

# LES PHASES QUI PRÉCÈDENT L'ÉPUISEMENT PARENTAL

L'épuisement parental est le plus souvent précédé par une phase haute : une phase d'hyperprésence, d'hyperinvestissement, avec des exigences élevées.

1

## Idéalisation

- Aspiration à être un parent **parfait**
- **Pression** et perfectionnisme avec des attentes très élevées
- **Peur du jugement** extérieur
- Peur de ne pas être à la hauteur (en lien avec le bonheur, l'éveil et la réussite des enfants)

2

## Surinvestissement

- **Don de soi** sans compter, à la limite des ressources personnelles
- **Charge mentale** importante
- Sentiment d'être **indispensable** sans vouloir déléguer, sous peine de se penser un "mauvais" parent

3

## Sacrifice de soi

- **Surestimation** de ses forces
- **Négligence** des **besoins** personnels
- Impression que ce n'est encore pas assez

4

## Frustration

- De l'insatisfaction à l'**amertume**, alimentée par :
  - l'impression de ne pas y arriver,
  - voir que les efforts ne portent pas leurs fruits
  - l'absence de reconnaissance du conjoint ou des enfants (parfois qualifiés d'**ingrats**)

5

## Perte d'énergie

- Prolongation et intensification de la frustration par prise de conscience de la **fatigue** et des **sacrifices**
- Pertes de patience, **irritabilité**
- Pensées **pessimistes**
- Moments **d'absences**, pertes de **mémoire**

## QUELQUES MESURES DE PRÉVENTION

- **Rééquilibrage conjugal** des tâches parentales et ménagères,
- **Soutien** émotionnel (amis, voisins, famille, autres parents de l'école...)
- **Autonomie des enfants** (inclusion dans les tâches domestiques, autonomie pour les trajets en fonction de l'âge...)
- Remise en **contexte** et en **question** de l'éducation (entraînant une multiplication des activités extrascolaires et des attentes élevées et culpabilisantes)
- Aide psychologique externe par un **professionnel**