

Le stress des parents expliqué

Par Nathalie Vallerand

(Extrait du site québécois Naître et Grandir)

Être parent, c'est stimulant et gratifiant. Par contre, avouons-le, c'est souvent stressant!

Voici ce qu'il faut savoir sur le stress afin de mieux le comprendre et le gérer.

Comprendre le stress

Les crises du petit dernier, la gastro du plus vieux, les mille et une choses à faire dans la maison, les exigences du travail... Il existe un tas de raisons de vivre du stress. Mais qu'est-ce que le stress, au juste?

Il est normal de vivre du stress quand on est parent. Le stress est même essentiel, car il permet de s'adapter aux situations difficiles, nouvelles ou imprévues et de réagir aux dangers. Si vous voyez votre tout-petit partir en courant vers la rue, il y a de bonnes chances qu'une poussée de stress vous permette de courir plus vite que jamais pour le rattraper à temps, donne en exemple Nathalie Parent, psychologue, autrice et conférencière.

UNE QUESTION D'HORMONES

Lorsque le cerveau détecte ce qu'il considère comme une menace, **le corps produit de l'adrénaline et du cortisol, deux hormones qui donnent un surplus d'énergie**. L'adrénaline aide le cœur à pomper plus de sang et à l'envoyer vers les muscles pour leur donner de la force. Elle active aussi les poumons pour permettre au sang de recevoir une bonne quantité d'oxygène. Le cortisol, pour sa part, aide à garder un taux d'énergie élevé et à rendre plus vigilant.

Il n'est toutefois pas nécessaire qu'un événement stressant survienne réellement pour que le corps produise les hormones du stress. C'est la façon dont notre cerveau interprète les événements qui produit la réaction de stress. « **Le simple fait de penser à un événement perçu comme menaçant peut déclencher la production des hormones de stress** », souligne Sonia Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain.

En petites quantités, ces hormones sont utiles. Mais s'il y en a trop, durant une longue période, ce n'est pas bon. **Quand on est exposé longtemps et souvent à des situations stressantes, le stress devient chronique**, « un peu comme si on était tout le temps sous tension », dit Nathalie Parent.

Or, le stress chronique est mauvais pour la santé. **Il peut, entre autres, affecter l'humeur et nuire au sommeil. Il peut même dérégler le bon fonctionnement du corps et affaiblir le système immunitaire**, ce qui augmente les risques d'avoir des problèmes de santé.

LES INGRÉDIENTS DU STRESS

Nous sécrétons des hormones de stress lorsqu'une situation présente l'un ou plusieurs de ces éléments :

C pour Contrôle faible

Le manque de contrôle réel sur les événements (ou l'impression de manquer de contrôle) apporte du stress. Par exemple : votre bébé a des coliques impossibles à calmer, votre enfant est né prématurément, vous êtes coincé dans le trafic et vous allez être en retard à la garderie, etc.

I pour Imprévisibilité

Faire face à un événement soudain qui demande d'agir vite est aussi stressant. Par exemple : votre enfant fait une crise à l'épicerie ou l'éducatrice demande à vous rencontrer. Autre exemple : les filles de Mathieu qui ont été malades à répétition récemment. « Ce n'était rien de grave, mais j'ai manqué plusieurs journées de travail, raconte le papa de Lily, 4 ans, et de Charlie, 15 mois. Ça a créé un stress, car je ne savais jamais quand ça arriverait. »

Les adultes perçoivent la routine comme étant ennuyeuse et monotone, mais elle a l'avantage de ponctuer la journée de repères sécurisants, autant pour les enfants que pour les adultes. Elle permet de se sentir efficace lors des tâches habituelles et limite le stress vécu dans une journée. À l'inverse, **les événements imprévus qui viennent briser la routine peuvent être déstabilisants et stressants** (ex. : une simple crevaison peut chambouler toute une journée).

N pour Nouveauté

Toute situation nouvelle qui n'a jamais été vécue peut également amener du stress : vous attendez votre premier enfant, vous venez de vous séparer, votre enfant entre à la garderie, etc.

É pour Égo menacé

Les moments où vos compétences sont remises en question sont aussi une source de stress. Même chose quand vous vous sentez jugé ou que vous doutez de vos capacités. Par exemple, Marie-Ève, maman de Lily et de Charlie, est un peu stressée quand elle allaite en public. « Je me demande toujours si quelqu'un va me regarder de travers. » Son stress monte aussi lorsque ses filles ont un examen de routine chez le médecin. « Je vis cela comme si c'était un examen de passage pour mon rôle de mère! »

Un moyen facile de se souvenir de ces quatre éléments est l'acronyme **CINÉ**. Il peut vous aider à identifier rapidement les ingrédients du stress, que vous pourriez essayer d'éliminer.

LE STRESS, C'EST PERSONNEL

Le stress touche tout le monde à différents degrés, mais il dépend aussi de chaque personne. « **Ce qui est stressant pour vous ne l'est pas forcément pour les autres parents, dit Sonia Lupien.** Par exemple, vous ressentez peut-être du stress parce que votre enfant entrera bientôt à la maternelle, car c'est une situation nouvelle pour vous. Mais pour des parents de quatre enfants qui sont déjà passés par là, cette situation sera beaucoup moins stressante. »

« **Les gens qui ont tendance à dramatiser ou à s'inquiéter beaucoup sont plus portés à vivre du stress** », ajoute Steve Audet, travailleur social et psychothérapeute au Centre de consultation conjugale et familiale de Québec. D'ailleurs, la recherche démontre que les personnes anxieuses et celles qui ont une faible estime de soi produisent plus d'hormones de stress.

Vous êtes aussi plus à risque de vivre du stress si vous vivez dans un milieu défavorisé, que vous avez des problèmes d'argent ou de la difficulté à répondre aux besoins de base de votre famille, comme se nourrir et se loger.

VOTRE FAÇON DE VOIR LES CHOSES A AUSSI UNE INFLUENCE SUR VOTRE NIVEAU DE STRESS.

Avoir un enfant malade, avec un handicap, un trouble d'apprentissage ou un retard de développement est aussi un facteur de stress, de même que le fait d'être isolé. **Avoir du soutien et un bon réseau peut, au contraire, aider à se protéger du stress.** Il est donc important comme parent d'aller chercher du soutien auprès de sa famille, d'amis ou de groupes d'entraide et d'organismes communautaires. Avoir accès à de l'information sur la situation nouvelle que vous vivez (ex. : le diagnostic de la maladie de votre enfant) peut aussi aider à diminuer votre stress.

« Les groupes de parents sur Internet peuvent avoir un effet positif, estime Sonia Lupien. Quand on a un petit bébé et qu'on ne dort plus, les conseils et les encouragements d'autres parents peuvent apporter du bien-être, car ils donnent l'impression d'avoir un peu plus de contrôle sur la situation. »

Manque de temps = stress ?

Le manque de temps est souvent montré du doigt comme étant responsable du stress, mais des nuances existent. Ce n'est pas le manque de temps qui est à l'origine du stress, mais plutôt l'impression de perdre le contrôle sur le temps. Les parents occupés qui ont un emploi du temps serré, mais qui ne sont pas stressés, tout simplement parce qu'ils ont le contrôle sur leur horaire », explique Sonia Lupien.

PLUS STRESSÉS QU'AVANT, LES PARENTS?

Tout indique que nous sommes aujourd'hui plus stressés que les parents des générations précédentes. Et les raisons sont nombreuses : pression sociale accrue, conciliation famille-travail plus difficile, unions moins longues...

« Les parents se mettent beaucoup de pression pour bien faire les choses, pour que tout soit parfait », remarque la psychologue Nathalie Parent. Fanie, maman de trois enfants en témoigne. « Je suis très exigeante envers moi, alors je remets beaucoup en question mes décisions parentales. Est-ce que je stimule trop mes enfants? Pas assez? Ça ne m'empêche pas de dormir, mais j'y pense souvent. »

Le stress lié au travail...

La conciliation famille-travail ajoute aussi beaucoup de pression sur les parents. Aller mener et chercher les enfants à la garderie, planifier et préparer les repas, s'occuper des rendez-vous médicaux... Toutes ces responsabilités représentent un important facteur de stress parental. « Sans compter que les parents vivent aussi des situations stressantes au travail! », ajoute le travailleur social Steve Audet.

... et à la vie de famille

Le modèle familial peut aussi avoir un effet sur le stress. Les unions durent moins longtemps qu'avant, il y a donc plus de séparations et de familles recomposées. Cela cause plusieurs changements qui sont d'autres sources de stress pour les parents. Une étude américaine est même arrivée à la conclusion que **les parents de famille recomposée étaient plus à risque de dépression**. Ces parents chercheraient à bien réussir dans chacun de leurs rôles, ce qui leur mettrait beaucoup de pression.

Autre facteur de stress à ne pas négliger : lire des nouvelles négatives dans les médias.

« **Les parents voient plus que jamais du danger partout**, dit Sonia Lupien. Et l'information qui circule dans les médias et sur Internet alimente leurs peurs. »

De plus, grâce à Internet, les parents ont de plus en plus accès à de l'information sur l'alimentation, les soins à prodiguer, les méthodes éducatives, le développement... Être très informé, c'est bien, mais cela peut :

- **créer l'illusion qu'il est possible d'être un parent parfait** et faire en sorte qu'un parent se mette de la pression de performance sur les épaules ;
- **amener certains parents à être tout le temps à la recherche d'opinions** d'experts et à faire moins confiance à leur propre jugement ;
- **inquiéter au lieu de rassurer**, quand un parent trouve de l'information contradictoire en consultant plusieurs sources sur un même sujet.

Enfin, les **médias sociaux peuvent amener certains parents à comparer leurs compétences** ou leur vie familiale à celles d'autres parents. Pourtant, les publications qu'on y trouve sont souvent présentées pour bien paraître et ne reflètent pas la réalité. Mieux vaut donc le garder en tête!

Le burn-out parental

Vivre du stress à répétition peut causer des problèmes de santé mentale. Certains parents souffriraient notamment de burn-out parental, un trouble qui n'est toutefois pas reconnu officiellement.

Selon les chercheuses belges Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam, le burn-out parental comporte trois dimensions. Tout d'abord, le parent touché ressent un épuisement physique et émotionnel : il est vidé, au bout du rouleau et tout lui apparaît comme une montagne. Ensuite, il s'intéresse moins à ses enfants, il a de la difficulté à avoir du plaisir avec eux et à leur montrer qu'il les aime. Enfin, il a l'impression de ne pas être un bon parent.

Plusieurs facteurs peuvent mener au burn-out parental. Cependant, **le désir d'être un parent parfait et le fait de se fixer un idéal impossible à atteindre jouent un rôle important**. Il s'agit aussi souvent d'un parent qui s'est investi à fond dans son rôle parental en oubliant les autres aspects de sa vie.

Par exemple, il a donné sans compter pour ce qui concerne les soins à l'enfant, les activités d'éveil, les repas et le temps passé à jouer, décrivent les chercheuses dans leur livre *Le burn-out parental*. **Le parent finit par ne plus prendre de temps pour lui, par négliger ses amis, ses loisirs et sa vie de couple**. Et il finit par craquer.

Pour éviter le burn-out parental, **il est important d'ajuster ses attentes parentales à sa propre réalité**. Il faut aussi prendre du temps pour soi et faire équipe avec son partenaire pour les soins aux enfants, les tâches ménagères et se répartir la charge mentale. Sans oublier de passer des moments agréables en famille!

MOINS DE STRESS POUR UNE MEILLEURE VIE DE FAMILLE

Quand un parent vit trop de stress, c'est toute la famille qui souffre! Heureusement, il y a moyen de se sentir moins stressé au quotidien.

Si vous êtes stressé durant une longue période, vous serez plus irritable, plus impatient, plus intolérant, plus impulsif... « La colère soudaine envers votre enfant ou votre conjoint est le signe le plus évident que vous vivez du stress », signale Sonia Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain.

La difficulté à gérer ses émotions est d'ailleurs une des conséquences du stress. **Le stress peut aussi causer des problèmes de sommeil, de concentration ou de performance**. Quand le stress devient chronique, ces symptômes deviennent plus importants. Certaines personnes peuvent également se mettre à avoir des maux de tête, des douleurs au dos ainsi que des problèmes de digestion et de mémoire. D'autres se mettent aussi à fumer plus, à boire plus d'alcool ou à manger davantage.

LE STRESS SE TRANSMET

Un conflit avec un collègue? Deux heures dans le trafic? Une fois à la maison, une personne stressée aura tendance à exploser et à crier pour un rien. **Cette colère est une façon de relâcher la pression causée par le stress qui s'accumule**. Et elle peut se retourner contre ses proches, même lorsqu'ils ne sont pas responsables du stress en question.

Quand on est parent, il est important de veiller à ne pas transmettre son stress à son enfant. Des études ont en effet montré qu'une personne peut produire des hormones de stress, simplement parce qu'elle observe quelqu'un d'autre vivre du stress. Il se peut donc que votre enfant produise des hormones de stress seulement parce qu'il voit que vous êtes stressé.

« **Il est donc important d'apprendre à gérer son stress pour soi, et pour ses enfants** », explique Sonia Lupien. De plus, trop de stress pourrait vous rendre moins disponible pour votre enfant, selon la psychologue Nathalie Parent. Votre enfant, sentant que vous êtes moins attentif à ses besoins affectifs, pourrait donc essayer d'attirer votre attention avec des comportements plus dérangeant.

TROUVER UN PLAN B

Pour ressentir moins de stress, **la première chose à faire n'est pas de relaxer, mais plutôt d'agir sur les sources de votre stress**. Il faut vous demander pourquoi cette situation est stressante. Est-ce parce que vous n'avez pas le contrôle ou parce que la situation est nouvelle? Ensuite, vous pouvez vous attaquer au problème en imaginant un plan B, un plan C, un plan D, etc. Cela vous permettra d'avoir plus de contrôle sur la situation et de produire moins d'hormones de stress.

LORSQU'UNE PERSONNE EST STRESSÉE, ELLE A PLUS DE DIFFICULTÉ À GÉRER SES ÉMOTIONS.

« Le seul fait de penser à des solutions envoie au cerveau le message qu'une situation n'est plus une menace, explique Sonia Lupien. Le corps réagit alors moins fortement au stress. »

Par exemple, à son premier rendez-vous chez le dentiste, l'aîné de Fanie avait fait une crise et refusé d'ouvrir la bouche. Elle était donc stressée lorsqu'est venu le tour de son deuxième fils, Félix-Antoine, d'avoir son premier examen dentaire. Elle lui a donc décrit ce qui allait se passer. « Je lui ai dit : tu vas t'asseoir dans un grand fauteuil. Ensuite, l'hygiéniste va nettoyer tes dents avec un instrument qui fait du bruit, tu pourras choisir la saveur du dentifrice, etc. Je lui ai aussi permis d'apporter un toutou. Avec cette préparation, je me sentais plus en contrôle et mon stress a baissé. »

De son côté, Marie-Ève est stressée par l'organisation familiale. « J'ai la tête pleine des mille et une choses à faire et à ne pas oublier », dit la maman de Lily et de Charlie. C'est une réalité pour bien des parents! **Quand un parent se sent débordé, il pourrait penser à apporter des changements à ses habitudes** pour souffler un peu. « Les parents, particulièrement les mères, auraient avantage à mieux partager les tâches, estime Nathalie Parent. Par exemple, les pères peuvent très bien aller aux rencontres avec l'éducatrice et penser aux rendez-vous médicaux de l'enfant. »

D'AUTRES OUTILS POUR GÉRER VOTRE STRESS

Accepter que tout ne soit pas parfait, repenser ses priorités et diminuer ses attentes sont aussi des façons de reprendre le dessus sur les situations stressantes. Y a-t-il d'autres moyens de réduire son stress? « Oui, mais il n'y a pas de méthode unique, répond Sonia Lupien. **Ce qui marche pour d'autres ne fonctionnera peut-être pas pour vous.** Et ce qui fonctionne bien pour vous à une période de votre vie ne vous conviendra peut-être pas toujours. » L'important, c'est d'avoir une boîte à outils bien remplie pour pouvoir essayer différentes méthodes.

Voici quelques idées pour mieux gérer votre stress :

Prendre du temps pour vous. Quand vous vous couchez, pensez-vous à tout ce qui vous préoccupe? Cette situation est fréquente, car c'est souvent le seul moment de la journée où le cerveau n'est pas stimulé. « Et il déteste ça, dit Sonia Lupien. Il en profite donc pour ramener à la conscience tout ce qui nous stresse et cela nuit au sommeil. » Son conseil : prendre du temps chaque jour seul avec soi-même sans stimulation pour le cerveau (pas de livre, de télévision, d'ordinateur, de musique...). Par exemple, vous pouvez nager, courir, marcher, tricoter, dessiner, promener votre chien, prendre un bain ou bûcher du bois. Vos pensées se dirigeront naturellement vers ce qui vous stresse et vous pourrez alors commencer à chercher des plans B, C, D... Et au lieu d'y penser dans votre lit, vous serez capable de dormir.

Respirer ou marcher. L'éducatrice de votre enfant veut vous parler de son comportement? Juste avant la rencontre, votre cœur bat fort, vous avez chaud, votre respiration est plus rapide, vous sentez la nervosité monter. Quand vous reconnaissez les signes physiques de votre stress, prenez quelques grandes respirations en gonflant votre ventre, puis en soufflant lentement. Cela contribuera à vous calmer. Vous pouvez aussi marcher quelques minutes d'un bon pas.

Bouger. Le stress mobilise de l'énergie dans le but de réagir à une menace, réelle ou imaginaire. Si cette énergie n'est pas dépensée, elle peut entre autres se traduire en sautes d'humeur. Il est d'ailleurs prouvé que faire de l'activité physique de façon régulière diminue la réaction au stress.

Rire. Vous êtes stressé en revenant du travail? Rire un bon coup avec vos enfants peut vous protéger des effets négatifs du stress. Ce n'est pas une blague, le rire permet en effet de diminuer la production des hormones de stress. « À la maison, nous sommes des amateurs de bandes dessinées et nous jouons souvent à répéter les gros mots du capitaine Haddock dans Tintin, raconte Jérôme, papa de Charles-Étienne, 10 ans, Félix-Antoine, 4 ans, et Simon-Olivier, 2 ans. Ces moments de fou rire enlèvent les tensions de la journée. »

D'autres approches. Pratiquer le yoga, la méditation ou le tai-chi; écouter de la musique relaxante; cuisiner; faire une bonne action; rendre service à quelqu'un et caresser un animal sont d'autres moyens qui peuvent vous aider à être moins stressé. Cependant, il est aussi nécessaire de travailler sur les sources du stress pour essayer de les diminuer, car ce n'est pas le simple fait de relaxer qui les fera disparaître.