

**Etty Buzyn**

*Psychologue et psychanalyste*

# Quand les mères craquent



**Osez dire que  
vous n'en pouvez plus !**

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

# Quand les mères craquent

De plus en plus de mamans se disent épuisées par leurs enfants, par l'ampleur de leurs tâches quotidiennes, par la faible implication des pères dans la gestion familiale (la fameuse « charge mentale »), par leurs difficultés à concilier vie personnelle et vie professionnelle, par le manque de reconnaissance et de soutien de la société...

**Le burn-out ne concerne pas seulement les salariés, au sein des entreprises. Il concerne aussi les mères, au sein de leur propre foyer.**

- Pourquoi le burn-out maternel est-il de plus en plus fréquent dans notre société moderne, qui voue un véritable culte à l'enfant, privilégie la performance, la réussite et la compétition ?
- Pourquoi est-il parfois aussi difficile de comprendre son enfant ou son adolescent ?
- Pourquoi la pression mise sur les mères, qui se doivent d'être parfaites en tous points, est-elle aussi forte ?
- Pourquoi les facteurs personnels jouent-ils un rôle clé dans le déclenchement du burn-out ?
- Comment mettre en place des solutions pratiques et concrètes pour prévenir et sortir du burn-out, mais aussi et surtout pour faire évoluer les mentalités ?

**Etty Buzyn** est psychologue-psychanalyste, formée par Françoise Dolto à la prise en charge des enfants et des parents. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages, notamment *Quand l'enfant nous délivre du passé* ou *Je t'aime donc je ne céderai pas !* Elle anime aussi des conférences sur les enjeux de la parentalité en France et à l'étranger.

ISBN : 979-10-285-0948-4



**17 euros**

Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

design : Laurence Maillet

Illustrations : Marianne Faure-Desforges

RAYON : PARENTALITÉ



**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<http://leduc.force.com/lecteur>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Sophie Carquain,  
avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt  
Mise en pages : Patrick Leleu PAO  
Suivi éditorial : Cécile Dick

© 2018 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 979-10-285-0948-4

Quand  
les mères  
craquent

À mes filles et à ma belle-fille...  
avec toute ma tendresse !

Etty Buzyn

# Quand les mères craquent

L E D U C . S  
P R A T I Q U E





# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	9
Première partie	
<b>MÈRE, UN BOULOT ÉPUI SANT !</b> .....	13
Deuxième partie	
<b>LA RELATION PARENT-ENFANT : LA NOUVELLE DONNE</b> .....	31
Troisième partie	
<b>DE L'ÉPUISEMENT PHYSIQUE À L'ÉPUISEMENT PSYCHIQUE</b> .....	59
Quatrième partie	
<b>À QUAND LA LIBÉRATION DE LA MÈRE ?</b> .....	103
Cinquième partie	
<b>POURQUOI MOI JE CRAQUE ?</b> .....	127
Sixième partie	
<b>PRÉVENIR LE STRESS MATERNEL ET SORTIR DU BURN-OUT</b> .....	155
<b>Conclusion</b> .....	181
<b>Remerciements</b> .....	183
<b>Bibliographie</b> .....	185
<b>Table des matières</b> .....	189



# Introduction



« Ce matin, la directrice de l'école de mes enfants m'accueille sur le pas de la porte avec son habituel air revêché : "Madame, vous êtes en retard, j'allais fermer la porte..." Cette phrase, je l'ai déjà entendue des dizaines de fois depuis la rentrée. Alors cette fois, je craque et je lui rétorque : "Oui, Madame, je sais que je suis en retard. De toute façon, je le suis dès que je me réveille le matin. Un peu de pitié pour les mamans tout de même !" Car ce que la directrice ne semble pas soupçonner, c'est que l'angoisse m'envahit dès que j'ouvre l'œil. J'ai déjà en tête l'ampleur des tâches qui m'attendent ! Il faut que je dépose les enfants à l'école puis que je coure prendre le métro (en croisant les doigts pour qu'il n'y ait pas de souci sur la ligne parce que j'ai une réunion importante au travail) ; ce midi, pas de pause déjeuner car il faut que je passe à la CAF régler quelques formalités ; et ce soir, c'est à nouveau la course parce que le grand a rendez-vous chez le dentiste, et puis il y a les devoirs à superviser, le repas à préparer, le salon à ranger car des amis viennent dîner demain... Pas une minute à perdre, et pas une minute pour souffler non plus ! Sans compter qu'avec les enfants, c'est une sorte de bataille permanente, un face-à-face sans fin : "Non, je ne veux pas mettre de manteau aujourd'hui, il fait trop chaud" (Léonie, 3 ans et demi, en plein hiver) ; "Maman, c'est moi qui décide si je vais dormir ou pas chez Léo, pas toi" (Niels, 7 ans). Résultat : je suis tellement fatiguée que, souvent, j'en arrive à me dire que la vie aurait été tellement plus simple sans enfants... »

Sophie, maman de Niels et Léonie

Le cas de cette maman est loin d'être isolé. Aujourd'hui, de nombreuses mères vivent peu ou prou la même chose, et beaucoup se reconnaîtront dans le quotidien que décrit Sophie. Cette jeune femme présente certains signes de ce que l'on appelle aujourd'hui le « burn-out maternel ». Un épuisement aussi bien physique que psychologique, résultat d'une accumulation de fatigue et de stress, qui amène à ne plus savoir comment gérer sa progéniture, à se sentir en permanence sous l'eau jusqu'à douter du bien-fondé d'avoir fait des enfants ! Selon un sondage de La Ligue des familles datant de décembre 2016, « près d'un parent sur quatre ressent souvent, voire en permanence, le besoin de lâcher prise, de laisser tomber et d'échapper à ses responsabilités parentales<sup>1</sup>. »

De nos jours, de plus en plus de femmes sont victimes de ce syndrome d'épuisement, de ce « burn-out » que l'on pensait jusqu'alors réservé au monde du travail et à ses salariés. Certaines mères en parlent entre elles sur un ton fataliste, se disant épuisées par les multiples contraintes de la vie familiale et la nécessité de devoir penser à tout en permanence, fatiguées par le fait de devoir courir sans cesse, éreintées par les multiples imprévus à gérer (une nounou absente, un enfant malade, une maîtresse en grève...), stressées par le manque de soutien et d'aide de leur conjoint ou de leur propre famille, dépitées de n'avoir jamais aucun temps pour souffler ou tout simplement pour penser à elles... Résignées, elles culpabilisent souvent de ce qu'elles ressentent et elles continuent d'accumuler semaine après semaine les sources de stress, n'imaginant à aucun instant qu'il puisse exister des solutions pour se sortir de ce cercle infernal. Jusqu'au jour où elles

---

1. « Parent en 2016, un métier à haut risque », Baromètre des parents de La Ligue des familles, sondage réalisé par Ipsos sur 1 600 parents vivant en Belgique, décembre 2016.

craquent. Leurs nerfs lâchent, leur santé se dégrade, et leur entourage en subit les conséquences (enfants, conjoint, patron, collègues...).

Si vous avez acheté ce livre, c'est sans doute parce que vous aussi, vous vous sentez concernée. Ce sujet, pourtant, reste encore largement tabou. L'idée qu'une femme ne puisse pas s'épanouir grâce à la maternité – pire, que son rôle de mère l'épuise – est loin d'être acceptée au sein de nos sociétés. Peu de chiffres existent pour décrire l'ampleur du phénomène, mais la réalité est bien là. Selon une étude menée par le réseau Maman travaille<sup>2</sup>, 63 % des mères qui travaillent se disent épuisées. Il n'existe malheureusement pas de chiffres mesurant l'épuisement des mères au foyer mais il est fort probable que l'on obtiendrait un résultat similaire.

Il est urgent de mettre des mots sur cette problématique, de dire aux femmes qu'elles n'ont aucune raison de culpabiliser de se sentir épuisées et dépassées, qu'elles ne sont pas coupables, et surtout qu'elles ne sont pas les seules dans cette situation. Il est également urgent d'agir car, comme le stress professionnel, le stress maternel est une spirale infernale qui tire vers le fond, vers la dépression ou d'autres maladies psychosomatiques. Il est urgent de réagir avant qu'il ne soit trop tard.

---

2. <http://mamantravaille.typepad.fr/>



Première partie

**MÈRE, UN BOULOT  
ÉPUI sant !**



# Qu'est-ce que le burn-out ?

### ● Burn-out et épuisement

Le terme de « burn-out » est utilisé pour la première fois en psychologie dans les années 1970 pour désigner la conséquence d'un stress chronique au travail. Le premier à l'employer et à le décrire est le psychologue et psychothérapeute américain Herbert Freudenberger (1926-1999). « Je me suis rendu compte que les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe, leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte », écrit-il dans *L'Épuisement professionnel : la brûlure interne* (traduction littérale du mot anglais *burn-out*), en 1980. Depuis, d'autres définitions sont venues compléter son approche.

« État d'épuisement physique émotionnel et mental lié à une longue exposition à des situations exigeant une implication émotionnelle importante. »

Source : *Career Burnout: Causes and Cures*, Ayala Pines et Elliot Aronson, Free Pr, 1989.

« Écartèlement entre ce que les gens sont et ce qu'ils doivent faire. [Le burn-out] représente une érosion des valeurs, de la dignité, de l'esprit et de la volonté – une érosion de l'âme humaine. C'est une souffrance qui se renforce progressivement et continûment, aspirant le sujet dans une spirale descendante dont il est difficile de s'extraire... »

Source : *The Truth about Burnout*, Christina Maslach et Michael P. Leiter, Jossey-Bass, 1997.

### ● Les trois phases qui mènent au craquage

Dans les années 1990, la psychologue américaine Christina Maslach montre que le burn-out professionnel, que l'on appelle aussi aujourd'hui syndrome d'épuisement professionnel, est un phénomène à trois dimensions, lesquelles peuvent, selon les cas, se suivre ou être concomitantes. **Ces trois facettes ou phases de l'épuisement au travail se retrouvent de manière quasi identique dans le burn-out maternel.**

Le premier aspect du burn-out est **l'épuisement**. Dans le monde du travail, le premier symptôme du burn-out est la fatigue ressentie par le salarié. Celui-ci a la sensation d'être totalement vidé de ses ressources en raison de ses horaires de travail, de ses heures de transport, des conditions de travail très exigeantes auxquelles il est soumis... Les temps de repos classiques (soirs, week-ends, vacances...) ne suffisent alors plus pour éponger cette fatigue, qui devient aussi psychique et émotionnelle. Chez la mère victime de burn-out, le processus est le même. D'abord physique, l'épuisement devient très rapidement psychologique. La mère se sent fatiguée, au bout du rouleau. Comme si les semaines, les mois et les années écoulés l'avaient totalement vidée de ses forces, comme si toutes ses ressources avaient été épuisées par

tant d'investissement. Les journées paraissent interminables, et la moindre tâche quotidienne est vécue comme un effort insurmontable, générateur de stress et d'angoisse : préparer le repas, donner le bain aux enfants, faire les courses, les emmener à l'école... Un « manège infernal qui ne s'arrêterait jamais », dit Marianne, qui a élevé seule sa fille. Même se lever le matin (avec l'impératif de préparer les enfants pour l'école) relève d'une épreuve physique digne d'un marathon, qu'il faut remporter dans un temps record. C'est ce dont parle parfaitement Sophie dans le témoignage retranscrit dans l'introduction de cet ouvrage.

Le deuxième aspect du phénomène est **la distanciation**. Dans le monde professionnel, le salarié devient cynique vis-à-vis de son travail et de ses collègues. Il se désengage, se désinvestit, prend ses distances. La mère victime d'épuisement adopte inconsciemment le même comportement : en raison de sa fatigue physique et psychologique, elle n'a plus les ressources ni la capacité d'accorder à ses enfants (et souvent même à son conjoint) l'attention qu'ils demandent. Petit à petit, elle devient comme absente de la relation. Elle ne parvient plus qu'à assurer le minimum vital de ses enfants, non par plaisir mais par devoir : les nourrir, les habiller, les soigner quand ils sont malades. Mais tout le reste disparaît : les moments de jeu et de complicité se font de plus en plus rares, tout comme les émotions partagées. Comme s'il y avait une forme d'anesthésie affective. Une neuroscientifique, Tania Singer, directrice du département des neurosciences sociales à l'institut Max-Planck à Leipzig, définit d'ailleurs le burn-out comme un épuisement émotionnel dû à une « fatigue de l'empathie ».

Cette distanciation, ce désinvestissement de son rôle de mère, Cécile, institutrice et maman de trois enfants, les vit au quotidien.



*Depuis quelque temps, Cécile sent que quelque chose a changé : elle n'arrive plus à s'impliquer comme avant, aussi bien dans son travail qu'à la maison, vis-à-vis de ses enfants. Elle se sent tellement épuisée qu'elle en arrive à être indifférente à tout ce qui l'entoure, quel que soit le contexte. « Lorsque je pars de chez moi le matin, je n'en peux déjà plus, confie-t-elle. C'est ce que j'expose de moi à mes élèves ! À l'inverse, lorsque je quitte l'école, c'est la saturation que j'ai ressentie tout au long de la journée avec mes élèves que j'importe à la maison ! Dans les deux cas, je me sens coupable "d'être là sans y être", et de ne pas faire face comme je le devrais à mes responsabilités. C'est insoluble : je ne supporte plus l'attente légitime de tous ces enfants, les miens comme les autres, car tous dépendent d'une manière ou d'une autre de ma capacité à les prendre en charge. À tel point que je me surprends parfois furtivement à les détester ! Cela me fait culpabiliser chaque jour davantage parce que je ne me sens plus crédible nulle part, encore moins à mes propres yeux. » Il est à noter qu'au quotidien, son mari, totalement centré sur sa carrière professionnelle, l'aide peu. Selon lui, il est le pilier du bien-être matériel de sa famille et ne peut pas se permettre d'avoir des « états d'âme ». Un jugement sans appel pour sa compagne qui se plaint à juste titre d'être en permanence dévalorisée.*

Le troisième et dernier aspect du burn-out est celui du **reniement**. Le salarié en burn-out a le sentiment d'être dans une impasse : il se sent totalement inefficace et dévalorisé dans son travail, avec l'impression de ne pas être à la hauteur de ce que l'on attend de lui. Cette phase peut intervenir avant ou après la distanciation, voire, parfois, en même temps. Comme le salarié en burn-out, la mère épuisée en vient à douter de ses propres capacités. Elle se persuade qu'elle est une mauvaise mère, et pas faite pour avoir des enfants, que « si elle

avait su », elle n'en aurait jamais eus, que « c'était mieux avant ». Elle qui a l'impression de ne plus être autre chose qu'une mère ne peut même plus se sentir épanouie dans ce rôle qui l'enferme. L'enfant devient alors la cause de ce mal-être, l'ennemi à neutraliser si l'on veut retrouver un semblant de vie : « Je ne peux plus les supporter, je les déteste, qu'est-ce qui m'a pris de faire des enfants ? »

### ● ● ● BURN-OUT MATERNEL : LES SIGNES D'ALERTE

Le syndrome d'épuisement maternel est un ensemble de signes cliniques qui apparaissent de manière progressive. Pour savoir si vous êtes concernée par ce problème, ou si une personne de votre entourage l'est, soyez attentive à ces différents signaux.

- **Les manifestations physiques** sont les plus fréquentes, et souvent parmi les premières à apparaître et à être remarquées par la victime du burn-out mais aussi par son entourage : fatigue chronique, troubles du sommeil, douleurs dans le dos ou dans le cou, perte d'appétit, nausées, vertiges, perte ou prise de poids... Il faut être prudent car ces manifestations d'origine psychosomatique peuvent mener, à terme, à de vraies pathologies physiques. On sait aujourd'hui que le stress joue le rôle de déclencheur dans de très nombreuses maladies : rhume, maladies de peau, migraine, hypertension, maladies cardiovasculaires, cancer...
- **Les manifestations émotionnelles** se traduisent par une humeur triste, une hypersensibilité ou, au contraire, une absence d'émotions, une tolérance réduite au minimum.
- **Les manifestations cognitives** marquent souvent le début de la dépression : fautes, oublis, difficultés à se concentrer ou à faire plusieurs choses à la fois...





• **Les manifestations comportementales** sont différentes selon les individus : isolement, agressivité, déclin de l'empathie, saturation par rapport à l'environnement social, indisponibilité, addictions (médicaments comme les tranquillisants et les somnifères, tabac, alcool, drogue...).

## ● Les différences entre le burn-out professionnel et le burn-out maternel

Si le burn-out maternel est semblable en bien des points au burn-out professionnel, il faut noter quelques petites différences. Contrairement au salarié, la mère n'a pas la possibilité de prendre des vacances ni de se mettre en arrêt maladie pour souffler, se reposer, reprendre des forces. De se faire muter pour un poste davantage en accord avec ses attentes et ses objectifs. Et encore moins de démissionner pour aller chercher ailleurs un travail plus propice à son épanouissement. **Le travail de mère serait en quelque sorte un CDI à perpétuité et non négociable !**

Autre différence importante : le syndrome d'épuisement professionnel est aujourd'hui bien connu, voire reconnu par les instances officielles, la médecine du travail, les salariés... Au moment où nous écrivons ces lignes, il fait même l'objet d'une proposition d'un groupe de députés qui souhaitent l'inscrire comme une maladie professionnelle, qui serait donc sujette à une indemnisation pour les salariés qui en sont victimes. Si cette recommandation aboutissait, le syndrome d'épuisement professionnel deviendrait officiellement la 99<sup>e</sup> maladie professionnelle en France, inscrite dans la liste juste après la sciatique. En revanche, qu'en est-il du syndrome d'épuisement maternel ? **Un sujet inexistant pour la plupart des personnes qui ne sont pas directement concernées,**

**et tabou dans la plupart des cas pour les premières intéressées.** Nous sommes encore très loin d'une quelconque reconnaissance !

### ● ● ● PLUS DE STRESS À LA MAISON QU'AU TRAVAIL !

Selon une étude menée par une équipe de l'université de Pennsylvanie<sup>3</sup>, les femmes expérimenteraient plus de pression à la maison que dans le cadre de leur travail ! Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs ont suivi une centaine de personnes et mesuré leur taux de cortisol, hormone libérée par les glandes surrénales en cas de stress chronique (d'où son surnom d'hormone du stress). Ils ont constaté que, de manière générale, celui-ci est plus élevé en famille qu'au travail.

La chercheuse qui a dirigé l'étude avance que, dans le cadre professionnel, certaines conditions sont réunies pour faire baisser le niveau de stress : « être concentré sur le moment présent, absorbé par une tâche, terminer des projets, sociabiliser avec des collègues. » Autant de conditions qui, si on y regarde d'un peu plus près, ne se retrouvent pas à la maison. Quand on a des enfants, il paraît souvent très difficile de rester concentré sur le moment présent et de ne faire qu'une chose à la fois. Quant aux projets, ils ne sont jamais terminés : chaque journée est un éternel recommencement ! Et on ne parle même pas des moments de socialisation avec d'autres adultes, réduits comme peau de chagrin quand on devient parent. Sauf à se contenter des discussions avec les autres parents rencontrés au parc,



3. "Has work replaced home as a haven? Re-examining Arlie Hochschild's Time Bind proposition with objective stress data", Sarah Damaske, Joshua M. Smyth, Matthew J. Zawadzki, Social Science & Medicine, 2014.



discussions au cours desquelles on parle uniquement... des enfants bien sûr ! Sans oublier que, dans nos sociétés, le travail rémunéré (au bureau) est plus valorisé que le travail domestique et donc gratuit (à la maison).

Et les hommes dans tout ça ? L'étude a montré que chez eux aussi les niveaux de cortisol sont plus élevés à la maison qu'au travail. Mais la différence se fait dans leurs déclarations : si les femmes se déclarent en majorité plus heureuses au travail qu'à la maison (!), c'est l'inverse pour les hommes qui disent se sentir plus épanouis en famille qu'avec leurs collègues.

## Chapitre 2

# Les conséquences sur la relation mère-enfant

Si le burn-out maternel se doit d'être reconnu à sa juste importance, c'est bien sûr parce qu'il a des conséquences potentiellement graves sur la mère, mais aussi parce qu'il se répercute sur l'enfant et sur leur relation à tous les deux. Le mal-être maternel permanent a logiquement une incidence sur l'enfant qui tente alors de se débattre et de résister. Plus l'enfant sent que sa mère est indisponible et dans l'évitement, plus il réclame qu'elle s'occupe de lui. Il en fait des tonnes, se montre agité, exigeant, car en fait il n'a qu'un seul but : la sortir de sa léthargie. Mais cette attitude épuise encore un peu plus la mère, qui rejette alors la faute sur l'enfant, qu'elle juge « difficile ». Ce qui entretient un cercle vicieux.

La relation se retrouve alors dans une impasse. Le fossé entre les attentes légitimes de l'enfant et l'incapacité de sa mère à les combler se creuse. « Je ne sais plus ce qu'il veut » : c'est ainsi que les femmes victimes de burn-out décrivent leur relation à leur enfant. Comme si la mère ne disposait plus des ressources qui, en temps normal, lui permettraient de comprendre son fils ou sa fille de manière instinctive

et de répondre à ses besoins. L'enfant devient alors une sonnette d'alarme, un lanceur d'alerte. Un enfant agité, hyper-demandeur, ultra-exigeant est souvent le signe que quelque chose se passe mal chez sa mère. Et cela, même chez les plus jeunes ou les bébés.

L'exemple de Léna, maman de deux enfants, Julie, 6 ans, et Anatole, 3 ans et demi, illustre bien à quelle situation extrême le burn-out peut mener et quelles conséquences il peut avoir sur la relation et sur l'enfant lui-même.



*Léna est une jeune maman très active qui a repris des études universitaires. Elle se plaint régulièrement d'être « totalement épuisée ». À ma question sur la possibilité de l'interviewer sur le burn-out maternel, Léna me répond que, précisément, son burn-out est tel qu'il la rend indisponible à cet exercice qu'elle juge beaucoup trop éprouvant ! Elle me paraît en effet particulièrement découragée au point que le burn-out semble avoir envahi toute sa personne. J'en aurai la preuve peu de temps après ma vaine tentative d'entretien... Un jour où je me trouve en leur présence, Anatole lance une petite voiture en métal à travers la pièce. Il manque de peu sa grande sœur, occupée à jouer tranquillement de son côté. Sa maman, excédée par son comportement, décide de le punir. Dans un geste impulsif, elle lui arrache son doudou, un petit lion auquel il est très attaché et qu'il ne quitte guère, de jour comme de nuit. Elle le dépose en haut d'un meuble inaccessible pour l'enfant. Anatole se met aussitôt à pleurer et à émettre des hurlements stridents en réclamant son doudou. Ses sanglots, ponctués de cris de désespoir, l'étouffent, au point qu'il a de plus en plus de mal à respirer. Sa mère se contente de l'observer. Froide, distante, imperturbable, les bras croisés dans une attitude de rejet. Elle ne se manifeste que par quelques mots répétitifs et à*

peine audibles par son fils : « Anatole, arrête de pleurer, calme-toi. » Mais ces quelques paroles ne font qu'augmenter la détresse du petit garçon, désespéré de se sentir incompris. Anatole vit la froide indifférence maternelle à son égard comme une forme de cruauté insoutenable. Ce qui augmente encore son désespoir. Le fait d'être dépossédé de son doudou le laisse sans aucune solution pour se calmer et le rend sourd aux injonctions de sa mère. Cette scène éprouvante a duré environ 20 minutes. Anatole a véritablement frôlé la syncope à force de pleurer et de hurler. Mais à aucun moment sa mère n'a fait le moindre geste pour l'attirer vers elle ou tenter de le calmer. Sourde à ses suppliques, elle semblait comme déconnectée de la scène qu'elle avait elle-même provoquée, et à mille lieues du ressenti dramatique de son enfant. Sa disponibilité affective semblait si réduite que l'on peut se demander si elle n'avait pas érigé une sorte de barrière infranchissable, un mur d'indifférence pour se protéger de lui. Quant au petit garçon, il se trouvait poussé au désespoir tant il ressentait l'indifférence de sa maman. Finalement, au bout d'un temps qui m'a paru interminable face à cette scène pénible, sa mère, exaspérée, lui a rendu son doudou en lui extorquant la promesse qu'il ne recommencerait plus. Anatole a approuvé de la tête tout en hoquetant.

Cette scène, à la limite de l'insoutenable, s'est terminée comme elle avait commencé : dans la plus froide indifférence maternelle. Aucun contact de retrouvailles apaisées n'a eu lieu entre ce petit garçon et sa maman. Tout au plus s'agit-il d'un compromis tacite entre les deux partenaires. Cette maman semble bien être en proie à un burn-out dans la mesure où elle est incapable de toute manifestation affective à l'égard de son enfant. En effet, alors que la dépression apporte son lot de tristesse et de culpabilité mêlées à une remise en question de

soi-même, **le burn-out équivaut à une forme de vide existentiel dans lequel l'affectivité n'a pas sa place.** Il s'agit d'une **véritable anesthésie émotionnelle**, la mère n'étant plus capable de faire preuve d'une quelconque empathie.

On pourrait imaginer un dénouement plus conforme à ce que l'on attend communément d'une relation mère-enfant : la maman maîtriserait la situation, ne la laisserait pas s'éterniser. Pour ce faire, elle interviendrait rapidement dans un contact corps à corps avec son enfant. Un geste empathique, une attitude de connivence accompagnée de paroles apaisantes qui expliqueraient à l'enfant en quoi il a transgressé l'interdit. Elle ferait ainsi preuve de fermeté tout en ménageant l'enfant pour lui éviter ce sentiment d'impuissance humiliant qu'il éprouve. Chacun sortirait avec dignité de ce conflit certes justifié mais qui exige d'être bien géré par l'adulte tutélaire, modèle privilégié de l'enfant. Mais Léna est plongée dans une telle distanciation et un tel reniement qu'elle est littéralement incapable d'un tel comportement (elle n'en a pas les ressources). Absente à elle-même, elle l'est aussi à son propre enfant. Ce dernier le ressent douloureusement, à tel point qu'il peut se sentir abandonné à son désespoir. **Quelles traces gardera-t-il de l'indifférence maternelle face à sa souffrance d'être incompris si ce genre de situation devait se reproduire ?** Sans doute des marques profondes... Comme l'explique Serge Tisseron dans *Vérités et Mensonges de nos émotions*<sup>4</sup>, la froideur, la violence et la honte administrées à l'enfant ont la même conséquence tragique, elles constituent une forme de traumatisme pour l'enfant.

---

4. Éditions Albin Michel.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## Quand les mères craquent

Etty Buzyn



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E