


# LE BURN-OUT PARENTAL... ET SI ON EN PARLAIT?

Sandrine Corbiau

The background of the page features silhouettes of a woman on the left and a man holding a child's hand on the right, set against a warm, orange-hued sunset sky. The woman is standing with her arms crossed, and the man and child are standing together, looking towards each other.

Parce que le burn-out parental peut avoir des conséquences graves sur la cellule familiale, il nous a semblé important de lever le tabou et d'en parler. Être parent au 21<sup>e</sup> siècle est beaucoup plus difficile qu'avant: on se pose en permanence des questions dans une société qui met énormément de pression sur la parentalité. Une société qui cultive plus que jamais l'idéal d'être le parent parfait pour que l'enfant épanoui, brillant et heureux y ait sa place! La pression est bel et bien là, dans un contexte économique où les parents ont de moins en moins de temps et de moyens. Avec comme conséquence le fait que de nombreux parents se sentent démunis, coupables de ne parvenir à cet idéal. Résultat: découragement, épuisement, désinvestissement et perte d'épanouissement dans son rôle de parent.

## PEUT-ON PRÉVENIR LE BURN-OUT PARENTAL?

**L**es conseils d'Isabelle Roskam, Professeur de psychologie, psychologue clinicienne et co-auteur du livre «Le burn-out parental: L'éviter et s'en sortir»

«Une première forme de prévention contre le burn-out parental consiste à se rappeler que même si nous voulons donner le meilleur de nous-même pour nos enfants, ce n'est pas toujours possible à tous moments face à un enfant et à un contexte de vie que nous ne maîtrisons pas tout à fait et que nous n'avons pas forcément choisi.»



«Le burn-out est une maladie du stress. Il survient lorsque les sources de stress ne sont pas suffisamment contrebalancées par des sources de plaisir. Prévenir le burn-out, c'est prendre conscience des sources de stress qui pèsent sur soi et reprendre conscience de toutes les sources de plaisir qui nous entourent. Prévenir le burn-out, c'est tenter de limiter l'impact du stress tout en augmentant le plaisir d'être parent.»

Alors que faire pour prévenir ce burn-out parental? Car il guette tous les parents qui veulent le meilleur pour leur enfant dans une société qui bien souvent juge et oublie de cultiver l'art de l'imperfection. Et si on parlait de l'idée que cultiver sa joie d'être parent, c'est avant tout accepter d'être imparfait?

### ► LE BURN-OUT PARENTAL, UNE RÉSUULTANTE DE L'ÉVOLUTION DE NOTRE SOCIÉTÉ?

Le burn-out parental est la résultante directe de profonds changements que la parentalité a connus depuis les années '50 et qui se sont intensifiés au cours de la dernière décennie. Les conceptions de l'enfant, de ses besoins et de ses droits ont considérablement évolué, aboutissant à une pression sans précédent sur les parents: tout parent pense aujourd'hui avoir le devoir de faire de son enfant non seulement un citoyen responsable et intégré socialement, mais également un être épanoui, libre, informé, conscient et heureux de ses choix. Plus que jamais, les parents sont conscients de l'ampleur de leurs responsabilités vis-à-vis de leurs enfants. Plus que jamais, ils se sentent évalués, constamment remis en cause... Alors les questions fusent: sont-ils de «bons parents»? Leurs enfants sont-ils heureux? Prennent-ils les bonnes décisions?

Cette pression s'inscrit dans un contexte où les parents ont paradoxalement de moins en moins de temps à consacrer à leur rôle de parent. Aujourd'hui, la majorité des femmes travaillent, la pression au travail s'intensifie, et les ménages ont de moins en moins de moyens de s'offrir de l'aide.

### ► LE BURN-OUT PARENTAL, C'EST QUOI EXACTEMENT?

Moira Mikolajczak et Isabelle Roskam, toutes les deux docteurs en psychologie, professeurs à l'Université de Louvain et directrices de recherches, viennent de clôturer six études de terrain sur le burn-out parental en publiant un livre, «Le burn-out parental:

L'éviter et s'en sortir». Selon les expertes, le burn-out parental est un syndrome qui touche les parents exposés à un stress parental chronique. Il se manifeste par la présence d'au moins deux des trois symptômes suivants:

- **L'épuisement:** c'est le phénomène qui apparaît le plus souvent en premier: le parent a le sentiment d'être épuisé, vidé, au bout du rouleau. Cet épuisement peut se manifester au niveau émotionnel (on a le sentiment de ne plus rien supporter), cognitif (on a l'impression de ne plus arriver à réfléchir correctement) et/ou physique (on est très fatigué).
- **La distanciation affective avec les enfants:** Le parent n'a plus l'énergie de s'investir autant dans sa relation avec ses enfants: il accorde moins d'importance à ce qu'ils vivent et ressentent, il fait le minimum pour leur bien-être et n'a plus l'énergie d'en faire plus.
- **La perte d'efficacité et d'épanouissement dans son rôle de parent:** Le parent n'est plus le parent qu'il voudrait être. Il ne se reconnaît plus dans certains de ses comportements vis-à-vis de ses enfants. Il ne se sent plus efficace, il a l'impression d'être un mauvais père ou une mauvaise mère.

«Prévenir le burn-out, c'est tenter de limiter l'impact du stress tout en augmentant le plaisir d'être parent.»

### ► QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DU BURN-OUT PARENTAL POUR LE PARENT CONCERNÉ ET SES PROCHES?

Le burn-out peut avoir des conséquences importantes sur la santé physique et mentale des parents: on peut, par exemple, voir apparaître des problèmes de santé ou d'addiction chez le parent qui en souffre. Ce syndrome peut également avoir des conséquences sur l'équilibre du couple qui devient fragile et conflictuel, car le parent en burn-out est irritable, se renferme et manque de recul. Enfin, le burn-out parental peut également avoir des conséquences sur la relation parent-enfant avec des négligences fréquentes ou de la violence. Il est donc primordial d'en parler et d'aller voir un professionnel compétent qui pourra vous aider à sortir de cette spirale.

### ► EN QUOI SE DIFFÉRENCIE-T-IL DU BURN-OUT PROFESSIONNEL?

Les études montrent que le burn-out parental est un syndrome différent du burn-out professionnel. Le premier se manifeste dans la sphère familiale en relation avec les enfants; alors que le second se manifeste dans la sphère professionnelle en relation avec le travail.

### ► EST-CE DIFFÉRENT DE LA DÉPRESSION?

Contrairement à la dépression qui touche toutes les sphères de la vie, le burn-out est un phénomène contextualisé qui ne touche généralement qu'une seule sphère de la vie de l'individu. Néanmoins, un burn-out dans une des sphères de l'existence augmente le risque de présenter, quelques mois plus tard, un burn-out dans une autre sphère, ce qui peut, *in fine*, mener à une dépression. ►

#### EN SAVOIR PLUS?

**V**ous vous sentez parfois submergé(e) par vos responsabilités parentales au point de n'en plus pouvoir? Vous avez l'impression de courir sans jamais vous arrêter? Vous êtes si épuisé(e) que parfois vous ne vous reconnaissez plus? Vous voulez être un super-parent et depuis quelques temps vous n'êtes plus le parent que vous vouliez être?

#### On vous conseille:

- **Un site:**  
[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)
- **Un livre:** «Le burn-out parental: L'éviter et s'en sortir», Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam
- **Une application:** «Dr Mood», disponible sur l'App Store et sur Google play.  
<https://www.dr-mood.com/>
- **Consulter un professionnel?:**  
CPS parentalité  
[www.uclouvain.be/cpsparentalite.html](http://www.uclouvain.be/cpsparentalite.html)

