

Comprendre le burnout parental: quand la grande aventure tourne au désastre !

Parental Burnout : When the big adventure turns into disaster

Isabelle ROSKAM¹ & Moïra MIKOLAJCZAK¹

¹Université catholique de Louvain

Contact: isabelle.roskam@uclouvain.be

Résumé

Le burnout parental est un concept apparu récemment dans la littérature scientifique. Les symptômes d'épuisement, de distanciation émotionnelle et de perte de plaisir se présentent chez 5% des parents. L'étiologie du burnout parental est multifactorielle. Les symptômes apparaissent lorsque les parents doivent faire face à trop de stress, trop longtemps, en l'absence de ressources pour y faire face. Un tel déséquilibre les plonge alors dans un état d'épuisement dont les conséquences sur le parent lui-même, le conjoint et les enfants, sont particulièrement délétères. L'accueil de la souffrance des parents est primordial car le burnout parental suscite des sentiments de honte et de culpabilité intenses. Un accompagnement spécifique et empiriquement fondé consiste ensuite à rééquilibrer la balance parentale en agissant à la fois sur les stressors et sur les ressources.

Mots clés : épuisement, négligence, violence, traitement, étiologie

Abstract

Parental burnout is a concept that has recently appeared in the scientific literature. Symptoms of exhaustion, emotional distancing and loss of accomplishment occur in 5% of parents. The etiology of parental burnout is multi factorial. The symptoms occur when parents face too much stress, too long, in the absence of resources to deal with them. Such an imbalance then plunges them into a state of exhaustion, the consequences of which on the parent himself, the partner and the children are particularly harmful. Welcoming the suffering of parents is essential because parental burnout causes intense feelings of shame and guilt. Specific and empirically based treatment consists in rebalancing the parental balance by acting on both stressors and resources.

Keywords : exhaustion, neglect, violence, treatment, etiology

Introduction

Le rôle parental est caractérisé par un paradoxe étrange ! Ce rôle est à la fois l'une des expériences les plus enrichissantes de la vie adulte et l'une des activités les plus stressantes et consommatrices d'énergie. Sur le versant de l'enrichissement, avoir des enfants donne du sens à la vie, devenir parent permet le développement de l'identité à l'âge adulte et la générativité de soi. Sur l'autre versant, la parentalité est source de stress. Et le stress « ordinaire » fait partie intégrante de la parentalité. Pendant la grossesse déjà, le futur parent craint de ne pas être à la hauteur, plus tard il stresse pour les repas équilibrés, les résultats scolaires, les maladies, les fréquentations, les choix de son enfant.

Lorsque le stress devient trop intense, qu'il dure trop longtemps et qu'il n'est pas compensé par des ressources, on parle de burnout parental. Le terme est apparu dans les années '80 aux Etats-Unis sans qu'on y prête grande attention (Pelsma, 1989). Il a fallu attendre le 21^{ème} siècle pour que des chercheurs suédois d'une part et des cliniciens d'autre part se saisissent à nouveau de ce syndrome. Tandis que les premières études empiriques ont été conduites auprès de parents d'enfants gravement malades (induisant l'idée que seuls les parents exposés à des situations exceptionnelles seraient à risque de burnout parental) (Lindhal-Norberg, 2007, 2010; Lindhal-Norberg, Mellgren, Winiarski, & Forinder, 2014; Lindstrom, Aman, & Lindhal-Norberg, 2010), les cliniciens ont rapporté des cas issus de leur pratique « ordinaire » (Guéritault, 2004; Holstein, 2014). Ce n'est qu'en 2015 qu'un programme de recherche s'est réellement intéressé au phénomène d'un point de vue conceptuel et empirique. Le programme BParent s'est ainsi penché sur la nature, les antécédents, les conséquences et la prise en charge du burnout parental (Roskam & Mikolajczak, 2018).

Burnout parental : de quoi s'agit-il ?

Le burnout parental comprend quatre symptômes liés spécifiquement au rôle parental, à savoir l'épuisement (le parent ressent une immense fatigue émotionnelle et physique à devoir s'occuper de ses enfants, il est en pilotage automatique), la distanciation émotionnelle (le parent fait juste ce qu'il doit pour ses enfants, mais en dehors des routines, il ne s'investit plus émotionnellement), la perte de plaisir (le parent ne trouve plus de satisfaction à passer du temps avec ses enfants, il en a assez de son rôle de parent) et enfin, le contraste (le parent ne se reconnaît plus du tout, il n'est plus le parent qu'il était ou qu'il voulait être) (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018c). Le burnout parental est distinct du burnout professionnel et de la dépression (Mikolajczak, Raes, Avalosse, & Roskam, 2017). Il touche actuellement 5% des parents (et 8% de parents sont à risque élevé), dont un père pour deux mères.

Pourquoi tombe-t-on en burnout parental ?

Si comme nous l'avons dit la parentalité est par essence source de stress, tous les parents ne tombent pas pour autant en burnout. Car le burnout parental résulte d'un déséquilibre prolongé entre les stressors (tout ce qui coûte au parent) et les ressources (tout ce qui nourrit le parent). Ce processus que l'on peut représenter comme une balance dont l'équilibre est rompu en cas de burnout, est commun à toutes les situations de parents épuisés. Mais ce qui compose la balance de chaque parent est toujours particulier. On dit ainsi que chaque burnout a son histoire (Mikolajczak & Roskam, 2018). Pour l'un, le déséquilibre sera par exemple lié à la présence de troubles de comportement chez un enfant, de difficultés financières, de faibles compétences émotionnelles du parent avec peu de ressources pour en compenser les effets. Pour l'autre, le déséquilibre sera lié à un perfectionnisme parental (et donc à des standards élevés), une famille nombreuse et une coparentalité dysfonctionnelle, le tout sans ressources suffisantes pour contrebalancer le stress éprouvé.

L'étiologie du burnout parental est donc multi factorielle. Les facteurs de stress qui vulnérabilisent le parent vis-à-vis du burnout (les stressors) et les facteurs qui le protègent (les ressources), peuvent être catégorisés en cinq ensembles : les facteurs sociodémographiques (revenus, nombre d'enfants, etc.), les facteurs situationnels (maladie ou handicap d'un enfant, enfant adopté ou en famille d'accueil, etc.), les facteurs personnels (les compétences émotionnelles du parent, le perfectionnisme parental, etc.), les facteurs liés aux cognitions et pratiques parentales (sentiment de compétence, éducation inconsistante, etc.) et les facteurs

familiaux (coparentalité, satisfaction conjugales, etc.) (Mikolajczak, et al., 2017). Dans la balance parentale, le poids des facteurs sociodémographiques et situationnels vis-à-vis du burnout est moins important que celui des facteurs personnels, parentaux et familiaux. Ceci est de bon augure pour l'accompagnement des parents en burnout puisque les facteurs sociodémographiques et situationnels sont de facto ceux sur lesquels il est le moins aisé d'agir.

Des conséquences préoccupantes

Le burnout parental génère une souffrance importante dont il faut se préoccuper car elle a des conséquences sur le parent lui-même, le conjoint et les enfants. Comme le burnout professionnel, le burnout parental augmente les problèmes de sommeil, les addictions et les plaintes somatiques. Plus que le burnout professionnel (et que la dépression), le burnout parental augmente les envies suicidaires. Contrairement aux diverses possibilités qui s'offrent au travailleur en burnout d'échapper aux stressseurs (certificat médical, réorientation professionnel, démission, etc.), il n'existe pas d'échappatoire pour les parents épuisés. Outre ces conséquences communes sur l'individu, le burnout parental augmente aussi les conflits dans le couple et a des conséquences très spécifiques sur les enfants. Il augmente fortement les risques de négligence et de violence verbale et physique à l'égard des enfants (Mikolajczak, Brianda, Avalosse, & Roskam, 2018). Avec les idées suicidaires, les comportements de négligence et de violence envers les enfants constituent dans la grande majorité des cas, le déclencheur qui amène le parent à consulter un psychologue.

L'accompagnement des parents en burnout

Une prise en charge spécifique et empiriquement fondée du burnout parental est dès lors indispensable. En raison des sentiments de honte et de culpabilité que génère le burnout parental, l'accompagnement doit toujours commencer par un accueil de la souffrance et une écoute à la fois bienveillante et inconditionnelle. Une fois l'alliance thérapeutique établie, l'accompagnement des parents en burnout s'appuie sur le mécanisme antécédent, soit la balance des stressseurs et des ressources parentales. L'objectif est de rééquilibrer les ressources vis-à-vis des stressseurs. Etant donné l'importance relative des cinq ensembles de facteurs (sociodémographiques, situationnels, personnels, parentaux et familiaux), l'accompagnement se centre sur les facteurs dont le poids est le plus important, à savoir les facteurs personnels, parentaux et familiaux.

Après une démarche d'acceptation active des stressseurs irréductibles qui pèsent dans la balance et des ressources inatteignables, le professionnel invite le parent à (1) supprimer certains stressseurs superflus/non fonctionnels (par ex. diminuer le nombre d'activités extra scolaires des enfants ; se désinscrire de groupes Facebook qui induisent de la pression sur la parentalité), (2) alléger certains stressseurs (par ex. confier la réalisation des devoirs à une personne de confiance plusieurs fois par semaine ; diminuer ses propres exigences vis-à-vis de certains standards), (3) optimiser l'utilisation de ressources déjà présentes (par ex. faire davantage appel au conjoint pour gérer les enfants ; adresser plus de demandes d'autonomie aux enfants), (4) ajouter de nouvelles ressources (pex. mettre les enfants à la garderie une fois par semaine pour s'octroyer un moment à soi, entre amis ou en couple). Ce type de prise en charge a récemment fait l'objet d'une étude randomisée de 8 semaines permettant de réduire d'environ 30% les symptômes de burnout et les comportements de négligence et de violence à l'égard des enfants. Une réduction d'environ 50% du cortisol capillaire a également été mise en évidence à la suite du traitement (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018a, 2018b).

Perspectives

Les recherches sur le burnout parental n'en sont qu'à leurs débuts. Mais elles répondent à des préoccupations sociétales et cliniques indéniables. Elles devront prochainement éclairer le rôle joué par la culture, le travail émotionnel ou encore les écarts entre le soi parental actuel et idéal. Des études complémentaires prenant le point de vue des enfants ou des conjoints de parents en burnout doivent également être développées. La formation des psychologues et des psychothérapeutes à un accompagnement scientifiquement fondé des parents en burnout, constitue par ailleurs un enjeu majeur.

References

- Guéritault, V. (2004). *La fatigue émotionnelle et physique des mères. Le burn-out maternel*. Paris: Odile Jacob.
- Holstein, L. (2014). *Le burn out parental. Surmonter l'épuisement et retrouver la joie d'être parents*. Paris: Josette Lyon.
- Lindhal-Norberg, A. (2007). Burnout in Mothers and Fathers of Children Surviving Brain Tumour. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14, 130-137. doi: 10.1007/s10880-007-9063-x
- Lindhal-Norberg, A. (2010). Parents of children surviving a brain tumor: burnout and the perceived disease-related influence on everyday life. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology*, 32, e285–e289. doi: 10.1097/MPH.0b013e3181e7dda6
- Lindhal-Norberg, A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric Transplantation*, 18, 302-309. doi: 10.1111/petr.12228
- Lindstrom, C., Aman, J., & Lindhal-Norberg, A. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica*, 99, 427-432. doi: 10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse and Neglect*, 80, 134-145. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- 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*, 27, 602-614. doi: DOI 10.1007/s10826-017-0892-4
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00886
- Pelsma, D. M. (1989). Parent Burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a Sample of Mothers. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 22, 81-87.
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018a). La prise en charge structurée du burnout parental *Le burn-out parental: comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. Louvain-la-Neuve: de Boeck.
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018b). Les groupes de parole pour parents en burnout *Le burn-out parental: comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. Louvain-la-Neuve: de Boeck.
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018c). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00758
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2018). *Le burn out parental. Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. Louvain-la-Neuve: de Boeck.

Article reçu le
24 janvier 2019
et accepté le
11 février 2019
