

# Qu'est-ce que l'épuisement maternel ?

Les mères sont d'excellentes candidates au burn out. L'épuisement intervient quand les responsabilités maternelles usent petit à petit l'ensemble du capital énergie. Cet épuisement est un problème qui trouve ses racines non pas dans les femmes mais dans leur **environnement social**. Le burn out maternel passe par 3 stades :

## 01

### Épuisement physique et émotionnel

La mère en proie au burn out maternel a épuisé l'ensemble de ses ressources intérieures mobilisées de façon prolongée pour faire face à une situation stressante. Elle n'a plus rien à donner en termes d'énergie physique, émotionnelle et psychologique.



### Distanciation/ détachement

La mère va se distancier physiquement et émotionnellement du facteur de stress qui l'épuise (les enfants et les tâches domestiques). La mère se détache pour moins souffrir et moins mobiliser ses ressources d'énergie (et ainsi préserver les quelques ressources qui lui restent). Le détachement est un mécanisme de survie.

## 02



## 03

### Renierement des accomplissements

Privée de forces et d'énergie, la mère en burn out perd confiance en elle et en ce qu'elle fait. L'angoisse et le doute sont omniprésents et elle s'auto critique sévèrement. Elle ne reconnaît aucune valeur dans ses accomplissements passés, présents et futurs.



Les mères qui ignorent l'existence du phénomène de burn out maternel sont isolées dans leurs émotions, leurs frustrations et leur stress. Elles sont convaincues d'être les seules à vivre de tels dilemmes. Elles se sentent au bout du rouleau mais ont l'impression que la plupart des mères qui les entourent s'en sortent mieux qu'elles, ce qui renforce d'autant leur sentiment d'incompétence. – Violaine Guéritault