



Enfants à bout de souffle Enfants en burnout...

Par Annick Faniel

Mots-clés : burnout, épuisement, ennui, temps, charge mentale, décrochage, fatigue

« Apprendre la durée exacte du temps.
Savoir comment le temps, parfois se précipite
puis sa lente retombée inutile et qu'il faut néanmoins endurer,
c'est aussi ça, sans doute, apprendre l'intelligence. »

Marguerite Duras, *Hiroshima mon amour*.

Une analyse en période de confinement¹. L'ensemble de la Belgique fait actuellement face à l'épidémie du virus COVID-19 et est soumise à des mesures spécifiques qui entraînent pour beaucoup d'individus une nécessaire révision temporaire de leur fonctionnement et de leur calendrier. Ainsi en va-t-il également pour les enfants dont les activités extra-scolaires sont momentanément annulées, la matière scolaire envoyée à la maison par mail, etc. Un autre rapport au temps, aux autres, à soi, à sa consommation et sa façon de consommer se manifestent. Certains évoquent même « un avant COVID et un après COVID » ... Cette situation peut déconcerter certains enfants ou parents qui désirent « remplir leur programme journalier », « trouver des choses à faire pour ne pas s'ennuyer », « divertir » leurs enfants. Ces témoignages issus des ondes radiophoniques ou d'articles circulant sur les réseaux sociaux, ces derniers jours, témoignent de certaines formes d'inquiétudes, dont celle d'un temps soudain long, du « face à soi » et de l'ennui.

Cette analyse a pour objet de questionner le rapport au temps des enfants dans notre société occidentale actuelle, plus précisément des enfants aux agendas surchargés, marqués aussi par l'(auto)exigence de performance et l'individualisation de la responsabilité, qui les conduisent à se trouver parfois épuisés et en perte de repères et de sens : des enfants en situation de burnout.

¹ « Coronavirus: le détail des nouvelles mesures de confinement en Belgique ». *Lesoir.be* [en ligne]. 17 mars 2020. [Consulté le 6 avril 2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.lesoir.be/287994/article/2020-03-17/coronavirus-le-detail-des-nouvelles-mesures-de-confinement-en-belgique>

Les enfants en burnout : de plus en plus nombreux, de plus en plus jeunes...

Les enfants touchés par le burnout infantile seraient « de plus en plus nombreux et de plus en plus jeunes » témoignent Béatrice Millêtre² et Aline Nativel Id Hammou³, toutes deux psychologues. Leur constat se base sur leurs consultations⁴ d'une part, mais également sur une enquête de l'UNICEF France⁵ de 2014. Cette dernière révèle que 40% des enfants de 6-18 ans ressentent une souffrance psychologique. Ce mal-être est aussi montré dans une enquête française de 2011⁶ sur la santé des étudiant.e.s : 66 % d'entre eux/elles ont vécu une période de plus de quinze jours pendant laquelle ils/elles se sont senti.e.s régulièrement stressé.e.s. Et ils/elles sont 48% à avoir même éprouvé de la tristesse ou de la déprime. Ces quelques données mettent en exergue une souffrance manifeste et généralisée des enfants et des jeunes. Le burnout s'inscrit dans ces situations de souffrance. Il touche en effet aussi les enfants. Il est présent dans différentes sphères de vie de l'individu, reconnu depuis mai 2019 comme une maladie par l'OMS⁷ ; le burnout est aujourd'hui un véritable phénomène de société.

Mais que représente concrètement le burnout chez l'enfant ?

² Béatrice Millêtre (née en 1965 à Paris) est docteure en psychologie. Elle pratique les thérapies comportementales et cognitives. Formée aux neurosciences à l'École normale supérieure, elle participe aux premières formations en sciences cognitives en France. Elle est notamment l'auteur du livre : *Le Burn-Out des enfants: Comment éviter qu'ils ne craquent*, éditions Payot, 2016.

³ « Aline NATIVEL ID HAMMOU ». *Doctolib* [en ligne]. 2020. [Consulté le 6 avril 2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.doctolib.fr/psychologue/nanterre/aline-nativel-id-hammou>

⁴ « Toutes les classes d'âge sont concernées, à partir de neuf ans selon ma propre expérience. Jusque très récemment, je recevais environ un jeune par an pour des problèmes de craquage nerveux, de dépression ou de burnout. Ils sont aujourd'hui plus de cinq par semaine à passer ma porte » confie Béatrice Millêtre dans un entretien en 2017.

« Le burn-out, les enfants aussi ? ». *La mutuelle générale* [en ligne]. 12 septembre 2017. [Consulté le 6 avril 2020]. Disponible à l'adresse :

<https://www.lamutuellegenerale.fr/le-mag-sante/enfant/le-burn-out-les-enfants-aussi.html>

⁵ Source : « Adolescents en France : le grand malaise ». *Unicef France : pour chaque enfant* [en ligne]. 22 septembre 2014. [Consulté le 6 avril 2020]. Disponible à l'adresse :

<https://www.unicef.fr/article/adolescents-en-france-le-grand-malaise>

⁶ « Enquête santé SMEREP : les étudiants en petite forme ». *l'Étudiant* [en ligne]. 17 mai 2011. [Consulté le 6 avril 2020]. Disponible à l'adresse :

<https://www.letudiant.fr/lifestyle/Sante-mutuelle-et-assurance/enquete-sante-smerep-17348.html>

⁷ Source : « Le burn-out reconnu comme maladie par l'OMS ». *SO Soir : le magazine lifestyle selon Le Soir* [en ligne]. 28 mai 2019. [Consulté le 7 avril 2020]. Disponible à l'adresse :

<https://sosoir.lesoir.be/le-burn-out-reconnu-comme-maladie-par-loms>

Pression et épuisement

Chez l'enfant ou l'adolescent, le burnout est un épuisement nerveux principalement dû à une pression importante exercée majoritairement par les adultes, qu'elle soit sociale, familiale, amicale, éducative. « On exige trop d'eux, et surtout pas au bon âge. Ils se mettent alors eux-mêmes une pression personnelle⁸ ». S'y joint, de la part de l'enfant, un sentiment de manque d'écoute et de soutien de son entourage.

La charge mentale des enfants : toujours plus, toujours mieux

Certains enfants cumulent ainsi trois à cinq activités extra-scolaires par semaine. D'autres partent de chez eux à 7h du matin et rentrent à 19h30. A l'école, ils croulent souvent sous les devoirs, les contrôles, la course aux bonnes notes, les cours de soutien... Aline Nativel Id Hammou y perçoit une « charge mentale des enfants » due notamment à l'hyperstimulation de ceux-ci par les adultes. Elle la définit comme étant « des opérations mentales obligatoires et nombreuses, qui demandent un effort de concentration, de compréhension et d'adaptation à l'enfant et qui ne sont presque pas contrôlables ». A propos de la façon de vivre la charge mentale, elle explique : « Évidemment, l'enfant ne va pas penser, comme un adulte, à aller faire les courses ou à aller chez le médecin... Mais il va raisonner en ces termes : « Il faut », « je dois ». Et ces pensées-là l'accompagnent toute la journée⁹ ». Il a donc souvent le sentiment de devoir faire toujours mieux et toujours plus pour satisfaire ceux qui l'entourent. Ces pensées finissent par générer une profonde fatigue et une perte de sens qui « provient du manque de réalisation de ses propres valeurs, de la non-reconnaissance par ses pairs et par sa hiérarchie¹⁰ » (les adultes et ses parents en particulier). En ce sens, Béatrice Millêtre établit un parallèle entre le burnout des enfants et le burnout professionnel, marqué par les mêmes caractéristiques, dont « un épuisement nerveux lié à la réussite : exigences élevées, tant sur le plan scolaire que des activités, de la part des parents, des enseignants et des copains, qui conduit l'enfant à un perfectionnisme irréalisable¹¹ ».

Tout comme les symptômes – par exemple : des soucis de sommeil, une grande nervosité, des tics, une irritabilité, une grande fatigue physique et morale, une augmentation du stress, des troubles anxieux¹², une baisse de la concentration, une diminution des résultats scolaires...

⁸ Source : « Le burn-out, les enfants aussi ? », 2017.

⁹ Charge mentale chez l'enfant : TREVERT, Emilie, 2020. « Laissez-leur le temps de grandir ! ». *Lepoint.fr* [en ligne]. 2 janvier 2020. [Consulté le 6 avril 2020]. Disponible à l'adresse : https://www.lepoint.fr/societe/charge-mentale-chez-l-enfant-laissez-leur-le-temps-de-grandir-23-01-2020-2359339_23.php

¹⁰ Source : MILLÈTRE, Béatrice, 2016. *Le Burn-Out des enfants: Comment éviter qu'ils ne craquent*. Paris, éditions Payot, p.16.

¹¹ MILLÈTRE, 2016, p. 16.

¹² Etre toujours dans une anticipation négative de ce qui va lui arriver, perdre plaisir dans ses activités, voire régresser (sucrer son pouce, vouloir un biberon, souffrir d'énurésie, d'encoprésie...).

–, les causes qui engendrent ce mal-être chez l'enfant, jusqu'à l'épuisement psychique et physique, sont nombreuses et variées. Certaines, généralement ancrées dans nos représentations et notre fonctionnement social, nous apparaissent cruciales à souligner.

Conformisme social : sur-occuper et surinvestir ses enfants

Les parents, parfois hyper-occupés et eux-mêmes surchargés, évoluent bien souvent dans une logique de rentabilité et de compétitivité. Comme le souligne Christine Acheroy dans son analyse : « Le temps est désormais une valeur qui semble relever d'une logique d'utilité, de rentabilité et de performance s'inscrivant dans la logique productiviste capitaliste : le temps c'est de l'argent. Et même le temps du loisir est un bien à maximiser, que l'on prend soin de « remplir » avec toutes sortes d'activités¹³ ». Dans cette ère du plein, l'ennui est synonyme de vide, d'inutilité, de perte. Le temps des enfants se voit alors rempli par des parents souvent indisponibles et perdus entre les injonctions sociétales de multiplier les activités pour leur enfant et de se ménager du temps pour eux-mêmes. Béatrice Millêtre pointe à ce propos le « conformisme social à sur-occuper les enfants¹⁴ » auquel sont confrontés de nombreux parents.

« Mégamorphisme »

Parallèlement, souvent, les parents ont tendance à considérer leurs enfants plus grands qu'ils ne sont – plus âgés – et à leur donner des responsabilités, à attendre d'eux des choses qu'on ne devrait pas attendre, à les faire grandir trop vite. Béatrice Millêtre invente le terme « mégamorphisme » pour définir ce phénomène.

L'idéal de performance et l'impact des réseaux sociaux

L'idéal de performance¹⁵ représente une autre cause de pression subie par les enfants. Il s'est accru en dix ans¹⁶, témoigne Tristan Demers¹⁷, bédéiste. Pour lui, les réseaux sociaux

¹³ Source : ACHEROY, Christine, 2019. « Vite, vite ! Parents et enfants pressés par le temps ». *Centre d'expertise et de ressources pour l'Enfance* [en ligne]. CERE asbl. [Consulté le 6 avril 2020]. Disponible à l'adresse : <http://www.cere-asbl.be/spip.php?article234>

¹⁴ Source : Le burnout des enfants [émission radio]. *Egosystème* [en ligne]. 16 avril 2016. [Consulté le 6 avril 2020]. Disponible à l'adresse : <https://www.rts.ch/play/radio/egosysteme/audio/le-burnout-des-enfants?id=7618220>

¹⁵ Performance dans les deux sens du terme : celle d'une représentation en présence d'un public (qui juge) ; via les réseaux sociaux mais aussi rendement, résultats les meilleurs, attendus par les parents, notamment à l'école, comme tu dis dans le charge mentale : toujours plus, toujours mieux...

¹⁶ Entretien avec Tristan Demers dans : Vivre le vide de l'ennui pour faire le plein d'imaginaire [émission radio]. *Les malins* [en ligne]. Radio-Canada, 5 mai 2018. [Consulté le 6 avril 2020]. Disponible à l'adresse : <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/les-malins/segments/entrevue/70810/imaginaire-deroute-tristan-demers>

¹⁷ Tristan Demers est un auteur, animateur et dessinateur québécois de bandes dessinées, né le 19 septembre 1972 à Montréal, au Québec. Il est entre autre l'auteur du livre *L'imaginaire en déroute. Quand nos enfants ne savent plus inventer*. Editions de l'Homme, 2018.

contribuent à renforcer la pression sur les enfants, dès le plus jeune âge. En effet, il n'est pas rare que des photos d'eux, de leurs productions (dessins, bricolages, créations...) soient postées par leurs parents ou leur entourage, ces « posts » générant obligatoirement des réactions de la part des usager.es de la toile, qui peuvent influencer sur la perception, mais également sur les créations de l'enfant. Ces réactions peuvent également véhiculer un message de conformité sociale : sois conforme et réponds « comme il faut » aux attentes sociales parce que des gens qui ne te connaissent pas vont voir ton dessin, etc.

Ces réalités représentent des causes majeures pouvant provoquer chez l'enfant une anxiété plus ou moins forte, mais aussi une perte de sens. « Chez l'enfant, l'absence de sens signifie qu'il ne comprend pas ce qu'on lui demande, l'absence de logique entre ce qu'il constate et ce que l'on attend de lui¹⁸ ». Il peut ainsi perdre ses repères face à une pression sociale et familiale qu'il ne comprend pas. Par conséquent, cet enfant ou cet adolescent.e se sent souvent dépossédé.e de son identité propre : « Je n'étais plus moi, j'avais peur d'être quelqu'un d'autre¹⁹ ».

Réagir et agir

Comme le précise Rosalie Dumais-Beaulieu dans son reportage sur le surmenage des enfants²⁰, « le burnout des enfants » ne peut se régler seul, sans accompagnement. Les enfants en situation de surmenage éprouvent en effet souvent la difficulté de comprendre ce qu'il sont en train de vivre. Ils souffrent d'une anxiété de performance quasi permanente, ils sont rongés par une exigence de la réussite – ne pas être à la hauteur -, qui leur procure un sentiment d'échec et de faiblesse difficilement supportable. Cependant, ils ont généralement intégré des croyances relatives aux notions de perfectionnisme, d'excellence, de conformité. Ils ont ainsi évolué en adaptant leurs comportements pour répondre à ces idéaux, jusqu'à épuisement, souvent sans comprendre comment ils en sont arrivés à cet état de « trop ». Les professionnel.les de l'enfance s'accordent dès lors sur la nécessaire responsabilité des adultes de son entourage à prendre l'initiative de l'extraire de ce contexte nocif pour sa santé globale.

Faire un STOP ! Un arrêt !

Dans un premier temps, il faut *stopper* l'école et toutes les activités extra-scolaires qui les fatiguent. « On les sort de l'école, des activités. Il faut récupérer physiquement et

¹⁸ Explication extraite de : « Le burnout, les enfants aussi ? », 2017.

¹⁹ Source : Ados en burnout [émission radio]. *Les pieds sur terre* [en ligne]. France Culture, 15 octobre 2018. [Consulté le 6 avril 2020]. Disponible à l'adresse :

<https://www.franceculture.fr/emissions/les-pieds-sur-terre/ados-en-burn-out>

²⁰ Quand l'implication scolaire mène au surmenage [émission radio]. *Radio-Canada* [en ligne]. 27 octobre 2018. [Consulté le 6 avril 2020]. Disponible à l'adresse :

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1132259/burnout-adolescent-jeunes-ecole-epuisement-fatigue-depression>

mentalement » explique Béatrice Millêtre. Agir de manière directe sur l'environnement de l'enfant, le sécuriser, le « coconner », lui permettre de se reposer et de se rétablir physiquement.

Et puis... prendre le temps... L'abandon, l'imaginaire et la créativité : un droit pour l'enfant

Comme nous l'avons noté plus avant, les enfants ont moins le temps de s'ennuyer qu'avant. Pourtant le propre de l'enfant n'est-il pas d'être dans l'abandon, dans l'insouciance, dans la créativité ? Une surabondance d'activités étourdit. Et ne laisse plus de temps pour souffler, faire une pause, rêver. Les enfants en burnout sont le reflet de l'absence de ces moments privilégiés qui participent de la construction psychique et identitaire de l'individu.

L'ennui, ce temps décisif dans l'éducation...

« L'ennui est un moment formidable où tout devient possible! Il faut toujours accepter que le sac soit vide avant de le remplir²¹ ». L'ennui constitue un champ libre qui permet de se projeter. Plus l'enfant s'ennuie, moins ça va lui paraître long, plus ce moment sera éphémère. Non confronté à un objectif défini, l'enfant est contraint de laisser son esprit vagabonder. Cet état de flottement est nécessaire à la créativité.

Par ailleurs, « l'ennui s'associe au manque ; le manque produit de l'expérience ; l'expérience permet une connaissance intime de soi. Créer du temps pour l'ennui, c'est offrir des temps de pensée à l'enfant²² » mais également une possibilité d'être face à lui-même, de pouvoir expérimenter, d'apprendre à être seul. En effet, « l'ennui est la rencontre avec soi-même, ses ressources et ses limites. L'ennui délimite et construit. L'ennui conduit à une sécurité intérieure à l'origine de l'autonomie psychique, à la liberté d'être soi, au bonheur²³ ». Et ne rien faire est également propice à la consolidation de la mémoire.

En conclusion

Notre analyse le montre, le burnout est associé à une pression mentale et physique qui plonge l'individu dans une fatigue profonde et une crise identitaire. Ce terme est apparu il y a quelques années dans le domaine professionnel. Mais on constate qu'il concerne actuellement tant les professionnels que les parents²⁴ et les familles, ou les enfants. Il a des conséquences

²¹ Vivre le vide de l'ennui pour faire le plein d'imaginaire [émission radio], 2018.

²² MARINAPOULOS, Sophie, 2017. *Les trésors de l'ennui* [en ligne]. Yapaka.be, Temps d'arrêt, mars 2017. [Consulté le 7 avril 2020]. Disponible à l'adresse :

<https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-94-marinopoulos-web.pdf>

²³ MARINAPOULOS, 2017.

²⁴ Voir à ce sujet les analyses du CERE :

LETERME, Caroline, 2018. « Le burnout parental : comment s'en sortir ? ». *Centre d'expertise et de ressources pour l'Enfance* [en ligne]. CERE asbl, novembre 2018. [Consulté le 7 avril 2020]. Disponible à l'adresse :

importantes sur la santé globale de l'enfant et sur sa construction identitaire. Phénomène croissant, le burnout serait-il le nouveau « *mal du siècle* » ? Au vu de la fulgurance de son développement au sein de notre société, il devient un réel « fléau », voire une « épidémie²⁵ » comme le cite le sociologue Nicolas Latteur, parlant non pas du coronavirus mais bien du burnout. Auparavant, il était soigné et présenté comme un stress individuel et personnel ; il est aujourd'hui démontré qu'il s'agit d'un phénomène de société, « considéré comme un défi majeur pour le gouvernement belge », ainsi que le précise l'analyse de Marie-Sarah Delefosse²⁶.

Dès lors, la période de confinement que nous vivons actuellement ne serait-elle pas aussi une opportunité de réfléchir au sens de ce phénomène, cette autre épidémie, pour nous questionner collectivement sur nos modes de vie, notre rapport au temps, aux autres, à nous-même, à notre environnement, en vue d'amorcer un changement dans nos pratiques ? Et de nous questionner sur ce que nous souhaitons donner, transmettre à nos enfants ainsi que sur la manière dont nous voulons vivre avec eux ?



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

<http://www.cere-asbl.be/spip.php?article214>

LETERME, Caroline, 2017. « Le burnout parental : un phénomène en voie de reconnaissance ». *Centre d'expertise et de ressources pour l'Enfance* [en ligne]. CERE asbl, décembre 2017. [Consulté le 7 avril 2020]. Disponible à l'adresse :

<http://www.cere-asbl.be/spip.php?article37>

²⁵ Nicolas Latteur, sociologue et membre de l'institut de formation syndical du CEPAG : « Les plaintes concernant le burnout ou le stress chronique explosent. Bon nombre de travailleurs en souffrent. Le mot 'risque' donne l'impression qu'on peut encore l'éviter, certains sont d'ailleurs encore convaincus que les approches individuelles suffisent, pourtant la réalité est différente et on peut bel et bien parler d'épidémie ».

Source : « Burnout, fatigue, absentéisme : nouveau fléau de notre société ». *FGTB : Central Générale* [en ligne]. 21 janvier 2020. [Consulté le 14 avril 2020]. Disponible à l'adresse :

<https://www.accg.be/fr/actualite/20200121-burnout-fatigue-absenteisme-nouveau-fleau-de-notre-societe>

²⁶ Source : DELEFOSSE, Marie-Sarah, 2018. « Le burn-out : symptôme du malaise de notre société ». *CPCP* [en ligne]. Analyse #340. [Consulté le 14 avril 2020]. Disponible à l'adresse :

<http://www.cpcp.be/wp-content/uploads/2018/09/burnout-malaise-societe.pdf>