »

Propos recueillis par Frédérique FAYS

Catherine Thorens-Bini est coach-thérapeute, formatrice en santé holistique sur Guilherand-Granges ; Marie-Jo Dursent-Bini est psychothérapeute et formatrice conseil en santé holistique, à Toulouse.