Le burnout parental :
Pouvoir l'identifier et l'éviter dans notre société

Sarah Le Vigouroux

Maître de Conférences en psychologie clinique du développement et psychologie différentielle – Université de Nîmes

Sarah.le_vigouroux_nicolas@unimes.fr

Témoignages

« En me voyant réagir face à la colère de mon petit garçon, ma grand-mère me fusille du regard et soupire… Alors que je cherche comment faire cesser les cris de mon petiot, la voilà qui me lance : « De mon temps, ça n’aurait pas été comme ça! »

Ça m’énerve. Et vu les circonstances, franchement je n’avais pas besoin de ce commentaire. Pour ne pas que la colère de mon fils ruine l’ambiance familiale, je me tais. Mais cet épisode ne m’a pas laissée indifférente.

Ma grand-mère a raison : être parent aujourd’hui, au 21ième siècle, a quelque chose de vraiment différent. Il me semble évident qu’elle n’aurait pas « perdu » autant de temps que moi à se préoccuper de cette colère enfantine. Moi, j’en ai cherché les causes, j’ai voulu être une bonne mère en mettant des mots sur les émotions, j’ai donné toute mon attention à mon enfant et je l’ai aidé à trouver des solutions pour retrouver son calme.

A la fin de cet épisode pourtant banal, j’étais épuisée. D’ailleurs j’ai regardé le papa et j’ai soupiré un grand coup. »

Témoignages

« Tout le monde me disais que j’étais un mec en or. J’en faisais toujours plus pour mes enfants et je me suis progressivement épuisé. Moi, d’ordinaire calme, je me fâchais de plus en plus souvent. Le soir, j’avais besoin d’un verre pour me détendre, puis deux, puis un jours je me suis dit que j’étais devenu dépendant. »

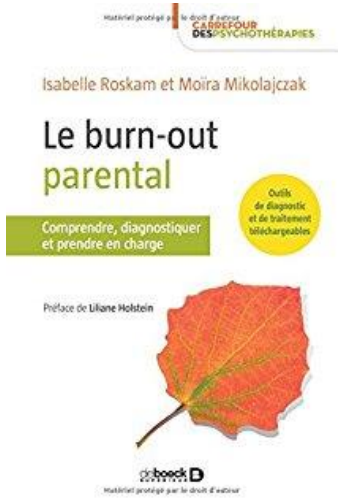
Thomas, Papa de 2 enfants, évoque « un sentiment de ne plus arriver à faire face, de ne plus être maître de sa propre vie à cause des enfants, de n’en plus pouvoir »

Témoignages

Astrid, Maman de 3 enfants, mentionne « avoir été envahie d'un sentiment d'à quoi bon ? Je ne cessais de me dire : à quoi bon m'esquinter pour eux alors qu'ils ne donnent rien en retour, à quoi bon préparer à manger sainement alors qu'ils n'aiment que les fast-foods, à quoi bon faire les devoirs avec eux alors qu'ils n'en ont rien à cirer ? J'étais si fatiguée, fatiguée de donner, si fatiguée de lutter… »

Romane, Maman de 1 enfant, parle « d'un sentiment d'épuisement si grand que j'en venais à souhaiter mourir pour me reposer enfin, ou même attraper un cancer pour être hospitalisée et dormir pendant des jours. Pourtant, avoir un cancer a toujours été ma plus grande peur… Imaginez à quel point j'étais fatiguée… »

Bibliographie



- Le Vigouroux, S., & Scola, C. (in press). Differences in parental burnout: influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology.*
- Lindström, C., Åman, J., & Lindahl Norberg, A. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, *100*(7), 1011–1017.
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2017). Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, *26*(10), 1–13.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). *De l'épuisement au burnout parental*. Paris: Odile Jacob.
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2018). *Le burn-out parental : Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge.* Louvain La-Neuve : De Boeck Supérieur.
- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). Exhausted parents : Development and validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, *8*(163). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163

Le défi de la parentalité

- Parentalité :
  - Les comportements éducatifs
  - Les croyances à propos du développement de l’enfant et leur rôle dans son éducation
  - Les émotions éprouvées dans la relation parent-enfant

Le défi de la parentalité

- La parentalité est une tâche stimulante et affectivement chargée au quotidien
  - Liée à la transition vers la parentalité
  - Liée à la conscience des parents de tout ce qui pourrait arriver à leur(s) enfant(s)
  - Liée au fait que l'enfant est « dépendant et immature »
  - Liée au bon développement de l'enfant

Parvenir à gérer davantage de stresseurs sans avoir plus de ressources pour le faire

Le défi de la parentalité

- Des normes sociales vis-à-vis de la parentalité très présente
  - Le Comité pour la Cohésion Sociale (2001) définie la parentalité positive :
    - Elève, guide et autonomise dans un environnement non violent
    - Reconnaît les enfants comme des individus ayant des droits
    - N’est pas permissive
    - Place des repères pour aider les enfants à développer pleinement leur potentiel

Le défi de la parentalité

- Considérer la parentalité comme un repère vers lequel tendre
- Chaque parent se situerai sur un continuum en fonction :

  - Caractéristiques du parent
  - Caractéristiques de l’enfant
  - Caractéristiques du contexte

Le défi de la parentalité

- Pensée = « être un bon parent ! »
  - Une éducation
  - Une structure, des repères
  - Une écoute et de la valorisation
  - Une autonomisation
  - Un environnement non-violent

- Un idéal impossible à atteindre en toutes circonstances

Le burnout parental

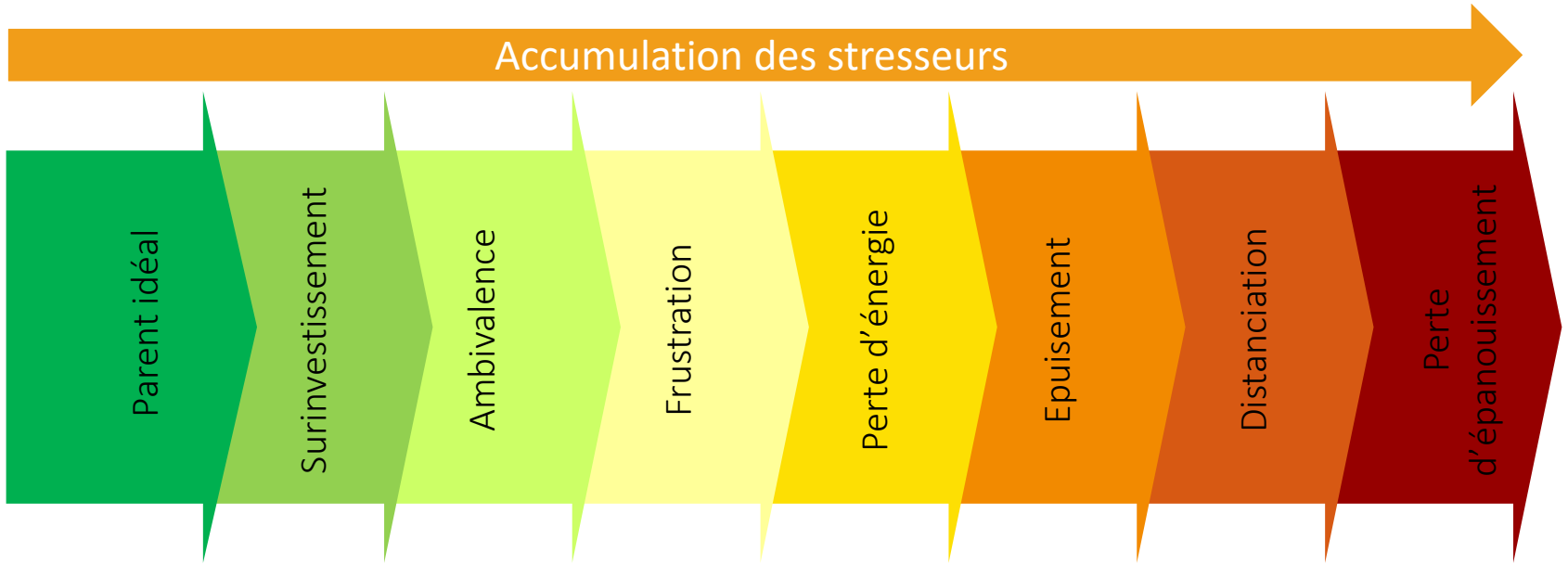
- Guette le parent qui à vouloir trop bien faire se rend compte du caractère inatteignable de la parentalité positive, mais également de toutes les contraintes qui l'entravent dans sa propre situation.

Le paradoxe du burnout parental est qu'il trouve son origine dans le désir de vouloir être un parent parfait et la peur de ne pas y parvenir.

- Le burnout survient quand la somme des stresseurs dépasse la somme des joies et les capacité d'adaptation du parent et du couple.

Le burnout parental

- Avant d'être en burnout, le parent passe par une phase de burnin :
  - Hyper-présence
  - Hyper-investissement
  - Ambitions et exigences élevées

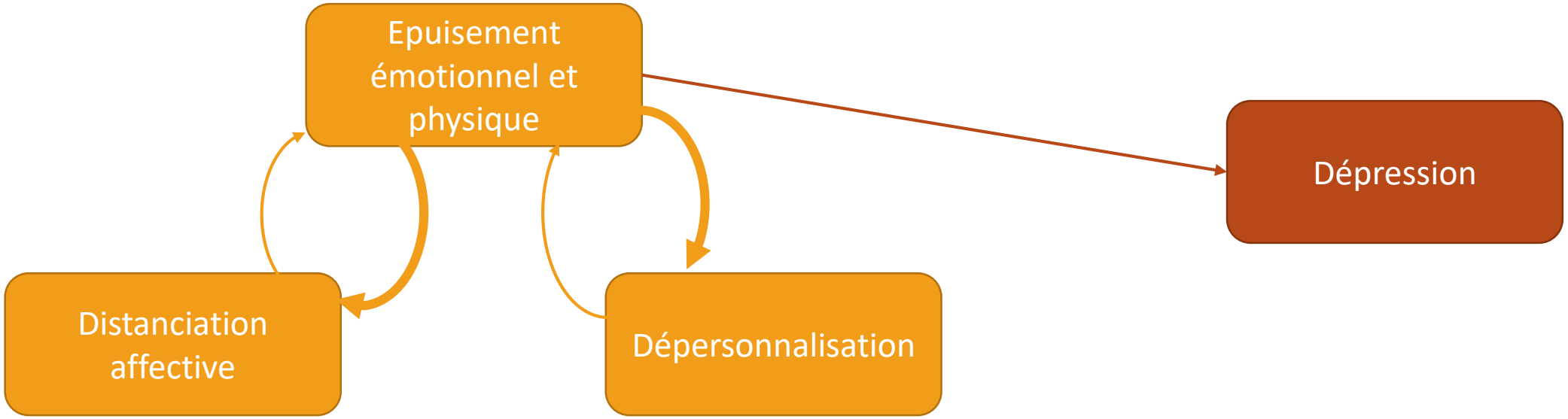


Le burnout parental

- Un syndrome composé de 4 dimensions :
  - L'épuisement émotionnel et physique
    - Le parent est épuisé par son rôle, n'a plus de ressources, d'énergie
  - La saturation
    - Le parent ne ressent plus de plaisir à être aves ses enfants, a un sentiment de trop plein. Perte de l'identité parentale
  - La distanciation affective d'avec les enfants
    - Le parent ne fait plus que juste ce qu'il faut, n'arrive plus à montrer à ses enfants son amour. Désinvestissement affectif du parent.
  - La dépersonnalisation
    - Le parent a l'impression de ne plus se reconnaître, de ne plus être un bon parent

Le burnout parental

- Pas de consensus dans les étapes menant au burnout parental, mais :



Le burnout parental
Parental Burnout Assesment

dimensions	items	Jamais	Quelques fois par an ou moins	Une fois par mois ou moins	Quelques fois par mois	Une par semaine	Quelques fois par semaine	chaque jour
Epuisement	Je suis tellement fatigué(e) par mon rôle de parent, que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas.							
Dépersonnalisation	J'ai le sentiment de ne plus me reconnaître en tant que père/mère.							
Epuisement	J'ai le sentiment d'être à bout de force à cause de mon rôle de parent.							
Epuisement	Je n'ai aucune énergie pour gérer mes enfants.							
Dépersonnalisation	Je pense que je ne suis plus le bon père/la bonne mère, que j'ai été pour mes enfants.							
Saturation	Je n'en peux plus d'être parent.							
Saturation	En tant que parent, j'ai un sentiment de trop, « trop plein ».							
Epuisement	J'ai parfois l'impression de m'occuper de mes enfants en pilote automatique.							
Epuisement	J'ai le sentiment que je n'en peux vraiment plus en tant que parent.							
Epuisement	Quand je me lève le matin et que j'ai à faire face à une autre journée avec mes enfants, je me sens épuisé(e) d'avance.							
Saturation	Je ne ressens pas de plaisir à être avec mes enfants.							

Le burnout parental
Parental Burnout Assesment

dimensions	items	Jamais	Quelques fois par an ou moins	Une fois par mois ou moins	Quelques fois par mois	Une par semaine	Quelques fois par semaine	chaque jour
Saturation	Je me sens saturé(e) en tant que parent.							
Dépersonnalisation	Je me dis que je ne suis plus le parent que j'ai été.							
Distanciation	Je fais juste ce qu'il faut pour mes enfants et pas plus.							
Epuisement	Mon rôle de parent épuise toutes mes ressources.							
Saturation	Je ne supporte plus mon rôle de père/mère.							
Dépersonnalisation	J'ai honte du parent que je suis devenu(e).							
Dépersonnalisation	Je ne suis plus fier(e) de moi en tant que parent.							
Dépersonnalisation	J'ai l'impression que je ne suis plus moi-même quand j'interagis avec mes enfants.							
Distanciation	Je n'arrive plus à montrer à mes enfants combien je les aime.							
Epuisement	Penser à tout ce que je dois faire pour mes enfants m'épuise.							
Distanciation	J'ai l'impression qu'en dehors des routines (trajets, coucher, repas), je n'arrive plus à m'investir auprès de mes enfants.							
Epuisement	Dans mon rôle de parent, je suis en mode "survie".							

Le burnout parental
Parental Burnout Assesment

- Scores :
  - < 30 : absence de burnout
  - [31;45] : risque de burnout faible
  - [46; 60] : risque de burnout modéré
  - [61; 75] : risque de burnout élevé
  - ≥76 : présence de burnout

Le burnout parental

- S’accompagne d’une baisse de l’estime de soi

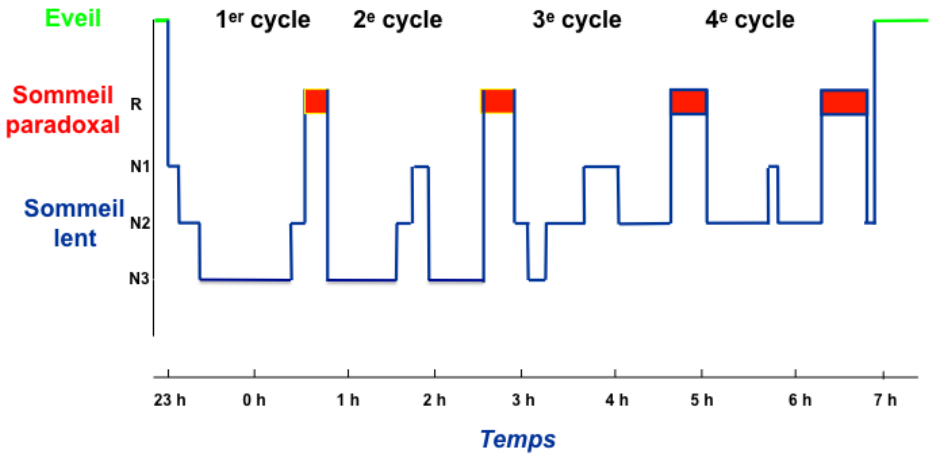
« Ca fait super mal, parce qu’on se dit qu’on n’est pas bien, qu’on n’est pas bon »

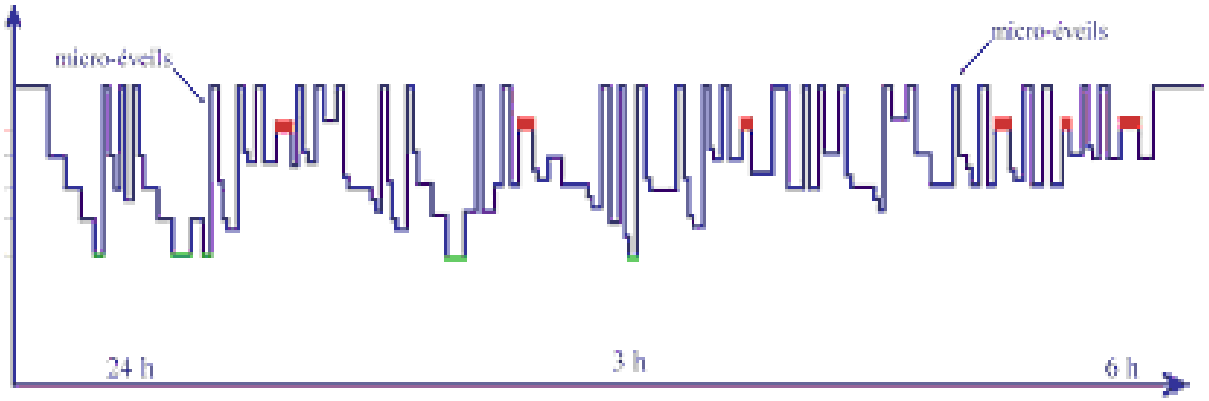
- S’accompagne d’une augmentation du sentiment de culpabilité

« je m’en voulais de penser qu’on n’a plus envie de vois ses enfants

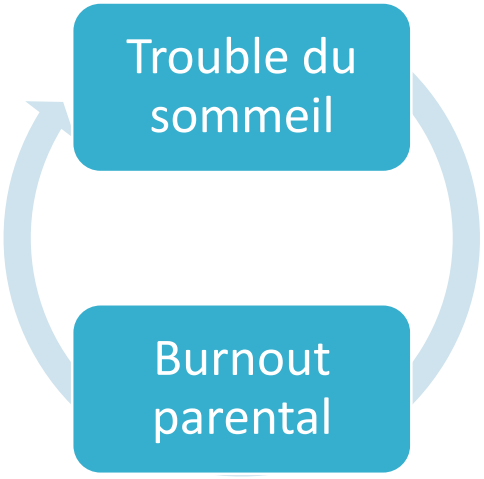
Les conséquences possibles chez le parent

- Sur le sommeil : insomnie et sommeil de moins bonne qualité





➢ Or un manque de sommeil diminue les ressources nécessaires à la gestion du stress



Les conséquences possibles chez le parent

- Sur la santé
  - Diminution de l’immunité
  - Augmentation de la tension artérielle
  - Ralentissement de la motilité intestinale
  - Augmentation de la tension musculaire
  - …

Les conséquences possibles chez le parent

- Sur les dépendances : *pour tenir le coup*

- Alcool
- Médicaments

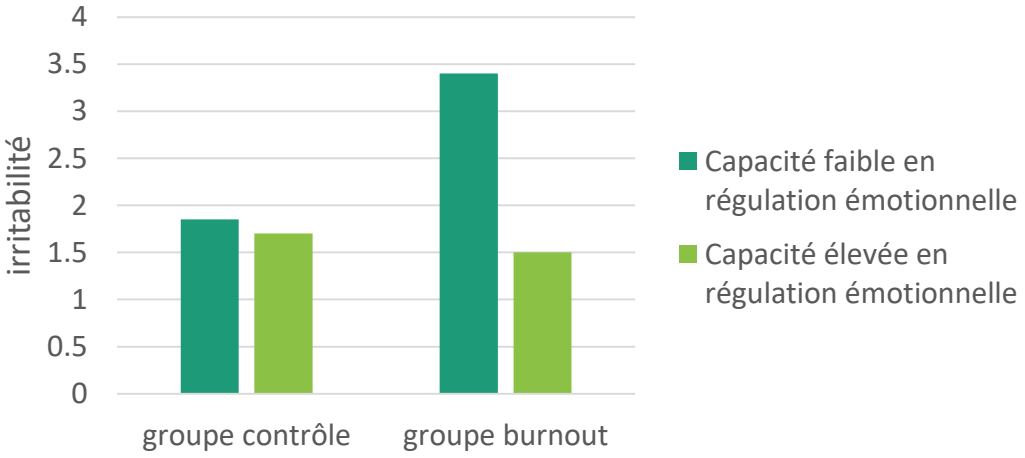
- Travail

- Tabac

- Jeux

Les conséquences possibles chez le parent

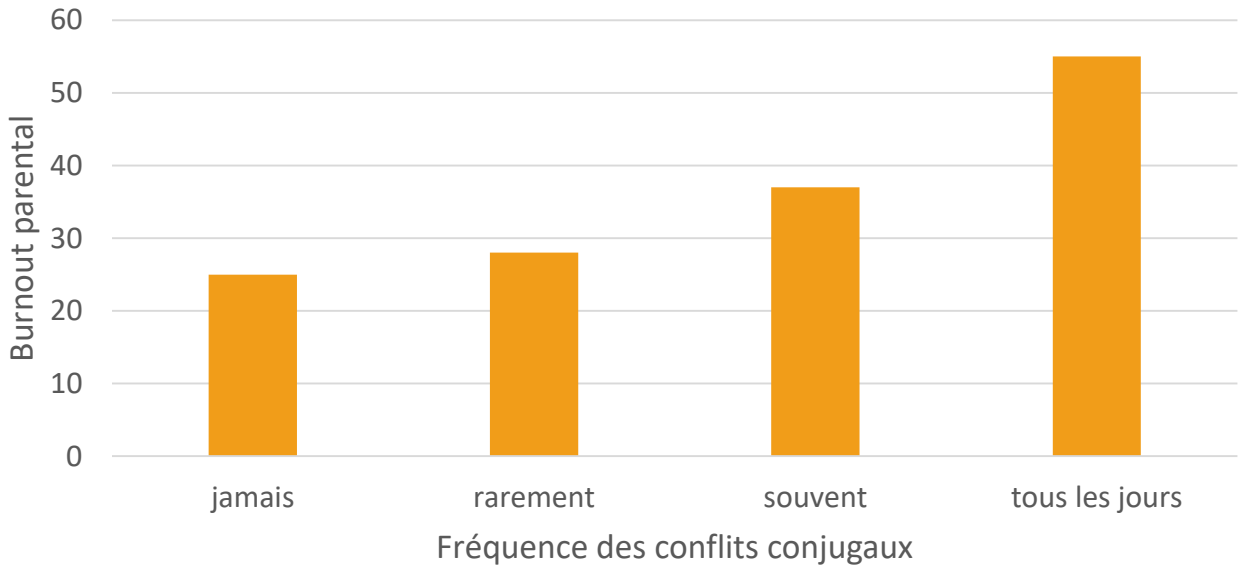
- Sur les émotions :
  - Irritabilité et la colère

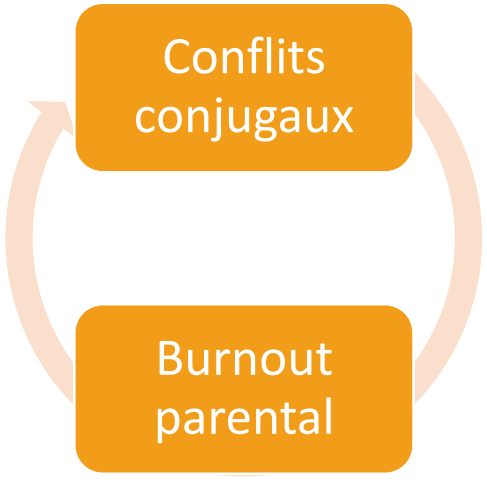


  - Dépression

Les conséquences possibles dans la famille

- Sur la négligence et la violence verbale ou physique
  - Au sein du couple





Les conséquences possibles dans la famille

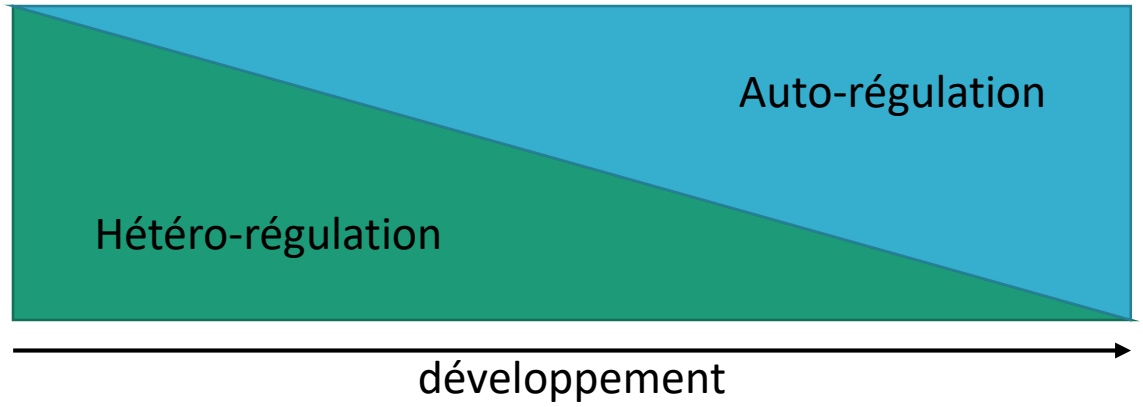
- Sur la négligence et la violence verbale ou physique
  - Sur les enfants

Les conséquences possibles chez l’enfant

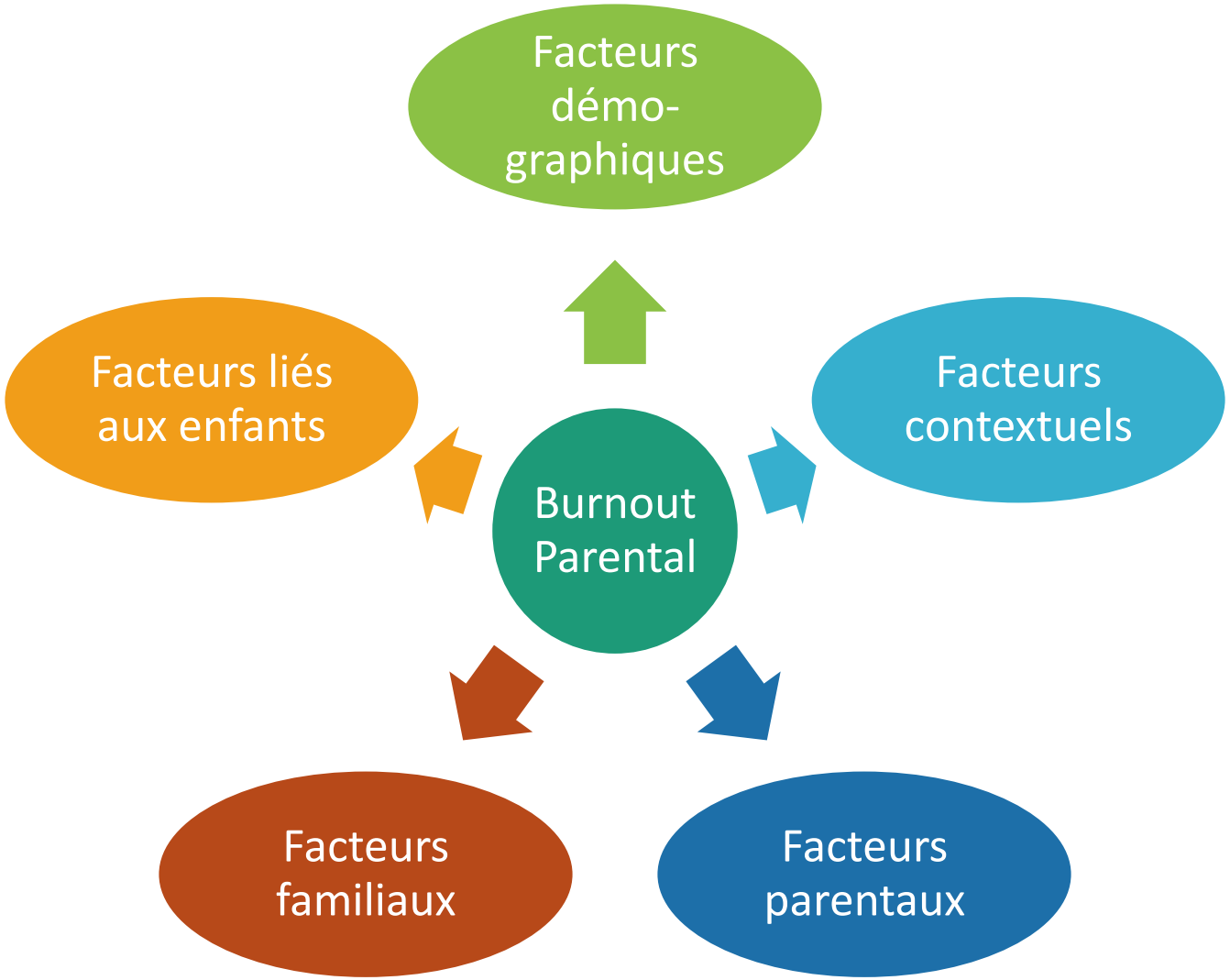
- Hypothèses :
  - l’attachement
    - Besoin primaire qui demande à être satisfait par la fonction parentale
    - Importance pour les parents de répondre de façon appropriée aux besoins de l’enfant
    - Grand rôle des expériences précoces de séparation ou de perte dans l’apparition ultérieure de schémas d’attachement angoissé

Les conséquences possibles chez l’enfant

- Hypothèses :
  - Les compétences émotionnelles :
    - Identification
    - Expression
    - Compréhension
    - Régulation
    - Utilisation



Les facteurs de risque



Les facteurs de risque

Facteurs démographiques	
Être une mère (versus un père)	Très faible
Jeune âge du parent	Très faible
Nombre d’enfants	Très faible
Avoir des enfants de moins de 5 ans	Très faible
Monoparentalité	Très faible
Famille recomposée	Très faible
Surface habitable limitée	Très faible
Avoir un niveau d’éducation élevée	Très faible
Revenus nets du ménage	Très faible
Travail à temps partiel	Faible

Les facteurs de risque

Facteurs contextuels	
Ne pas avoir de temps pour soi	Modérée
Avoir un enfant dont la gravité de la maladie, du handicap ou du trouble est telle qu'il requiert une attention constante	Modérée
Avoir un enfant atteint de maladie, de handicap ou d'un trouble du comportement ne requérant pas une attention constante	Très faible
Avoir un enfant adopté ou en famille d'accueil	Très faible
Avoir vécu un deuil au cours des 13 derniers mois	Très faible
Être stressé au travail	Très faible

Les facteurs de risque

Facteurs parentaux	
Compétences émotionnelles faibles	Forte
Perfectionnisme	Modérée
Névrosisme – instabilité émotionnelle	Forte
Faible consciencieusité	Modérée
Faible agréabilité	Modérée
Attachement anxieux	Modérée
Attachement évitant	Faible
Faible estime de soi parental	Forte
Restriction des rôles	Forte
Pratiques éducatives : manque de chaleur	Forte

Les facteurs de risque

Facteurs familiaux	
Désorganisation familiale (absence de routines, désordre)	Forte
Insatisfaction conjugale	Forte
Coparentalité : conflit de coupe devant les enfants, désaccord sur les valeurs éducatives, éloignement du couple à cause des enfants, manque de support et de coopération, compétition et dénigrement, dévalorisation du partenaire dans son rôle parentale	Modérée

Les facteurs de risque

Facteurs des enfants	
Névrosisme – Instabilité émotionnel	Forte
Faible consciencieusité	Modérée
Faible agréabilité	Faible

C’est l’accumulation de ces facteurs qui entraine le risque de développer un burnout parental

Interventions

- Réduction des exigences très/trop élevées
- Identification des valeurs fondamentales de la personne
- Introduction comportementale de moments privilégiés individuels et familiaux…

Merci de votre attention

Sarah Le Vigouroux (Sarah.le_vigouroux_nicolas@unimes.fr)

Des questions