



# Le burnout parental : un phénomène en voie de reconnaissance

Par Caroline Leterme

## Lorsque l'enfant paraît : que du bonheur, vraiment ?

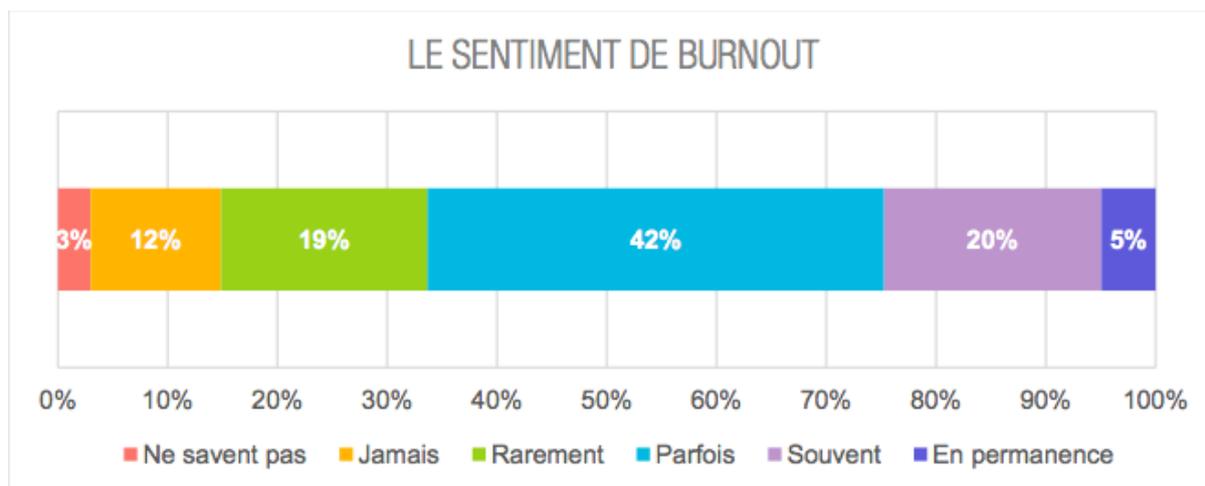
Alors que l'image d'un bonheur parfait est souvent associée à l'arrivée d'un enfant, nous savons tout autant que cet événement bouleverse forcément la vie des nouveaux parents. Car devenir parent, c'est aussi « *avoir une multitude de nouveaux défis à gérer, alors que le stress provenant des autres domaines de la vie ne disparaît pas pour autant.* »<sup>1</sup> Et face à cette accumulation de défis, il peut arriver à certain.e.s de craquer... durablement. Car craquer de temps à autre, se sentir submergé de fatigue et à bout, cela nous arrive à tous, lorsqu'on est parent : c'est humain et normal. Et puis ça passe. Mais certains parents n'en sortent pas : « *ils s'enfoncent dans un sentiment de perte de contrôle, de déconnexion et se retrouvent dans un état d'épuisement immense. Rongés par le sentiment d'être de mauvais parents, ils endurent la culpabilité et la tristesse de ne plus supporter leurs propres enfants.* »<sup>2</sup>

Le syndrome d'épuisement parental s'installe : 1 parent sur 4 ressent un risque de burnout souvent ou en permanence. C'est trois points de plus qu'en 2016. Les femmes sont plus exposées. De manière générale, mener de front vie de famille et travail est plus difficile. 8 parents sur 10 s'éreintent. Cette année, 73 % de parents sont fatigués et 66 % stressés par cette course contre le temps. Le risque de burnout parental a progressé puisqu'il toucherait 25 % des parents<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Le burn-out parental – l'éviter et s'en sortir*, éd. Odile Jacob, 2017, p. 31.

<sup>2</sup> <https://www.laligue.be/association/communiqu/cp-campagne-burnout#> (consulté le 30/11/2017)

<sup>3</sup> In *Le baromètre des parents 2017*, par La Ligue des Familles, p.36 : <https://www.laligue.be/Files/media/491000/491736/shared/barometre-des-parents-2017.pdf> (consulté le 11/12/2017)



Source : Baromètre des parents 2017, p. 36.

La première mention du terme « burnout parental » date de 1983 dans le témoignage d'une mère.<sup>4</sup> Dans la foulée, un livre intitulé « *Parental burnout* »<sup>5</sup> avance que les parents peuvent souffrir d'un épuisement lié à la sphère familiale. A part une contribution en 1989<sup>6</sup>, il faudra pourtant attendre la fin des années 2000 pour voir émerger une série d'études scientifiques à ce sujet, cependant encore limitée aux parents d'enfants malades<sup>7</sup>.

## Les facteurs de risque et le basculement

En 2017, les chercheuses en psychologie Roskam et Mikolajczak de l'UCL publient les résultats d'études scientifiques sur le burnout parental menées sur un large échantillon de parents<sup>8</sup>, et les rendent accessibles à tous par le biais d'un ouvrage : « *Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir* »<sup>9</sup>. Elles montrent que le burnout parental est – tout comme le burnout professionnel – un syndrome tridimensionnel, caractérisé par un épuisement émotionnel et physique, une distanciation affective et une perte d'épanouissement et d'efficacité.

### L'usure des parents

D'après les chercheuses belges, « le simple fait d'être parent peut conduire au burnout, en dépit d'une vie professionnelle calme »<sup>10</sup>. Etre parent demande une grande disponibilité et

<sup>4</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Burnout\\_parental](https://fr.wikipedia.org/wiki/Burnout_parental) (consulté le 30/11/2017)

<sup>5</sup> Joseph PROCACCINI, Mark KIEFAVER, *Parental Burnout*, New York, Doubleday, 1983.

<sup>6</sup> D. M. PELSMA, « Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers », in : *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 1989, p. 81-87. Cité dans : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Burnout\\_parental](https://fr.wikipedia.org/wiki/Burnout_parental) (consulté le 30/11/2017)

<sup>7</sup> [https://fr.wikipedia.org/wiki/Burnout\\_parental](https://fr.wikipedia.org/wiki/Burnout_parental) (consulté le 1/12/2017)

<sup>8</sup> Depuis 2015, le programme de recherche appelé BParent (mené à l'UCL) a pour but d'étudier l'épuisement ou burnout parental, en particulier ses causes et conséquences.

<https://www.percentile.be/fr/actualites/socio-professionnel/l-rsquo-ucl-ouvre-des-consultations-lsquo-burn-out-parental-rsquo.html> (consulté le 1/12/2017)

<sup>9</sup> Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Le burn-out parental – l'éviter et s'en sortir*, éd. Odile Jacob, 2017.

<sup>10</sup> Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Stress et défis de la parentalité*, éd. de boek, 2015, p. 25.

préoccupation du bien-être d'autrui<sup>11</sup>. Et soumet à ce qu'elles présentent sous l'appellation « stressseurs parentaux », répartis en cinq grandes catégories, selon qu'ils soient liés à la transition vers la parentalité, à la conscience des parents de tout ce qui pourrait arriver à leur enfant, au fait que l'enfant est dépendant et immature, au bon développement de l'enfant ou enfin – pour certains parents – aux difficultés spécifiques qu'un enfant peut présenter.<sup>12</sup> Ajoutons à cela la conciliation entre vie privée et vie professionnelle, ressentie comme difficile ou très difficile par 8 parents sur 10<sup>13</sup>, ou encore le manque de temps, ressenti souvent ou en permanence par près de 57% d'entre eux<sup>14</sup>... et nous obtenons une image plus prosaïque de ce que signifie être parent au quotidien !

Pendant, tous – loin de là – ne finissent pas en burnout... Pourquoi, alors, certains et pas d'autres ? Roskam et Mikolajczak concluent de leurs recherches que ce qui est déterminant, c'est « l'équilibre – toujours changeant – entre facteurs de vulnérabilité et de protection qui détermine notre résistance (à un moment donné) aux stressseurs parentaux. »<sup>15</sup>

### Les facteurs de vulnérabilité

Les chercheuses organisent ces facteurs de vulnérabilité en six ensembles<sup>16</sup> :

- Les éléments du contexte : l'âge des enfants et des parents, les rôles de genre, le nombre d'enfants, le niveau d'éducation des parents et leur situation d'emploi, les conditions de logement ou encore la culture – le burnout étant un phénomène typiquement occidental<sup>17</sup>...
- Les circonstances particulières : souvent, le burnout se produit suite à un élément déclencheur (un événement de la vie vécu comme traumatisant).
- Les risques personnels : sont visées ici les compétences émotionnelles<sup>18</sup> ainsi que l'histoire de chaque parent avec ses propres parents ; ensuite l'état de santé du parent, le degré d'écart entre son idéal parental et la réalité, ainsi que sa personnalité.

---

<sup>11</sup> Les recherches sur le burnout dans le monde du travail ont déjà montré que ce qui use, c'est d'aider les autres – d'autant plus quand on se sent impliqué, « responsable » du devenir des usagers ou clients. Transposé au milieu familial, ce constat ne peut qu'attirer l'attention sur le risque d'usure des parents forcément impliqués dans le devenir de leurs enfants...

Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Stress et défis de la parentalité*, éd. de boek, 2015, p. 25.

<sup>12</sup> Pour la description détaillée de ces différents stressseurs parentaux, voir : Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Le burn-out parental – l'éviter et s'en sortir*, éd. Odile Jacob, 2017, p. 27-32.

<sup>13</sup> In *Le baromètre des parents 2017*, par La Ligue des Familles, p.31 : <https://www.laligue.be/Files/media/491000/491736/shared/barometre-des-parents-2017.pdf> (consulté le 11 décembre 2017)

<sup>14</sup> Ibid.

<sup>15</sup> Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Stress et défis de la parentalité*, éd. de boek, 2015, p. 26.

<sup>16</sup> Pour le détail de ces différents risques tels que présentés dans ce paragraphe, voir : Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Le burn-out parental – l'éviter et s'en sortir*, éd. Odile Jacob, 2017, p. 73-90.

<sup>17</sup> On remarque notamment un foisonnement et une augmentation constante de conseils parentaux – qui ne cessent d'indiquer aux parents tout ce qu'ils sont censés faire pour le bien-être de leurs enfants... Les attentes qui reposent sur les épaules des parents sont bien plus élevées que jadis. Leur rôle n'est plus seulement de faire en sorte que leur enfant soit en bonne santé grâce à une alimentation correcte, une hygiène convenable et un suivi médical régulier, ni même qu'il soit scolarisé ou s'aère suffisamment... Il faudrait, en plus, qu'il obtienne de bons résultats scolaires, s'épanouisse dans différentes activités extra-scolaires, ne passe pas trop de temps devant les écrans et prépare activement sa réussite dans la vie adulte. Le parent est censé veiller et œuvrer activement à tout cela, pour le bien-être de sa progéniture... tout en veillant à son propre épanouissement personnel, en s'accomplissant professionnellement et en se ménageant du temps pour lui. Vraiment tenable... ? Voir notamment :

<http://www.slate.fr/story/134711/education-norme-burn-out> (consulté le 5/12/2017)

<https://tempsreel.nouvelobs.com/rue89/nos-vies-intimes/20170730.OBS2749/parentalite-on-ne-peut-pas-demander-ce-calme-parfait-aux-parents.html> (consulté le 5/12/2017)

Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Le burn-out parental – l'éviter et s'en sortir*, éd. Odile Jacob, 2017, p. 14-19 et 78-79.

- Les risques conjugaux ont aussi un poids élevé dans la prédiction du burnout parental : une mauvaise coparentalité et/ou l'insatisfaction conjugale fragilisent les parents.
- Certaines pratiques parentales augmentent les risques de basculer : ainsi l'inconstance éducative, la coercition ou encore l'escalade (dans des jeux de pouvoir) entre parent et enfant<sup>19</sup>.
- Enfin, il existe des risques liés à l'enfant lui-même : soit parce qu'il a des comportements ou un tempérament plus difficiles<sup>20</sup>, soit parce qu'il ne va pas bien – handicap, troubles de développement, maladie chronique et/ou grave...

### Les facteurs de protection

Les facteurs de protection, à même de contrebalancer ces facteurs de risques, sont notamment : un bébé en bonne santé ; un revenu suffisant, une vie en couple (heureux) dans un quartier sympa et un logement adapté ; un travail épanouissant, des choses positives et beaucoup de satisfaction dans sa vie de parent ; une bonne santé et une sécurité affective suffisante ; ou encore une coparentalité positive.<sup>21</sup>

Roskam et Mikolajczak indiquent par ailleurs que les facteurs modifiables – sur lesquels agir pour éviter le burnout ou en sortir – sont les compétences émotionnelles, la gestion dyadique du stress<sup>22</sup> et les pratiques parentales.<sup>23</sup> Et parmi ces facteurs, leurs recherches suggèrent que le niveau des compétences émotionnelles serait le facteur psychologique le plus prédictif de la résistance au stress : de tout temps, il est donc utile de les renforcer afin de diminuer le stress parental<sup>24</sup>.

---

<sup>18</sup> Par compétences émotionnelles, on entend la capacité à reconnaître, comprendre, exprimer, écouter et gérer ses émotions et celles des autres. Les parents qui en sont suffisamment dotés sauront plus facilement réguler leurs émotions et faire face à celles de leurs enfants, pour y répondre adéquatement...

Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Le burn-out parental – l'éviter et s'en sortir*, éd. Odile Jacob, 2017, p. 80.

<sup>19</sup> Attention cependant : il n'existe ni parent parfait, ni éducation idéale valable pour tous... Il s'agit ici de signaler que certaines pratiques éducatives, pratiquées de manière répétée dans la durée, desservent la relation entre parent et enfant et augmentent le ressenti de stress dans la cellule familiale.

<sup>20</sup> Pour mieux cerner la problématique des enfants difficiles, voir un autre ouvrage de la chercheuse : Isabelle ROSKAM, *Mon enfant est insupportable ! Comprendre les enfants difficiles*, éd. Mardaga, 2013.

<sup>21</sup> Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Le burn-out parental – l'éviter et s'en sortir*, éd. Odile Jacob, 2017, p. 93.

<sup>22</sup> La *gestion dyadique du stress* (appelée aussi « coping ») est un concept psychologique développé pour théoriser un aspect de la relation conjugale. Il s'agit d'une ressource qui correspond à la manière habituelle dont le couple fait face au stress, en vue du maintien ou de la restauration de l'équilibre du système dyadique (commun aux deux) et de chaque partenaire. Sans surprise, les recherches montrent que des formes de « coping » positif – faits d'empathie, de recherche commune de solutions et/ou de délégation d'une charge trop lourde à son partenaire – diminuent le stress et impactent positivement sur le bien-être... au contraire, évidemment, des formes de « coping » dit négatif – qu'il soit hostile, ambivalent ou superficiel.

Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Stress et défis de la parentalité*, éd. de boek, 2015, p. 37-38.

<sup>23</sup> Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Stress et défis de la parentalité*, éd. de boek, 2015, p. 38.

<sup>24</sup> Les auteures relèvent différentes stratégies pour augmenter ses compétences émotionnelles afin de mieux gérer le stress parental : prévenir le stress, modifier les sources de stress, porter plus d'attention au positif et vivre au présent, penser autrement – réinterpréter la situation différemment, chercher les points positifs de la situation et/ou en chercher les bénéfiques à long terme, réévaluer nos ressources pour faire face à la situation, identifier nos tendances à catastrophiser, défusionner pensée et réalité, accepter – ou encore se relaxer.

Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Stress et défis de la parentalité*, éd. de boek, 2015, p. 26-37.

## Le basculement

« On ne tombe pas en burnout du jour au lendemain. Le burnout est au contraire un processus insidieux et progressif. »<sup>25</sup> Ainsi, les chercheuses ont identifié cinq grandes phases avant le burnout proprement dit – bien que tous les parents ne passent par toutes les phases, et qu’elles n’aient pas la même durée chez tout le monde – : la phase d’idéalisations ; la phase de surinvestissement ; la phase du sacrifice de soi ; la phase de frustration ; la phase de perte d’énergie. Puis vient le burnout proprement dit, caractérisé par l’épuisement, une distanciation affective et/ou la perte d’efficacité parentale.<sup>26</sup>

## **Une première : la campagne « Parentàbout »**



Cet automne, la campagne « *Parentàbout* »<sup>27</sup> a été lancée à Bruxelles par la Ligue des familles et la ministre bruxelloise des Familles, Céline Fremault. Cela prouve que cette dernière et le secteur associatif et psycho-médical ont été prompts à s’emparer des résultats des recherches de Roskam et Mikolajczak – qui apportent leur appui scientifique à cette action de sensibilisation. Ce qui peut étonner nos voisins français, où « aucune autorité ne s’est encore penchée sur le "burnout parental". Pourtant, de nombreuses familles semblent déjà affectées. Le "burnout parental" existe-t-il vraiment ? »<sup>28</sup>

Réponse dans le baromètre annuel de la Ligue des familles, qui donne la parole aux principaux intéressés : en 2016, « 22% des parents ressentent souvent voire en permanence le besoin de lâcher prise, de laisser tomber et d’échapper à ses responsabilités parentales. Ces symptômes peuvent être résumés sous l’appellation « burnout parental » (...) une

<sup>25</sup> Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Le burn-out parental – l’éviter et s’en sortir*, éd. Odile Jacob, 2017, p. 59.

<sup>26</sup> Moïra MIKOLAJCZAK, Isabelle ROSKAM, *Le burn-out parental – l’éviter et s’en sortir*, éd. Odile Jacob, 2017, p. 59-66.

<sup>27</sup> Des affiches sont collées et des cartes postales distribuées dans les lieux bruxellois fréquentés par les familles (crèches, maisons médicales...). Des témoignages de parents et des conseils d’orientation sont disponibles sur le site [www.parentabout.be](http://www.parentabout.be). Des vidéos sont lancées sur les médias sociaux, notamment via [www.facebook.com/burnoutparental/](https://www.facebook.com/burnoutparental/) (consulté le 1/12/2017). Une application permet aux parents d’évaluer leur risque de faire un burnout. Des conférences grand public et une formation pour professionnels sont organisées sur le sujet. [https://www.rtb.be/info/societe/detail\\_lancement-de-la-campagne-parentabout-sur-le-burn-out-parental?id=9742064](https://www.rtb.be/info/societe/detail_lancement-de-la-campagne-parentabout-sur-le-burn-out-parental?id=9742064) (consulté le 1/12/2017)

<sup>28</sup> <http://www.europe1.fr/sante/la-belgique-sattaque-au-burn-out-parental-mais-cela-existe-t-il-vraiment-3475673> (consulté le 1/12/2017)

*pression tellement forte que l'on en vient à vouloir tout abandonner et à fuir.* »<sup>29</sup> Ce constat a donc incité la Ligue à travailler sur le sujet via une campagne grand public, via un partenariat avec la ministre bruxelloise précitée, la Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, Média-Animation et les deux chercheuses de l'UCL.

Damien Kremer, de la Ligue des familles<sup>30</sup>, nous explique que le but, « *c'est de sensibiliser à la thématique, de sortir du tabou. Pour que les personnes qui se sentent concernées osent en parler à quelqu'un de leur entourage. Puis, nous voulions créer des points de contact : d'où la collaboration avec les centres de planning familial, où les gens peuvent trouver de l'aide.* » Pour ce faire, les acteurs des centres ont suivi deux journées de formation, « *afin qu'ils soient mieux armés pour recevoir les personnes, déceler s'il s'agit bien d'un burnout parental, puis aiguiller vers une prise en charge appropriée* », poursuit-il. La campagne s'est aussi souciée de proposer des moyens simples et (relativement) anonymes de rentrer en contact avec la problématique, car « *pour beaucoup de personnes, il est très difficile de dire et d'accepter que l'on est concerné par le burnout parental.* » Un premier pas peut donc être fait par tout un chacun en se rendant à une conférence grand public<sup>31</sup>, en téléchargeant une appli pour effectuer un autodiagnostic<sup>32</sup> ou encore en visitant le site internet<sup>33</sup>...

## D'autres actions...

*« Un gros nœud de culpabilité m'habite en permanence : "Ressentez-vous l'amour pour votre fils ?", m'a demandé ma psy. "Euh non, juste une grosse fatigue et le poids de la responsabilité". C'est horrible ! Son comportement m'use, m'insupporte et je n'arrive pas à changer pour qu'il comprenne... »*

Pour tous les parents qui connaissent ce genre d'immense désarroi, la Ligue des familles entend bien poursuivre ses actions de sensibilisation et d'aiguillage vers des personnes relais<sup>34</sup>. La Mutualité Chrétienne aussi s'implique activement autour du burnout parental : après une série de conférences d'Isabelle Roskam (organisées au printemps 2017 aux différents coins de Wallonie), elle vient de mettre en ligne sur le site « [jepenseaussiamoi.be](http://jepenseaussiamoi.be) » toute une section consacrée à cette thématique<sup>35</sup>, avant d'autres actions à venir. Le tout en vue d'une reconnaissance et d'une prise en charge appropriée de

---

<sup>29</sup> Enquête réalisée auprès de 1.600 adultes de 18 ans et plus, ayant au moins un enfant de moins de 25 ans, vivant à Bruxelles et en Wallonie, via un questionnaire en ligne de 20 minutes (du 28 octobre 2016 au 10 novembre 2016). Consultable sur : <https://www.laligue.be/Files/media/482000/482653/shared/barometre-2016-vdef.pdf> (consulté le 1/12/2017)

<sup>30</sup> Interview téléphonique réalisée le 4/12/2017.

<sup>31</sup> La conférence « Le burnout parental : le comprendre, l'éviter et s'en sortir », de Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam a eu lieu le 23/11/2017.

<sup>32</sup> L'application « Dr Mood », préexistante à la campagne, est téléchargeable gratuitement pendant la durée de celle-ci, dans sa partie « diagnostic », afin que les personnes puissent facilement se rendre compte si elles sont concernées par le burnout parental.

<sup>33</sup> <https://parentabout.be/>

<sup>34</sup> « Cette campagne [Parentàbout] est une première réponse apportée aux parents, indique Delphine Chabbert, secrétaire politique de la Ligue des familles. Nous espérons avoir l'occasion de l'étendre prochainement à la Wallonie. Mais au-delà, il faut souligner le manque de solutions d'urgence, d'accompagnement, de réseau d'entraide et de ressources accessibles pour les parents qui sont au bout du rouleau. Cette campagne est une belle avancée, mais ce n'est que le début du chemin. »

<https://www.laligue.be/association/communiquer/cp-campagne-burnout> (consulté le 7/12/2017)

<sup>35</sup> <http://www.jepenseaussiamoi.be/mon-etat-d-esprit/mon-role-de-parent-prend-toute-la-place.htm?lng=fr> (consulté le 7/12/2017)

la souffrance de tous ces parents<sup>36</sup> – souvent victimes des rythmes et attentes effrénés de notre XXI<sup>ème</sup> siècle occidental<sup>37</sup> ...

Caroline Leterme



*Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles*

---

<sup>36</sup> Ils seraient 5% en Wallonie à souffrir de burnout parental, et 8% seraient directement menacés.  
[https://www.rtbf.be/info/societe/detail\\_un-parent-sur-20-touche-par-le-burn-out-parental?id=9557762](https://www.rtbf.be/info/societe/detail_un-parent-sur-20-touche-par-le-burn-out-parental?id=9557762) (consulté le 7/12/2017)

<sup>37</sup> Pour une analyse plus poussée du lien entre burnout parental et notre société, voir la récente analyse de l'UFAPEC : « Le burnout parental, maladie de notre civilisation ? »  
<http://www.ufapec.be/files/files/analyses/2017/0417-Burn-out-parental.pdf> (consulté le 7/12/2017)