

16.11.2010 - 12:32 Uhr

## Symposium Croix-Rouge : «Parents au bord de la crise de nerfs - risques et aides possibles»

Bern (ots) -

Etre parents est un métier à risque. Principalement en raison du stress qui en découle. Réunis mercredi 17 novembre pour le symposium Croix-Rouge «Parents au bord de la crise de nerfs», une brochette d'experts a mis en lumière les raisons de ce stress, ses dangers - en particulier pour la santé de la famille -, les mesures de prévention et les aides possibles.

De plus en plus souvent, les services de garde d'enfants à domicile des associations cantonales Croix-Rouge sont sollicités par des parents à bout de force (62% des 70 000 heures d'intervention annuelles). Pour répondre à ce phénomène croissant d'épuisement, la Croix-Rouge suisse a lancé en 2010 son action «bons de respiration». Celle-ci permet aux parents de se ressourcer en confiant leur progéniture quelques heures à un service de garde Croix-Rouge, pour un prix symbolique. L'organisation a aussi invité plusieurs experts à une journée de réflexion sur ce thème, le mercredi 17 novembre à Berne. Plus de 220 personnes ont assisté à ce symposium, ouvert par Annemarie Huber-Hotz, vice-présidente de la Croix-Rouge suisse.

(Dés)équilibre entre travail et vie privée

Quels sont les facteurs déclenchant le stress chez les mères et les pères? Etre parents ne va pas de soi. Les défis quotidiens, les conflits, la complexité des tâches éducatives, la maladie d'un membre de la famille, une fratrie nombreuse, la précarité, le manque de soutien et de reconnaissance, le sentiment de devoir être parfait constituent les principales sources de stress. Les experts sont unanimes sur ce point. La conciliation des vies professionnelle et familiale occupe une place de choix dans cette liste de facteurs. Plus d'un tiers des actifs de notre pays qualifient cette conciliation de «difficile», a souligné mercredi Olivier Hämmig, de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich. Le nombre d'enfants, le degré d'autonomie au travail ainsi que le volume de travail augmentent les risques de déséquilibre entre vies professionnelle et privée.

Ces conflits de rôle nuisent à la santé et au bien-être: des parents qui ont du mal à trouver un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie familiale souffrent davantage d'insomnies, de symptômes d'épuisement ou de douleurs au dos. Ces conflits nuisent aussi à l'économie, puisque l'absentéisme est plus fréquent. Selon Olivier Hämmig, les entreprises auraient tout intérêt à prendre des mesures, par exemple en termes de flexibilisation du temps et du lieu de travail, pour aider leurs salariés à trouver un bon équilibre.

Les enfants paient les pots cassés

Si le stress menace la santé des parents, il a aussi des répercussions sur les enfants vivant dans le ménage. Sous pression, les premiers peuvent déraiper et abuser des cris, punitions, insultes, voire commettre des agressions physiques. En Suisse, 1700 enfants de moins de 2,5 ans sont chaque année frappés avec un objet, a relevé Yves Hänggi, psychologue à l'Institut de recherche et de conseil dans le domaine de la famille à l'Université de Fribourg. Parmi les explications données par les parents figurent non seulement le fait que l'enfant n'a pas obéi, mais aussi que la mère ou le père se sentait tendu et énervé. Il faut dire que les parents subissent de toutes parts des pressions lorsqu'il s'agit de l'éducation de leurs enfants. Exercées par la société, les médias, l'école, leur

environnement proche, celles-ci ont un effet important sur leur sentiment de capacité, ou d'incapacité, à gérer leur rôle.

Le stress dans le cadre familial ne peut pas être totalement évité. Mais pour qu'il ne dégénère pas en un problème grave, il faut que les parents le détectent le plus tôt possible et profitent des offres existantes: services de garde, garderies, programmes de gestion du stress en ligne, formations, coaching, etc.

#### Sous haute pression

Les jeunes mères sont particulièrement exposées au stress, surtout s'il s'agit de leur premier enfant. Le baby-blues est vécu par 60 à 80 % des parturientes (et touche aussi les hommes). Entre 10 % et 15 % des mères souffrent, plus gravement, de dépression post-partum. Maria Hofecker, médecin spécialisé en psychiatrie et psychothérapie, a dénoncé le fait que la souffrance psychique était souvent considérée comme une bagatelle. Si les facteurs génétiques et les changements hormonaux jouent un rôle dans cette souffrance, il ne faut pas négliger l'influence de facteurs psychologiques, a-t-elle souligné. Les femmes sont souvent très exigeantes avec elles-mêmes et ont tendance à interioriser leurs émotions.

#### Parturientes aux petits soins

En guise de prévention du stress post-partum, Elisabeth Kurth, sage-femme et enseignante à la Haute école des sciences appliquées et à l'Université de Bâle, préconise un meilleur suivi des mères et de leurs nourrissons, même lorsqu'ils sont en bonne santé. Autrefois, une accouchée paresseuse était considérée comme une bénédiction. Aujourd'hui, une accouchée se doit de retourner immédiatement à ses responsabilités. Bonheur en plus. Selon un projet de recherche de l'Université de Bâle, les mères interrogées plébiscitent un suivi qui les aide à prendre confiance et à maîtriser les gestes quotidiens avec un bébé. Des études internationales ont par ailleurs montré que le suivi postnatal à domicile par des spécialistes réduisait sensiblement l'apparition de symptômes dépressifs.

Le phénomène d'épuisement et de stress parental n'est pas marginal et l'on ne peut pas dresser le profil type des parents menacés. Tout parent peut un jour ou l'autre se trouver dans une situation de stress qu'il ne parvient pas à gérer. Valérie Ugolini, coordinatrice nationale des services de garde d'enfants à domicile Croix-Rouge, a regretté que les difficultés associées à la responsabilité des parents soient trop souvent ignorées sous prétexte qu'elles font partie de l'ordre naturel des choses. Elle a appelé à davantage de reconnaissance pour le «métier» de parents.

Le programme et les conférences sont disponibles sur le site Internet:  
[http://www.redcross.ch/info/dossier/dossier-fr.php?dossier\\_id=43](http://www.redcross.ch/info/dossier/dossier-fr.php?dossier_id=43)

Contact:

Informations:

Valérie Ugolini, coordinatrice nationale des services de garde d'enfants à domicile, Secrétariat national des associations cantonales Croix-Rouge, 031 387 73 22 (lu au me) ou Christine Rüfenacht, responsable Communication, 031 387 72 31/079 212 25 52.