



## Le burnout parental : comment en sortir ?

Par Caroline Leterme

Mots clés : burnout, parentalité, épuisement

Dans une précédente analyse<sup>1</sup>, nous présentions le burnout parental, phénomène récemment étudié de manière approfondie par I. Roskam et M. Mikolajczak de l'UCL. Ainsi, nous avons pu le définir, en identifier les facteurs de risque et de protection et les phases menant au basculement. La présente contribution souhaite s'attarder à comprendre comment il est possible de sortir d'un burnout parental, en examinant les prises en charge actuellement proposées et pertinentes.

### La première urgence : trouver aide et soutien

Pour rappel, le burnout parental est un épuisement physique, émotionnel et psychique lié à la parentalité, touchant principalement les mères – dans notre pays, une mère sur 20 serait en burnout parental ; une sur cinq le risquerait.<sup>2</sup> Tout comme le burnout professionnel, le burnout parental est un syndrome tridimensionnel, caractérisé par cet épuisement, mais aussi par une distanciation affective et une perte d'épanouissement et d'efficacité.

Il n'est pas facile de se prendre en charge en cas de (risque de) burnout parental, car comment se mobiliser sans s'épuiser davantage ? La première étape sera de pouvoir identifier ce que l'on vit et en parler sans culpabiliser. La médiatisation faite depuis 2015 autour du thème du burnout parental a permis de lever un tabou, estime I. Roskam, pour qui il est crucial d'autoriser les parents à pouvoir parler de

---

<sup>1</sup> Caroline Leterme, *Le burnout parental : un phénomène en voie de reconnaissance*, 2017, [en ligne], <http://www.cere-asbl.be/spip.php?article37>.

<sup>2</sup> Interview de Delphine Chabbert, secrétaire politique de la Ligue des Familles, [en ligne], [https://www.rtbf.be/lapremiere/article/detail\\_le-burn-out-parental-une-realite-delaissée?id=9920697](https://www.rtbf.be/lapremiere/article/detail_le-burn-out-parental-une-realite-delaissée?id=9920697) (consulté le 13/09/2018).

leur souffrance. C'est à ses yeux la meilleure prévention, car « *plus l'aide arrive tôt, moins il y aura de conséquences à long terme* ».<sup>3</sup>

Le burnout de N., maman de trois enfants, a été identifié il y a environ un an, par une psychologue qu'ils consultaient en couple pour « *remettre un cadre avec les enfants, car on n'y arrivait pas* ». Lorsqu'elle entend la psychologue lui dire « *mais Madame, vous êtes en train de faire un burnout !* », elle peut reconnaître la cause de son mal-être. Mais il lui faudra six mois pour pouvoir l'admettre devant d'autres, car pour elle « *tous les parents sont dans le même état d'épuisement que moi ! Je ne me sentais pas légitime* ».<sup>4</sup>

Pour certains parents subsiste la difficulté d'être correctement entendu et compris dans ce genre de souffrance, qui s'exprime parfois de manière très désordonnée. Ainsi, F. qui a traversé deux épisodes de burnout, témoigne : « *j'ai cherché désespérément, mais je n'ai jamais trouvé de soutien pour moi en tant que personne, à part une assistante sociale au CPAS et un médecin généraliste qui m'ont beaucoup écoutée* ». Les autres personnes rencontrées lui renvoyaient l'image « *d'une mère qui exagérât tout* », avec pour conséquence qu'elle se sentait très seule.<sup>5</sup> Bien que son second burnout soit récent, elle n'a jamais reçu d'informations spécifiques sur le burnout parental, et n'a pas connaissance des travaux de l'UCL – d'où l'importance de poursuivre la sensibilisation des acteurs de première ligne<sup>6</sup>.

Idéalement, il convient de mettre en place un accompagnement et un soutien.<sup>7</sup> Deux sites seront utiles à cet égard : celui dédié au burnout parental, qui propose un répertoire de services professionnels<sup>8</sup> pour tout parent qui souhaiterait consulter, et celui du CPS Parentalité de l'UCL<sup>9</sup>.

Enfin, il va sans dire que les parents en souffrance ont surtout besoin de répit, afin de récupérer du temps pour prendre soin d'eux-mêmes<sup>10</sup> et d'« *identifier les risques que l'on peut supprimer ou alléger, et les ressources que l'on peut mobiliser davantage ou de nouvelles protections à mettre en place* »<sup>11, 12</sup>.

---

<sup>3</sup> Entretien téléphonique avec I. Roskam le 7/11/2018

<sup>4</sup> Témoignage de N., entretien téléphonique le 8/11/2018

<sup>5</sup> Témoignage de F., entretien téléphonique le 7/11/2018

<sup>6</sup> A cet égard, l'UCL et la Mutualité Chrétienne organisent en décembre une série de séances à destination des professionnels : [www.mc.be/burnout-parent](http://www.mc.be/burnout-parent) (consulté le 7/11/2018)

<sup>7</sup> A cet égard, mentionnons la création de l'Académie Burn Out à Héléécine, qui proposera en 2019 aux professionnels sa première session d'une formation certifiante à la prise en charge des burnout professionnel et parental, <https://www.academie-burnout.be/> (consulté le 7/11/2018)

<sup>8</sup> <https://www.burnoutparental.com/consulter-un-professionnel> (consulté le 27/09/2018)

<sup>9</sup> <https://uclouvain.be/fr/instituts-recherche/ipsy/cps-parentalite.html> (consulté le 7/11/2018)

<sup>10</sup> Interview de Delphine Chabbert, secrétaire politique de la Ligue des Familles, [en ligne], [https://www.rtf.be/lapremiere/article/detail\\_le-burn-out-parental-une-realite-delaisssee?id=9920697](https://www.rtf.be/lapremiere/article/detail_le-burn-out-parental-une-realite-delaisssee?id=9920697) (consulté le 13/09/2018).

<sup>11</sup> Pour rappel, les facteurs de risque regroupent : les éléments du contexte (notamment : âge des enfants et des parents, nombre d'enfants, niveau d'éducation et situation d'emploi des parents, conditions de logement...), les circonstances particulières (existence d'un événement vécu comme traumatisant), les risques personnels (compétences émotionnelles, santé, histoire personnelle et personnalité du parent), les risques conjugaux (mauvaise coparentalité et/ou insatisfaction conjugale) ainsi que certaines pratiques parentales (inconstance éducative, coercition ou escalade dans les jeux de pouvoir, par exemple).

## Accompagnement de groupe et individuel

Le dernier ouvrage – à destination des professionnels – coordonné par Mikolajczak et Roskam<sup>13</sup> consacre ses deux derniers chapitres à la prise en charge via des groupes de parents. Un des deux modèles présentés est celui de « groupes de parole »<sup>14</sup>, basés sur des processus de changement non directifs, qui misent tout sur le cadre et la qualité d'écoute. Il n'est donc pas spécifique à la prise en charge de burnout parental – si ce n'est dans la composition du groupe.<sup>15</sup>

L'autre modèle présenté vise quant à lui directement la prise en charge structurée du burnout parental<sup>16</sup>. Cette approche s'appuie sur les résultats de l'étude BParent<sup>17</sup>, d'où découlent cinq principes de base :

- 1 Le burnout parental suscite beaucoup de honte et de culpabilité. Il s'agira, par la mise en place d'un groupe de parents confrontés à cette souffrance, de normaliser<sup>18</sup> le vécu des parents afin de diminuer la culpabilité.
- 2 Le burnout parental étant un trouble aux causes multiples – avec des accents et degrés divers pour chacun –, il convient d'activer des leviers thérapeutiques communs tout en permettant à chacun de s'approprier plus personnellement le dispositif d'accompagnement.
- 3 Les facteurs personnels (l'histoire, la personnalité et les compétences émotionnelles du parent), parentaux (la façon dont s'exerce la co-parentalité) et conjugaux (la satisfaction et l'entente avec son conjoint) expliquent la plus grande part de variance dans le burnout : ils seront donc prioritairement travaillés avec les parents.
- 4 D'autres facteurs, peu malléables, ont moins d'impact sur le burnout. Ils ne font pas directement l'objet d'un travail thérapeutique, bien qu'il soit parfois

---

Les facteurs de protection sont notamment : un enfant en bonne santé, un revenu suffisant, une vie en couple heureux, un logement adapté dans un quartier agréable, un travail épanouissant et de la satisfaction dans sa vie de parent, une bonne santé et une sécurité affective suffisante, ou encore une coparentalité positive.

Cf. notre précédente analyse : <http://www.cere-asbl.be/spip.php?article37>

<sup>12</sup> Mikolajczak M., Roskam I., *Le burn-out parental. L'éviter et s'en sortir*, Paris, 2017, p. 101.

<sup>13</sup> Mikolajczak M., Roskam I., *Le burn-out parental. Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*, Louvain-la-Neuve, 2018

<sup>14</sup> Interventions de type « rogériennes » ou « centrées sur la personne ». Dans ce modèle, l'hypothèse est que le changement sera le fruit de quatre processus : une restauration de l'estime de soi ; une diminution de la culpabilité ; l'ouverture d'un espace pour soi (où le parent ne doit répondre qu'à un minimum d'injonctions externes) ; un développement de la métacognition ( la conscience que l'on a de ses propres pensées et le contrôle de ses propres processus cognitifs)

<sup>15</sup> Brianda M.-E., Mikolajczak M., Roskam I., *Les groupes de parole pour parents en burn-out*, in : Mikolajczak M., Roskam I., *Le burn-out parental. Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*, Louvain-la-Neuve, 2018, p. 285 et suivantes

<sup>16</sup> Brianda M.-E., Mikolajczak M., Roskam I., *La prise en charge structurée du burnout parental*, in : Mikolajczak M., Roskam I., *Le burn-out parental. Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*, Louvain-la-Neuve, 2018, p. 245 et suivantes

<sup>17</sup> L'étude BParent a pour objectif de tester la prévalence et la variation interculturelle du burnout parental dans différents pays à travers le monde ; et ainsi, trouver de nouveaux outils pour comprendre et contrer le burnout qui touche les parents, [en ligne], <https://uclouvain.be/fr/decouvrir/presse/actualites/grande-enquete-internationale-ucl-pour-tester-le-burnout-parental.html> (consulté le 7/11/2018)

<sup>18</sup> Par « normalisation », il faut comprendre que se retrouver en groupe permet une prise de conscience de la souffrance vécue également par d'autres, ce qui permet de sortir du sentiment d'être seul(e) à vivre des difficultés en tant que parent. Cela aide donc grandement à déculpabiliser.

Brianda M.-E., Mikolajczak M., Roskam I., *La prise en charge structurée du burnout parental*, in : Mikolajczak M., Roskam I., *Le burn-out parental. Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*, Louvain-la-Neuve, 2018, p. 245

nécessaire de travailler sur une « acceptation active » : c'est le cas par exemple des aspects socio-démographiques et socio-économiques.

- 5 Le burnout intervient en cas de déséquilibre entre les facteurs risques (« stressseurs ») et les ressources : l'intervention visera donc à rééquilibrer la balance du parent en allégeant les stressseurs et/ou en optimisant les ressources.

L'équipe de l'UCL a modélisé son intervention structurée en huit séances hebdomadaires, avec un objectif, un contenu et des exercices spécifiques. Ainsi, les séances de groupe abordent :

- la normalisation de l'épuisement parental et la réduction des standards par rapport à la parentalité idéale ;
- la compréhension de son propre burnout (stressseurs et ressources à l'oeuvre dans son quotidien) ;
- le perfectionnisme et la tendance au surinvestissement ;
- le développement des compétences émotionnelles ;
- les facteurs conjugaux comme vivier de ressources visant à restaurer l'équilibre de la balance parentale ;
- l'apport d'outils permettant de formuler des demandes d'aide (notamment la communication non-violente) ;
- l'optimisation des pratiques éducatives (veiller à la consistance des pratiques, à adopter des comportements qui apaisent les relations et des pratiques proportionnelles, c'est-à-dire à la mesure des comportements dérangeants) ;
- la prévention de rechute, par la prise de conscience du travail effectué au sein du groupe, du bénéfice retiré et de ce qui reste encore difficile.

En 2018, la Mutualité Chrétienne a lancé pour la première fois des groupes thérapeutiques en Belgique francophone. Huit groupes de dix parents étaient prévus, soit 80 places : il y a eu 256 demandes... Finalement, les groupes ont été dédoublés ; 160 parents ont pu être accueillis. I. Roskam y voit le signe que « *quand une offre de prise en charge existe, les gens se sentent reconnus dans leur souffrance et sortent du bois* ». Des groupes seront à nouveau proposés dès janvier 2019.<sup>19</sup>

La prise en charge individuelle active sensiblement les mêmes leviers thérapeutiques.<sup>20</sup> C'est par ce biais que N. a pu mieux se comprendre et travailler sur le lâcher-prise : « *j'ai revu à la baisse mes exigences, dans le ménage par exemple. Puis j'apprends à lâcher du lest sur le fait qu'on n'a pas les mêmes envies, et à ne plus vouloir imposer les miennes aux autres.* »<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Pour plus d'informations, consulter le site du CPS Parentalité : <https://uclouvain.be/fr/instituts-recherche/ipsy/cps-parentalite.html>

<sup>20</sup> Loop L., *La prise en charge individuelle des parents en burn-out : paroles de thérapeutes et de patients...*, in : Mikolajczak M., Roskam I., *Le burn-out parental. Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*, Louvain-la-Neuve, 2018, p. 229 et suivantes

<sup>21</sup> Témoignage de N., entretien téléphonique le 8/11/2018

## L'« après burnout »

D'après I. Roskam<sup>22</sup>, un signe important montrant qu'un parent sort de son burnout est le plaisir qu'il éprouve à nouveau dans son rôle parental, la présence d'émotions positives dans des activités quotidiennes avec les enfants. Cela amène la possibilité de se réinvestir, notamment pour retrouver des temps de qualité avec chaque enfant.

Les conséquences d'un burnout parental au niveau de la dynamique familiale peuvent se faire sentir chez ses différents membres. Pour le parent concerné lui-même, tout d'abord, qui aura pu nourrir des pensées suicidaires ou d'envie de partir au bout du monde pour échapper à l'épuisement et la souffrance. *« De telles pensées laissent des traces : il restera souvent un fond de honte et de culpabilité d'avoir voulu abandonner ses enfants. En thérapie, nous insistons donc sur l'utilité qu'ont eu ces pensées, car bien souvent elles ont été le signal d'alarme qui a amené le parent à chercher de l'aide, une prise en charge »*, souligne I. Roskam.<sup>23</sup>

Au niveau du couple, un burnout peut générer de nombreux conflits, notamment dans la gestion quotidienne avec les enfants. Le parent en burnout était très souvent un parent jusqu'alors surinvesti, perfectionniste : lorsqu'il devient tout à coup distant et incapable de prendre toute une série de choses en charge, l'autre parent se retrouve souvent dépassé, débordé. Il y a ainsi de réels risques de séparation, ou de burnout de l'autre parent.<sup>24</sup>

Enfin, les enfants auront pu être exposés à des moments de négligence – le parent, tellement épuisé, n'exerce même plus la surveillance minimale – et/ou de violence verbale. I. Roskam précise que les enfants se rendent bien compte du contraste entre un parent super investi et la phase où celui-ci n'est plus que l'ombre de lui-même, hurle tout le temps... Les enfants observent cela, et peuvent traduire leur trouble par des problèmes d'énurésie, scolaires ou comportementaux... Ainsi, la prise en charge donnera, si nécessaire, une place à l'enfant ; elle s'attellera alors à percevoir comment l'enfant a reçu les messages violents et, le cas échéant, à dégager des pistes pour réparer le lien.<sup>25</sup>

Après un arrêt d'une demi-année, N. a repris le travail il y a trois mois - *« je ne suis pas sûre que les choses vont beaucoup mieux, mais j'avais besoin d'être à nouveau active, de reprendre mon travail »*. Sa conclusion ? *« Je ne suis plus en burnout, mais je pense que je resterai toujours à la frontière, je dois rester attentive. C'est difficile pour moi, car je dois toujours penser à ne pas me surcharger. »*<sup>26</sup> Bref : veiller constamment à l'équilibre entre les stressseurs et les ressources présents dans sa vie...

Caroline Leterme

---

<sup>22</sup> Entretien téléphonique avec I. Roskam le 7/11/2018

<sup>23</sup> Entretien téléphonique avec I. Roskam le 7/11/2018

<sup>24</sup> Entretien téléphonique avec I. Roskam le 7/11/2018

<sup>25</sup> Entretien téléphonique avec I. Roskam le 7/11/2018

<sup>26</sup> Témoignage de N., entretien téléphonique le 8/11/2018



*Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles*