

ÊTRE PARENTS...

... ET VIVRE UNE SITUATION D'ÉPUISEMENT

L'image du parent parfait est partout dans la société et ça nous met une pression importante par rapport à l'éducation des enfants. Cette représentation idéale de la parentalité – ne jamais s'énerver, assurer sur tous les fronts, souscrire à toutes les demandes des enfants, etc. – peut être une source de stress importante et même d'épuisement.

Nous avons alors l'impression d'être nul, de ne pas parvenir à gérer les enfants, d'avoir les nerfs à fleur de peau en permanence. A la longue, cette situation peut fragiliser notre relation avec notre enfant et diminuer le plaisir d'être ensemble.



© Serge Bloch



Plusieurs pistes peuvent nous aider quand nous commençons à nous sentir débordés. Les Maisons vertes, la Ligue des familles et d'autres associations pour les parents organisent des cafés parents, des rencontres sur des sujets liés à la parentalité. Ces temps d'échange permettent de nouer des liens de proximité, d'entraide avec d'autres parents. Partager nos inquiétudes et entendre d'autres confier leurs expériences, peut nous aider à déculpabiliser et à sortir du culte du parent parfait.

Parfois, l'épuisement est tel qu'il est nécessaire d'être accompagné par un professionnel. Nous pouvons nous confier à notre médecin de famille, aux professionnels de la consultation ONE, aux psychologues du lieu d'accueil « Les Pâtes au beurre » à Bruxelles, à un Service de Santé Mentale. Ces professionnels peuvent nous aider et aussi nous conseiller des espaces d'accueil pour les enfants pour que nous puissions souffler, des aides matérielles en cas de difficultés socioéconomiques, etc...



Retrouvez les services d'aide proches de chez vous sur yapaka.be/cartographie



Écoutez les témoignages d'Ikram et Ava. Ces mamans nous partagent leurs ressources face à l'épuisement vécu dans leur maternité.



www.yapaka.be/page/podcasts/parents