

De l'épuisement au burn out parental : le comprendre et l'accompagner

Profs. Isabelle Roskam & Moïra Mikolajczak

www.burnoutparental.com

www.tipsychologyhealth.com




Training Institute
FOR PSYCHOLOGY & HEALTH

 **UCLouvain**



Marie, mère de deux enfants de 5 et 2 ans

Témoignage de Marie

C'est la saturation. "Pouff, elles vont se chamailler et elles vont crier 500000 fois "Maman, maman, maman j'ai faim, maman j'ai soif, maman je dois aller aux toilettes, je dois faire ci, je dois faire ça". Ce ne sont que des gosses et leurs demandes sont légitimes... Mais ce mot "maman", je ne le supporte plus. La première fois que votre bébé vous dit "Maman", c'est le plus beau jour de votre vie. Aujourd'hui, ce n'est plus un mot que je suis heureuse d'entendre. "Maman" c'est devenu un mot de torture.

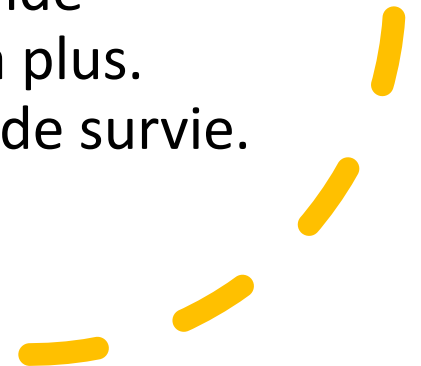




Thomas et Sophie, parents de 3 enfants, deux aînés déjà adolescents et une petite dernière de 3 ans

Témoignage de Thomas et Sophie

Nous sommes épuisés, nous sommes juste incapables de répondre aux demandes et sollicitations de notre fille. On pleure de fatigue, on est juste épuisés, épuisés, épuisés, épuisés. [...] On se réveille avec zéro énergie et le moindre petit truc du quotidien est hyper difficile. Rien que d'imaginer ce qu'on va manger le soir, c'est une montagne... La moindre chose à faire nous demande vraiment trop d'énergie et on en a plus. Vraiment plus. On est juste en mode survie.





Sam, papa d'une fille unique de 7 ans

A large orange shape on the left side of the slide, consisting of a rectangle with a quarter-circle cutout on its right side.

Témoignage de Sam

Je suis l'ombre de moi-même. Je ne me reconnais absolument plus. Je ne suis plus du tout qui j'étais avant. Je suis tellement épuisé que je suis déconnecté de moi-même ; c'est difficile à expliquer quand on ne l'a jamais vécu, mais je suis vraiment un petit peu à côté de moi. Même quand je me regarde dans le miroir, je ne me vois plus vraiment.









www.burnoutparental.com

... burnout parental



Le burnout parental

- Le burnout parental, qu'est-ce que c'est ?
 - Symptômes
 - Diagnostic différentiel
- Combien de parents sont concernés?
 - Prévalence en France et dans le monde
- Quelles sont les conséquences du burnout parental?
 - Sur le parent
 - Sur les enfants
 - Sur le partenaire
- Comment tombe-t-on en burnout parental?
 - Les facteurs de risque et de protection
- Comment prévenir et traiter le burnout parental?
 - Les proches
 - Les professionnels
 - La communauté



Le burnout parental, qu'est ce que c'est?

Symptômes

Diagnostic différentiel



Burnout



Herbert
Freudenberger,
1974

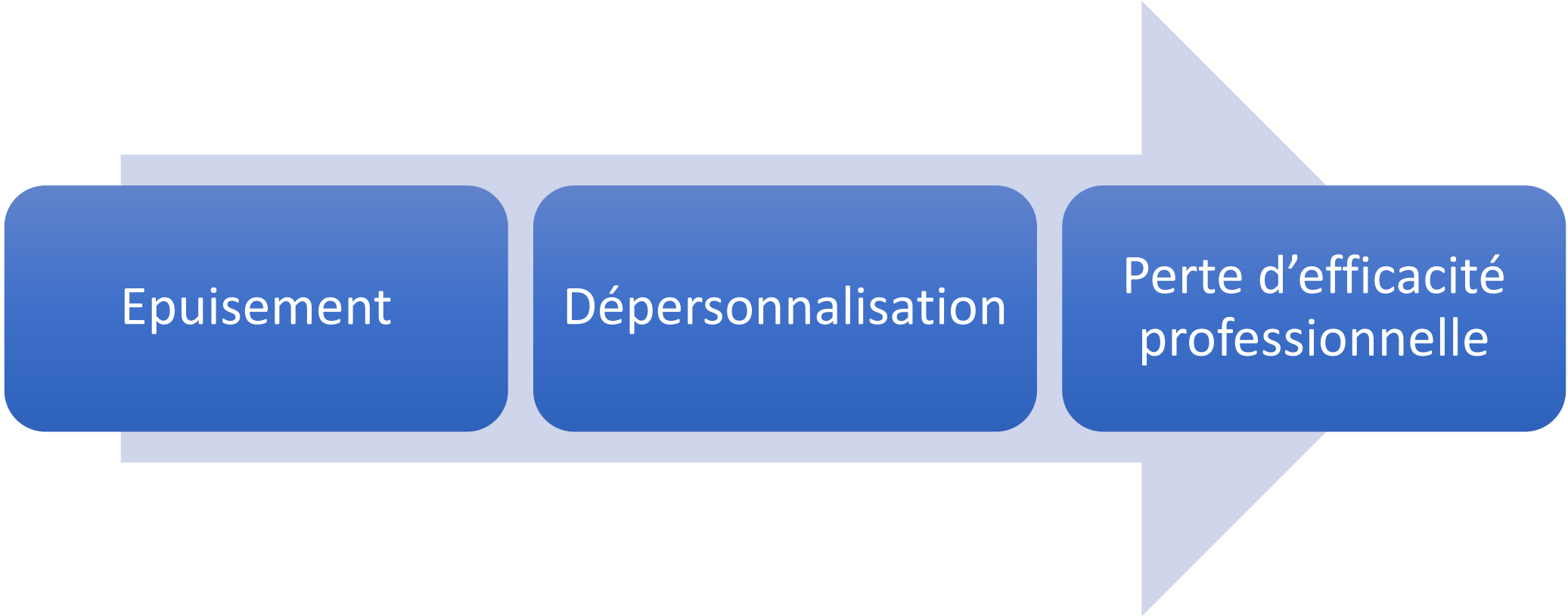
(« maladie du
battant, de
l'idéaliste hyper-
investi »)



Christina Maslach,
1974

(« maladie de ceux
qui prennent trop
à cœur leur métier
d'aider et de
prendre soin des
autres »)

Conception tridimensionnelle du burnout de Maslach



The diagram illustrates the three-dimensional concept of burnout by Maslach. It features a large, light blue arrow pointing to the right, which serves as a background for three dark blue rounded rectangular boxes. Each box contains one of the three dimensions of burnout, listed from left to right: 'Epuisement', 'Dépersonnalisation', and 'Perte d'efficacité professionnelle'.

Epuisement

Dépersonnalisation

Perte d'efficacité
professionnelle

Burnout



Lanstrom,
1983

Procaccini
& Kiefaber,
1983

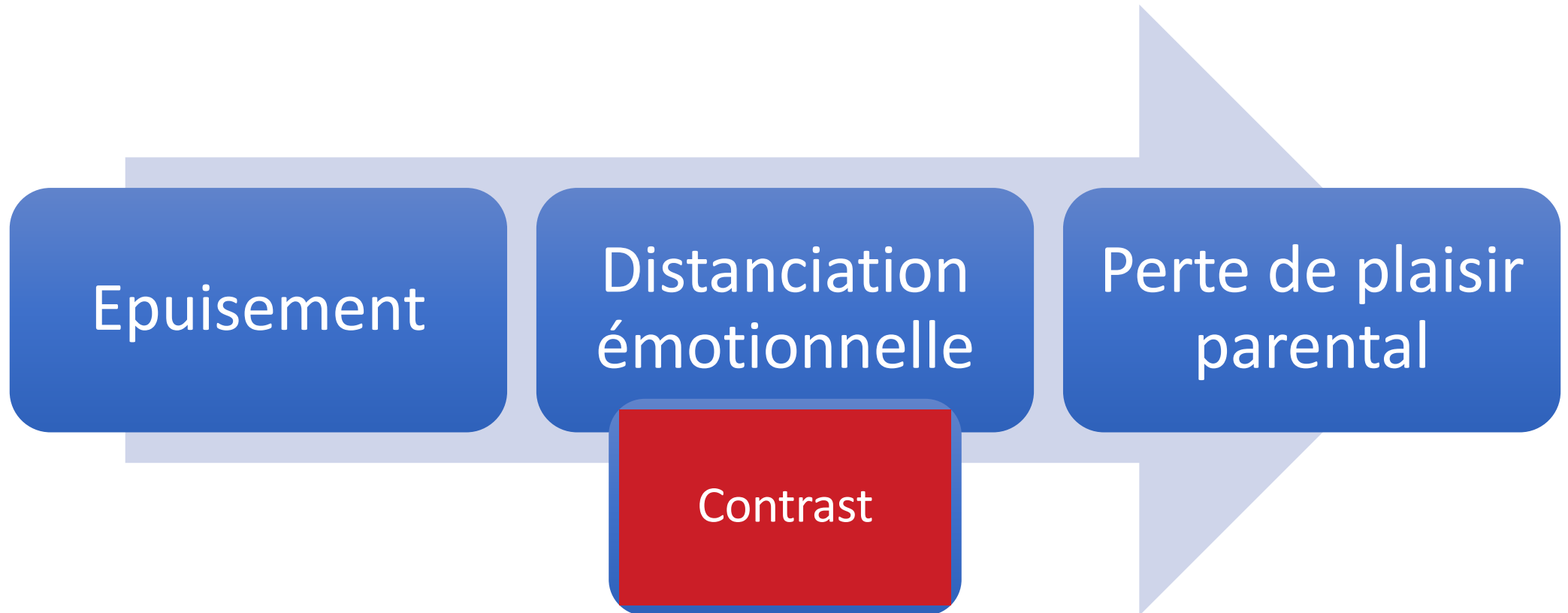


Pelsma, 1989;
Norberg, 2007-



Guéritault,
2008;
Holstein,
2014

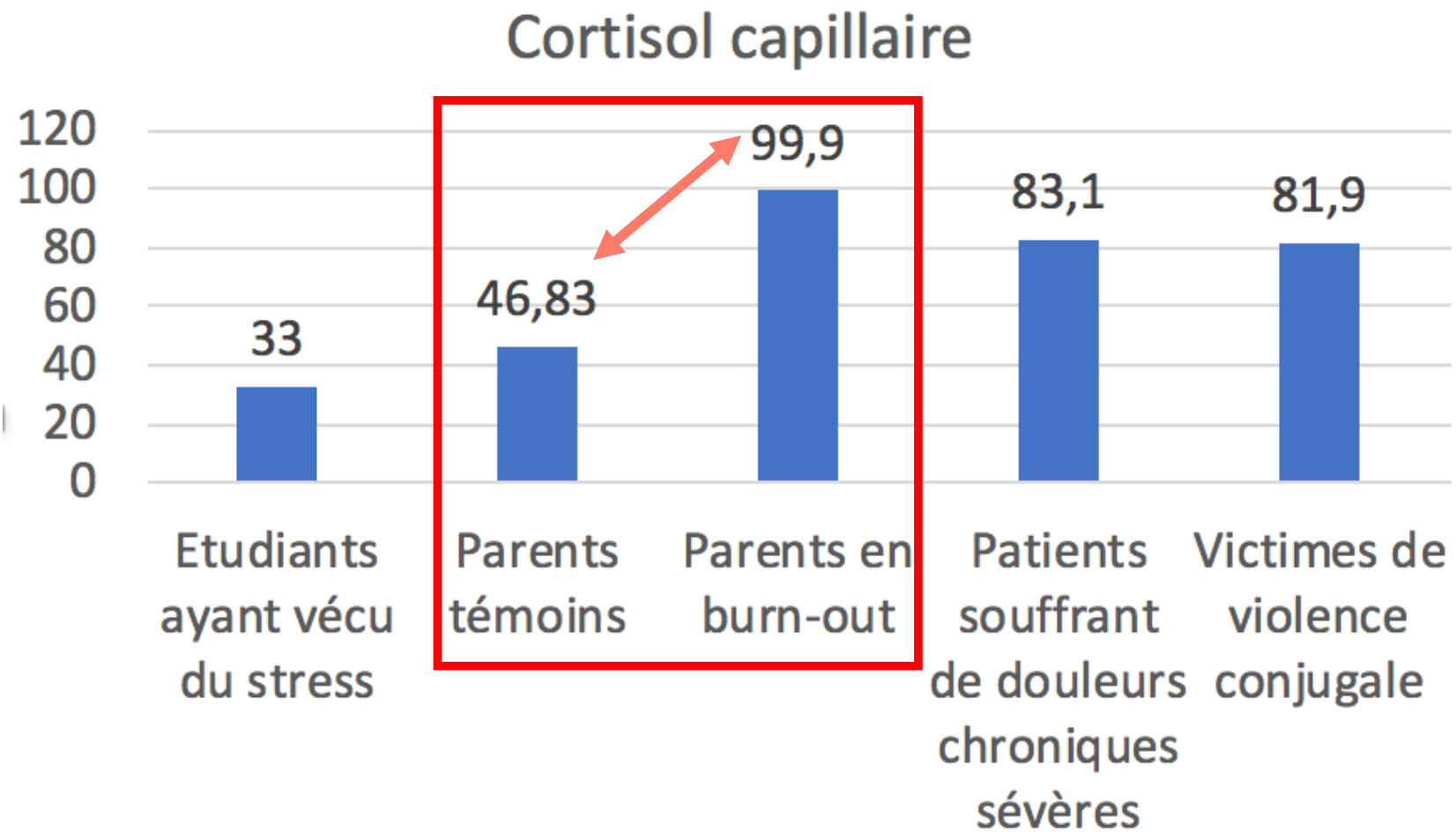
Conception tridimensionnelle du burnout Parental de Roskam, et al. (2017, 2018)



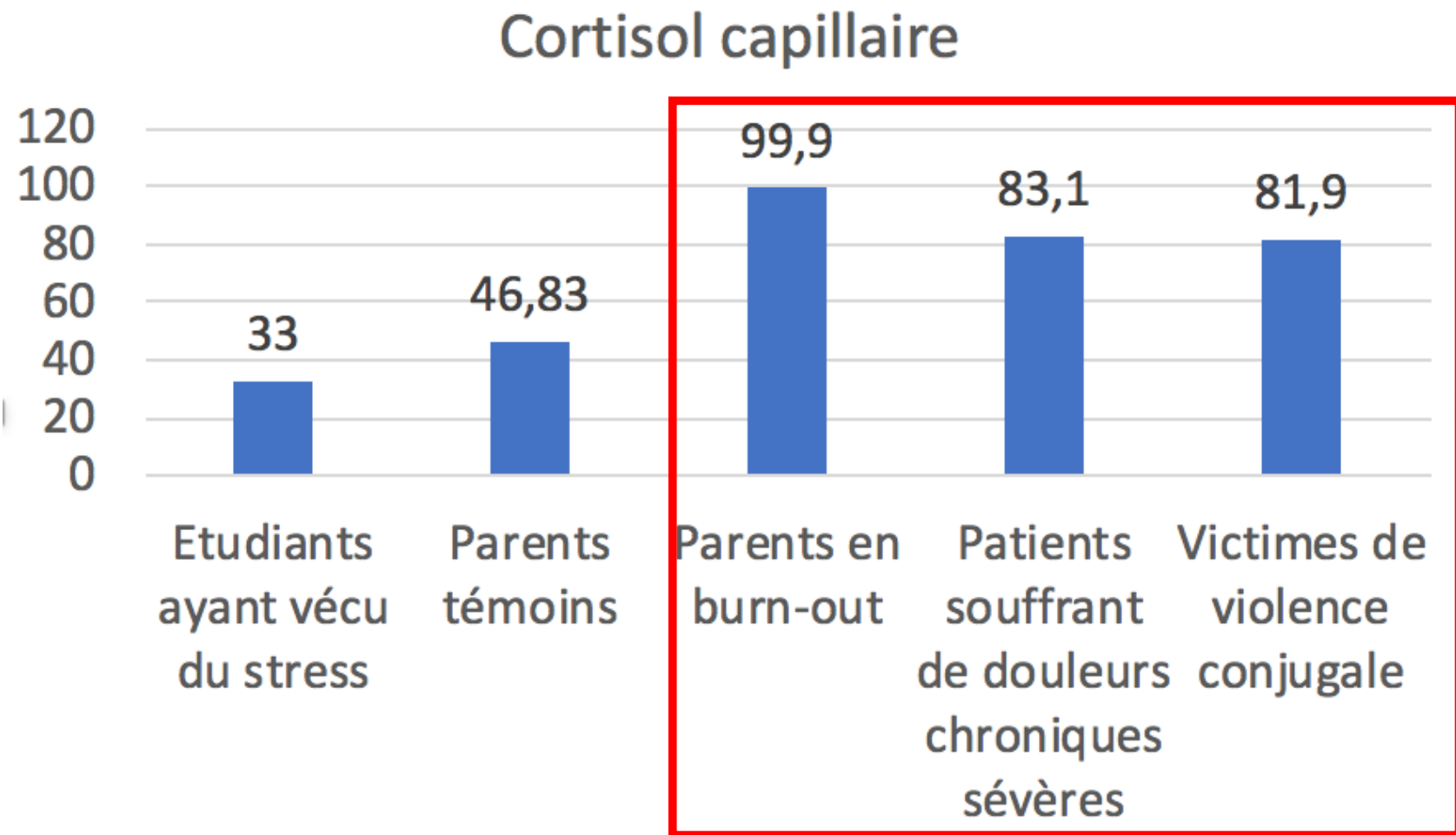
Le burnout
parental n'est-il
pas dans la tête?



Brianda, M-E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Hair Cortisol Concentration as a Biomarker of Parental Burnout . Psychoneuroendocrinology



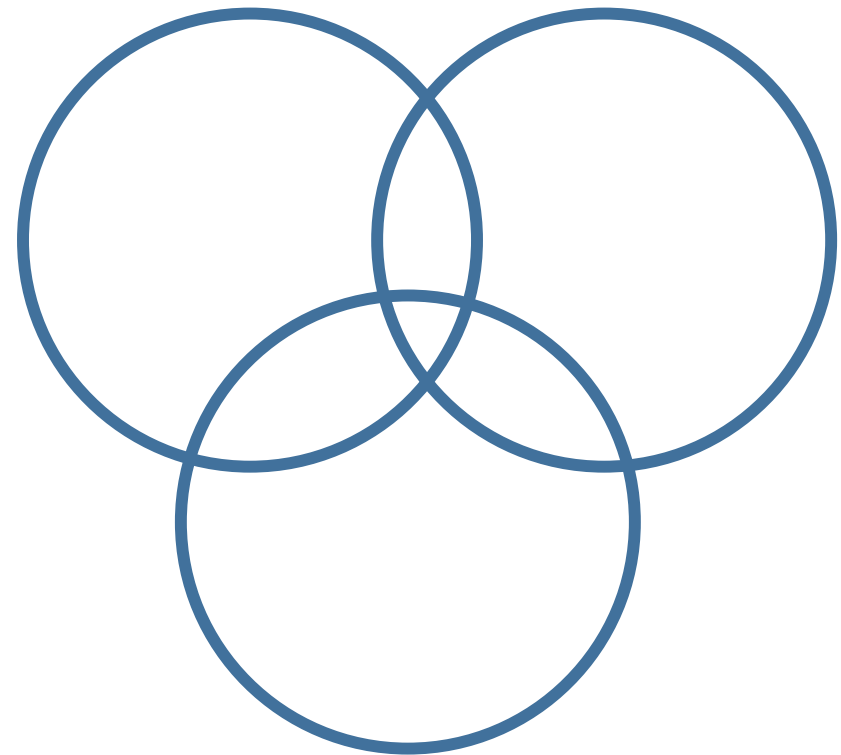
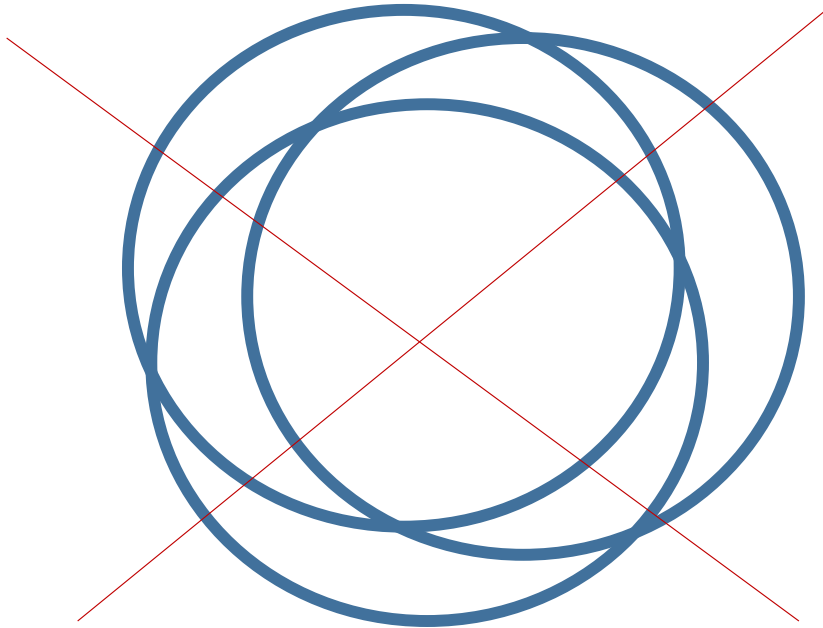
Brianda, M-E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Hair Cortisol Concentration as a Biomarker of Parental Burnout . Psychoneuroendocrinology



Diagnostic différentiel



Le BP est un trouble spécifique vav dépression (post-partum), job burnout, regrets



Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptomatology? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673-689.

Roskam, I., Mikolajczak, M., & Piotrowski, K. (2025). Parental regret and burnout profiles, and their worrying consequences on parents and children. *Clinical Psychological Science*.

Importance du diagnostic différentiel

Le burnout parental multiplie par 13 le risque de négligence et par 20 le risque de violence envers les enfants.

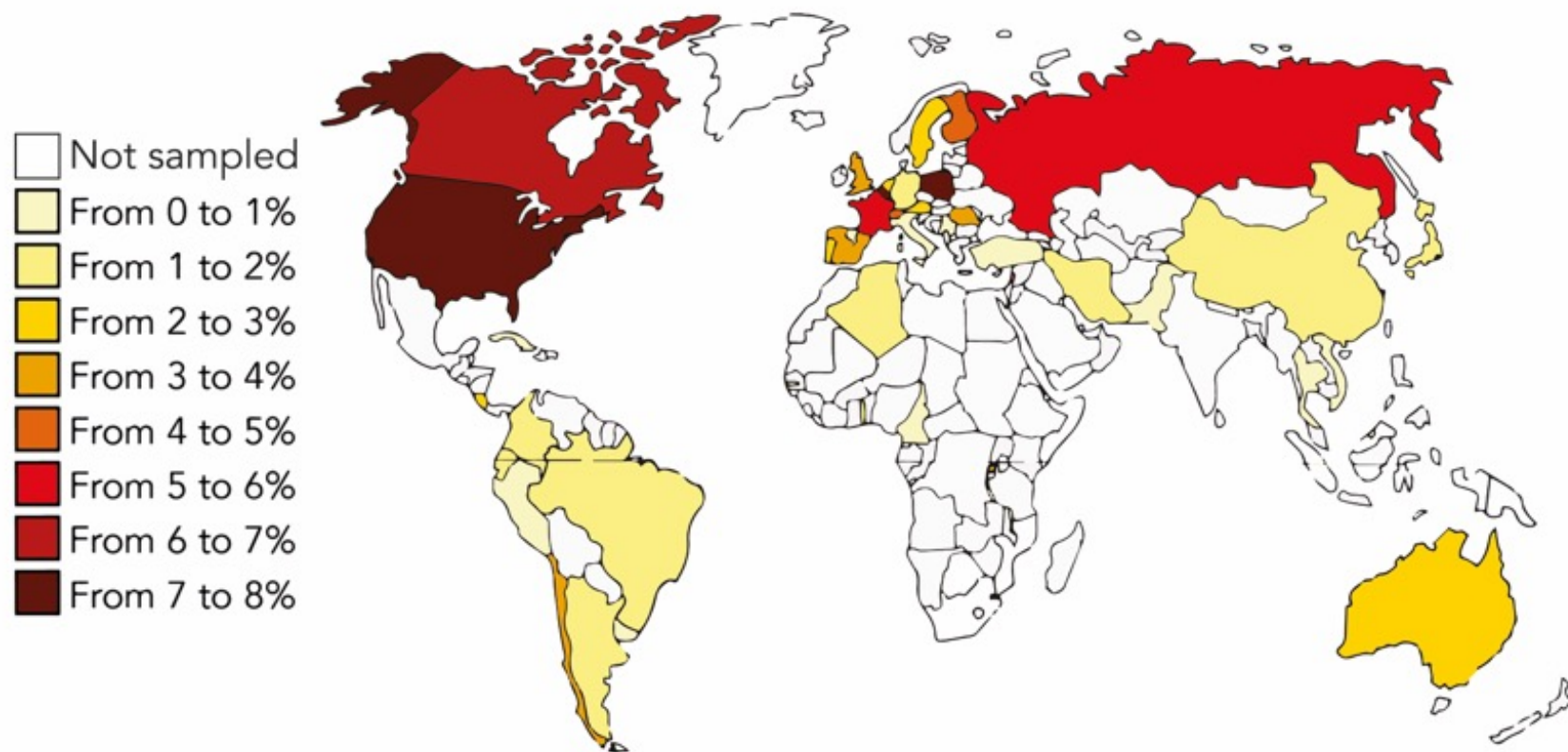
La dépression multiplie ces risques par 6 le risque de négligence et par 7 le risque de violence envers les enfants.

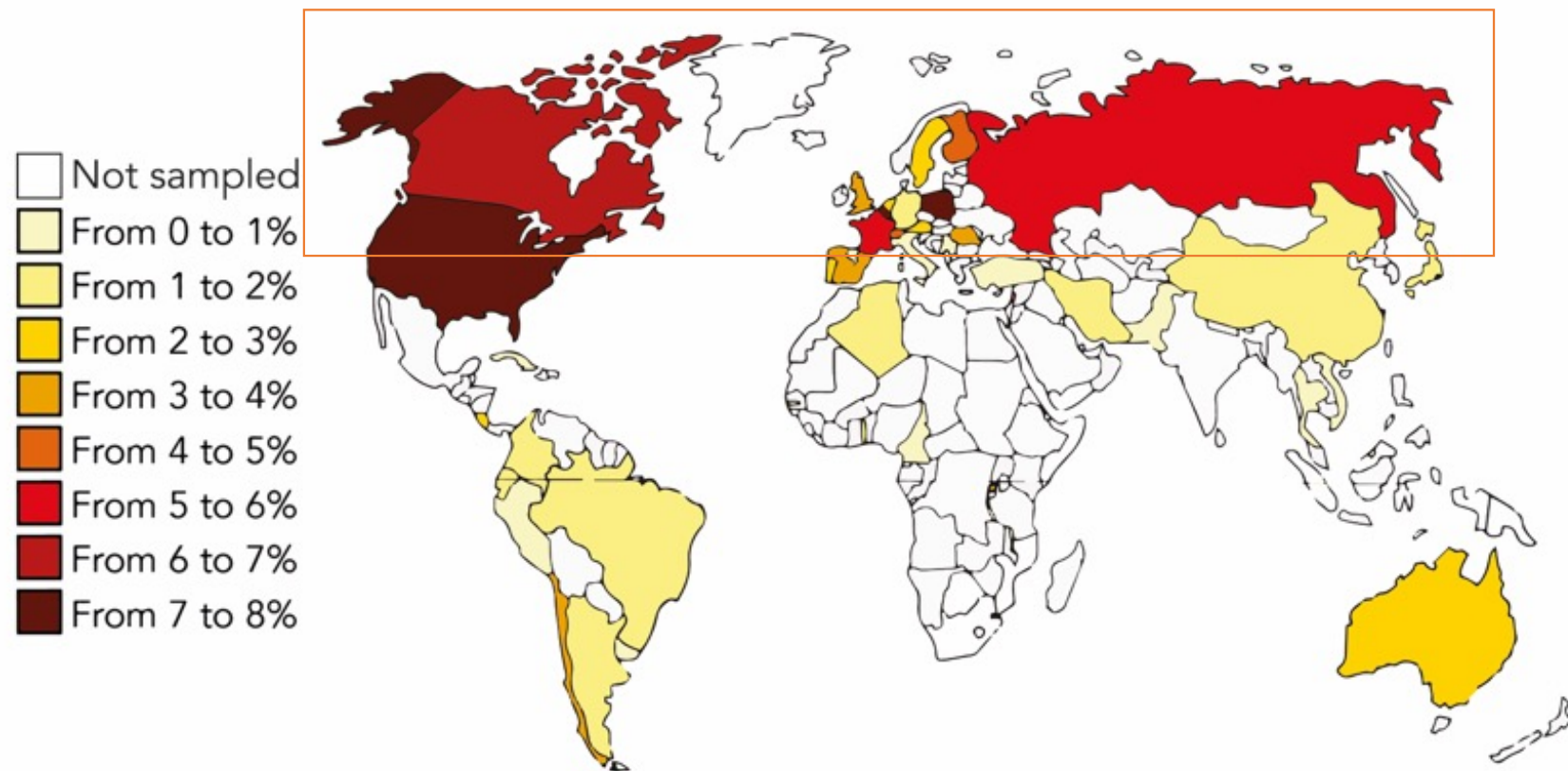
Le burnout professionnel les multiplie " seulement " par 1,3 et 0,6.

Les regrets ne prédisent pas la négligence et la violence parentale (ni les envies de fuite)

Combien de
parents sont
concernés?

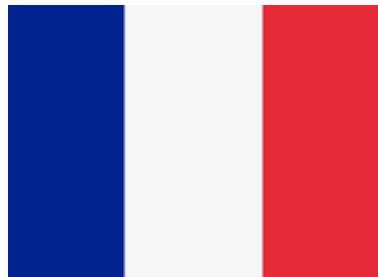
Prévalence en France
... et dans le monde







200.000 parents



900.000 parents

*Des parents qui comme Marie, Thomas, Sophie et Sam
ont besoin d'aide!*

www.burnoutparental.com

Quelles sont les conséquences du burnout parental?

Sur le parent
Sur l'enfant
Sur le partenaire

Conséquences du burnout parental

Sur le parent

Irritabilité
Problèmes de santé physique
Addictions
Idées suicidaires
Envie de tout plaquer
(...)

Conséquences du burnout parental

Sur le parent	Sur l'enfant
Irritabilité Problèmes de santé physique Addictions Idées suicidaires Envie de tout plaquer (...)	Négligence Violence : - Verbale - Physique - Psychologique Comportements - Externalisés - Internalisés (...)

Conséquences pour l'enfant: violence

Elisabeth, maman de 2 enfants: « J'avais vraiment des crises de colère très intenses à l'égard de ma première fille que je ne supportais plus, en fait. Ca me faisait mal au cerveau quand elle partait avec ses cris et ses pleurs. Et du coup, oui, j'avais vraiment des hurlements hystériques. Très violents. Une violence verbale très forte. J'essayais très fort de lutter la violence physique mais il m'est arrivé d'avoir eu envie de la tuer. Un jour, elle ne voulait plus faire de sieste. Or, la sieste j'y tenais, ce n'était juste pas possible d'encore gérer l'après-midi si elle ne dormait pas. Du coup, je l'avais mise dans son lit, sa tête avait heurté le bord du lit et elle s'est mise à pleurer. Et là, j'avais vraiment eu envie... j'aurais juste eu envie de la boxer jusqu'à la mort. C'est à ce moment-là que j'ai consulté une psy parce que je me suis dit : « Là, je ne peux pas... je mets en danger les enfants ».

Conséquences du burnout parental

Sur le parent	Sur l'enfant	Sur le couple
Irritabilité Problèmes de santé physique Addictions Idées suicidaires Envie de tout plaquer (...)	Négligence Violence : - Verbale - Physique - Psychologique Comportements - Externalisés - Internalisés (...)	Conflits Adultère Violence ? Divorce ? (...)

Sophie, maman de 2 enfants: « J'étais exaspérée, oui, exaspérée par mon aînée qui me sollicitait, sollicitait, sollicitait, alors que j'avais juste besoin d'un moment avec mon nouveau bébé et que j'étais fatiguée. Et donc, oui, j'étais exaspérée, énervée par cet enfant qui... qui me gênait. [...] J'essayais de gérer, gérer, gérer, puis du coup, quand mon mari arrivait, j'explosais parce que je n'en pouvais plus et j'essayais de me décharger sur lui plutôt que sur les enfants. Mais du coup, je l'injuriais ... c'était vraiment horrible. »

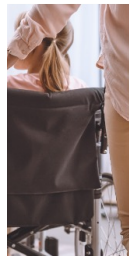
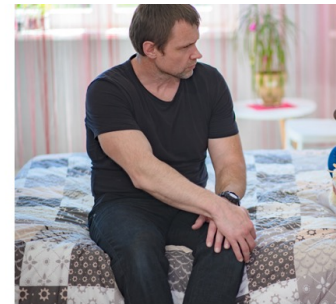
Conséquences pour le couple

A row of matches is shown against a dark red background. The match on the far left is lit, with a bright orange and yellow flame rising from its tip. The other matches in the row are unlit, showing their red tips and wooden stems. The text "Les 'causes' du burnout parental" is overlaid in white, centered horizontally and positioned above the row of matches.

Les "causes" du burnout parental

Existe-t-il des groupes de parents à risque de burnout?

Mythes et réalité



- Les parents ayant un bébé (0-2 ans)
- Les parents ayant un enfant d'âge préscolaire (2-5 ans)
- Les parents d'adolescents
- Les parents de familles homoparentales
- Les parents ayant adopté un enfant
- Les parents ayant un enfant HP



- Les parents en situation de monoparentalité
- Les parents en situation de précarité économique
- **Les parents ayant un enfant à besoins spécifiques**



Tout parent

Les parents en situation
de monoparentalité

Les parents en situation
de précarité économique

**Les parents ayant un
enfant à besoins
spécifiques**

Comment tombe-t-on en burnout parental?

Facteurs de risque

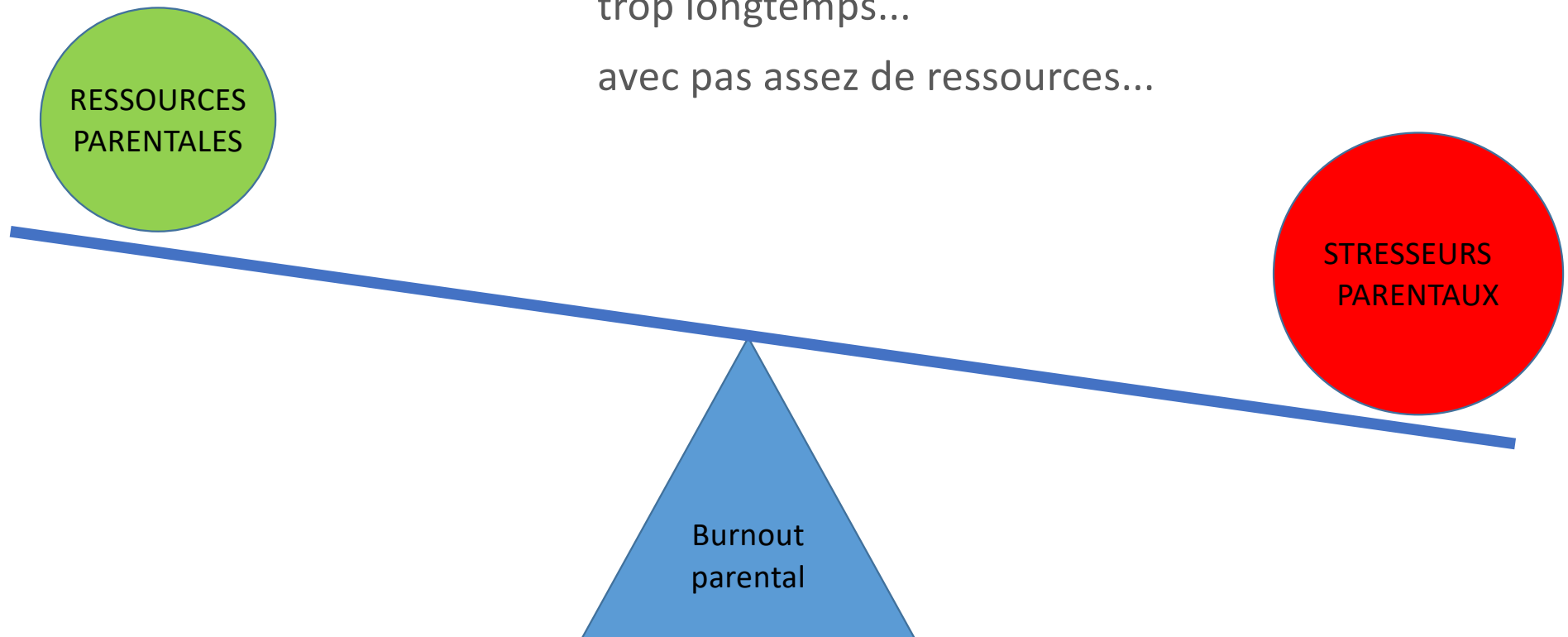
Facteurs de protection

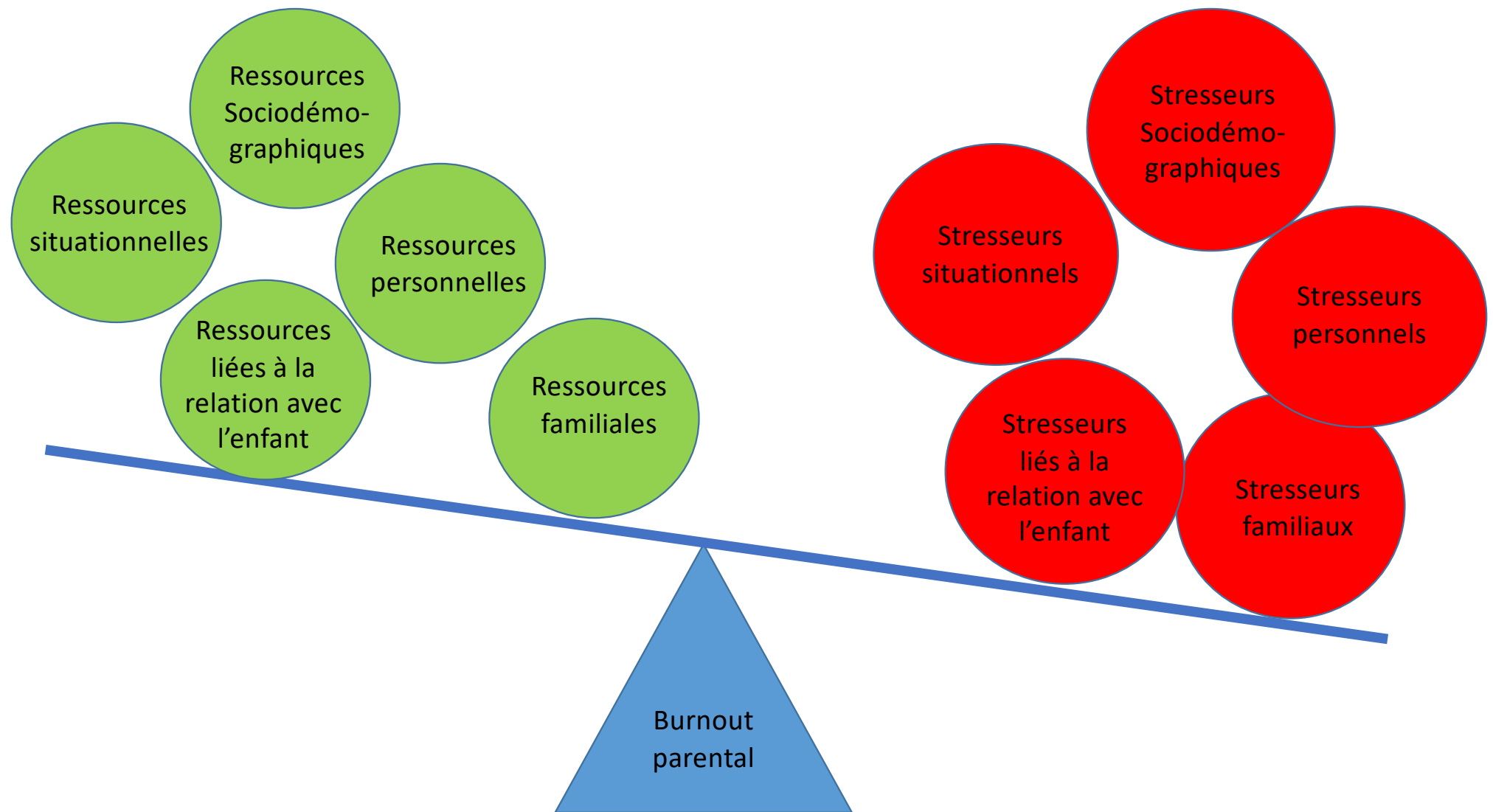
Un trouble de la famille du stress:

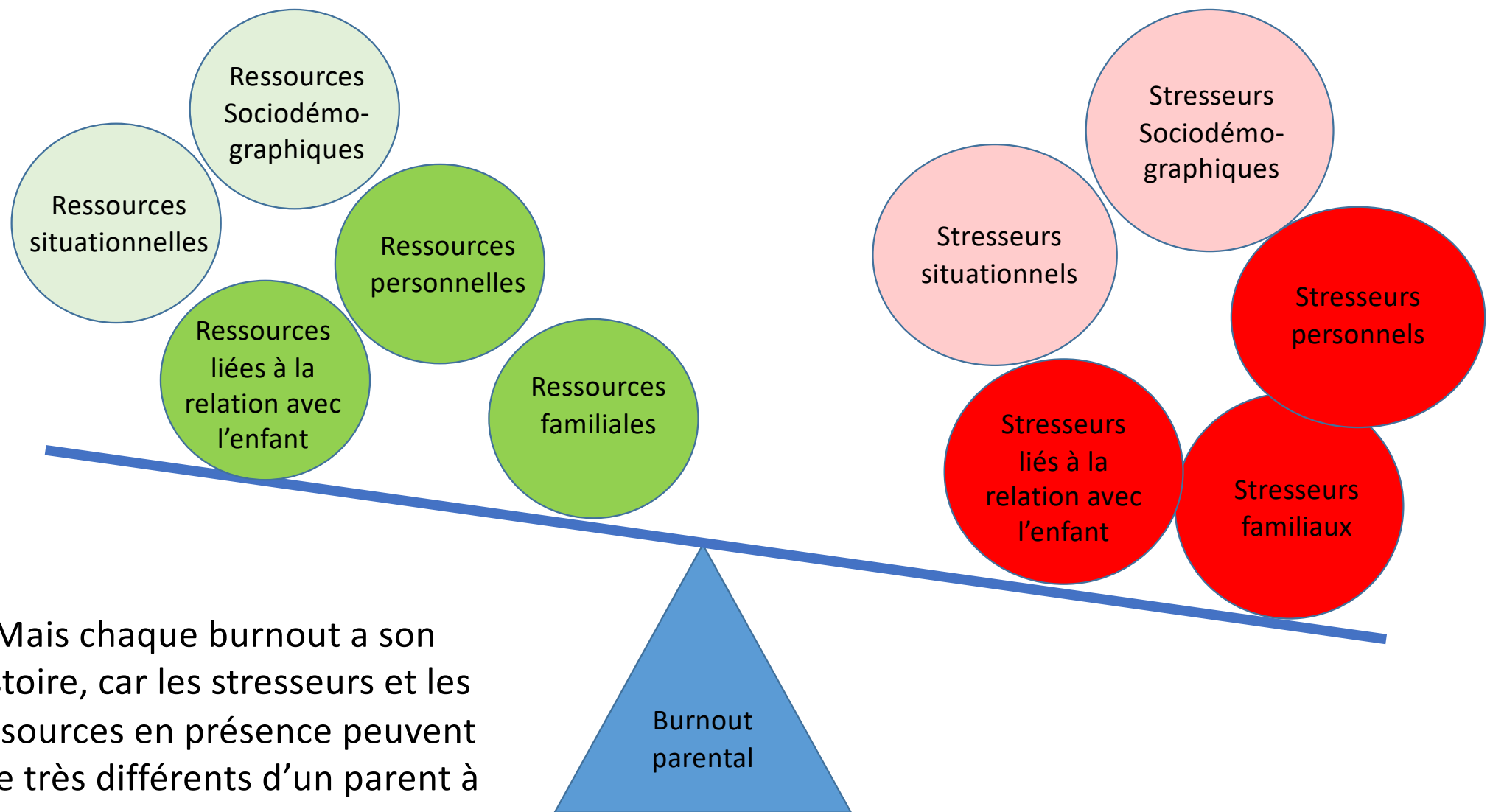
trop...

trop longtemps...

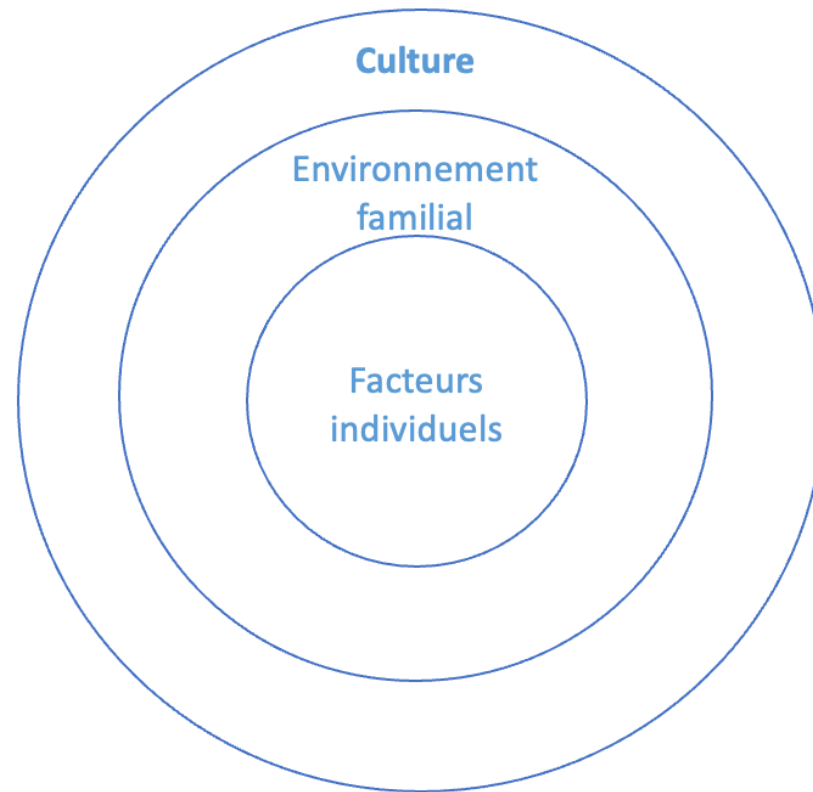
avec pas assez de ressources...







Mais chaque burnout a son histoire, car les stressors et les ressources en présence peuvent être très différents d'un parent à l'autre.



Facteurs culturels

Sociodémographiques

Économiques

Sociologiques

Facteurs sociodémographiques

- Nombre d'enfants moyen par famille
- Nombre de personnes impliquées dans les soins et l'éducation
- Niveau d'éducation moyen
- Âge des parents
- (...)

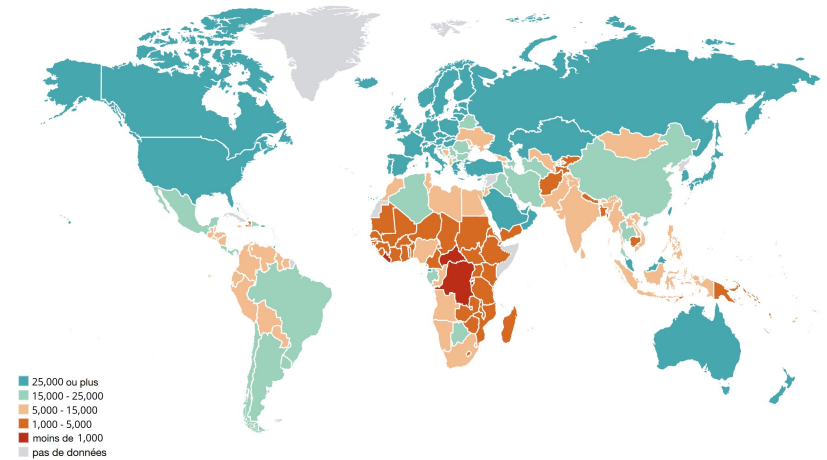


Facteurs économiques

- Produit intérieur brut

IMF DataMapper

PIB par habitant PPA (dollar international courant, 2017)

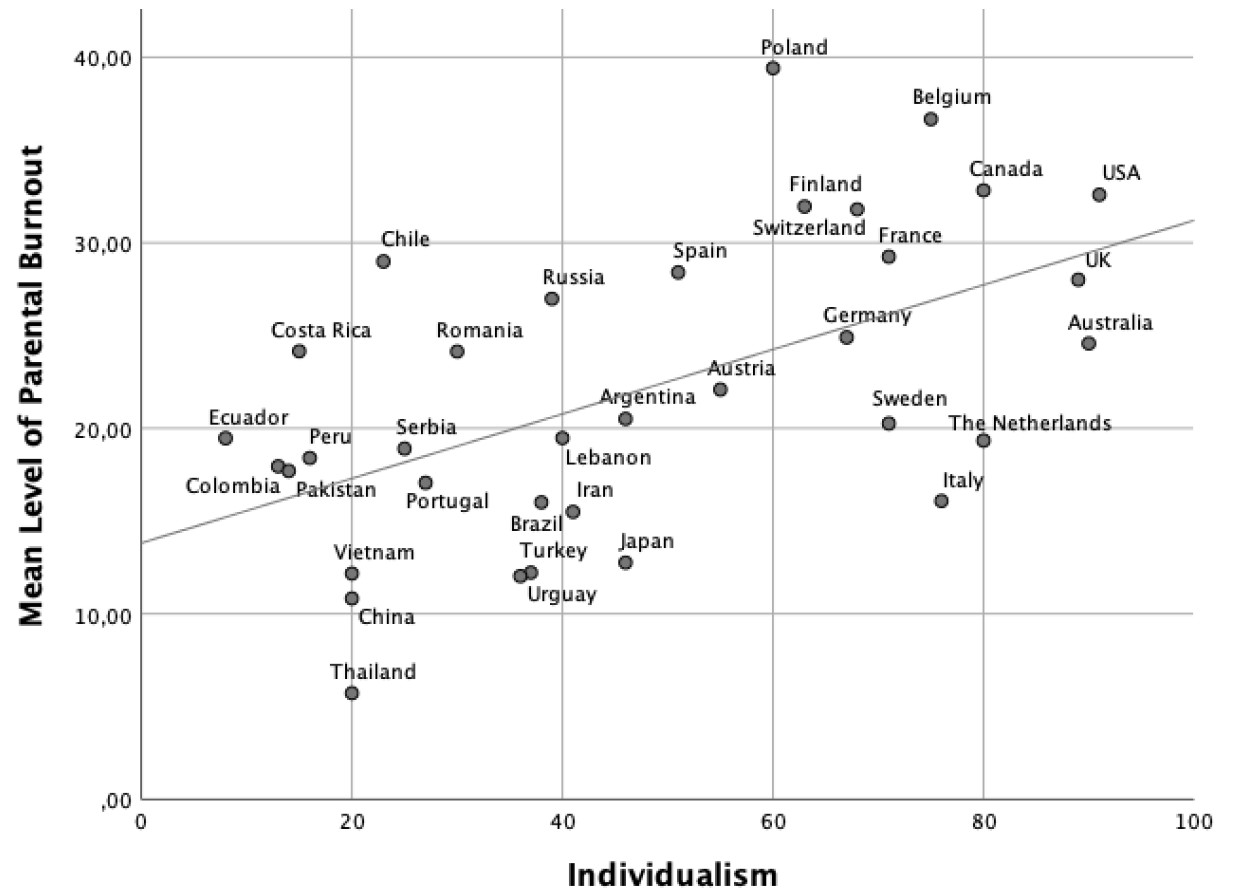


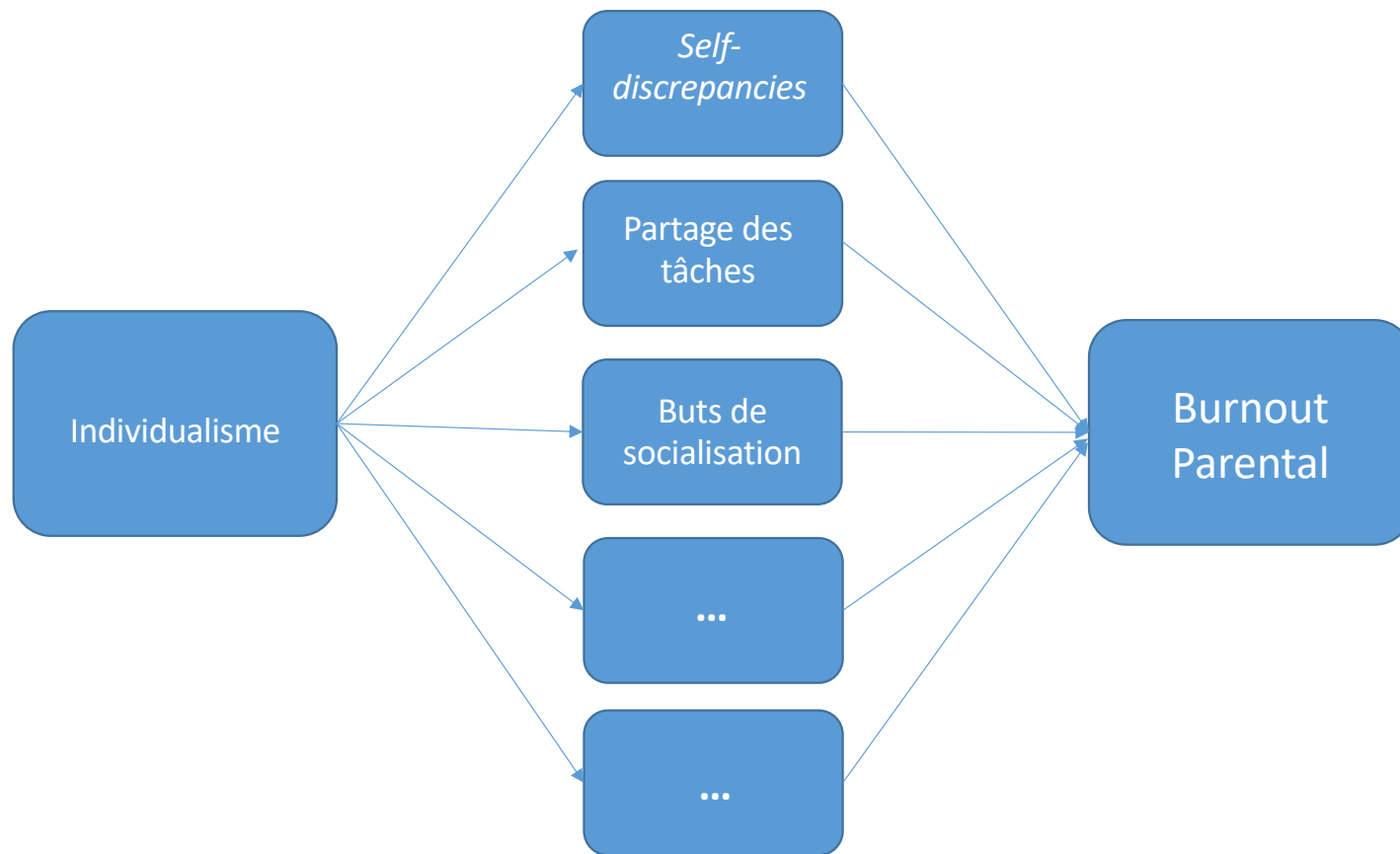
Facteurs sociologiques

- Distance liée au pouvoir
- Individualisme – collectivisme
- Masculinité – féminité
- Évitement de l'incertitude
- Orientation vers le long terme
- Indulgence



-
- Roskam, I., the IIPB, & Mikolajczak, M. (2021). *Affective Science*

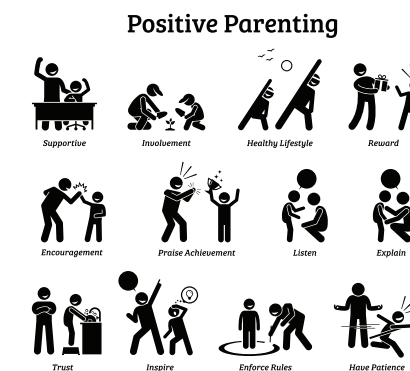




Parents sous pression



www.burnoutparental.com



Comment prévenir et traiter le burnout parental?

Les proches
Les professionnels
La communauté

Parents en regrets/burnout = honteux, coupables, seuls

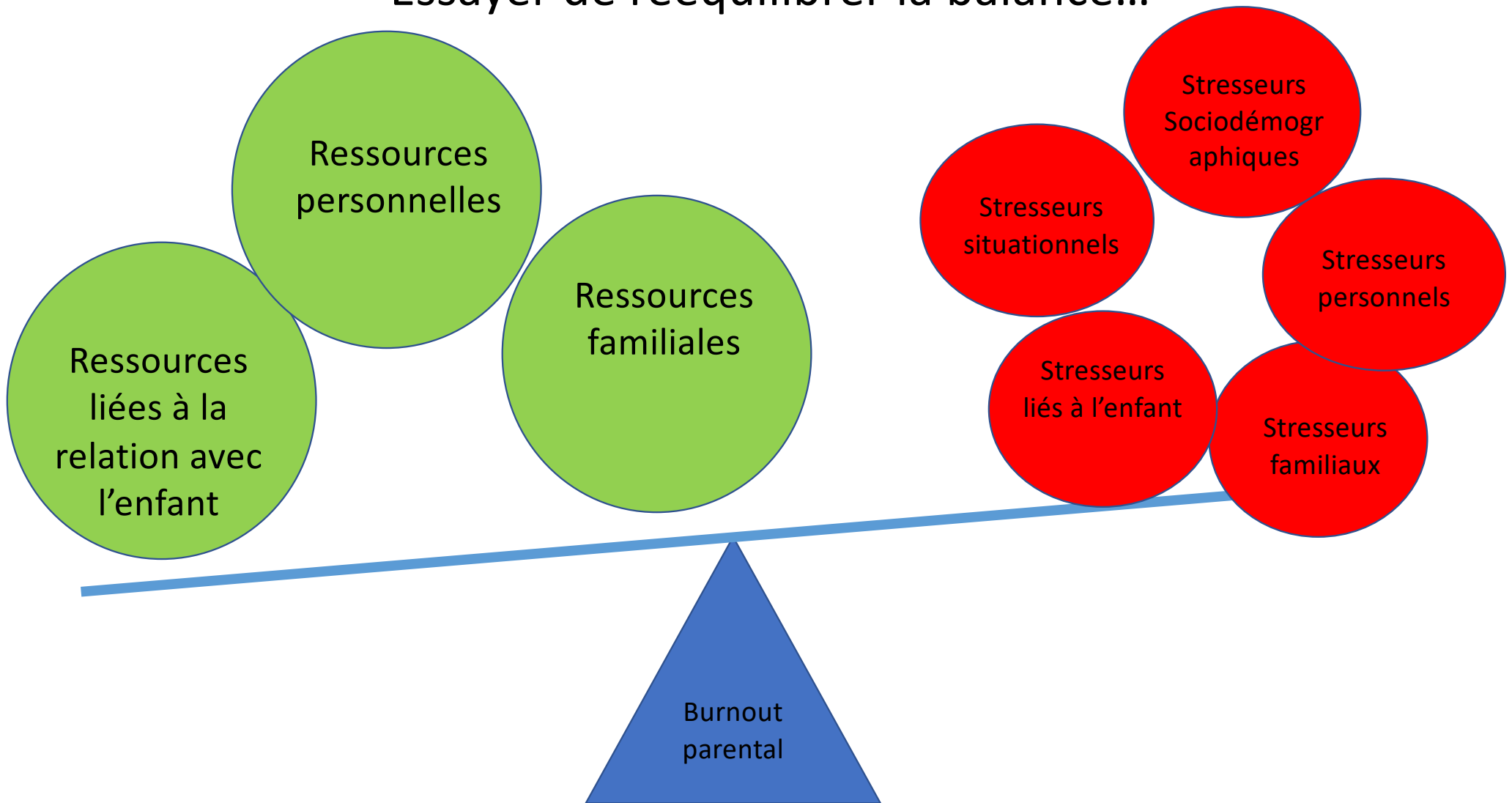
→ Hyper important de commencer par trouver quelqu'un qui...

Accueille

Ecoute

Laisse dire la souffrance

Essayer de rééquilibrer la balance...





Retirer des stresseurs inutiles

*Ex : réduire le
nombre d'activités
extrascolaires par
enfant*



Alléger des stresseurs

*Ex : école des devoirs
ou étude dirigée
pour un enfant avec
des difficultés
scolaires*



Mieux utiliser des ressources déjà présentes

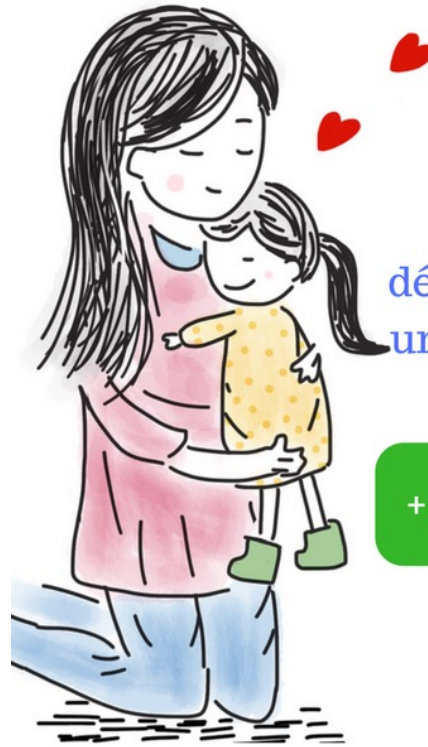
*Ex: faire davantage
appel au conjoint et
aux enfants*



Ajouter des ressources pas encore présentes

*Ex : trouver
quelqu'un qui puisse
aider un enfant dans
la réalisation de ses
devoirs*

Attention à la pression



"90 % des comportements
désagréables des enfants sont liés à
un manque d'amour et d'attention."

+ Étoile des besoins



Prendre soin
de soi/du
parent ET de
l'enfant





Place aux
parents
« suffisamment
bons »

La parentalité positive, un phare...



Susciter le débat

COMMENT ETRE PARENT EN 2019

Assurez-vous que les besoins de votre enfant soient rencontrés et ce, au niveau académique, émotionnel, psychologique, nutritionnel, et sociaux... Prenez soin de ne pas sur-stimuler votre enfant, sans le sous-stimuler, de ne pas le médicurer de manière inappropriée, de ne pas l'exposer à des écrans, ... Nourrissez votre enfant avec des aliments sains non transformés et sans OGM, peu énergétiques, bons pour le corps, éco-responsables, issus du commerce équitable, sans emballage plastique ni pesticide,... Soyez un parent chaleureux, alliez bienveillance et fermeté, montrez-vous sympa sans être permissif, attentif sans être un parent-hélicoptère, parlez plusieurs langues à la maison, ... Ayez 1.5 enfant en moyenne, avec 2 ans d'intervalle dans la fratrie pour un développement optimal ... et surtout n'oubliez pas l'huile de coco.

HOW TO BE A PARENT

IN 2019

VS

IN 1982

Make sure your children's academic, emotional, psychological, mental, spiritual, physical, nutritional, and social needs are met while being careful not to overstimulate, understimulate, improperly medicate, helicopter, or neglect them in a screen-free, processed foods-free, GMO-free, negative energy-free, plastic-free, body-positive, socially conscious, egalitarian but also authoritative, nurturing but fostering of independence, gentle but not overly permissive, pesticide-free two-story, multilingual home preferably in a cul-de-sac with a backyard and 1.5 siblings spaced at least two years apart for proper development also don't forget the coconut oil.

Feed them sometimes.

HOW TO BE A PARENT

IN 2019

VS

IN 1982

Make sure your children's academic, emotional, psychological, mental, spiritual, physical, nutritional, and social needs are met while being careful not to overstimulate, understimulate, improperly medicate, helicopter, or neglect them in a screen-free, processed foods-free, GMO-free, negative energy-free, plastic-free, body-positive, socially conscious, egalitarian but also authoritative, nurturing but fostering of independence, gentle but not overly permissive, pesticide-free two-story, multilingual home preferably in a cul-de-sac with a backyard and 1.5 siblings spaced at least two years apart for proper development also don't forget the coconut oil.

JOSH SHIPP

Feed them sometimes.

Written by Bunmi Laditan

Susciter le débat

COMMENT ETRE PARENT EN 1982

Nourrissez-les parfois.

"Il faut tout un village pour éduquer
un enfant."

- Proverbe africain

Solidarité et
communauté
de parents

Pour aller plus loin...

Pour les parents



<https://parentsurlefil.com/>

Pour les professionnels



Pour tous



<https://www.burnoutparental.com/>