

Le Régional



TENNIS DE PULLY

Tímea en cadeau

Ce 20 mai, Tímea Bacszky, la médaillée d'argent du double aux JO de Rio, sera l'invitée de marque des 40 ans du Tennis club de Pully.

Sports, pages 26 et 27

URBANISME À LA TOUR-DE-PEILZ

Propriétaires à la caisse

Ecoles, accueil parascolaire ou transports publics: l'arrivée de nouveaux habitants implique des dépenses pour la collectivité. Les autorités souhaitent y faire participer les propriétaires privés. Recettes potentielles: 11,4 millions.

Riviera, page 15

FERME BIO À LEYSIN

Pralinés au lait de brebis

Une ferme fabrique depuis peu des produits bio à partir du lait de ses brebis. Dont une recette de pralinés qui a nécessité d'apprivoiser ce lait particulier. Résultat, un chocolat fondant et craquant à la fois.

Chablais, page 21



PARENTS - ADOS

Gare au burn out!

Pages 2 et 3

Adobestock

Le promoteur de vos intérêts immobiliers.

ST CLERC
IMMOBILIER

PPE | Gérance et courtage
st-clerc.ch | 021 729 00 00 | 1009 Pully

Mon enfant m'épuise. Que faire ?

BURN OUR PARENTAL

Être parent est une responsabilité qui demande beaucoup de travail. S'occuper de son enfant, l'élever et le préparer au mieux pour la vie active ne sont pas forcément des tâches aisées. Certains parents surinvestissent leur rôle en exigeant le meilleur d'eux-mêmes et de leur progéniture. Dès lors que l'enfant est en décrochage scolaire, l'échec devient alors difficilement soutenable. Entre sentiment d'impuissance, culpabilité et ambiance électrique au sein de la sphère familiale, l'adulte s'épuise jusqu'à atteindre un stade de fatigue extrême, une forme d'épuisement psychique et physiologique que l'on nomme burn out parental. Soucieuses de ce problème, des institutions comme le foyer chablaisien pour jeunes de La Fontanelle, qui fête son 30e anniversaire cette année, ont décidé d'agir en axant leur action sur la prévention, avec des ateliers et des conférences. Éclairage et témoignage.

Xavier Cédron

« Avoir un enfant est souvent considéré comme un heureux événement. L'entourage vous félicite, ne manquant pas de vous dire que l'enfant est grand et la tâche du parent est alors de l'éduquer et de le préparer à la vie afin qu'il devienne lui-même un jour adulte. Certains parents qui surinvestissent leur rôle se mettent alors beaucoup de pression afin de lui apporter attention et soutien. Inquiets pour le devenir de leur progéniture, ils déclanchent lorsque tout ne se passe pas comme prévu, par exemple si l'enfant décroche au niveau scolaire. Les tensions se font alors sentir au sein de la sphère familiale, le parent ne comprenant pas pourquoi l'enfant est en échec alors qu'il lui a tout donné pour qu'il réussisse. Se sentant démunis et parfois coupable face à la situation, il ne sait plus quoi faire et s'épuise au fil des mois pour se retrouver dans un état de fatigue extrême et de détresse. Cet épuisement porte un nom: burn out parental. Ses effets sont aussi dévastateurs qu'un burn out lié à une surcharge de travail. Entre stress important, perte de motivation et d'appétit, manque de confiance en soi, ou encore absence de plaisir lors des activités quotidiennes, les conséquences psychiques et physiologiques ne sont pas à négliger. Bien que cette forme d'épuisement ne soit pas considérée comme une maladie en soi, le monde médical, elle reste toutelois un mal qui toucherait un nombre croissant de pères et de mères.

Mieux comprendre l'adolescence
Touchée par la souffrance des parents d'adolescents souvent démunis face aux comportements de leurs jeunes, l'établissement a choisi d'apporter son aide à sa manière. A l'occasion de son 30e anniversaire, la Fontanelle organise différents ateliers et conférences gratuits sur le territoire romand. Plusieurs spécialistes de l'éducation apportent leurs conseils lors de ces événements qui auront lieu jusqu'en octobre. Cette action fait suite à ce constat que rappelle André Burgdorfer, directeur de l'Institut tuteur basé à Mex, « À la Fontanelle, à côté de St-Maurice, il y a plus de 100 parents nous contactent. Ils nous demandent conseil car ils ne comprennent plus leur enfant. Pour eux, c'est un peu comme avoir un extra-terrestre à la maison avec lequel ils ne savent pas comment agir. »



Pour venir en aide aux parents démunis, La Fontanelle propose cette année différents ateliers et conférences gratuits menés par des spécialistes de l'éducation.

dernier, il est primordial que l'adulte se remette aussi en question. Si le parent ne le fait pas, le risque de s'engager dans une spirale conflictuelle n'est pas à exclure. Les ateliers Mondoado mis en place par La Fontanelle vont dans ce sens: « À but de ces journées n'est pas forcément de changer ce qui ne va pas chez l'ado, mais de réfléchir sur soi-même. En quoi nos réactions d'adulte impactent sur le comportement de notre enfant? Comment changer les messages que je transmetts peut qu'il ne répète différemment? »

« Il y a plein d'âlames qui nous disent d'arrêter, mais on continue sans prendre le temps de veiller à ses propres besoins. »

Samah*, mère victime de burn out parental

des échanges sur la sexualité, sur la logique relationnelle ou encore sur les changements au niveau du développement du cerveau à cet âge auront lieu

cette perte de plaisir qui aurait dû lui mettre la puce à l'oreille. La maman a pas voulu écouter les autres signes de fatigue. « Suite à l'altération de mon enfant, j'ai eu une maitrise (infirmité du sein). Malgré cela, je n'ai pas écouté mon corps et j'ai continué à aller me faire pendant 6 mois, comme j'avais fait pour ma fille. Il y a plein d'âlames qui nous disent d'arrêter, mais on continue. On donne un coup de collier sans prendre le temps de veiller à ses propres besoins. »

Au-delà du stress qui peut occasionner le fait de s'occuper de son petit enfant, les conseils professionnels et familiaux peuvent se superposer et amener un stress supplémentaire. La cassure peut donc venir de l'accumulation de problèmes parallèles à la relation parent-enfant. Samah, qui a pu assister à l'une des conférences de La Fontanelle, l'affirme: « Il n'y a jamais qu'une seule raison pour le burn out parental. Moi j'ai eu l'hospitalisation de ma maman, je voyais mon mari moins souvent car il avait augmenté sa charge de travail et j'avais une amie proche qui est décédée. Toutes ces choses m'ont bout à bout rendent la vie pas facile. L'événement de son deuxième enfant fut l'élanement de tout. Après un suivi médical qui a duré plus de cinq ans, la maman a enfin pu voir le bout du tunnel, retrouvant un équilibre dans sa vie familiale.

Entre médication et méthodes alternatives
Lorsque l'épuisement est présent, il est possible de s'en remettre à la médication et à la psychothérapie. Pour soi-même également pour son enfant. Une solution qui demande de la prudence selon André Burgdorfer: « Certains parents pensent que forcer un jeune à aller en thérapie va tout résoudre. La thérapie n'est pas un problème en soi mais elle doit être acceptée par l'enfant. Ce qui pourrait l'aider, c'est que le parent fasse lui-même démarche, par solidarité, sans coopération de l'adulte, on prend la rigueur que l'enfant se percote comme marginalisé, anormal ou malade. »

Ne pas s'écorner
La situation d'échec de décrochage scolaire de son enfant n'est pas unique, cas déclinatoire d'un burn out parental. Il n'est pas rare que des parents avec des enfants en bas âge se trouvent également dans un état d'épuisement intense. Comment puis-je restaurer un climat propice au dialogue dans l'environnement familial? Pour mieux comprendre la période de l'adolescence et ce que peut ressentir un jeune, des échanges sur la sexualité, sur la logique relationnelle ou encore sur les changements au niveau du développement du cerveau à cet âge auront lieu

principe transversal: Il faut avant tout écouter soi-même pour pouvoir écouter ensuite son enfant. Le secret donc la clé pour éviter un burn out parental.

* Prénom d'imprimé

La Fontanelle, entre les sommets et les dunes

Le foyer pour jeunes de La Fontanelle est une association à but non lucratif fondée en 1987. Cette institution dispose de 14 à 18 ans d'adolescents de 14 à 18 ans provenant de tous les cantons romands. Sa mission principale est d'accueillir des jeunes en rupture de formation qui sont confrontés à des difficultés relationnelles avec leur famille ou leur entourage. Elle propose un encadrement éducatif pouvant aller de 6 à 14 mois.

Au programme: appui scolaire, ateliers créatifs et préparation à la vie professionnelle par des exercices pratiques. « Notre fil rouge, c'est de vivre des expériences diverses avec les jeunes, exploiter le caractère. André Burgdorfer, directeur, aimerait résumer de la confiance et de l'estime de soi. » En dehors du foyer, La Fontanelle propose également des camps hors-civilisation de plusieurs semaines. En amenant les adolescents dans la montagne ou le désert, l'objectif est de les recréer sur eux-mêmes et de les faire vivre au rythme de la nature.

L'action de l'institution ne s'arrête pas uniquement à ses quatre murs. Après le travail sur soi des jeunes, l'étape finale est la réinsertion et la construction d'un projet. « Nous avons mis en place des antennes locales dans les principales villes de Suisse romande. Des intervenants locaux sont à disposition des parents et des jeunes pour leur apporter conseil. »

Les prochaines journées Mond'Ado: le 13 mai à Mex s/St-Maurice et le 16 juin à Broc-Bulle, de 10h à 16h. Renseignements et inscriptions www.lafontanelle.ch.

Stéphanie Zwahlen: « Les parents demandent souvent de l'aide à la dernière minute »

Pris dans une spirale conflictuelle avec leur enfant ou devant faire face à une situation de décrochage scolaire de ce dernier, certains parents ne savent plus quoi faire. Avant de passer par la case foyer ou psychothérapie, un encadrement éducatif en milieu familial peut être une solution. Ayant elle-même expérimenté la douloureuse expérience du burn out, Stéphanie Zwahlen, thérapeute et éducatrice spécialisée, apporte désormais ses conseils et ses techniques afin d'éviter de tomber dans cette forme d'épuisement.

Le burn out parental semble toucher de plus en plus de monde. Comment l'expliquez-vous?

« La société d'aujourd'hui est peut-être un peu plus stressante qu'il y a 20 ans. Je pense qu'on est dans une accélération de plein de phénomènes. J'ai l'impression que de plus en plus de gens ont de la peine à conduire tout ce que le quotidien leur demande. Il y a aussi cette société performante et de quête de la perfection qui peut mener au burn out parental. Le fait de vouloir être un papa ou une maman toujours au top, tout en étant actif dans 000 autres activités, créer une vie saine familiale, avoir une professionnelle et devoir en plus s'occuper de ses enfants sont devenus des défis extrêmement difficiles.

Qui est le plus touché par cette forme d'épuisement? Plutôt des mères, des pères? Des couples ou bien des familles monoparentales?

« Au niveau des facteurs de risque, ce sont plutôt les mères qui cumulent tous les mauvais points. Dans la structure familiale, ce sont souvent elles qui éduquent l'enfant. Ce sont aussi elles qui se battent le plus souvent avec leur fils ou leur fille. Ensuite, il y a de plus en plus de familles éclatées ou monoparentales. Je pense qu'il est plus difficile pour une personne seule de s'occuper d'un enfant. Génère de défiance, plus de soucis, plus de stress. A un moment donné le cumul peut devenir trop important et l'organisation doit stop. »

Quelles méthodes utilisez-vous face à un cas d'épuisement parental?

« Ma première méthode, ce sont les exercices de méditation, de relaxation ou de mindfulness (vid: méthode



Stéphanie Zwahlen, thérapeute « Ma première méthode, ce sont les exercices de méditation, de relaxation ou de mindfulness (vid: méthode