

NAMUR

# Une ligne SOS pour parents épuisés

L'hôpital psychiatrique du Beau Vallon ouvre ce matin une permanence téléphonique pour des parents sombrant dans le burn-out.

• Pierre WIAME

La crise sanitaire n'a pas inventé le burn-out parental, mais elle a aggravé le cas des parents qui en souffraient déjà et frotté d'autres à ce mal du trop-plein dans la tête, symptomatique d'une société de l'épuisement.

Ce mardi matin, l'hôpital psychiatrique du Beau Vallon, qui a ouvert en 2013 une clinique de la parentalité, baptisée *Psychogone*, ouvre une ligne téléphonique dédiée à ces nouveaux parents « enfermés » que la pandémie a confrontés à une première et douloureuse expérience de grand stress.

Depuis 2013, la clinique a évolué. « On a commencé à soutenir des parents au stade de la périnatalité, surtout des mamans souffrant d'antécédents psychiatriques, de dépression post-partum, chez qui le fait de devenir parent a réveillé une fragilité » explique Magali Ramelot, l'une des deux psychologues du service.

En avril 2019, cette clinique du jour, soignant des mamans et des bébés de zéro à trois ans,



Magali Ramelot (à droite) et Alicia Goodman seront à l'écoute dès ce matin des parents en détresse.

a étendu sa thérapie à ces couples parentaux éreintés par des enfants de tous âges, ados compris. Déjà connus de la clinique pour leur participation passée et présente à des modules de 18 séances en groupe

fermé, ces parents restent suivis en visioconférence. Un lien recréé virtuel mais vital, car le confinement forcé, qui a bouleversé l'espace-temps et ruiné les vieux repères, met ces parents fragilisés en cours de rési-

lience sous pression maximale. Et les nouveaux qui appelleront le numéro, qui sont-ils ? « Ceux qui jusque-là géraient, mais qui étaient sur le fil, et qui se retrouvent soudain submergés par le devoir d'occuper leurs enfants à temps plein. Grâce à cette permanence téléphonique, même si nous ne les connaissons pas, ils pourront déposer leurs difficultés, et ainsi souffler. Ce sera comme une bulle d'oxygène », promet la thérapeute. Le problème traumatisant du « Restez chez vous », ou du « Stay home », c'est qu'il n'offre plus d'échappatoires encadrées et groupées, en salles de sport par exemple.

Du jour au lendemain, ces familles déjà fatiguées, tiraillées par une angoisse majeure, où les parents attendent souvent trop des enfants, se retrouvent immergées dans une marmite à pression sur le feu du Co-

vid-19. Et tout peut arriver.

Les deux psychologues, Magali Ramelot et Alicia Goodman, écoutent, mais pas que. Elles donnent des astuces pour déjouer la sensation d'étouffer, désamorcer des conflits latents (avec les enfants, le conjoint) et les frustrations liées à un ennuyeux huis clos sous tension.

Elles proposent des petits défis quotidiens à relever pour rééquilibrer l'occupation des espaces afin que chacun soit au bon endroit au bon moment. « On rééquilibre la balance des éléments stressants (le télétravail, la colère des enfants, d'éventuels soucis financiers liés à une mise au chômage, etc) qui pèsent plus lourd que les ressources pour se détendre, se déstresser et se recentrer » précise Magali Ramelot. Les ressources sont autant de portes de secours et de sortie de crise. « Il y a beaucoup de possibilités. Ça dépend de chacun. C'est au cas par cas. On leur propose différents exercices. À eux d'explorer nos propositions et de les reproduire s'ils en retirent un bénéfice. »

Large éventail de temps pour soi et de légèretés à s'accorder, de l'appel Skype à la marche rapide à l'extérieur. Le soutien passe aussi par la maîtrise de techniques de respiration pour dégonfler les émotions négatives. L'heure est grave.

« La crise est si aigüe que ces appels à l'aide, nous les considérons comme des soins intensifs », forcément à distance. ■

► 081/721.224. Appel gratuit, de 8 h 30 à 12 h 30, les mardis et jeudis,

► [contact@psychogone.be](mailto:contact@psychogone.be)

► [www.psychogone.be](http://www.psychogone.be)

## Leur idéal : être de super-parents

Quel est le profil de ces parents qui se grillent les neurones et en viennent à échouer dans une clinique de la parentalité problématique telle que celle du Beau Vallon ? « Le burn-out parental touche toutes les classes sociales mais le phénomène touche surtout des parents qui se sont donné un idéal à atteindre explique Magali Ramelot. Certains ont fait des études supérieures ou universitaires. Comme ils sont exigeants vis-à-vis d'eux-

mêmes et dans la performance, ils ont lu beaucoup d'ouvrages sur la parentalité positive pour être les meilleurs parents. Sauf qu'ils n'y arrivent pas. La tâche est d'autant plus compliquée en ces temps de crise qu'ils télétravaillent, souffrent de stress et ne sont pas forcément disponibles pour atteindre leur idéal, inatteignable de toute façon. Alors, ils s'en veulent, s'énervent, sont à cran. Ils souffrent de culpabilité et perdent l'estime d'eux-mêmes. »

NAMUR

# Crise du Covid-19 : les collectes réorganisées

En raison de la réorganisation des tournées pour respecter le principe de distanciation sociale et du dédoublement de certaines collectes, le BEP se voit contraint de réorganiser ses collectes de papiers-cartons à Namur, en les étalant sur deux jours, ces 7 avril et 8 avril.

Le centre urbain ancien sera desservi comme prévu, ce

mardi 7 avril. Pour les autres sections à savoir Live, Andoy, Wierde, Loyers, Erpent, Naninne et Dave, les collectes de papiers cartons sont reportées au mercredi 8.

Pour les commerçants des sections de Namur et Salzinnes, la collecte prévue du 8 avril est reportée au jeudi 9 avril, et au vendredi 10 avril pour les commerçants des sec-

tions de Saint-Servais, Belgrade, Saint-Marc, Bouge, Erpent et Jambes. Toutes les autres collectes prévues ce mardi auront lieu normalement.

Afin de garantir la sécurité des travailleurs, il est rappelé aux citoyens de mettre les mouchoirs en papier usagés ainsi que les masques ou gants de protection dans les déchets

résiduels et de bien fermer les sacs. Compte-tenu de la fermeture des recyparcs, les citoyens doivent veiller à limiter leur production de déchets verts, les conserver à domicile ou, dans la mesure du possible, les composter individuellement. Ils doivent encore stocker à domicile les déchets dangereux (habituellement acceptés dans les recyparcs)

comme peintures, produits dangereux, diluants, emballages ou restes de pesticides ; ceux-ci ne peuvent en aucun cas être mis dans le sac de déchets ménagers ou le conteneur à puce. ■

► Comment se tenir informée ?

Jour par jour, sur le site [www.bep-environnement.be](http://www.bep-environnement.be) ou sur la page Facebook du BEP

<https://www.facebook.com/BEPNamur/>