

PARENTS D'ADUS

... un peu, beaucoup, à la folie

09

HAUT-RHIN

DÉCEMBRE
2025

DITO | THÉMATIQUE | INTERVIEW | QUESTION DE PARENTS | TÉMOIGNAGE | INFORMATIONS



BURN-OUT

REPRENDRE ESPOIR



EDITO 03

Emmanuelle ZEMB
Directrice de la MDA68

THÉMATIQUE 04 **Burn-out parental**

Léa RITTERBECK
Psychologue à la MDA68

INTERVIEW 08

Interview d'Isabelle ROSKAM
Professeure
à la faculté de psychologie de
l'UC Louvain

QUESTION DE PARENTS 12 **Épuisement parental**

Blandine MADER,
Assistante sociale
& Laetitia GOETSCHY
Educatrice Spécialisée
MDA68

TÉMOIGNAGE DE PARENTS 14

Témoignage de Cathy, 51 ans,
Professeure des écoles
& maman d'Emma, 13 ans

À DÉCOUVRIR 18

RESPONSABLES DE LA PUBLICATION

Catherine RAPP
Présidente MDA68
Emmanuelle ZEMB
Directrice MDA68

MAISON DES ADOLESCENTS DU HAUT- RHIN

8 rue des Pins
68200 MULHOUSE



maisondesados68.alsace.eu

Retrouvez-nous sur notre site web !



NOUS CONTACTER

resoado@mda68.fr
03 89 32 01 15





Chers parents,

Vous est-il déjà arrivé de penser que vous n'y arriviez plus ? De ne pas comprendre pourquoi vous êtes dépassés, extenués, déprimés... alors même que vos enfants sont devenus adolescents et qu'ils ne nécessitent plus l'attention constante d'un bébé ou la présence attentive d'un enfant ?

En tant que Directrice de la Maison des Adolescents mais aussi maman de 2 enfants désormais adultes, j'ai pour habitude de dire que **la parentalité à l'adolescence est sûrement la plus difficile qui soit et peut, oui, mener au burn-out**. Certes, nos enfants grandissent mais nous ne savons plus comment nous y prendre avec eux : ils réclament de l'autonomie et nous avons peur que les choses nous échappent, ils nous poussent à bout et nous lâchons tout – « *fais ce que tu veux, débrouille-toi !* ». Sans compter que lorsque notre jeune va mal, il ira souvent se confier à l'extérieur de la cellule familiale.

Ce contexte peut expliquer l'épuisement ressenti, mais aussi une forte culpabilité. **Nous espérons que ce magazine vous permettra de mieux comprendre ce qu'est le burn-out parental et de trouver des pistes, des ressources afin de prendre soin de vous.**

Emmanuelle ZEMB
Directrice de la MDA68





**BURN
PARE**

Être parent, en particulier parent d'adolescent, est un véritable défi : il faut avoir assez d'énergie pour prendre soin d'eux, être à l'écoute, cadrant, mais aussi faire face à leurs inquiétudes et la sienne... Lorsque les parents passent la porte de la Maison des Adolescents, un discours que l'on entend régulièrement est qu'ils n'ont plus de solution et ne savent plus quoi faire avec leur adolescent, ou en tout cas plus seuls. Et parfois, ces parents dépassés présentent des symptômes d'épuisement que l'on reconnaît aisément, mais qu'on a parfois du mal à replacer dans leur contexte, tant on parle peu du phénomène de burn-out parental.

Être un parent fatigué, aujourd'hui, avec toute l'exigence que la société impose à ce rôle, est presque considéré comme banal, voire pire : normal. C'est comme s'il fallait tout donner de soi, jusqu'à s'éreinter, pour coller aux standards du « **bon parent** ».

Pourtant, être un parent épuisé ou énervé en permanence n'est pas un état souhaitable : cela montre au contraire

Il devient difficile, puis impossible, de continuer à s'adapter à ce mode de vie qui nous coûte tant. Les signes principaux sont, en premier lieu, cet épuisement physique et émotionnel lié à son rôle de parent; une distanciation ressentie avec son/ses enfants (moins de ressentis positifs, mécanisation des échanges); une saturation et une perte d'envie dans son rôle de parent, ce qui peut amener à négliger ses responsabilités parentales; et enfin, un contraste important entre sa manière d'être parent avant et après l'épuisement, avec la sensation d'être « **à côté** », de ne pas avoir été « **comme ça** » auparavant.

Associées à cela peuvent surgir des difficultés de sommeil, d'humeur et d'anxiété, voire des idées noires ou des addictions (travail, alcool, stupéfiants). **Vous pouvez accéder à un questionnaire en ligne** (Cf. Qrcode à la fin de l'article), créé par des professionnels, qui vous permettra d'évaluer votre niveau d'épuisement parental; si celui-ci est élevé, nous vous invitons à vous tourner vers la Maison des Adolescents

BURN-OUT PARENTAL

une souffrance qu'il convient de prendre en compte. Tout comme pour le burn-out professionnel, le burn-out parental est un état d'épuisement extrême : on a utilisé toutes ses ressources et son énergie.

pour discuter de votre situation et réfléchir à des pistes d'action possible.

Lorsqu'on commence à ressentir les premiers signes de l'épuisement, il est important de ne pas rester seul avec. Et même avant cela, il n'y a aucune honte à demander de l'aide, tant autour de soi qu'à des professionnels. En effet, **cet épuisement ne survient pas parce que le parent serait faible ou incompetent : bien au contraire !** Ce sont souvent des parents attachés à leur rôle de papa ou de maman, qui veulent faire les choses bien; mais peut-être trop bien. Il y a souvent tant d'informations à prendre en compte et d'injonctions au bien-être de l'enfant que cela peut se révéler pesant.

Et si je faisais une erreur ?

Et si cela se révélait catastrophique pour son avenir, sa

santé ? Les livres sur le développement de l'enfant et de l'adolescent ont le vent en poupe ces dernières années. Ils peuvent être une aide précieuse pour obtenir des pistes, mais peuvent aussi donner trop d'informations qui brouillent les repères et, surtout, créer des modèles inatteignables !

Ils ne sont pas un protocole à suivre à la lettre. Il est impossible de ne jamais se laisser déborder ou de ne jamais faire de maladresses, et espérer atteindre cet idéal de perfection ne peut qu'être néfaste sur le long terme.

De la même manière, **se comparer à d'autres parents n'est pas sain : chaque**

individu et chaque situation est unique et ce qui fonctionne dans une famille ne pourra peut-être pas fonctionner dans une autre. À cela, s'ajoutent bien sûr les difficultés à gérer les nouvelles problématiques qui apparaissent à l'adolescence : l'humeur changeante, la volonté d'autonomie et d'émancipation, mais aussi les prises de risques.

Ajoutons ici encore les facteurs

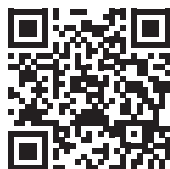
personnels au sein des parents comme la vulnérabilité professionnelle, les traumatismes (notamment familiaux) ou l'anxiété préexistante et c'est toute cette surcharge de stress qui va causer cet épuisement, particulièrement si elle n'est pas contrebalancée par des ressources efficaces et multiples.

Et pour y faire face, avant toute chose, il faudra accepter ses

imperfections... et de prendre soin de soi. Chaque parent possède des ressources, parfois il y a simplement besoin d'un coup de pouce.

"comme s'il fallait
tout donner de soi,
jusqu'à s'éreinter,
pour coller aux standards
du bon parent"

**Vous souhaitez
faire le test ?
C'est par ici*



Léa RITTERBECK
Psychologue à la MDA68





INTERVIEW

Isabelle ROSKAM Professeure
à la faculté de psychologie de l'UCLouvain
& cofondatrice du TIPH
(Training Institute for Psychology & Health)



Maison des Adolescents du Haut-Rhin :
Bonjour Isabelle, pouvez-vous vous présenter ?

Isabelle ROSKAM : Je suis Docteure en sciences psychologiques et Professeure en psychologie du développement au sein de l'Université de Louvain (Belgique). J'ai participé à un vaste programme de recherche lié à l'épuisement parental. Je suis également maman de 5 enfants, j'ai donc un vécu de parent !

MDA : La notion de burn-out est beaucoup utilisée dans le monde du travail ; pourquoi avoir voulu l'étendre au domaine de la parentalité ?

IR : Dans les années 2000, on a commencé à parler de burn-out parental pour les parents d'enfants malades ou présentant des troubles autistiques. Puis on s'est rendu compte que le burn-out parental pouvait se produire chez des parents lambda. J'ai côtoyé beaucoup de parents qui me disaient « *mes enfants vont bien mais moi non* ». Cette souffrance parentale peut ressembler à ce qu'on rencontre au travail.

MDA : En quoi le burn-out parental est-il différent du stress et de la charge mentale qui sont le lot de beaucoup de parents ?

IR : Le burn-out parental est différent d'un épuisement passager qui s'en va après une bonne nuit de sommeil ; il est également différent du stress car l'épuisement ne se résout pas, il est permanent. D'autres symptômes vont le caractériser :

- Une distanciation affective avec ses enfants et une parentalité « *froide* ». Le parent n'a plus de connexion avec ses émotions.
- Il fait le strict nécessaire, il n'a plus

envie d'être parent.

- Il n'a plus de plaisir à être avec ses enfants.

Les parents disent également ne plus se reconnaître. Or, on ne peut pas être en burn-out si on n'a pas été investi.

MDA : Le parent est-il plus en risque de faire un burn-out parental au moment de l'adolescence de ses enfants ?

IR : Selon les recherches, il n'y pas d'âge particulier à risque. C'est une dynamique d'être parent au sein de laquelle il faut régulièrement se réinventer. Chaque période a ses propres facteurs de risque même avec les « *Tanguy* », ces jeunes qui ont du mal à décoller et ne se sentent pas concernés par le quotidien.

MDA : Le burn-out parental est-il encore aujourd'hui tabou ?

IR : Oui, car la parentalité est supposée vous rendre heureux comme on est supposé l'avoir choisie et il est difficile de dire qu'on en a marre de son enfant. Par ailleurs, l'enfant a une telle place dans la société qu'il devient un objet sacré, et il existe une course effrénée autour de son bien-être. Si vous n'êtes pas un parent au top, c'est d'autant plus honteux. Les parents ont également peur de commettre des erreurs à l'ère actuel de la « *neuromania* » (discours sur le cerveau et idées reçues). Ils s'interdisent tout mot négatif. Or, les enfants dont les adolescents ont besoin de cadre.

Malgré tout, on parle davantage du burn-out parental et cela rentre dans la sphère publique.

MDA : Comment parler de burn-out au sein de la famille, avec ses enfants ?

IR : Il faut communiquer sans générer de l'anxiété. Les enfants se rendent compte car il y a un contraste entre l'avant et



l'après. Il n'est pas forcément nécessaire d'employer le terme de burn-out, mais dire qu'on n'a pas les ressources habituelles de patience et d'énergie ; prendre l'image d'une pile qui serait presque épuisée (il reste 10 % sur 100). Le fait de « *coter* » parle aux adolescents en comparaison avec la recharge de leur téléphone portable.

Plus concrètement, le parent peut dire qu'il est conscient de ce qui lui arrive et qu'il cherche de l'aide ; il peut exprimer à son entourage comment ce dernier peut l'aider par exemple ne pas trop le solliciter pour des déplacements, chercher l'aide d'un ami pour les devoirs, réaliser certaines tâches

ménagères... Ce qui est important c'est que l'adolescent ait un rôle actif, cela va le rassurer et faire du bien au parent.

MDA : Comment se sortir de cet état de burn-out parental ?

IR : Il faut « rééquilibrer sa balance ». Cela dépend de là où on est. Certains y arrivent tous seuls, d'autres auront besoin de trouver un professionnel formé notamment via l'annuaire des professionnels (*Cf. le Qrcode à la fin de l'article*). Dans tous les cas, il est important de trouver une oreille bienveillante.

MDA : Quel message d'espoir pour les parents ?

IR : On connaît désormais mieux le burn-out parental et parfois quelques

semaines peuvent suffire pour s'en sortir. Avoir des adolescents est une ressource, ce qui n'est pas le cas avec un bébé. Si on arrive à bien communiquer et avoir l'humilité de reconnaître ses difficultés, ils pourront aider et trier quelque chose de cela. Cela peut même représenter une expérience positive dans les relations parents-enfants même si c'est difficile sur le moment.



Isabelle ROSKAM & Moïra Mikolajczak
également Docteure
et Professeure en
psychologie ont créé
le Training Institute for
Psychology & Health.

*Visitez le site de
l'institut ?
C'est par ici*



ÉPUIS PAS

**"Si son comportement
ne change pas,
comment vais-je tenir
plusieurs années
comme ça ?"**

EMENT RENTAL

Au sein de la MDA, nous rencontrons un grand nombre de parents. Il s'agit par cet article de vous aider à prendre en compte votre ressenti. Se retrouver temporairement dans une situation compliquée avec son ado ne fait pas de nous des mauvais parents. **Il ne faut pas rester seul face à ses questions, ses doutes, ses peurs.** Les ados sont souvent très fins pour pousser leurs parents à bout.

Il n'est ni anormal, ni inhabituel, ni surprenant de ressentir des moments d'épuisement face au comportement de son enfant, de ne pas se sentir à la hauteur, de croire qu'on n'y arrivera jamais. Très souvent dans les situations compliquées, le parent avoue ne plus prendre de plaisir à échanger avec son jeune, il note un manque d'envie « *d'être avec* », un manque de patience, une difficulté à ne plus pouvoir prendre de recul « *tout ce qu'il fait m'énerve, je ne supporte rien de ce qui vient de lui* », racontait Mme R. lors d'un entretien.

Le plus important est de ne pas rompre le dialogue avec son enfant.

Pour le parent, il est important d'avoir un espace bienveillant d'écoute, d'échange et

de réflexion, la plupart du temps sans leur enfant, pour que la parole circule plus facilement. **Un espace qui lui permette une prise de recul, une déculpabilisation et une reconnaissance de ses difficultés.**

Les parents que nous accueillons à la MDA peuvent être épuisés, démunis, impuissants. Notre rôle est de mettre des mots sur ce qui ne va pas afin d'évaluer la situation et élaborer ensemble des comportements et parfois des outils adaptés pour valoriser leurs compétences parentales. **Face à une situation très complexe, nous n'hésitons pas à réorienter vers d'autres professionnels.**

Blandine MADER,
Assistante sociale

& Laetitia GOETSCHY,
Educatrice Spécialisée

Maison des Adolescents du Haut-Rhin

TÉMOIGNAGE DE PARENTS

*Cathy, 51 ans, Professeure des écoles
& maman d'Emma, 13 ans*



"Parler aux collègues qui ont aussi des enfants m'a permis de voir que je n'étais pas toute seule"

Ce qui s'est installé en premier chez moi, l'an dernier, c'était une fatigue physique, puis petit à petit, des insomnies de plus en plus fréquentes, jusqu'au point de pleurer la journée. Je suis allée consulter, en expliquant que je ne dormais plus. **Le médecin m'a dit que j'étais en train de faire un burn-out;** je suis allée consulter un psychologue pendant environ trois mois. À l'heure actuelle, je suis toujours sous antidépresseurs. À l'origine je n'en voulais pas, mais mon médecin m'a fait comprendre que j'avais quand même besoin d'aide médicamenteuse. J'en avais déjà pris quand j'avais trente ans, j'étais en dépression parce que je ne tombais pas enceinte. **J'avais beaucoup de culpabilité, de tristesse et de colère envers moi.** C'était un blocage, je voulais être une maman parfaite. Il a fallu que je sois suivie pour que j'arrive à me projeter comme « *maman ordinaire* », en me disant que si j'essayais de juste rester bienveillante, ça irait.

Ne pas réussir à dormir, c'était le plus dur; ça m'empêchait d'assumer les tâches de la journée. Ça m'épuisait, me rendait nerveuse, agressive. Après on culpabilise; c'est un cercle vicieux.

Je rouspétais beaucoup, avec mon mari surtout. Comme j'étais très fatiguée, j'étais beaucoup moins disponible pour Emma. Notre relation avec Emma a toujours été très forte.

C'était le bébé désiré qui arrive enfin à l'aube des 40 ans ! J'ai toujours été là pour elle, mais je culpabilisais parce que je me sentais que je n'étais pas disponible comme elle le souhaitait. Je ne dérogeais pas aux règles, j'allais toujours prendre le

temps le soir, mais c'était dur : **je n'avais qu'une envie, c'était de me rendormir. Je ne pouvais pas me soustraire à mon rôle.**

Avec sa maladie, mon mari s'est créé sa bulle et voulait profiter de la vie autrement. J'avais toute la charge à la maison; j'essayais de compenser ce qu'il ne donnait plus. Avant, j'avais du répit, parce qu'il emmenait Emma une ou deux heures en activité, mais ensuite plus du tout. Ça a été progressif, il était épuisé avec le traitement. Il fallait gérer les émotions d'Emma, la maladie, le rôle de maman, compenser le rôle de papa, et aussi le rôle d'enseignante. J'ai été en arrêt pendant presque deux mois, je ne supportais plus le monde, le bruit, de parler.

Parler aux collègues qui ont aussi des enfants m'a permis de voir que je n'étais pas toute seule, tout le monde a vécu des épisodes plus ou moins difficiles. Puis Emma a commencé sa prise en charge psychologique. De mon côté, j'essayais surtout de la préserver et d'aller mieux, parce qu'on peut difficilement s'occuper des autres en n'allant pas bien soi-même. Le plus dur, c'est vraiment l'impression de ne pas avoir d'outils. **Il n'y a pas d'école de parents !** Et je suis très exigeante vis-à-vis de moi-même, d'autant plus parce que je suis une « *vieille maman* ».

Je sais que je suis perfectionniste, je me donne toujours à fond. On a tout mis sur

le compte de l'école, mais ça n'a vraiment été que l'étincelle qui a allumé le feu, et **derrière cet épuisement professionnel se cachait toute l'accumulation des dernières années, la fatigue, la colère.** L'aide qu'on nous a apportée m'a aidée à préserver la relation que j'ai avec Emma. Evidemment j'étais moins présente, et c'est dur de s'en rendre compte.

Avant, je prenais tout sur moi, je finissais vite épuisée; maintenant, je pose des limites, je ralentis. Ça préserve.

Je ne sais même pas où j'ai trouvé cette force, de mettre une limite; je n'osais pas toujours dire les choses quand ça n'allait pas. Mais je refuse de me laisser sombrer pour remonter ensuite, c'est hors de question : je vais voir qui peut m'aider, comment on peut m'aider.

Si je devais donner des conseils à des parents, ce serait d'abord de communiquer et d'expliquer ce qui ne va pas. Pas dans les détails, mais ne pas laisser dans le flou. D'essayer de préserver ce lien à tout prix, en passant du temps positif ensemble, même trente minutes. Ne pas couper le lien, parce que ça fait des dégâts. **Et surtout, demander de l'aide auprès de professionnels.**



d'ou
de
EXI
MÊ
SUIS
JE
PER
TOU
SUR
N'a

rs. il n'y a pas
RENTS ! ET JE SU
ANTE VIS-À-VI
, d'autant plu
NE VIEILLE MA
S QUE JE SUIS
ECTIONNISTE, JE
OURS À ROND.
E COMPTE DE
...TANT TTT...



Le burn-out parental

*Comprendre
Diagnostiquer et
prendre en charge*

Isabelle ROSKAM,
Moïra MIKOLAJCZAK
De Boeck, Louvain-la-
Neuve, 2018
36€90

—



Le burn-out parental

*L'éviter et s'en
sortir*

Moïra
MIKOLAJCZAK,
Isabelle ROSKAM
Odile Jacob, Paris,
2020
9€50

—



Comment traiter le burn-out parental ?

*Manuel d'intervention
clinique*

Maria Elena BRIANDA,
Moïra MIKOLAJCZAK,
Isabelle ROSKAM
De Boeck, Louvain-la-
Neuve, 2019
29€90

—



Le burn-out parental en 100 questions/réponses

Lise LECORNET,
Corinne MELOT
Ellipses, Paris,
2019.
14€50



Burn-out professionnel, parental et de l'aidant

*Comprendre, prévenir
et intervenir*

Moïra MIKOLAJCZAK,
Emmanuelle ZECH,
Isabelle ROSKAM
De Boeck, Louvain-la-
Neuve, 2020
30€90

—

SITOGRAPHIE



*Visiter le site ?
C'est par ici*



Burn-out parental.com

Site développé par Moïra MIKOLAJCZAK et Isabelle ROSKAM avec une échelle de burn-out parental et des astuces pour travailler sur la limitation des risques et l'augmentation des bénéfices dans les compétences parentale.



JEU DE SOCIÉTÉ



De nombreuses fois récompensé, Dixit est un jeu qui ne cesse de se renouveler par l'ajout d'extensions ou de variantes au fil du temps. Dans ce jeu **mêlant imagination et subtilité**, **vous comprendrez rapidement qu'une image vaut effectivement mille mots.**

Dixit est un jeu très esthétique avec des illustrations originales et oniriques.

La règle est plutôt simple et demande à un conteur de sélectionner une image et de l'associer à une idée, un mot, voire même une onomatopée. Mais attention, vous devrez faire **deviner votre carte en étant ni trop vague, ni trop évident car le but est qu'au moins l'un des joueurs la retrouve mais pas tous...**

Besoin de plus de clarté ? Voici un petit exemple... J'ai sélectionné une carte et ai proposé le thème du Burn-out parental. Les joueurs présents ont à leur tour choisi une carte leur évoquant ce thème. Voici ci-dessus toutes nos cartes réunies. **Saurez-vous retrouver la mienne ?**

DIXIT — À partir de 8 ans

De 3 à 12 joueurs en fonction des versions

Durée d'une partie : environ 30 minutes

31,90€ prix web



*Le jeu « Dixit » proposé par
Michelle HERVÉ,
Psychologue à la MDA68.*



PHOTOGRAPHIES ET ILLUSTRATIONS

Envato Elements
Unsplash

DIRECTION ARTISTIQUE ET CREATIVE

Sandro Matera

CRÉATION GRAPHIQUE

Sandro Matera
Studio graphique,

06 87 39 23 02

www.sandromatera.fr

IMPRESSION

david@imprimerie-moser.fr
Nadège BISSEY-MOSER
03 89 49 44 20

LISEZ NOTRE NOUVEAU NUMÉRO

INFORMATIONS

La MDA68 est ouverte du lundi au vendredi à Mulhouse et présente les mercredis à Altkirch, Colmar et Guebwiller.

Elle accueille sur rendez-vous les jeunes de 12 à 25 ans et leurs parents.


PRENDRE RENDEZ-VOUS

→ 03 89 32 01 15

→ resoado@mda68.fr

RETROUVEZ-NOUS EN LIGNE ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

maisondesados68.alsace.eu

 [@maisondesados68](https://twitter.com/maisondesados68)

 [@maisondesados68](https://www.facebook.com/maisondesados68)

Avec le soutien de la CAF68, la Collectivité Européenne d'Alsace, la Ville de Mulhouse, le Centre Hospitalier de Rouffach, l'Education Nationale et l'ARS.

