

Enfant atypique et burn-out parental - Comment l'éviter.

Qu'est-ce qu'un enfant atypique ? Celui qui ne rentre pas dans les cases prévues : les outils éducatifs, les modes de prises en charge et les soutiens habituels ne sont donc pas appropriés. L'enfant et sa famille doivent en permanence s'adapter ce qui demande des efforts et génère un coût en temps, en intelligence et en énergie. Il arrive fréquemment aux parents de se sentir débordés s'ils concilient un ou plusieurs enfants avec leur travail, les trajets, et l'entretien de la maison. Lorsqu'un enfant demande plus d'attention et d'accompagnement, les limites de capacités et de résistances des adultes peuvent être atteintes.

Qu'est-ce que le burn out ?

C'est un état d'épuisement qui survient lorsqu'une personne a fait gros efforts qui n'ont pas aboutis ; quand l'engagement et les résultats obtenus paraissent dérisoires face à la réalité de la situation. Quand se présentent encore une montagne de sacrifices à faire et d'énergie à fournir sans qu'une issue réaliste se profile, le burnout est là.

Le burnout n'est donc pas réservé au travail, il peut se produire dans le cadre parental, dans un contexte étudiant, etc.

Prenons l'exemple de l'entourage d'un enfant multi-dys. Le système scolaire traditionnel met l'enfant en souffrance et ne lui permet pas de s'instruire facilement. Il va donc falloir des adaptations tels qu'une AESH (assistant scolaire). Il faut donc faire un dossier et pour cela consulter divers spécialistes. Puis s'ajoute progressivement un orthophoniste et une personne pour l'aide au devoir, et chaque fois il y a des dossiers à faire. Par-dessus tout cela, les parents vont eux-mêmes beaucoup accompagner leur enfant pour l'apprentissage des leçons, etc. Tout cela fatigue les parents. Tant que l'enfant est jeune, les parents se battent. Mais au collège les efforts peuvent paraître énormes avec comme seule perspectives de passer dans la classe suivante qui sera encore plus compliquée à suivre. Ainsi certains parents très impliqués auprès de leur enfant peuvent se retrouver en burnout. Surtout lorsqu'ils ont l'impression de se battre seul, sans le soutien de leur entourage voire contre celui-ci.

Quels conseils ?

- Avant de vous lancer à fond dans l'accompagnement de l'enfant, il faut faire le point sur des objectifs atteignables, fonctions de l'enfant et des ressources disponibles. L'objectif doit-il être de faire vivre à l'enfant atypique une vie ou une scolarité « normale » ? De quoi cet enfant a-t-il réellement besoin pour avoir une vie de qualité ? Sur quels éléments se concentrer ? Une fois que le périmètre d'action est réduit, agir efficacement est souvent plus facile.
- Ne pas rester seul.
Ne cherchez pas à cacher vos difficultés, à assumer seul, osez vous faire aider : par votre famille, des amis, des parents d'élèves, la municipalité ou par des professionnels. Participez aussi aux groupes de paroles, café ou forum qui réunissent des parents

d'enfants qui ressemblent au votre. Ces temps d'échange permettent de se sentir entendu et « enfin » compris. Par ailleurs ce sera l'occasion d'apprendre des astuces, outils, lieux de soins, aides, droits ou solutions... Et de partager avec d'autres vos réussites et celles de votre enfant.

Conclusion :

Le burnout n'est pas le signe d'une faiblesse, mais au contraire d'un surinvestissement, d'une volonté de bien faire et d'une très grande résistance. Toutefois il s'agit d'un événement mental grave qui nécessite un accompagnement médical et psychologique. Il est important de le prévenir autant que possible.

Nathalie Wienin – psychologue du travail
<https://www.wienin.fr>