

# De l'épuisement au burnout parental...

Profs. Isabelle Roskam & Moïra Mikolajczak

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

[www.tipsychologyhealth.com](http://www.tipsychologyhealth.com)



  
**Training Institute**  
FOR PSYCHOLOGY & HEALTH

 **UCLouvain**

1



Marie, mère de deux enfants de 5 et 2 ans

2

## 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.

3



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

4

## 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.

5



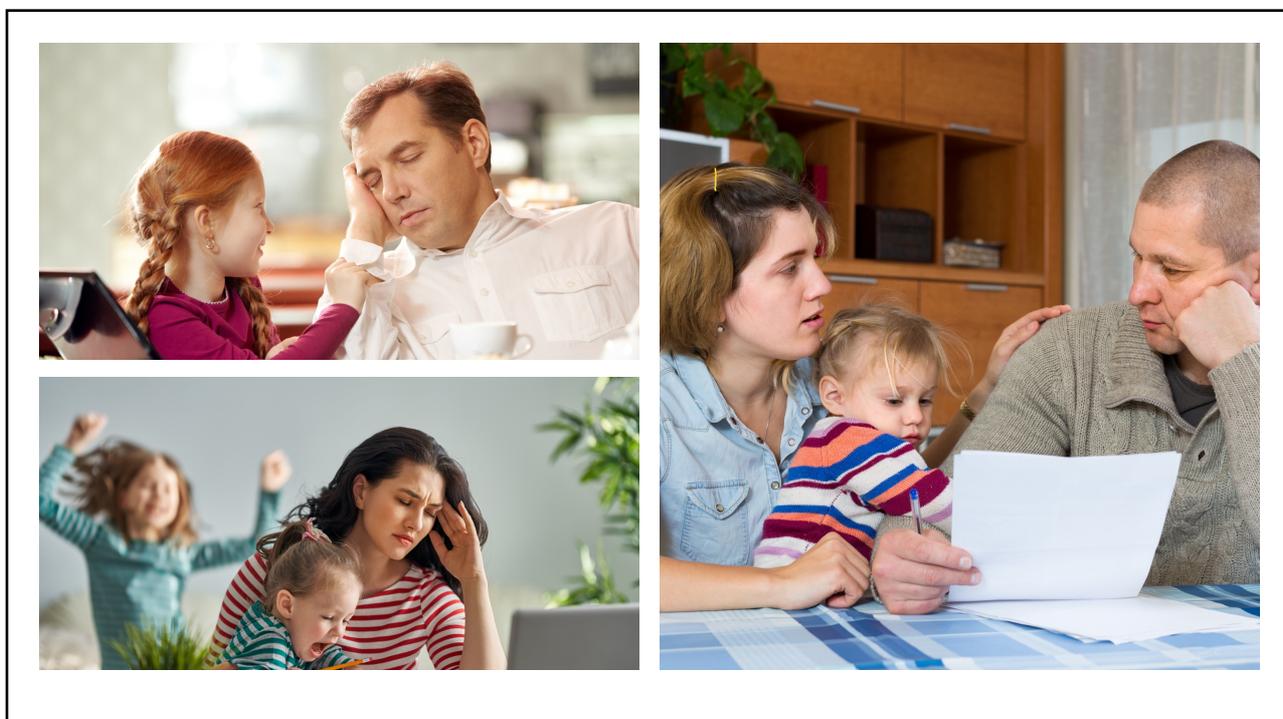
Sam, papa d'une fille unique de 7 ans

6

## 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.

7



8



9



10

## ... burnout parental

---



11

## 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



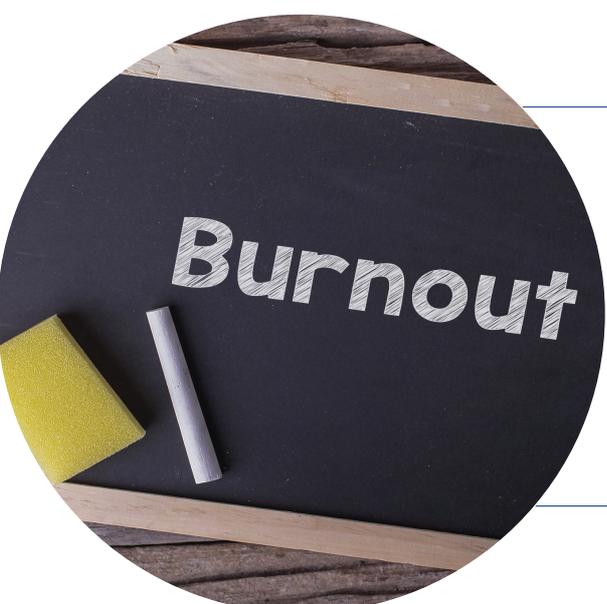
12

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

---

Symptômes  
Diagnostic différentiel

13



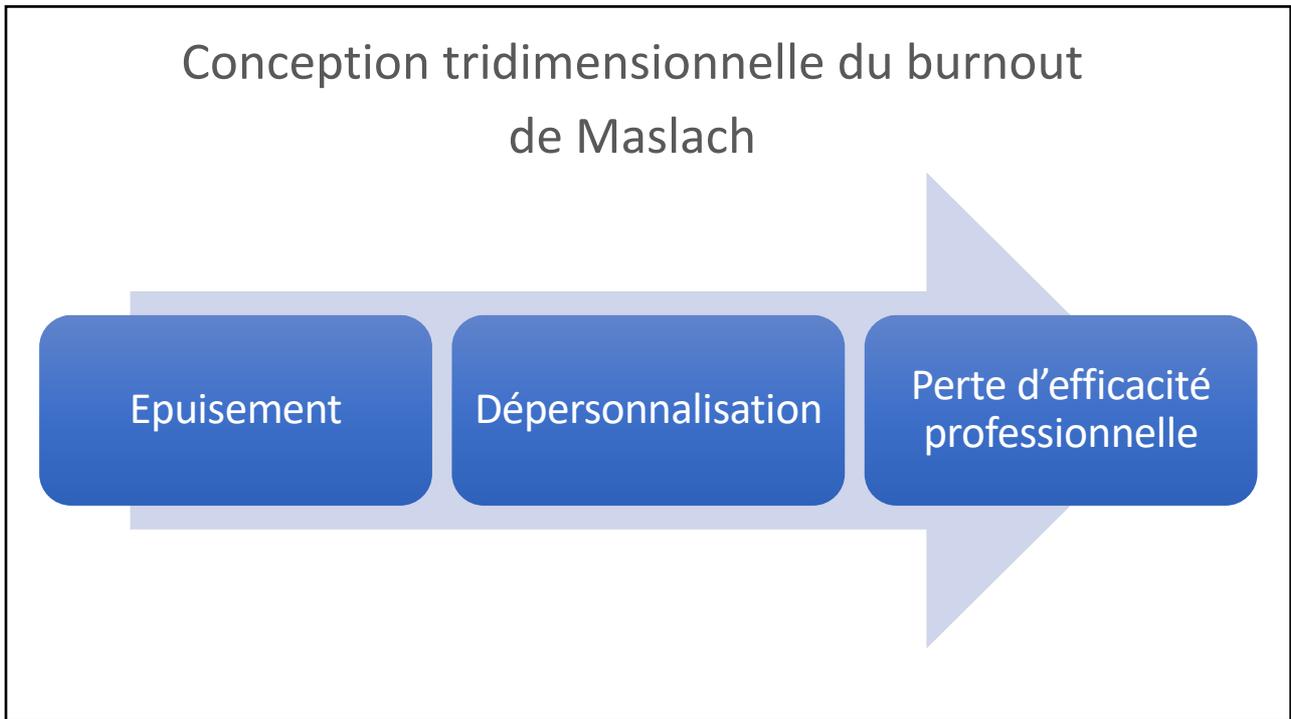
Herbert  
Freudenberger,  
1974  
(« maladie du  
battant, de  
l'idéaliste hyper-  
investi »)



Christina Maslach,  
1974  
(« maladie de ceux  
qui prennent trop  
à cœur leur métier  
d'aider et de  
prendre soin des  
autres »)



14



15

**Burnout**

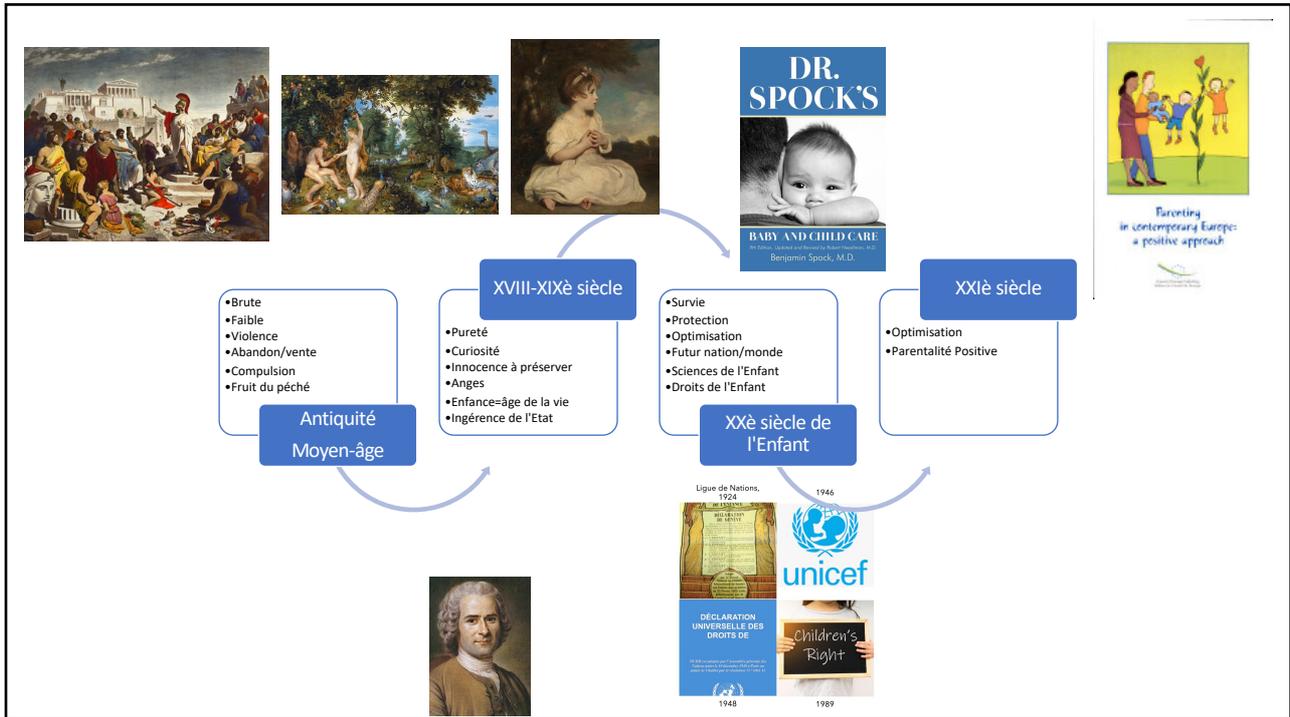
- 

Herbert Freudenberger, 1974  
(« maladie du battant, de l'idéaliste hyper-investi »)
- 

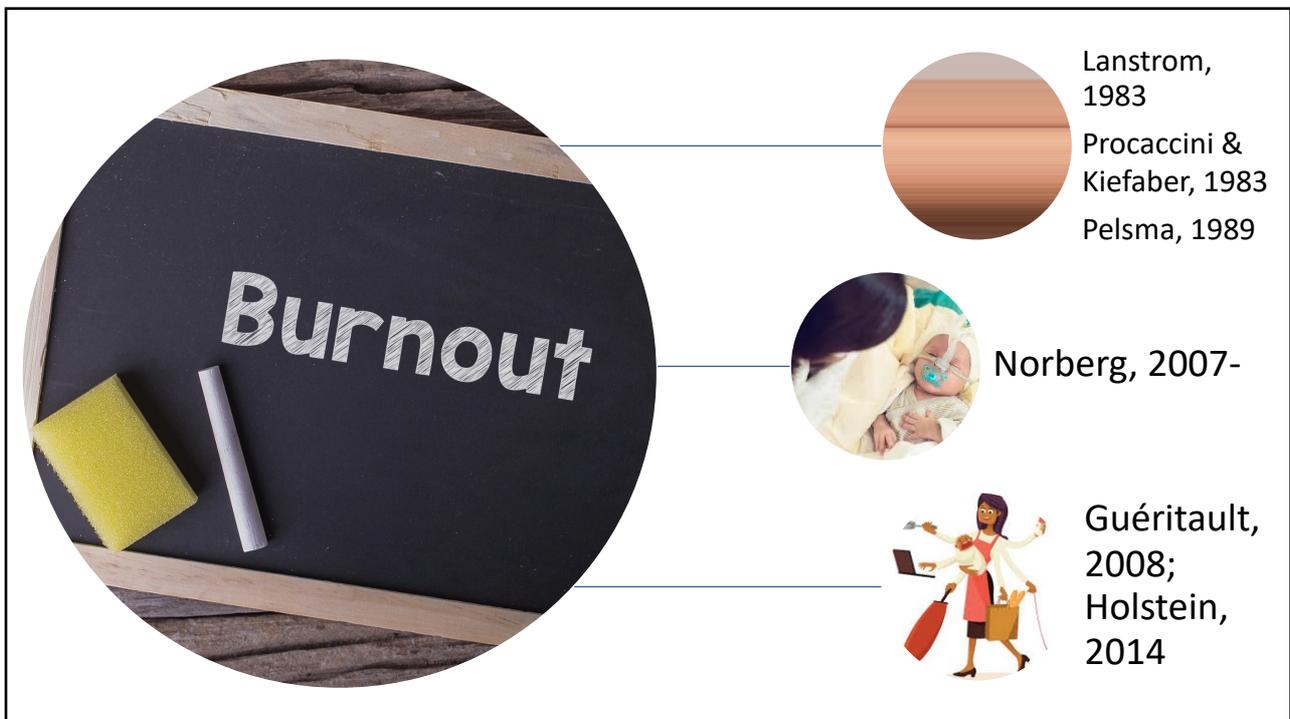
Christina Maslach, 1974  
(« maladie de ceux qui prennent trop à cœur leur métier d'aider et de prendre soin des autres »)
- 

Lanstrom, 1983;  
Procaccini & Kiefaber, 1983;  
Perlsma, 1989

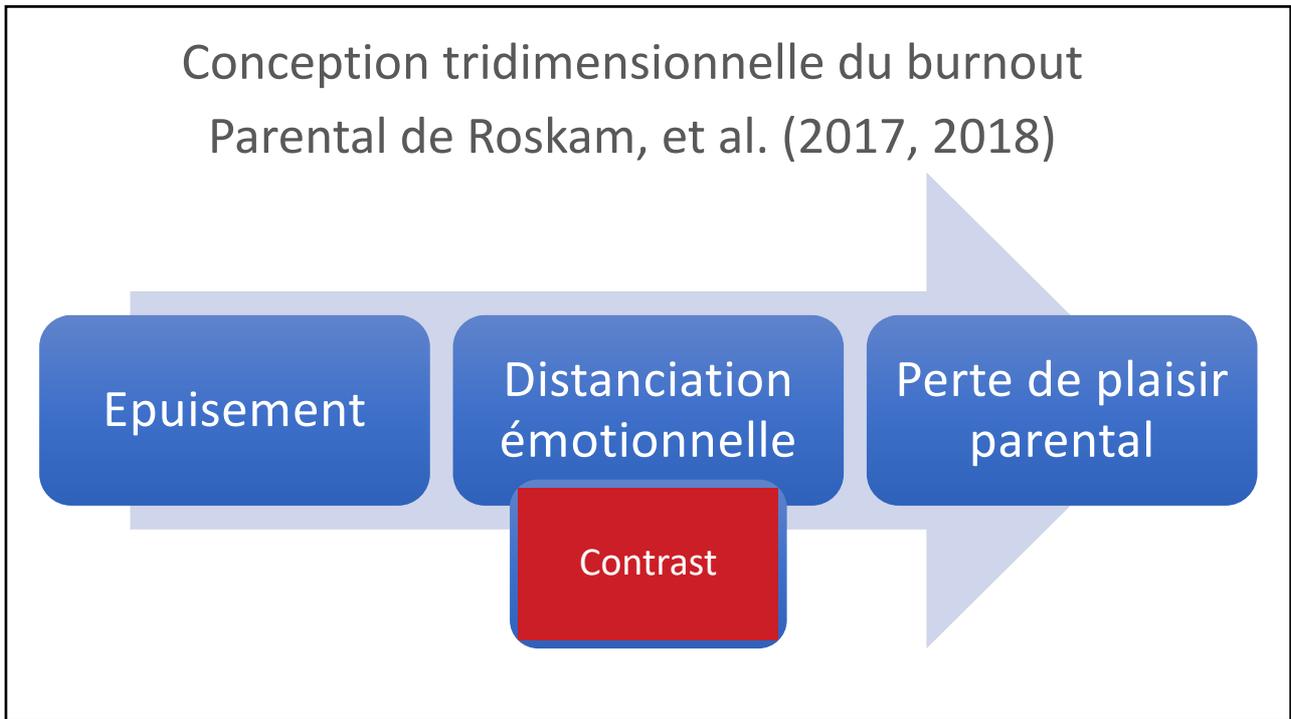
16



17



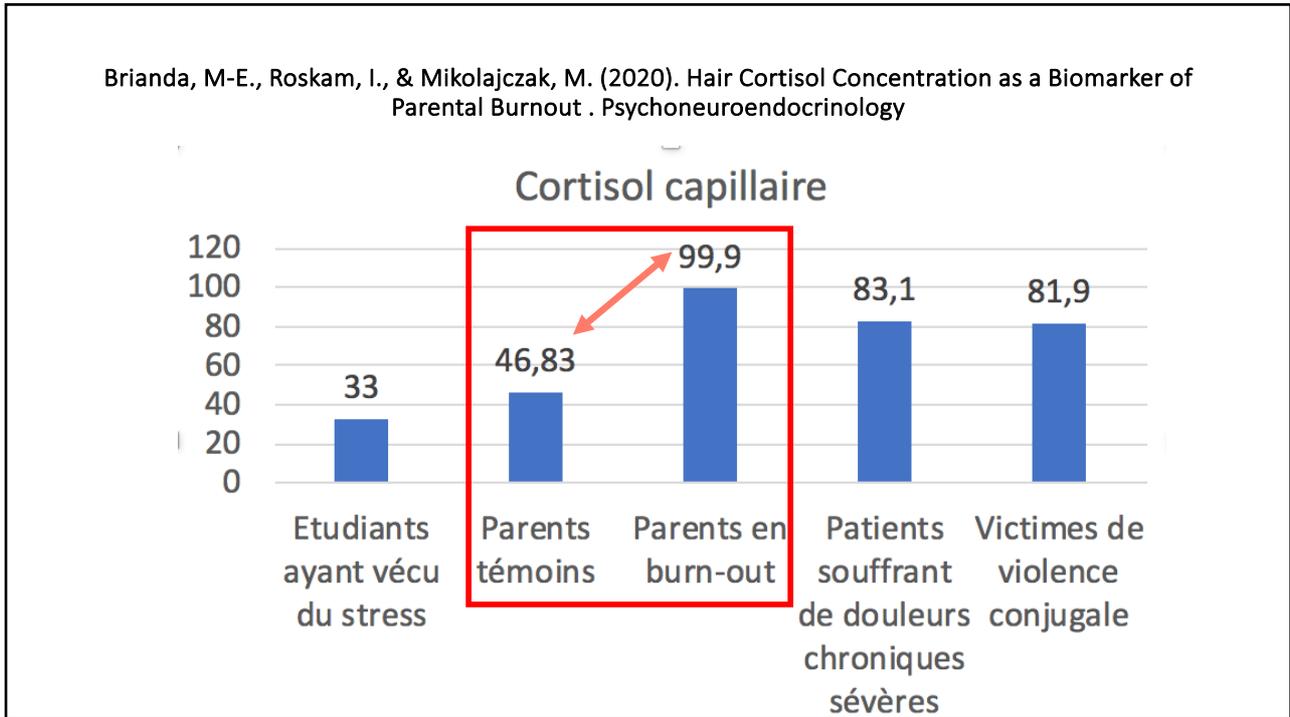
18



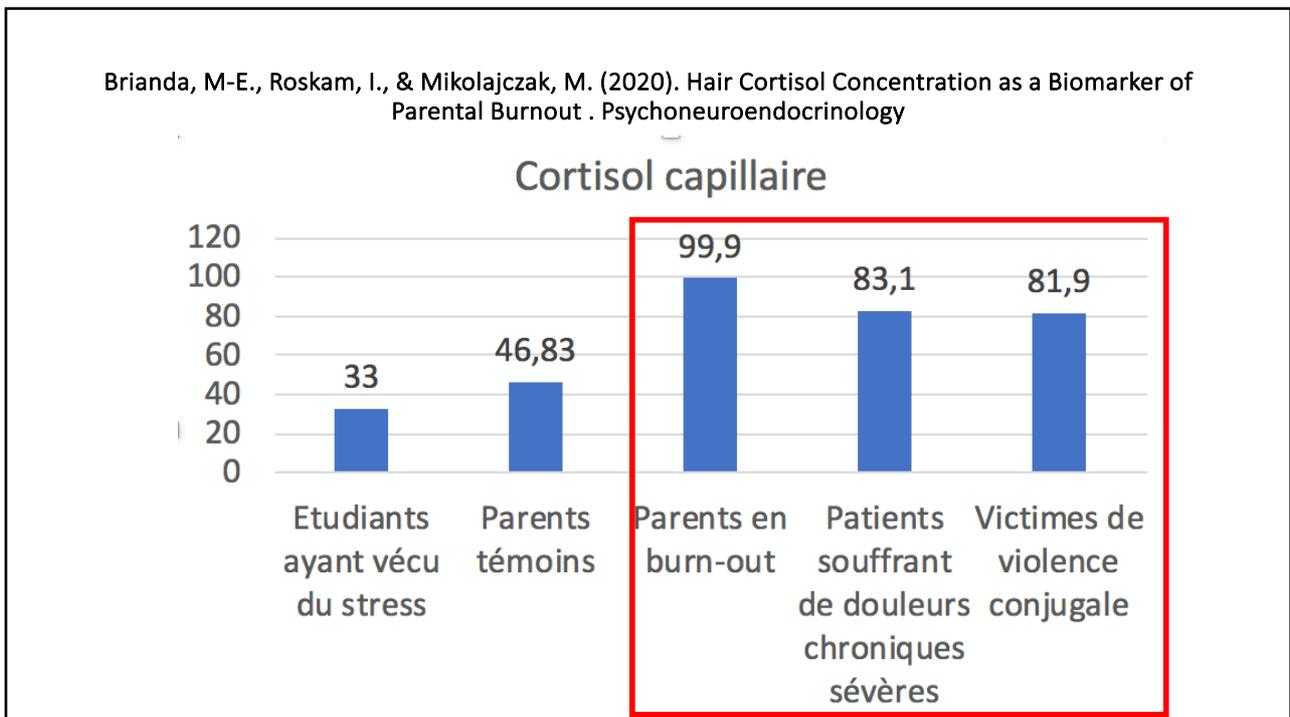
19

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

20



21



22

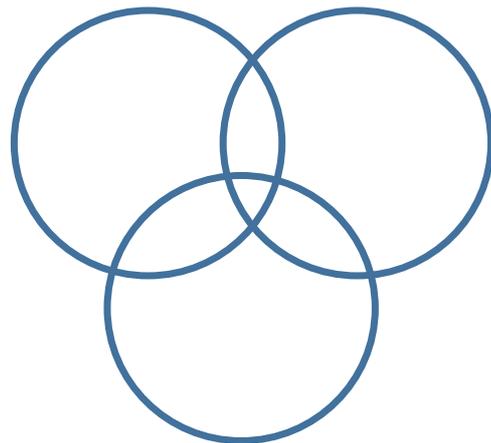
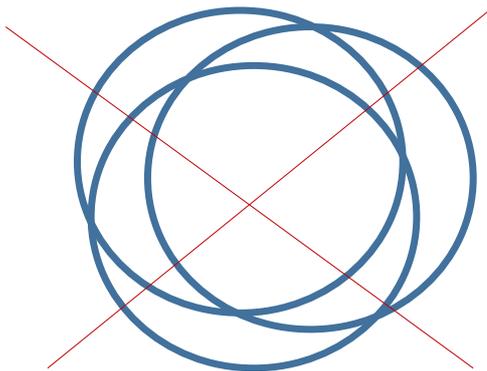
# Diagnostic différentiel

---



23

Le BP est un trouble spécifique v`a` d`e`pression (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. (under review). Parental regret and burnout profiles, and their worrying consequences on parents and children.

24

## Importance du diagnostic différentiel

---

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

---

La dépression multiplie ces risques par 6 et 7.

---

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)

25

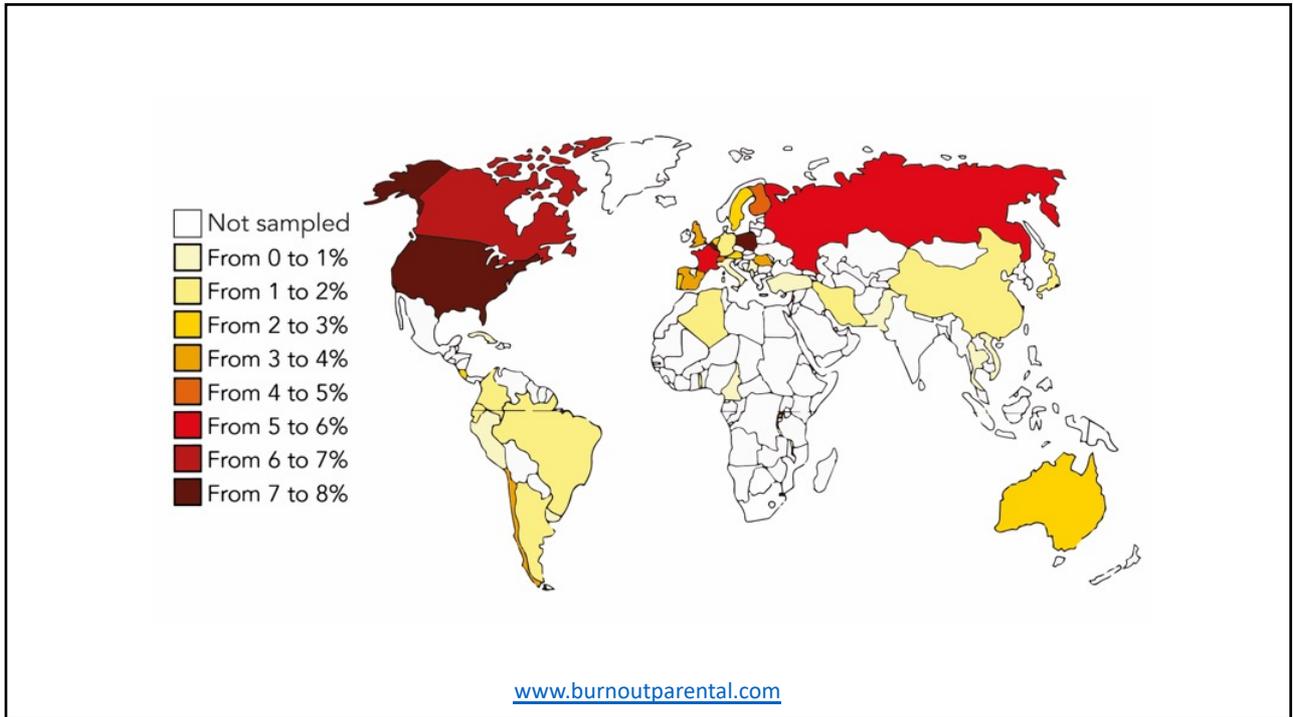
## Combien de parents sont concernés?

---

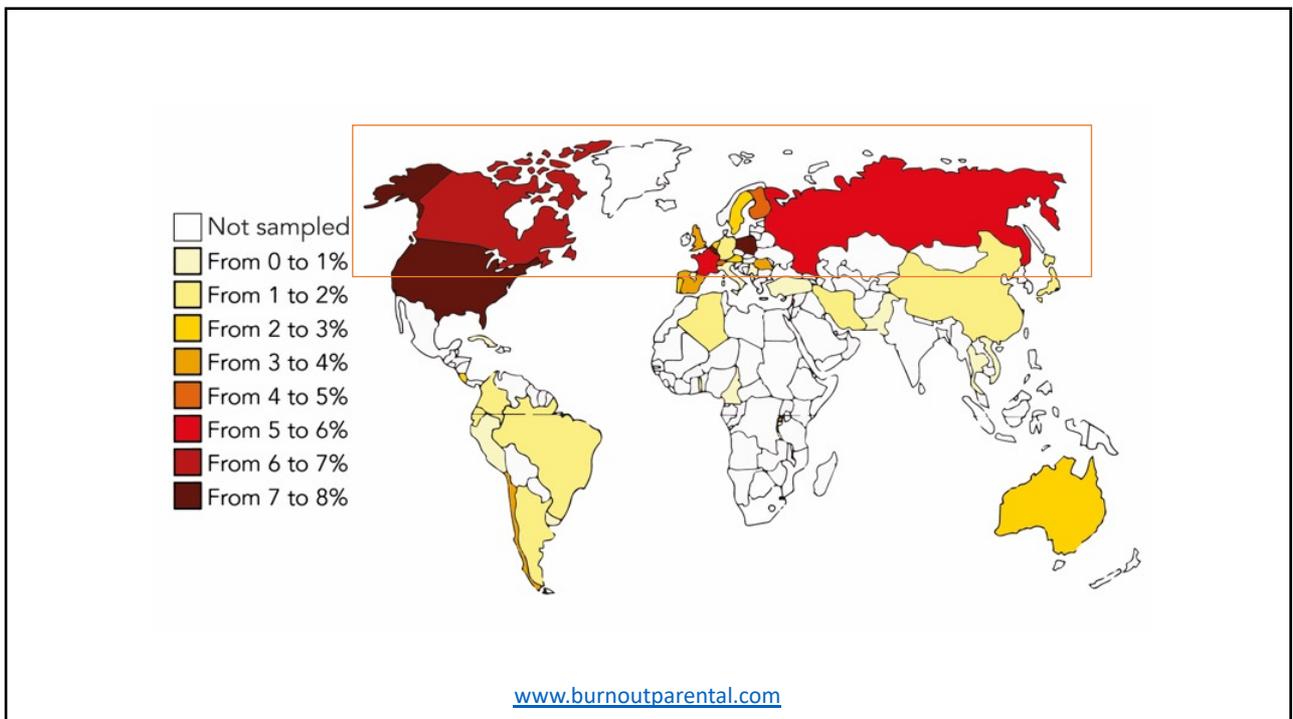


Prévalence en France  
... et dans le monde

26



27



28



200.000 parents



900.000 parents

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

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

29

Quelles sont les  
consequences du  
burnout  
parental?

---

Sur le parent  
Sur l'enfant  
Sur le partenaire

30

# Conséquences du burnout parental

## Sur le parent

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

31

# 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 (...)

32

## 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 contre 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 ».

33

## 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 ? (...)

34

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

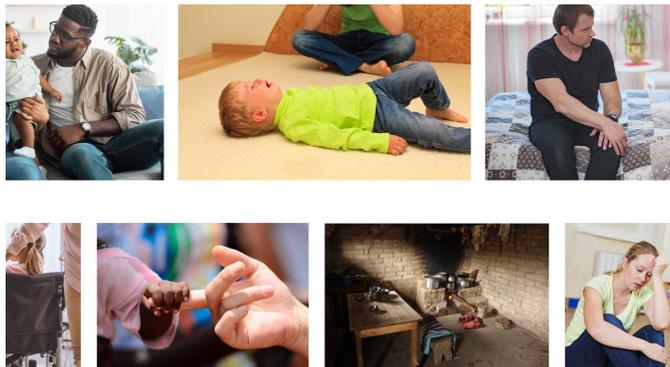
35



36

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

### Mythes et réalité



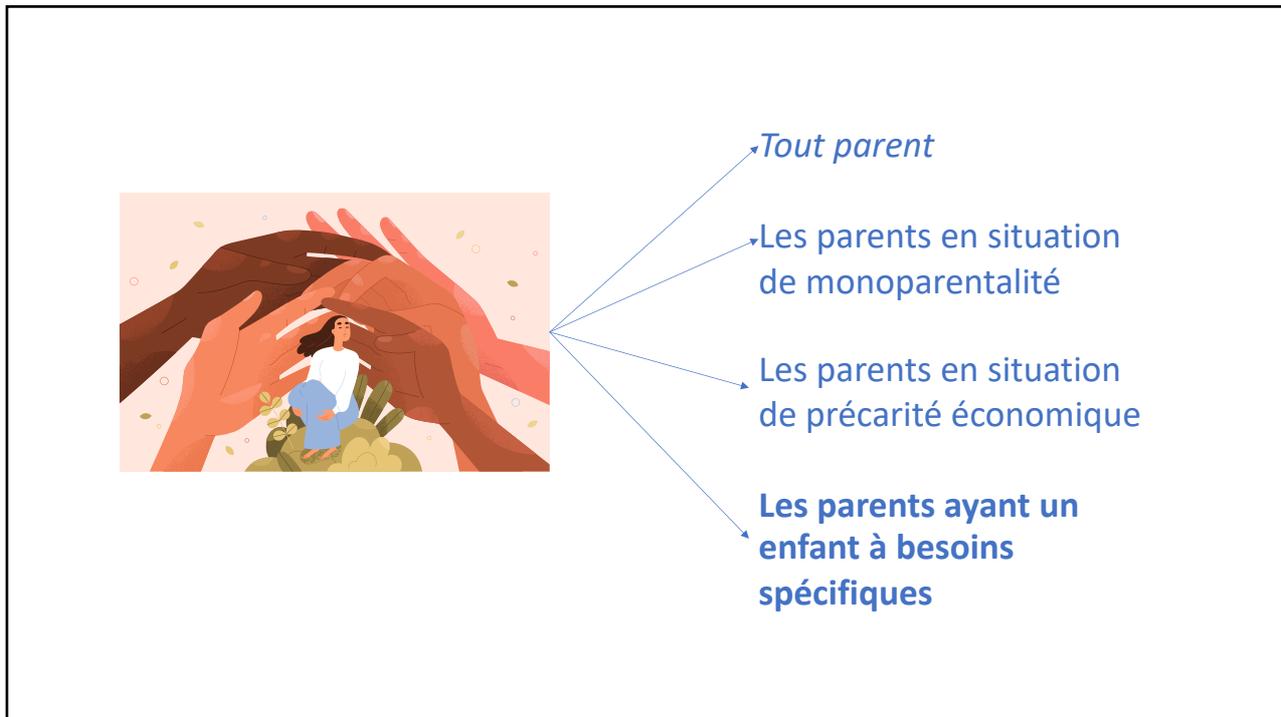
37

- 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**

38



39

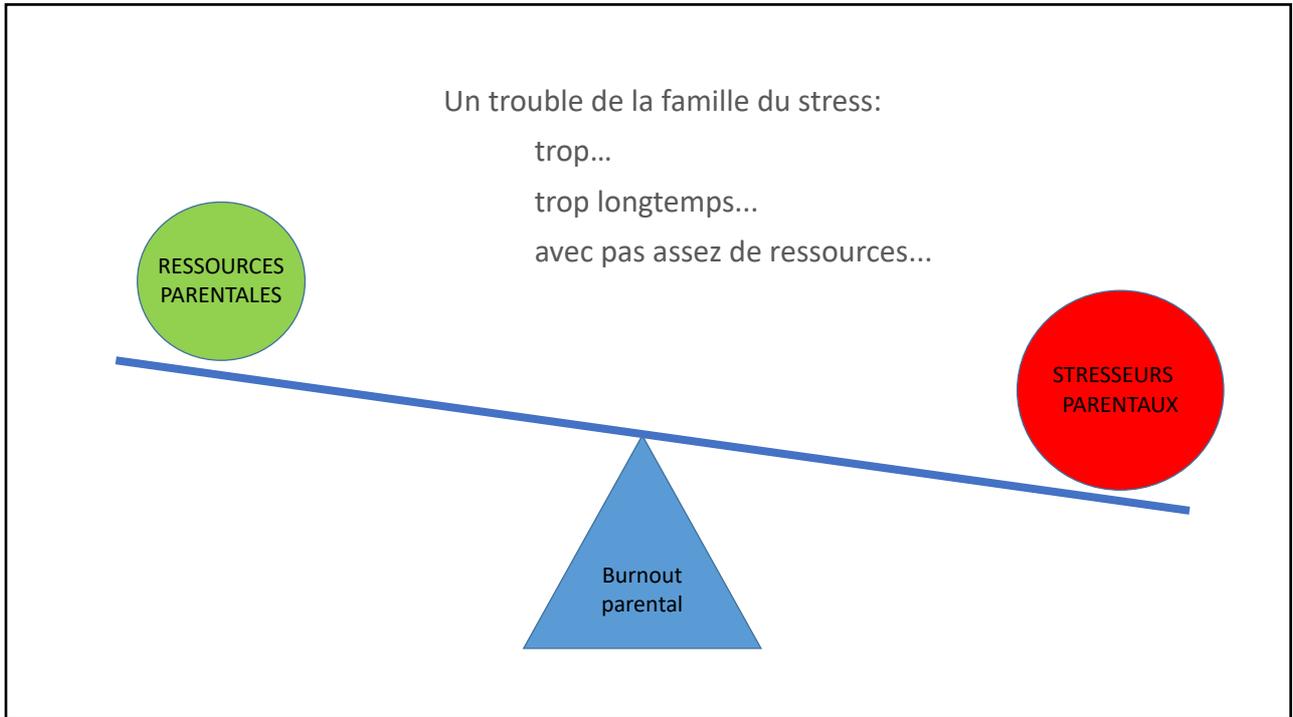
# Comment tombe-t-on en burnout parental?

---

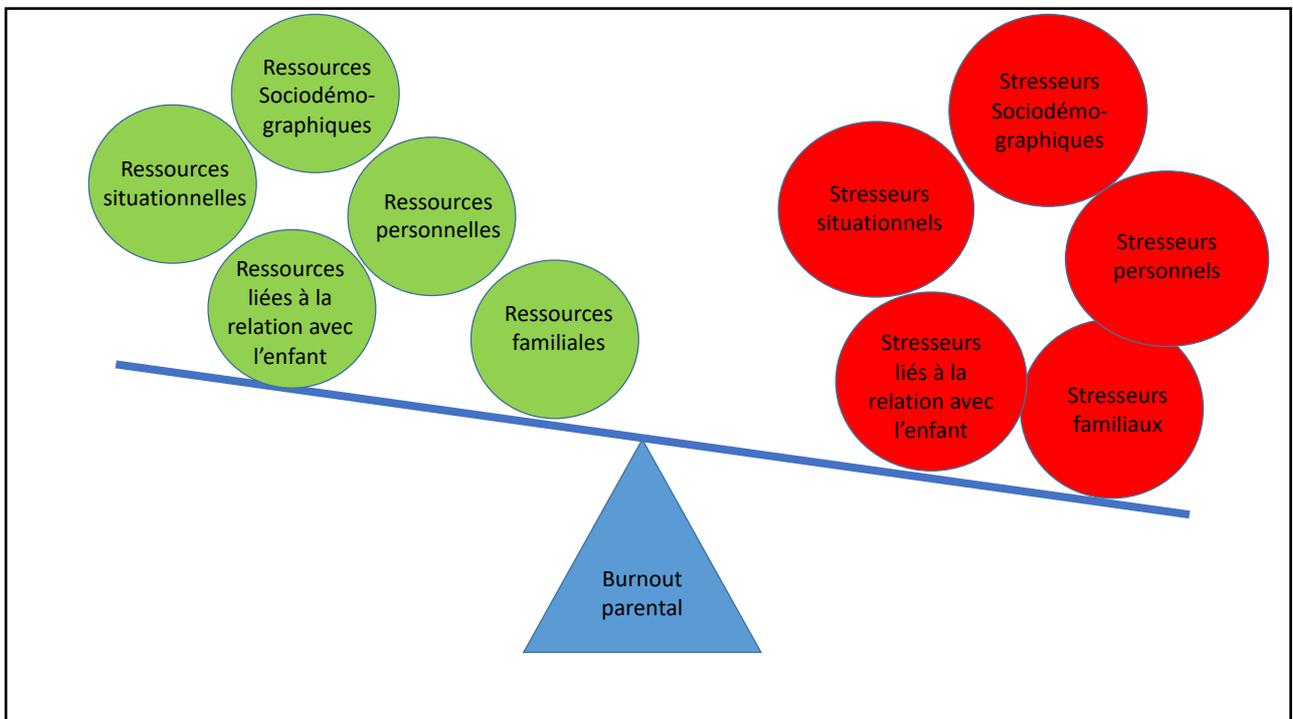


Facteurs de risque  
Facteurs de protection

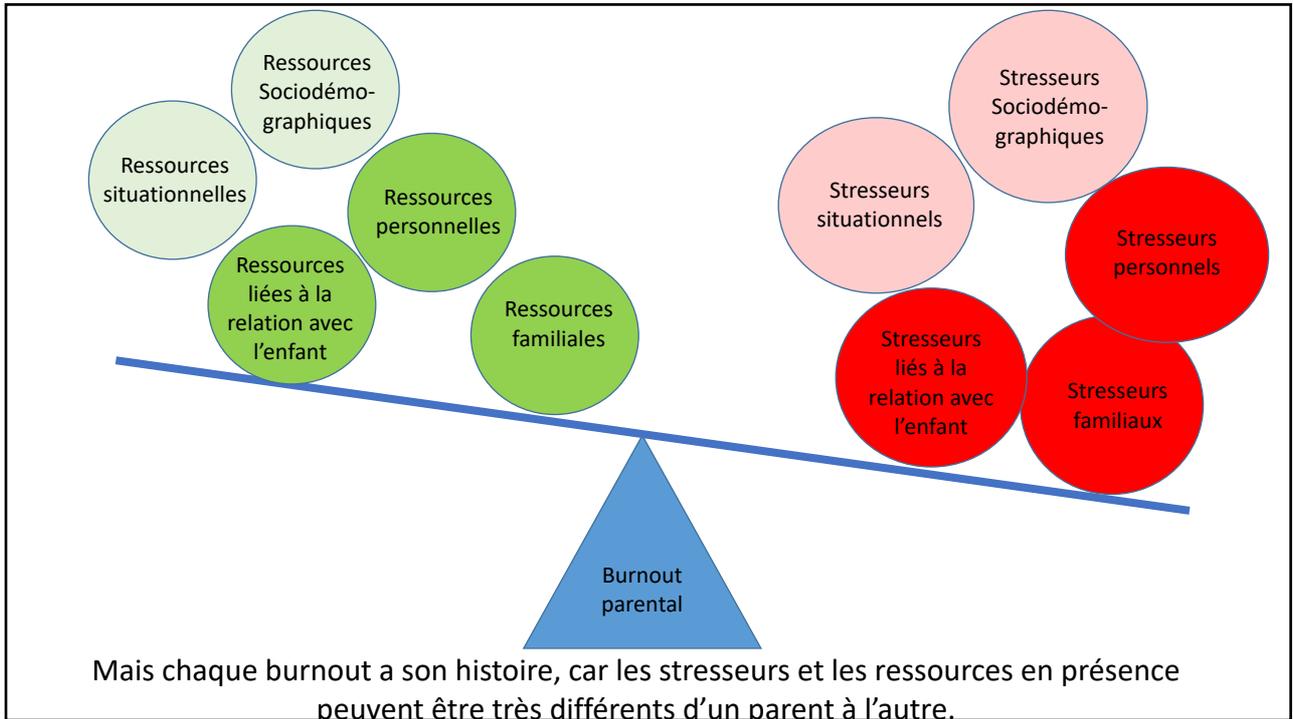
40



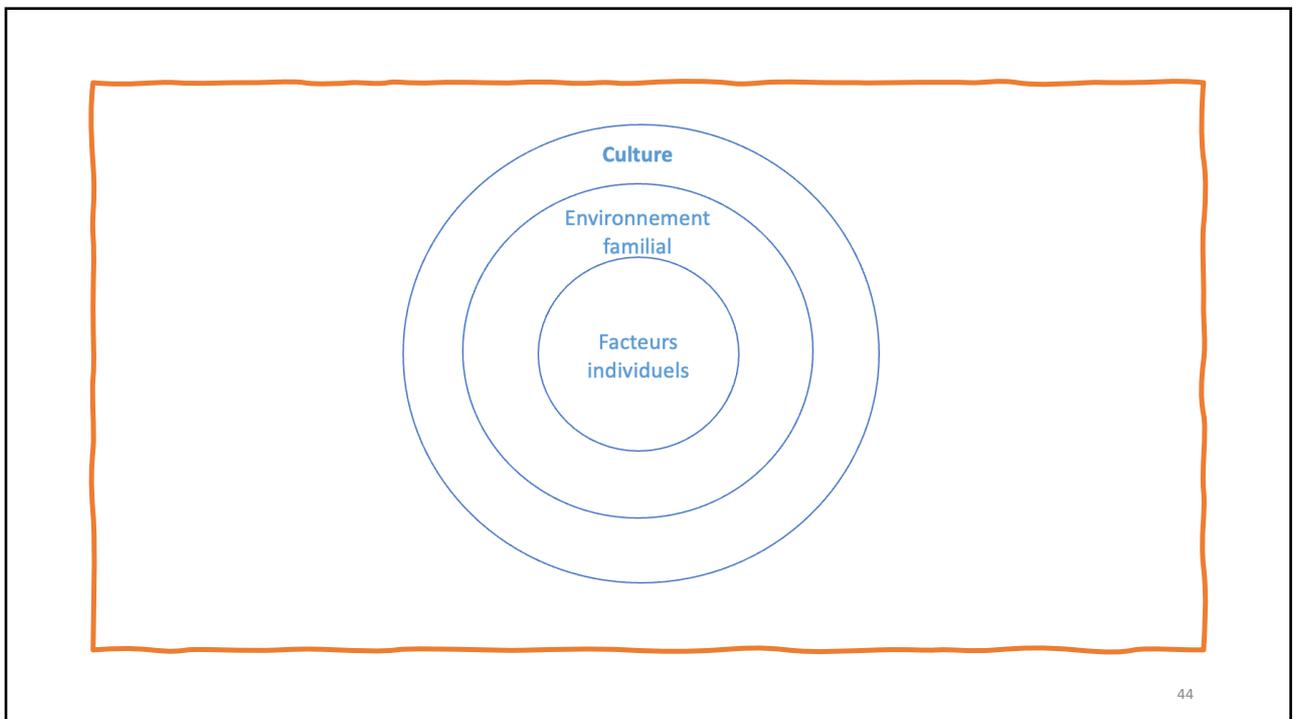
41



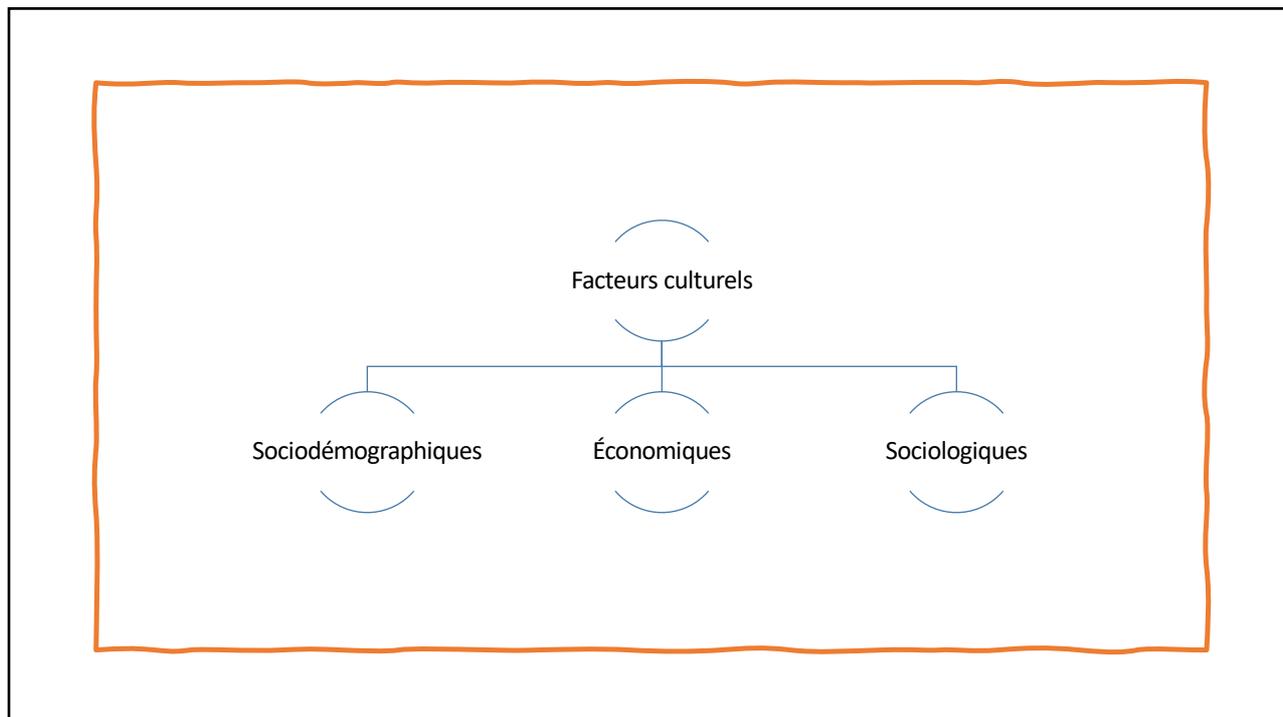
42



43



44



45

### Facteurs sociodémographiques

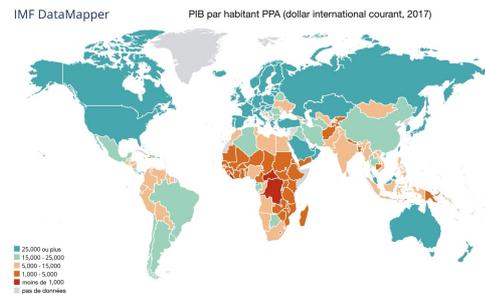
- Nombre d'enfants moyen par famille
- Nombre de personnes impliquées dans les soins et l'éducation
- Niveau d'éducation moyen
- Âge des parents
- (...)

La partie droite de la diapositive est illustrée par deux images. La photo supérieure montre une famille (une mère, un père et deux enfants) dans un magasin, ce qui illustre un contexte de famille moyenne. La photo inférieure montre un groupe d'enfants dans un environnement extérieur, possiblement un quartier défavorisé, ce qui illustre un contexte de faible niveau de vie.

46

## Facteurs économiques

- Produit intérieur brut



47

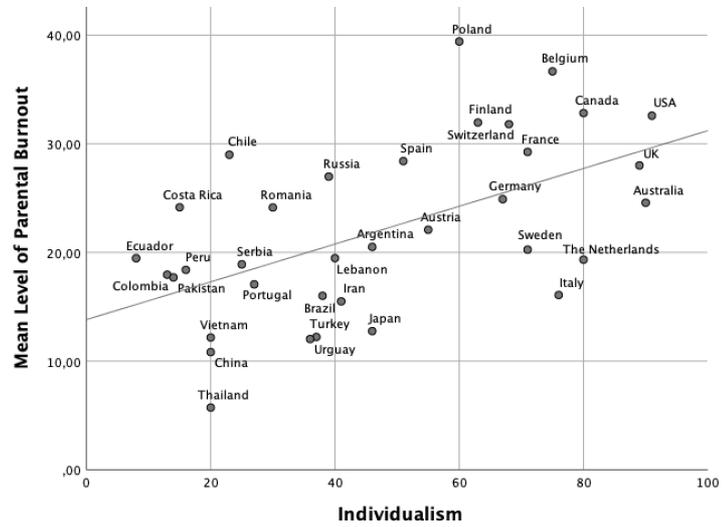
## Facteurs sociologiques

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

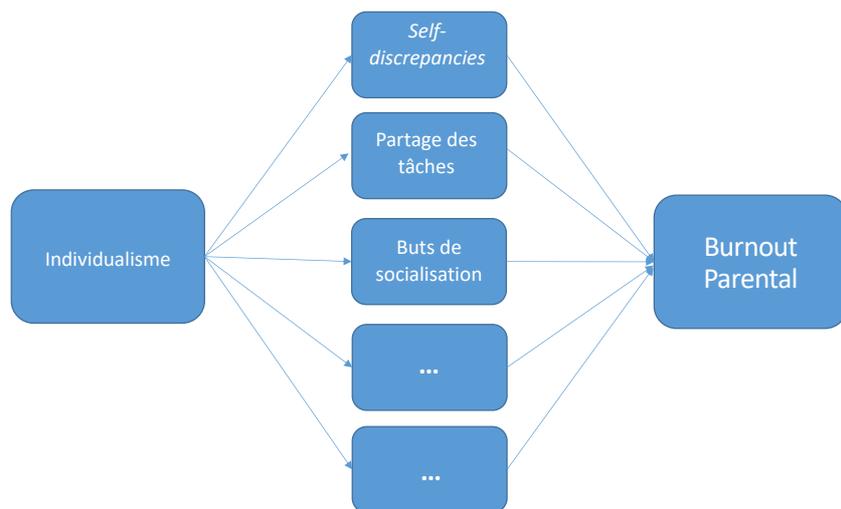


48

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



49



Roskam, I., the IIPB, & Mikolajczak, M. (2023). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*

50

## Parents sous pression



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

51

The collage consists of five book covers:

- Top Left:** A book cover with a teal background. The title is "Pas mains devraient protéger, pas frapper. Prenez la main contre la fessée!". It features a silhouette of a child walking a dog on a path, with hands holding the path. Logos for the Canadian Council on Social Development and the Department of Health are visible.
- Top Middle:** A book cover titled "Nous avons choisi l'allaitement maternel". It shows a smiling couple with a baby. Logos for the Canadian Council on Social Development and the Department of Health are visible.
- Top Right:** A book cover titled "Élever ses enfants sans élever la voix" by Nathalie de Boisgrollier. It features a simple illustration of three children. The publisher is Albin Michel.
- Bottom Left:** A book cover titled "8 moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent" by Hélène Renaud et Jean-Pierre Gagné. It shows a family of four. The publisher is Québec.
- Bottom Middle:** A book cover titled "ÉCRANS EN VEILLE ENFANTS EN ÉVEIL". It features a blue background with a smartphone and a tablet. The publisher is Éditions Les Éditions Éveil.
- Bottom Right:** A book cover titled "Positive Parenting". It features a grid of 12 icons representing different parenting concepts: Apprendre, Inclure, Juste à temps, Assurer, S'engager, Prévoir l'avenir, Lutter, Dire non, Travailler, Jouer, Apprendre à vivre, and Aider à grandir.

52

# Comment prévenir et traiter le burnout parental?

---

Les proches  
Les professionnels  
La communauté

53

Parents en regrets/burnout = honteux, coupables, seuls

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

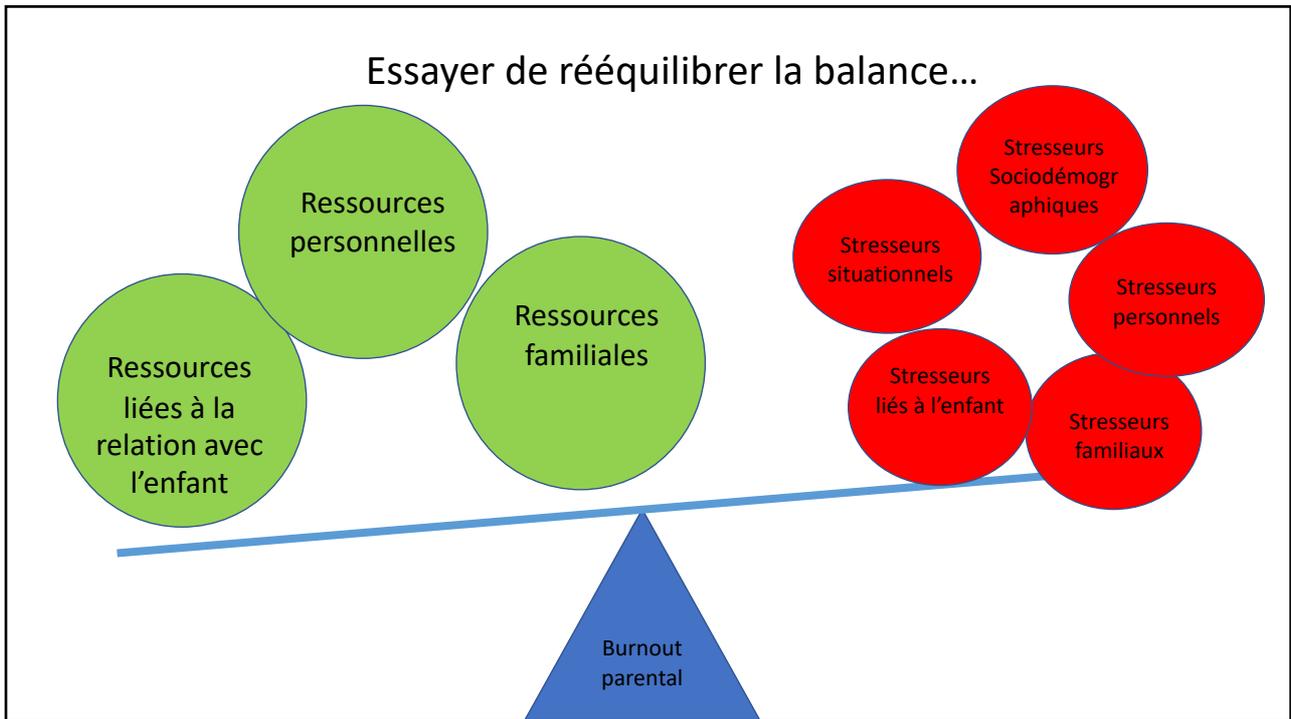
Accueille

Écoute

Laisse dire la souffrance

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

54



55

<p><b>Retirer des stresseurs inutiles</b></p> <p><i>Ex : réduire le nombre d'activités extrascolaires par enfant</i></p>	<p><b>Alléger des stresseurs</b></p> <p><i>Ex : école des devoirs ou étude dirigée pour un enfant avec des difficultés scolaires</i></p>	<p><b>Mieux utiliser des ressources déjà présentes</b></p> <p><i>Ex: faire davantage appel au conjoint et aux enfants</i></p>	<p><b>Ajouter des ressources pas encore présentes</b></p> <p><i>Ex : trouver quelqu'un qui puisse aider un enfant dans la réalisation de ses devoirs</i></p>
--	--	---	--

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

56

# Attention à la pression

---



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

+ Étoile des besoins



57

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

---



58



Place aux  
parents  
« suffisamment  
bons »

59

## La parentalité positive, un phare...

---



60

## 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 médiquer 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.

61

## 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

Written by Bunmi Laditan

Feed them sometimes.

## Susciter le débat

### COMMENT ETRE PARENT EN 1982

Nourrissez-les parfois.

62

"Il faut tout un village pour éduquer  
un enfant."  
- Proverbe africain

Solidarité et  
communauté  
de parents

63

## Pour aller plus loin...

Pour les parents



<https://parentsurlefil.com/>

Pour les professionnels

**Training Institute**  
FOR PSYCHOLOGY & HEALTH

<https://www.tipsychologyhealth.com>



Pour tous



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

64