

Le burn-out parental une histoire d'équilibre...

Une analyse de Marie-Sarah Delefosse



: indique un lien consultable dans l'Internet

*Le mal-être s'est installé petit à petit. Le bruit et l'agitation des enfants devenaient exaspérants. **J'avais l'impression que mes enfants devenaient horribles, qu'ils faisaient exprès de désobéir, exprès de se disputer, exprès de faire des bêtises... juste pour m'embêter ! Et moi je n'arrêtais pas de crier sur eux, j'en venais à les détester.** Je me sentais enfermée. J'avais l'impression qu'il n'y avait pas d'issue possible « pour échapper à mes terribles enfants » : reprendre le travail ? Je ne m'en sentais pas capable. Je subissais. Je détestais ma vie. **J'avais l'image d'un canoë qui essaie en vain de remonter le courant d'un torrent furieux. Et puis toutes les mamans de mon entourage me semblaient bien meilleures que moi : l'éternel sourire aux lèvres, le gâteau fait maison à l'heure du goûter, les enfants qui font plein d'activités, la maison toujours propre et bien rangée. J'avais le sentiment d'être nulle à côté avec mes surgelés et mes pâtes, mon tas de linge sale et de repassage énorme, mes enfants odieux...** ¹*

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. ²

Ces deux témoignages reflètent un phénomène méconnu : le burn-out parental. Mis en lumière pour la première fois dans les années 1980 chez les mères d'enfants malades, ce syndrome d'épuisement parental a longtemps été passé sous silence, comme s'il était tabou. Nous ne pouvons d'ailleurs qu'imaginer combien il est difficile, au sein d'une société qui érige la parentalité au rang de « plus beau métier du monde », d'oser dire que nous ne supportons plus nos enfants, que nous ne sommes plus capable de nous en occuper et que nous avons besoin d'aide. Ce tabou explique peut-être le désintérêt des chercheurs pendant deux décennies pour ce sujet (puisqu'ils ne s'emparent du sujet qu'à la fin des années 2000) et qu'il soit encore peu connu aujourd'hui. Méconnu, mais pas anodin pour autant, puisqu'actuellement en Belgique, un parent sur cinq ressentirait souvent ou en permanence un sentiment de

¹ CAMILLE (32 ans, 3 enfants), citée par L. D'HÉROUVILLE, « L'épuisement maternel ou le burn-out de la mère de famille », *Maman vogue*, s. d. [en ligne :] <https://www.mamanvogue.fr/temoignage-lepuisement-maternel-burn-out-de-mere-de-famille/>, consulté le 27 mars 2018.

² Témoignage anonyme cité dans « Témoignages », *Parentàbout.be*, s. d. [en ligne :] <http://www.parentabout.be>, consulté le 27 mars 2018.

burn-out.³ Selon une étude récente de l'UCL, ils seraient d'ailleurs 5 % des parents à souffrir de ce syndrome, tandis que 8 % présenteraient un risque important de le développer.⁴

Oui, mais... être parent me direz-vous, est un défi qui est, et a toujours été, épuisant. Doit-on pour autant qualifier cet épuisement de syndrome ? Ne serait-ce pas un simple effet de mode ?

I. Le burn-out parental, un syndrome à part entière

S'il n'est pas encore reconnu officiellement par la communauté médicale, il est cependant admis de tous que le syndrome d'épuisement professionnel est une pathologie dont souffrent nombres d'individus.⁵ Mais qu'en est-il du burn-out parental ? Désigne-t-il véritablement un syndrome à part entière, distinct du burn-out professionnel, de la dépression ou du stress parental ? C'est précisément ce que s'est demandé une équipe de l'UCL, à l'initiative d'un programme de recherche sur le burn-out parental (**Bparent**). Dans une étude publiée en 2017, elle a bordé la question du syndrome d'épuisement parental en examinant sa validité conceptuelle. L'étude avait donc pour objectif de démontrer que le burn-out parental était une notion proche mais distincte du burn-out professionnel, du stress parental et de la dépression. Objectif atteint d'ailleurs.⁶



³ A. HOSDEY-RADOUX, M. PAILLET, A. WOELFLE, D. CHABBERT (dir.), *Le baromètre des parents 2017*, Bruxelles : La Ligue des Familles, 2017.

⁴ V. MENÉTREY, « ISABELLE ROSKAM : « Il faut parfois passer par un burn-out pour accepter de ne pas être le parent parfait. » *Migros Magazine*, 2 février 2017, [en ligne :] <https://www.migrosmagazine.ch/isabelle-roskam-il-faut-parfois-passer-par-un-burn-out-pour-accepter-de-ne-pas-etre-le-parent-parfait>, consulté le 27 mars 2018.

⁵ La présente analyse est la seconde d'une série consacrée au phénomène du burn-out. La première porte justement sur le burn-out professionnel. Elle est consultable sur le site du CPCP : <http://www.cpcp.be/etudes-et-prospectives/collection-au-quotidien/burnout-professionnel>.

⁶ I. ROSKAM, M.-E. RAES, M. MIKOLAJCZAK, « Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory », *Frontiers in Psychology*, VIII, 2017. Cette étude a également permis de valider une échelle de mesure du burn-out parental : le *Parental Burnout Inventory*.

1. Caractéristiques

Le syndrome d'épuisement parental est donc un véritable trouble, distinct de la simple « fatigue » liée à la parentalité. Nous utilisons la notion de burn-out car ce syndrome possède les mêmes caractéristiques que **le burn-out professionnel**.⁷ En effet, il résulte d'une accumulation de facteurs de stress – liés à la famille⁸ – qui rompt l'équilibre contraintes/ressources de l'individu. Autrement dit, « le burn-out survient quand, à un moment donné, **la somme des stresseurs dépasse la somme des joies et les capacités d'adaptation du parent et du couple**. Le burn-out signe ainsi une double rupture de l'équilibre : rupture de l'équilibre stresseurs/joye et rupture de l'équilibre stresseurs/capacité d'adaptation. »⁹



Comme le burn-out professionnel, le syndrome d'épuisement parental est contextualisé : son origine et ses manifestations sont essentiellement circonscrites à la sphère familiale. Les autres domaines de la vie quotidienne de l'individu ne sont donc pas ou peu influencés par le burn-out. Ainsi, tout comme pour de nombreux travailleurs en burn-out, la famille est un havre de paix, pour de beaucoup de parents épuisés, **le travail semble être un lieu sûr**.¹⁰ Imaginez donc une femme, mère de trois enfants en bas âge et professeur en haute-école. Celle-ci est actuellement en burn-out parental. La simple idée de rentrer chez elle le soir, de devoir s'occuper de ses enfants, l'épuise et la vide de toute son énergie. Elle ne s'investit plus dans la relation avec ses enfants et estime être une mauvaise mère. Dans le même temps, elle enseigne avec

⁷ Nous avons évoqué ces caractéristiques dans une première analyse, « Le burn-out, un syndrome en soif de reconnaissance ». En bref, le *burn-out* qui résulte d'une accumulation de facteurs de stress (1) est un syndrome tridimensionnel (2) et spécifique (3). <http://www.cpcp.be/etudes-et-prospectives/collection-au-quotidien/burnout-professionnel>.

⁸ Selon Diane Godin, psychologue périnatale, les facteurs de stress parental peuvent être classés selon cinq catégories : (1) la transition vers la parentalité, (2) les stressors liés à la conscience des parents de tout ce qui pourrait arriver à leur enfant, (3) les stressors liés au fait que l'enfant est dépendant et immature, (4) les stressors liés au bon développement de l'enfant et (5) les difficultés spécifiques qu'un enfant peut présenter. (D. GODIN, citée par M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *Le burnout parental : l'éviter et s'en sortir*, Paris : Odile Jacob, 2017).

⁹ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 31-32. Nous aborderons la nature de ces facteurs de stress dans la seconde partie de cette analyse.

¹⁰ I. ROSKAM, *et al, op. cit.*, p. 9.

beaucoup d'énergie et d'enthousiasme, entretient de très bonnes relations avec ses élèves et estime être un bon professeur. Son burn-out parental n'influence donc pas ou peu sa vie professionnelle.¹¹

Enfin, tout comme le syndrome d'épuisement professionnel, **le burn-out parental est tridimensionnel**. C'est-à-dire que les trois facettes du burn-out le composent¹² : l'épuisement physique et émotionnel, la distanciation affective et la perte d'efficacité et d'épanouissement parental.

a. L'épuisement

*C'est vraiment incroyable l'énergie qu'il faut pour être une maman ! Debout à l'aube, mes journées ressemblent à des marathons qui ne me laissent pas un instant pour souffler. [...] Le soir quand je me couche, je suis absolument vannée ! Et le lendemain, ça recommence ! Cela fait sept ans que ça dure et ça s'est multiplié par deux depuis la naissance de Marie. [...] Mais quand mes batteries sont à plat, elles le sont vraiment. J'ai l'impression d'être entièrement vidée de mon énergie. Je n'ai plus de patience, je crie facilement, je suis à bout, en un mot, je n'en peux plus... Pourtant j'aime mes enfants et dans ces moments je me sens très frustrée de ne pas leur donner ce dont ils ont besoin. Quand je suis dans cet état, j'ai l'impression d'être comme anesthésiée, déconnectée. Si je ne me déconnecte pas, je ne peux pas gérer le quotidien, je ne tiens pas le coup. Je culpabilise beaucoup dans ces moments-là : j'ai l'impression de baisser les bras. Ce n'est pas que je me moque de ce qui peut arriver ou des problèmes qu'ils ont, c'est seulement que je n'ai plus l'énergie d'y faire face. Je crois que toutes les mères rêvent d'être des mères parfaites parce que l'amour que nous portons à nos enfants nous donne envie de leur donner le meilleur de nous-mêmes. Quand je ne me sens pas à la hauteur, j'ai l'impression quelque part de laisser tomber mes enfants et je ne me le pardonne pas.*¹³

¹¹ Nuançons tout de même : si le burn-out parental est un phénomène contextualisé, il a toutefois été démontré que développer un burn-out dans une sphère de l'existence augmente les probabilités de souffrir d'un burn-out dans une autre sphère quelques temps plus tard.

¹² Celles-ci ont été décrites plus en détail dans l'analyse précédente relative au burn-out professionnel.

¹³ ODILE (mère au foyer de deux enfants de 7 et 10 ans), citée par V. GUÉRITAUT, *La fatigue émotionnelle et physique des mères – Le burn-out maternel*, Paris : Odile Jacob, 2004, p. 41-42.

Le témoignage d'Odile met en évidence l'épuisement ressenti par le parent. Celui-ci se sent « accablé par la fatigue », « au bout du rouleau »... Physiquement, mais aussi émotionnellement : son rôle parental l'épuise. Il a le sentiment d'être en bout de course et de n'avoir plus rien à donner : il se sent vidé de toute énergie.¹⁴ Cette composante du burn-out, qui est le plus souvent le premier signe, peut se manifester de différentes manières en fonction des personnes : un sentiment de ne pas pouvoir faire face – « je n'ai plus l'énergie d'y faire face », une fatigue accablante – « j'ai l'impression d'être entièrement vidée de mon énergie », un sentiment de déconnexion – « j'ai l'impression d'être comme anesthésiée, déconnectée » – ou encore une grande démotivation¹⁵, une perte de sens, etc.¹⁶

b. La distanciation affective

Comme nous l'avons évoqué dans l'analyse sur le sujet, la seconde dimension de l'épuisement professionnel est la dépersonnalisation. Sur cette composante, la forme parentale du burn-out diffère légèrement. En effet, à l'exception de troubles mentaux spécifiques, il est heureusement impossible de déshumaniser ses propres enfants. Le parent épuisé n'objectifie pas ses propres enfants. Par contre, il va progressivement se désinvestir de la relation, mettre une distance affective avec eux¹⁷ et s'impliquer de moins en moins dans la relation mais aussi dans l'éducation de ses enfants. Il fait le minimum afin de combler leurs besoins primaires, mais limitera ses actions et interactions aux aspects fonctionnels et matériels au détriment de l'émotionnel.¹⁸ Les témoignages d'Anne-Catherine, ci-dessous, ainsi que celui d'Odile évoquée précédemment illustrent parfaitement cette « distanciation affective » : elles s'occupent des besoins matériels 'vitaux', mais n'entrent pas en relation avec leurs enfants. Elles se déconnectent afin de pouvoir gérer le quotidien.

¹⁴ I. ROSKAM, *et al.*, *op. cit.* ; M. MIKOLAJCZAK, *et al.*, *op. cit.* ; M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.* ; V. GUÉRITAU, *op. cit.*

¹⁵ Certains décrivent « un sentiment d'overdose à l'idée de ce qu'il faudra faire avec ou pour les enfants ». M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 37.

¹⁶ *Idem.* Nous avons repris un témoignage qui présente plusieurs facettes que peut prendre cet épuisement. Notons cependant qu'il ne peut apparaître que d'une manière ou l'autre.

¹⁷ *Idem*, p. 39.

¹⁸ M. MIKOLAJCZAK, E. RAES, H. AVALOSSE, I. ROSKAM, « Exhausted parents: sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout », *Journal of Child and Family Studies*, XXVII, 2, 2017, p. 602-614.

« Il y a eu un moment où je n'avais pas de plaisir à être avec eux en fait. J'avais envie d'être avec eux, mais je ne prenais pas de plaisir. Je faisais le minimum pour moi, le minimum vital : les tâches ménagères, le linge, enfin quand j'y arrivais, les langes lavables, la nourriture... ce qui est déjà beaucoup en fait. Mais prendre du plaisir avec eux, aller jouer avec eux, non, je n'y arrivais pas. [...] Quand j'étais avec eux, le peu de temps que je passais avec eux, mais en me faisant violence car je n'avais pas envie, je culpabilisais. »¹⁹

Comme nous pouvons le constater à travers ces témoignages, cette distanciation découle directement de l'épuisement physique et émotionnel. Les parents en burn-out utilisent cette mise à distance comme un mécanisme de protection permettant de faire face à toutes les tâches matérielles.²⁰ Cependant, cette stratégie est dysfonctionnelle : elle n'empêche pas l'épuisement et augmente la probabilité de négligence envers ses enfants.

c. La perte d'efficacité et d'épanouissement parental

Avant, j'adorais jouer au foot avec mon fils le week-end. Là, je n'éprouvais plus de plaisir, j'étais là physiquement avec lui, mais mentalement j'étais ailleurs. Je n'avais envie que d'une chose, c'était d'être ailleurs. Je me disais que j'étais nul, que j'étais indigne d'être père.²¹

[...] Je regardais les autres mères à l'espace de jeux et je me disais : "Comment font-elles ? Où trouvent-elles cette énergie ?" Moi, j'avais l'impression de jouer un rôle. Je l'ai dit à mon mari le soir, et il m'a regardé bizarrement. "Peut-être que tu as perdu ton instinct maternel ? Bah, tu le retrouveras, c'est pas grave !", m'a-t-il dit en riant. Ben si, justement, c'est grave... Je suis une mauvaise mère.²²

La plupart des parents épuisés possèdent une image dégradée d'eux-mêmes en tant que parent. Ils estiment, comme Jeanne (« je suis une mauvaise mère ») ou Pierre (« j'étais nul, indigne d'être père ») qu'ils ne sont pas de

¹⁹ ANNE-CATHERINE (mère de trois enfants), citée par G. WOLLNER, « Nos enfants peuvent-ils nous rendre fous ? », *RTBF : Question à la une*, [en ligne :] https://www.rtbef.be/auvio/detail_nos-enfants-peuvent-ils-nous-rendre-fous?id=2304334, consulté le 18 mai 2018.

²⁰ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*

²¹ PIERRE (père d'un enfant), cité par M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 39-40.

²² JEANNE (mère de deux enfants), citée par M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 40.

bons parents, qu'ils ne sont ni efficaces, ni compétents, comme Odile (« je n'étais pas à la hauteur »). Comme le reconnaît Anne-Catherine (« je n'avais pas envie, je culpabilisais »), ces parents en burn-out ne s'épanouissent donc plus en tant que parents.²³ Ces pères et mères qui possèdent un sentiment d'efficacité parental très bas, ont une image d'eux-mêmes en tant que parents en grand décalage avec l'image qu'ils ont du « parent idéal ». Cette dimension de perte d'efficacité et d'épanouissement parental peut résulter de l'épuisement²⁴ ou de la distanciation affective.²⁵

2. Conséquences spécifiques

Les recherches sur le burn-out parental en sont encore aux prémices. Il reste donc de nombreux champs à explorer, notamment celui des conséquences de ce trouble, qui sont, à l'heure actuelle, peu connues. Néanmoins, la pratique clinique des chercheurs ainsi qu'une première étude sur le sujet²⁶ permettent de mettre en lumière des conséquences à trois niveaux : individuel, conjugal et familial. Au niveau individuel d'abord, le burn-out parental engendrerait des symptômes²⁷ ainsi que des conséquences similaires au burn-out professionnel : détérioration de la santé, troubles du sommeil, augmentation des risques d'addiction, augmentation de la probabilité de souffrir d'épisodes dépressifs ou encore de penser à s'évader, se suicider. La relation entre ces pensées suicidaires et le burn-out est d'ailleurs bien plus forte lorsqu'il s'agit de la forme parentale plutôt que celle professionnelle. En effet, les parents qui souffrent de burn-out ont plus de probabilité de présenter des idées suicidaires ou d'évasion que les travailleurs souffrant de ce syndrome. Les chercheurs expliquent

²³ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 39.

²⁴ Le parent se sent épuisé, il n'a plus d'énergie pour s'occuper de ses enfants et se sent donc de moins en moins efficace.

²⁵ Le parent met à distance ses enfants afin de pouvoir gérer le quotidien. Il ne prend plus de plaisir à être avec eux, il culpabilise : ce qui donne naissance au sentiment d'être « indigne », de ne pas être un bon père/une bonne mère.

²⁶ M. MIKOLAJCZAK, M.-E. BRIANDA, H. AVALOSSE, I. ROSKAM, « Consequences of parental burnout : Its specific effect on child neglect and violence », *Child Abuse and Neglect*, LXXX, 2018, p. 134-145.

²⁷ Nous avons décrit de manière plus détaillée les symptômes du burn-out dans la première analyse de la série sur le burn-out, relative au burn-out professionnel.

cela par le caractère absolu de la parentalité. En effet, contrairement au travailleur qui peut quitter sa fonction s'il se sent dos au mur, impossible pour le parent d'être éloigné (en « arrêt maladie ») de sa source de souffrance ou bien de démissionner. À partir de la naissance de l'enfant, nous devenons parent H-24 et sept jours sur sept ! Cette impossibilité de s'échapper de son rôle parental mènerait les parents en burn-out à considérer des solutions extrêmes, telles que la fuite ou le suicide.²⁸

Le burn-out parental a donc des conséquences sur l'individu lui-même, mais également sur ses proches et notamment son conjoint. Rarement épargné, celui-ci se doit de compenser le désinvestissement de son coparent, en reprenant tout ou partie de sa charge parentale, ce qui risque de l'épuiser à son tour. En outre, certains parents en burn-out déchargent une partie de leur colère accumulée durant la journée sur leur conjoint, ou deviennent irascibles à la moindre chose que celui/celle-ci demande.²⁹ Le burn-out parental amplifierait donc le risque de conflits conjugaux ou coparentaux. Associée à l'envie de fuite du parent épuisé, cette augmentation des conflits accroît également la probabilité de séparation ou de divorce des partenaires.³⁰

Finalement, les enfants sont également impactés par l'épuisement d'un de leur parent. Les conséquences à long terme sur le développement des enfants n'ont pas encore été investiguées. Mais sur le court terme déjà, Moira Mikolajczak et ses collègues ont montré que le burn-out parental augmente les risques de comportements négligents³¹, de violence verbale (insulte ou cris hystériques) ou physique (coup, gifle).³²

Je ne voulais plus revenir du travail, mais il le fallait bien. Quand je rentrais, je me mettais dans le canapé et je dormais. Jusqu'à 6 heures, elles étaient seules, le temps que mon mari arrive. Physiquement

²⁸ M. MIKOLAJCZAK, *et al.*, 2018, *op. cit.*, p. 135.

²⁹ *Idem.*

³⁰ I. ROSKAM, *et al.*, 2017, *op. cit.*

³¹ « La négligence renvoie à la notion d'omission, d'oubli, de carence, de manque. Le parent s'abstient de poser des actes essentiels au bon développement physique, intellectuel ou affectif de son enfant. Par exemple, il ne lui donne pas à manger ou pas en suffisance, il ne le lave pas, il ne lui fournit pas d'habits appropriés au temps qu'il fait, il ne le surveille pas, il ne lui témoigne pas de marques d'affection, il ne lui parle pas, il ne le valorise pas, il ne joue pas avec lui, il ne s'intéresse pas à lui. » M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 43.

³² M. MIKOLAJCZAK, *ET AL.*, 2018, *OP. CIT.* ; M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *OP. CIT.*

*j'étais là, mais en pensée, psychiquement, je n'étais pas là. C'était dangereux.*³³

*J'avais vraiment des crises de colère très intenses à l'égard de ma première fille que je ne supportais plus, en fait. [...] et du coup, oui, j'avais vraiment des hurlements hystériques. Très violents. [...] J'essayais 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 [sic] 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."*³⁴

Notons que les sentiments de honte et de culpabilité transparaissent dans l'ensemble des témoignages que nous avons pu lire. D'ailleurs, aucun de ces parents n'adhère aux principes d'une éducation laxiste ou au contraire très sévère.³⁵ Leurs comportements négligents ou violents résultent de leur état d'épuisement et de distanciation émotionnelle.

« Un syndrome qui ne doit pas avoir bon dos »

Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam, initiatrices du programme de recherche sur le burn-out parental (BParent) et auteurs du livre « Le burn-out parental – L'éviter et s'en sortir » avertissent :

« Le burn-out est un syndrome aux effets potentiellement dévastateurs, tant pour le parent qui en souffre que pour ses enfants et pour le couple. Si les symptômes présentés ci-dessus sont révélateurs, le contraste entre l'avant et l'après l'est encore plus. Sans contraste, pas de burn-out parental. Il n'est en effet pas question de "mettre sur le dos du burn-out" des comportements (manque d'énergie, froideur

³³ VIOLETTE (maman de deux enfants), citée par M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 43-44.

³⁴ ÉLISABETH (maman de deux enfants), citée par M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 44.

³⁵ M. MIKOLAJCZAK, *et al.*, 2017, *op. cit.*



affective, désintéret, négligence) qui ont toujours été présents et qui relèvent d'une autre problématique que le burn-out parental. Il n'est pas question non plus de banaliser les comportements de négligence, de maltraitance, de dépendance ou de fuite conjugale sous prétexte d'un burn-out parental. Le burn-out parental peut expliquer certaines choses, mais ne nous déresponsabilise pas en tant que parent ou conjoint pour autant. Il est de notre devoir de nous faire aider lorsque le bien-être de nos enfants et/ou de notre conjoint est en jeu. »³⁶

II. De la fatigue au burn-out

Craquer, crier sur son enfant, l'insulter ou l'ignorer, avoir envie de le frapper lorsqu'il pleure... Comment un parent qui aime son enfant et lui souhaite le meilleur peut-il en arriver à ces comportements ? Autrement dit, comment bascule-t-on vers le burn-out ?

1. De la fatigue au burn-out : le burn-in

Le burn-out n'est pas le genre de syndrome qui un jour vient toquer à votre porte sans prévenir : il ne nous « tombe » pas dessus brutalement. Nous ne nous épuisons pas du jour au lendemain ! Bien au contraire, le burn-out est un processus progressif, une lente glissade vers l'épuisement. Confronté à un stress chronique, notre première réaction sera de nous adapter et résister, tant physiquement que psychiquement. Cette phase d'adaptation ne peut durer éternellement : notre résistance s'étiolle progressivement jusqu'à l'épuisement physique et émotionnel.³⁷ C'est ce stade final de la réaction de stress

³⁶ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 48-49.

³⁷ Pour en savoir plus sur les réactions de stress aigu et chronique, vous pouvez consulter l'analyse du CPCP qui y est consacrée : « Le stress, maladie du siècle ? ».

chronique que l'on nomme burn-out.³⁸ Certains auteurs voient le burn-out non pas comme un état stationnaire mais comme un processus dont l'épuisement serait la phase finale. Ils nomment l'étape qui la précède le burn-in³⁹. Selon Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, psychologues spécialisées dans les domaines de la parentalité et du burn-out, le burn-in est « la phase de l'hyperprésence, de l'hyperinvestissement, des ambitions et des exigences élevées. Et c'est précisément parce que la personne vise haut, en négligeant de recharger son carburant, qu'elle finit par chuter. »⁴⁰ Il se composerait de cinq phases précédant le burn-out :

a. Le parent idéal, la famille idéalisée

Du fait de son éducation, de son histoire ou de la pression sociale qu'il ressent, le parent souhaite construire une famille idéale, être un père ou une mère parfaite. Il met tout en œuvre pour tendre vers cet idéal inatteignable.⁴¹

b. Le surinvestissement

Dans cette phase, le parent se donne corps et âme pour sa famille. Il investit toute son énergie pour tendre vers l'idéal qu'il s'est fixé. Ce surinvestissement est compensé par une certaine reconnaissance qui se traduit par la perception du bonheur apporté à son enfant et l'impression d'être indispensable. Ce sentiment renforce l'engagement du parent, ce qui donne lieu à un cercle vicieux poussant le parent à s'impliquer jusqu'à l'épuisement.⁴²

³⁸ Notons que le burn-out n'apparaîtra que si les facteurs de stress se concentrent dans une sphère spécifique de l'existence. Un individu soumis à de multiples facteurs de stress dans divers domaines de sa vie pourra développer d'autres troubles liés au stress, tels que des épisodes dépressifs.

³⁹ Le processus du *burn-in* est détaillé dans la première publication relative au burn-out professionnel.

⁴⁰ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 61.

⁴¹ *Idem.* Cette volonté de perfection s'ajoute aux différents facteurs de stress qui jalonnent la parentalité.

⁴² *Idem.* Notons que chacun possède des capacités différentes, le niveau de base d'investissement de l'un sera vécu comme un surengagement pour l'autre. En fait, « l'investissement doit toujours être mis en rapport avec les ressources du parent. » (M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*)

c. Le sacrifice de soi

Ce stade annonce doucement la descente vers le burn-out. Le parent se sacrifie pour ses enfants : il néglige ses besoins et les signaux d'alerte, estimant qu'il sera capable de tenir le rythme. « À ce stade, on peut dire que le parent se suridentifie à sa mission de parent : de mère/père, il est devenu prioritairement mère/père, puis exclusivement mère/père. »⁴³

d. La frustration

Au fil du temps et de son surinvestissement, le parent va se sentir de plus en plus frustré. Cette frustration tire son origine de différentes sources : le fait de réaliser que l'idéal qu'il poursuit est inatteignable, la prise en compte de tout ce à quoi il renonce pour ses enfants ou bien encore le manque de reconnaissance de son conjoint ou de ses enfants.⁴⁴ Si tout parent ressent de la frustration, c'est l'expérience chronique de celle-ci qui amorce la descente vers le burn-out.

e. La perte d'énergie

La frustration perdure : le parent commence à ressentir la fatigue accumulée et prend conscience de ses sacrifices et de ses propres besoins non-comblés. « Un hiatus se creuse entre ses désirs et la réalité. »⁴⁵ Il connaît alors un « coup de mou », une baisse d'énergie. Malgré ces premiers symptômes, le parent essaie de garder le rythme, de maintenir le cap. Cette phase « est vraiment critique. Si on ne la laisse pas perdurer, la situation est réversible. Mais si on laisse les choses aller, on bascule alors vers le burn-out. »⁴⁶

⁴³ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 65.

⁴⁴ *Idem.*

⁴⁵ *Idem.*, p. 68

⁴⁶ *Idem.*

2. De la fatigue au burn-out : les facteurs de risque

Le burn-out est donc un processus résultant d'une accumulation de stress parental et d'exigences quant à sa parentalité. Nous pouvons le concevoir « comme un processus en arc de cercle : la première phase, le burn-in, équivaudrait à la montée, l'hyperinvestissement. Puis viendrait un point d'alerte à l'apogée qu'il ne faudrait pas dépasser, sous peine d'entamer la seconde phase, la descente vers le burn-out. »⁴⁷ Si vous êtes parent vous-même, peut-être vous êtes-vous reconnu dans une ou plusieurs phases du burn-in. En effet, une majorité de parents, si ce n'est tous, expérimentent un jour où l'autre le sacrifice de soi, la frustration ou encore le « coup de mou ». Pourtant seul quelques-uns (bien heureusement) s'épuiseront. Quels sont donc les facteurs qui provoquent ou au contraire évitent ce basculement vers le burn-out ?

De nombreux facteurs liés à l'individu lui-même influencent la survenue d'un burn-out parental. Moira Mikolajczak et ses collègues les classent en cinq catégories : les facteurs sociodémographiques, les caractéristiques de l'enfant, les caractéristiques du parent, les pratiques parentales et les risques conjugués.⁴⁸

a. Facteurs sociodémographiques

Certaines caractéristiques sociales et démographiques des ménages influencent le risque de burn-out en augmentant les contraintes ou en réduisant les ressources de l'individu. **Le nombre d'enfants et leurs âges** font partie de ces caractéristiques. En effet, la charge parentale augmente proportionnellement avec le nombre d'enfants.⁴⁹ Elle diminue également proportionnellement avec l'âge des enfants. Autrement dit, un parent qui aura plusieurs

⁴⁷ *Idem*, p. 59-60.

Notons que l'ensemble des parents n'expérimentent pas forcément les huit phases du burn-in et burn-out. Pour le burn-out d'ailleurs, il est admis qu'une personne peut en souffrir si elle présente au moins deux des trois composantes dans le cas où les symptômes sont suffisamment sévères.

⁴⁸ M. MIKOLAJCZAK, *et al.*, 2017, *op. cit.*

⁴⁹ Notons que ce facteur du nombre d'enfants ne s'avère influent que jusqu'au troisième enfant. À partir du quatrième, le risque de souffrir d'un burn-out n'augmente plus avec l'arrivée d'un nouvel enfant.

enfants en bas âge sera plus vulnérable au burn-out que celui qui n'aurait qu'un enfant adolescent par exemple. La nature de la famille est également un facteur qui influence la survenue d'un burn-out : **les familles monoparentales et recomposées** présentent plus de risque que les familles « traditionnelles ». Dans le premier cas, le risque est accru par la charge parentale qui ne peut être partagée et donc repose sur les épaules d'un seul parent. Pour les familles recomposées, l'influence viendra plutôt du possible rejet de l'autorité par les enfants du beau-parent et des conflits s'ensuivant. Par ailleurs, quelle que soit la nature de la famille, **son lieu de vie** est aussi susceptible d'accroître le risque d'épuisement. En effet, « le manque d'espace empêche les parents d'avoir leur propre espace et la possibilité de s'éloigner d'enfants bruyants et turbulents »⁵⁰. Il en va de même pour l'emploi des parents : le chômage augmente leur vulnérabilité du parent en les privant d'un réseau social et d'une autre vie que la vie familiale.⁵¹ **Les difficultés financières importantes**, liées au chômage ou à un emploi précaire, sont également un facteur de risque du burn-out parental, du fait notamment du stress qu'elles engendrent pour le parent. Étonnamment, l'inverse ne se vérifie pas : l'aisance financière ne protège pas du burn-out. Jusqu'ici, les chercheurs n'ont pas trouvé de corrélation significative entre revenu et épuisement parental. Seules les grandes difficultés financières étaient associées à un plus haut risque de burn-out.⁵² De manière surprenante également, le niveau d'éducation des parents n'est pas non plus un facteur de protection, bien au contraire : la probabilité de développer un burn-out augmente avec **le niveau d'étude**. Autrement dit, les parents titulaires d'un doctorat seront plus à risque que ceux titulaires d'un master ; ceux-ci présenteront à leur tour plus de risque que ceux titulaires d'un bachelier, etc.⁵³ Enfin, une dernière caractéristique qui influence le burn-out parental serait le genre du parent. En effet, différentes études montrent une association significative entre le genre et le burn-out parental : une femme présenterait plus de risque qu'un homme de souffrir d'un burn-out. Nous mettons néanmoins cette affirmation au conditionnel car ce ne serait pas tant le genre qui amplifierait le risque de burn-out que le rôle que la société assigne à la

⁵⁰ M. MIKOLAJCZAK, *et al.*, 2017, *op. cit.*, p. 603.

⁵¹ M. MIKOLAJCZAK, I. I. ROSKAM, *op. cit.* Avoir une vie professionnelle permet également de renforcer l'estime de soi : « lorsque l'image de soi parentale vacille un peu, l'image de soi professionnelle la compense... » *Idem*, p. 77.

⁵² *Idem*.

⁵³ Notons qu'un très faible niveau d'éducation (primaire) est également un facteur de risque.

femme.⁵⁴ En effet, c'est encore bien souvent aux mères qu'incombe la plus grande part des tâches domestiques, des occupations du quotidien (trajets école-loisir-maison, par exemple) ainsi que l'éducation des enfants. Pour le vérifier, demandez simplement aux parents autour de vous qui recevra en premier l'appel de l'école ou de la crèche lorsque l'enfant est malade !⁵⁵ Cependant, les auteurs des études sur le burn-out parental ont démontré qu'à investissement égal dans l'éducation des enfants, les pères étaient tout aussi susceptibles que les mères de souffrir de burn-out. Le genre en tant que tel n'est donc pas réellement un facteur de risque, ce serait plutôt **la répartition des tâches parentales** qui le serait.

b. Caractéristiques de l'enfant

Certains chercheurs et praticiens évoquaient déjà il y a plus de dix ans l'existence du syndrome d'épuisement parental. Cependant, ils pensaient que celui-ci survenait principalement (si ce n'est exclusivement) dans le cas de parents dont les enfants étaient atteints d'une maladie grave – tel qu'un cancer⁵⁶ – ou chronique – tel que le diabète de type 1.⁵⁷ En effet, les parents d'enfants malades sont soumis à un grand nombre de facteurs de stress : inquiétudes quant à l'avenir de leur enfant et aux conséquences de cette maladie, quant à une possible rechute⁵⁸, craintes quant aux difficultés d'organisation durant l'hospitalisation/le traitement de l'enfant, stress lié à la responsabilité du suivi du traitement de l'enfant⁵⁹, aux dépenses de soins élevées, etc. Nous l'aurons

⁵⁴ M. MIKOLAJCZAK, *et al.*, 2017, *op. cit.*

⁵⁵ À ce sujet, on ne peut que vous conseiller également de lire la désormais célèbre bande-dessinée d'Emma à propos de la charge mentale des mères : EMMA, « Fallait demander », *emmaclit.com*, [en ligne :] <https://emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/>, consulté le 22 juin 2018.

⁵⁶ Voir par exemple l'étude de A. NORBERG, « Burnout in Mothers and Fathers of Children Surviving Brain Tumour », *Journal of clinical psychology in medical settings*, XIV, 2007, p. 130-137.

⁵⁷ Voir par exemple l'étude de C. LINDSTRÖM, J. AMAN, A. NORBERG, « Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glyemic control in children with Type 1 diabetes mellitus », *Acta Paediatrica*, C, 2011, p. 1011-1017.

⁵⁸ Les parents d'enfants malades, notamment de ceux qui ont eu un cancer, expérimentent ce qu'on appelle le « syndrome de Damoclès ». Ce syndrome désigne l'inquiétude permanente de la rechute de leur enfant.

⁵⁹ Dans le cas du diabète par exemple, les parents doivent veiller à la mesure régulière de la glycémie et ajuster les injections d'insuline.

compris, avoir **un enfant atteint d'une maladie grave ou chronique** est générateur de nombreux facteurs de stress et augmente donc les probabilités de basculer vers le burn-out. C'est également le cas **des enfants porteurs de handicaps ou souffrant de troubles du comportement, émotionnels ou d'apprentissage**. Ceux-ci sont énergivores : ils requièrent en effet plus d'attention, de soins et de patience que des enfants qui ne souffrent pas de ces troubles. Si la mauvaise santé, physique ou mentale, d'un enfant est un risque de burn-out parental, il existe également d'autres risques liés à l'enfant, tels que son tempérament. Celui-ci peut « influencer la manière dont les relations parent-enfant vont contribuer à l'épanouissement ou à l'épuisement de la famille. »⁶⁰ En effet, certains bébés sont plus difficiles que d'autres, pleurent à longueur de journée, dorment très peu, tout comme certains enfants ont un caractère bien trempé qui teste les limites. Comme le soulignent Mikolajczak et Roskam, « **les caractéristiques propres à nos enfants les rendent plus ou moins faciles à élever, plus ou moins épuisants au jour le jour** »⁶¹. Notons également que l'histoire personnelle de l'enfant peut jouer un rôle : l'adoption d'un enfant peut être un facteur de stress supplémentaire, tout comme l'accueil d'un enfant placé.⁶²

Si les risques sociodémographiques et les caractéristiques liées à l'enfant présentent une association significative avec le burn-out parental, elle n'en est pas moins très faible. Les premiers n'expliqueraient que 3 % de la variance entre les facteurs de risque et le burn-out parental, moins de 1 % pour les seconds. Il ne s'agit donc que de risques infimes, si bas que ces deux catégories ont été exclues du modèle des facteurs de risque du burn-out parental.⁶³

⁶⁰ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 90.

⁶¹ *Idem*.

⁶² M. MIKOLAJCZAK, *et al*, 2017, *op. cit.*

⁶³ *Idem*. Nous avons fait le choix de vous présenter ces deux catégories car celles-ci jouent tout de même un rôle dans la survenue d'un burn-out parental. Les recherches antérieures sur le burn-out des mères d'enfants malades montrent que cette caractéristique est importante (voir. A. NORBERG, *op. cit.* ; C. LINDSTRÖM, *et al.*, *op. cit.*). Par ailleurs, comme le disent Moira Mikolajczak et ses collègues dans la discussion de l'étude qui présente ce modèle, ces facteurs peuvent agir comme amplificateurs d'autres risques. Ou ils ont simplement moins de poids que d'autres catégories de risques, présentées ultérieurement. M. MIKOLAJCZAK, *et al.*, 2017, *op. cit.*

c. Caractéristiques du parent

Les caractéristiques personnelles du parent jouent bien entendu un rôle clé dans la survenue du burn-out. Le premier élément d'influence serait la personnalité du parent. En effet, Sarah Le Vigouroux et ses collègues ont mis en évidence l'influence de trois facteurs de personnalité⁶⁴ sur l'épuisement parental. L'agréabilité et la conscienciosité diminueraient le risque de burn-out tandis que le neuroticisme l'augmenterait.⁶⁵ **Le fait d'être agréable⁶⁶ et consciencieux⁶⁷ protège donc du burn-out** : les personnes qui possèdent un niveau élevé sur ces deux facteurs gèrent mieux le stress, ont plus de facilités à identifier et à répondre aux besoins de leurs enfants, formulent des intentions plus positives quant aux comportements de leurs enfants et à créer un environnement plus structuré et cohérent. Par là-même, elles ont de nombreuses ressources pour contrebalancer les demandes de l'environnement. À l'inverse, les parents qui ont **un niveau élevé sur l'échelle du neuroticisme⁶⁸** – aussi appelé émotionnalité – présenteraient plus de risques de souffrir d'un burn-out parental. Ceux-ci ont des difficultés à faire face au stress, réagissent intensément aux événements et présentent une certaine instabilité émotionnelle. Cette tendance « augmenterait la proportion des interactions affectives négatives et freinerait la capacité et le désir de répondre correctement aux

⁶⁴ Nous nous basons ici sur le modèle de personnalité le plus répandu, celui des cinq grands facteurs de personnalité. Selon cette théorie, cinq dimensions majeures déterminent les différences individuelles (et donc ce qu'on appelle communément la personnalité) : l'extraversion, l'agréabilité, la conscienciosité, le neuroticisme et l'ouverture vers l'extérieur. Pour en savoir plus à ce sujet : M. HANSENNE, *Psychologie de la personnalité*, Bruxelles : De Boeck, « Ouvertures Psychologiques », 2007.

⁶⁵ S. LE VIGOUROUX, C. SCOLA, M.-E. RAES, M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, « The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors », *Personality and Individual Differences*, CXIX, p. 216-219.

⁶⁶ « Dimension de personnalité du modèle des cinq facteurs relative aux tendances interpersonnelles. La personne agréable est foncièrement altruiste, sympathique et disposée à aider les autres. » (*Idem*, p. 331).

⁶⁷ « Dimension de la personnalité du modèle des cinq facteurs qui correspond au contrôle de soi, à la planification, à l'organisation et à l'exécution de tâches. Les personnes qui obtiennent des notes élevées de conscienciosité sont réfléchies, déterminées, scrupuleuses et ressentent un besoin compulsif d'ordre. » (*Idem*, p. 333).

⁶⁸ « Dimension de la personnalité du modèle des cinq facteurs [...] qui désigne une tendance générale à éprouver des affects négatifs comme la peur, le dégoût, la tristesse, la colère, la gêne ou la culpabilité à avoir des idées irrationnelles, à moins bien maîtriser les pulsions et à avoir des difficultés à gérer le stress. » (*Idem*, p. 338).

besoins des enfants »⁶⁹. Le neuroticisme, via l'instabilité émotionnelle et la fréquence des interactions négatives, accroît donc le risque de burn-out. Ainsi, les individus possédant un niveau faible d'agréabilité et de conscienciosité ainsi qu'un niveau élevé de neuroticisme y seraient particulièrement vulnérables.⁷⁰ Tout n'est pas perdu pour autant : en effet, d'autres variables personnelles influencent également la survenue d'un burn-out. **L'intelligence émotionnelle** en est une. Les individus qui sont capables d'identifier, de comprendre, d'exprimer, de réguler et d'utiliser leurs émotions et celles des autres seront moins sensibles au burn-out et inversement.

Par ailleurs, tout comme l'histoire personnelle de l'enfant joue un rôle, l'histoire personnelle du parent a une influence, et plus particulièrement la relation qu'il a entretenue avec ses propres parents. « Notre capacité à construire des échanges positifs avec nos propres enfants dépend en partie de la manière dont nous avons vécu et ressenti notre propre enfance, et plus particulièrement les échanges que nous avons eus avec notre mère et notre père. Inévitablement, ces relations précoces ont laissé des traces qui nous rendent plus ou moins confiants et épanouis dans les rapports parent-enfant. »⁷¹ **Un attachement dit anxieux et/ou évitant**⁷² engendra des difficultés à faire face au stress, mais aussi à entretenir des relations intimes avec ses proches. Ces deux types d'attachement engendrent des difficultés à faire face au stress et augmentent la probabilité d'exercer des pratiques parentales moins efficaces. De ce fait, l'attachement anxieux ou évitant accroît la vulnérabilité des parents au burn-out.

d. Parentalité

Nous évoquions précédemment l'idée que l'attachement anxieux ou évitant encourageait le burn-out parental notamment par son influence sur le **style parental** adopté par l'individu. Logiquement, le style parental – et les

⁶⁹ S. LE VIGOUROUX, *et al.*, *op. cit.*, p. 216. Traduction libre de l'auteure.

⁷⁰ *Idem*. Notons que rien n'est joué pour autant. Si les traits de personnalité sont plutôt stables dans le temps, il n'est pas impossible d'évoluer pour autant. Les individus peuvent également posséder de nombreuses ressources qui contrebalancent ce risque.

⁷¹ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 82.

⁷² Ces types d'attachement engendrent des difficultés dans les interactions : les individus craignent de ne pas être aimés, évitent les relations intimes, etc. Les personnes qui possèdent ce type d'attachement présentent des difficultés à faire face au stress.

pratiques qui en découlent – est donc un agent influant sur le burn-out. Autrement dit, des pratiques parentales positives⁷³ et efficaces protégeront le parent de l'épuisement tandis que d'autres pratiques plus négatives amplifieront le risque. Les comportements parentaux négatifs produisent des relations parents-enfants conflictuelles et délétères. Ce type de relations ne manquera pas d'éreinter le parent et le conduira éventuellement au burn-out.

Outre ces pratiques parentales, deux autres facteurs liés à la parentalité influencent également la survenue du burn-out : la perception de restriction liée au rôle parental et l'écart entre l'idéal parental et la réalité. Le premier se réfère au **sentiment d'être moins libre quand on est parent**. Ce serait un stresser parental important et un indicateur du temps de loisir accordé pour soi et pour le couple. Or, plus ce temps libre/de loisir est bas, plus le risque de burn-out est élevé. Un individu qui estime que son temps libre s'est restreint de manière importante en devenant parent sera dès lors plus vulnérable au burn-out qu'un individu moins affecté par ce sentiment. Finalement, le dernier facteur est **l'écart entre l'idée que l'individu se fait du parent idéal et l'image qu'il a de lui en tant que parent**. Plus la différence entre son image « idéalisée » et sa propre image en tant que parent est grande, plus le risque de burn-out est élevé.⁷⁴

e. Risques conjugaux

Enfin, la dernière catégorie se rapporte aux facteurs de risque conjugaux et coparentaux.⁷⁵ D'une part, le bien-être conjugal – être heureux de rentrer chez soi, entretenir des relations riches et intimes, avoir une bonne communication avec son conjoint – augmente les ressources de l'individu et le protège donc du burn-out. À l'inverse, **l'insatisfaction conjugale** engendre fréquem-

⁷³ Dans leur livre sur le burn-out parental, Moira Mikolajczak et Isabelle Roskam évoquent deux types de pratiques : ICE et CAP ou devrait-on dire : ICE vs CAP. L'acronyme ICE synthétise les pratiques à éviter : Inconsistance éducative, Coercition et Escalade. Au contraire, l'acronyme CAP – qui encourage à « garder le CAP » – propose de sanction de manière Consistante, Apaisante et Proportionnée. M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 88-89 et 180.

⁷⁴ Ce facteur fait référence au sentiment d'efficacité personnel du parent : s'il se sent efficace, s'il estime qu'il est « un bon père/une bonne mère », il abordera sa parentalité avec plus de confiance et d'apaisement que s'il estime être mauvais dans son rôle ou très éloigné de son idéal.

⁷⁵ Le coparent est la personne qui partage l'autorité parentale avec l'autre parent. Il peut s'agir du/de la conjoint.e ou de « l'ex-conjoint.e » en cas de séparation/divorce.

ment des tensions et des conflits, sources de stress et donc facteurs de risque de l'épuisement. D'autre part, une coparentalité positive – c'est-à-dire une situation où les parents sont majoritairement d'accord sur les principes d'éducation et les valeurs à transmettre et soutiennent les décisions parentales prises par l'autre – diminue le risque de burn-out. Inversement, « une coparentalité faite de désaccord et de dénigrement constitue un grand risque pour le burn-out parental »⁷⁶.

f. De la fatigue au burn-out : une question d'équilibre

Nous nous demandions précédemment les raisons qui faisaient que certains basculent vers le burn-out alors que d'autres non. Nous pouvons maintenant dire que tout **est une question d'équilibre : le burn-out intervient quand les facteurs de risques** (c'est-à-dire les agents stressants) **sont plus nombreux que les facteurs de protection** (c'est-à-dire les ressources) de l'individu. Chaque personne est différente, mais en général, les psychologues estiment que « nous sommes, pour la plupart, capables de résister aux effets d'un facteur de risque (par exemple des conflits conjugaux), voire de deux (par exemple des conflits conjugaux + une maladie chronique chez l'enfant), mais, au-delà, (par exemple des conflits conjugaux + une maladie chronique chez l'enfant + des soucis financiers), on est généralement plus susceptible de basculer. »⁷⁷ C'est donc une accumulation de risques ou une perte de ressources qui entraînent le basculement vers le burn-out. Notons cependant que certains facteurs de risque ou de protection ont plus de poids que d'autres. En effet, comme nous l'avons déjà mentionné, une étude proposant un modèle de facteurs de risque du burn-out parental met en évidence que les facteurs socio-démographiques et les caractéristiques liées à l'enfant ont moins de poids que les caractéristiques personnelles, les facteurs parentaux et conjugaux. Dans ce modèle, qui explique au total 57 % de la survenue du burn-out parental, les trois derniers facteurs expliquent respectivement 22 % (caractéristiques personnelles), 45 % (facteurs parentaux) et 29 % (facteurs conjugaux).⁷⁸

⁷⁶ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 85.

⁷⁷ *Idem.*, p. 94.

⁷⁸ M. MIKOLAJCZAK, *et al*, 2017, *op. cit.*

III. Le burn-out, une maladie contemporaine

1. Plus qu'un effet de mode, un mal du siècle ?

Loin de l'effet de mode, le burn-out serait plutôt un des maux de notre siècle, dont nous commençons à peine à prendre conscience. En effet, tandis que le syndrome d'épuisement professionnel, le plus connu des burn-out, est peu diagnostiqué – faute de consensus sur sa définition – et peine à être reconnu comme maladie liée au travail, le burn-out parental ne fait quant à lui pas même l'objet de statistiques ; il reste méconnu au sein même de la communauté médicale. De même, s'il est de notoriété publique que le burn-out professionnel représente un coût important tant pour les entreprises (absentéisme et *turnover*) que pour la société (dépenses de santé de publique), le syndrome d'épuisement parental et ses conséquences sont eux méconnus. Or, ce syndrome n'est pas à prendre à la légère, tant au niveau individuel que sociétal. Au niveau individuel d'abord, comme nous l'avons évoqué précédemment, le burn-out a des conséquences néfastes sur la santé physique et psychique de l'individu, mais également sur les proches du parent épuisé. En effet, le burn-out parental augmente la probabilité de divorce ou de séparation, mais également celle des comportements violents envers les enfants, tant par la négligence (violence passive) que par la maltraitance (violence active). Outre les conséquences néfastes à court terme de ce genre de comportements, nous n'avons pas encore suffisamment de recul pour comprendre les conséquences à plus long terme sur le développement des enfants. Nous pouvons néanmoins émettre l'hypothèse qu'elles ne seront pas positives.

Le burn-out a des conséquences au niveau individuel, mais également au niveau économique. En effet, les problèmes de santé qui résultent du burn-out parental auront pour effet d'augmenter les soins de santé et donc les dépenses de santé publique. Si, à ce jour, ce coût n'a pas encore été évalué

pour ce syndrome spécifique, il se chiffrera certainement en centaines de milliers d'euros⁷⁹; auquel il faudra ajouter le coût du présentéisme et de l'absentéisme⁸⁰ pour les organisations professionnelles.

2. Que faire ?

Le burn-out parental aurait donc des coûts très élevés tant au niveau individuel et familial qu'au niveau économique et sociétal. Dès lors, comment prévenir et endiguer ce phénomène d'épuisement parental ?

a. Soigner

Lorsque nous prenons conscience que nous sommes (ou qu'un proche est) en état de burn-out, que pouvons-nous faire ? D'une part, pratiquement parlant, la première des choses est de reconnaître qu'il y a un problème et demander de l'aide. Nombre de psychologues sont spécialisé(e)s dans la parentalité et accompagnent les parents épuisés. Des programmes d'accompagnement collectifs sont également proposés par l'équipe BParent de l'UCL et la Mutualité chrétienne.⁸¹ D'autre part, évoquons brièvement le processus. Sachant que le parent en burn-out possède une image dégradée de lui-même en tant que parent, « en sortir suppose de rétablir son image de soi en tant que parent,

⁷⁹ Si nous le mettons en rapport avec le burn-out professionnel.

⁸⁰ Nous supposons que, même malade, le parent en burn-out sera présent dans son travail afin d'éviter son foyer familial, source de tension. Or, le présentéisme à un coût : celui de la perte de productivité de l'employé. Une étude évoquée par *Le Monde* estimait que le coût du présentéisme en France représenterait de 13,6 à 24,9 milliards d'euros, assumé directement par l'employeur – l'assurance maladie n'intervenant qu'en cas de congé maladie et donc d'absentéisme. R. LÉTIENNE, « Le présentéisme coûte plus cher que l'absentéisme », *LeMonde.fr*, 8 janvier 2016, [en ligne :] https://www.lemonde.fr/emploi/article/2016/01/08/le-presenteisme-coute-plus-cher-que-l-absenteisme_4844015_1698637.html, consulté le 25 juin 2018.

⁸¹ La liste des psychologues enregistrés auprès de la commission des psychologues est disponible sur le site de la Fédération Belge des Psychologues : <https://www.bfp-fbp.be/fr/psycholoog/zoeken>. En ce qui concerne les programmes d'accompagnement collectif, ils sont ouverts à tous (membre ou non de cette mutualité). Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site des mutualités : <https://www.mc.be/actualite/articles/2018/burnout-parent>

tant vis-à-vis de soi que de son conjoint et de ses propres enfants »⁸². Par ailleurs, le burn-out parental se manifeste aussi par une distanciation affective du parent par rapport à ces propres enfants. Il s'agira donc en tant que parent de changer de regard sur les interactions et les comportements de ses enfants, mais également de reconstruire une relation parent-enfant positive. Enfin, le burn-out est avant tout un syndrome d'épuisement qui résulte d'une rupture de l'équilibre entre les demandes (contraintes/stresseurs) et les ressources de l'individu. Sortir du burn-out nécessitera donc que le parent rééquilibre cette balance, soit en diminuant les coûts – c'est-à-dire en réduisant le nombre de facteurs de risque présents dans l'environnement –, soit en augmentant les ressources qu'il a à sa disposition. Pour rendre cela plus concret, prenons un exemple :

Paul, papa de trois enfants de 5, 7 et 9 ans est épuisé. Il est irritable et rentre dans une colère noire au moindre écart de comportement d'un de ses enfants. Le soir, il se sent complètement vidé à l'idée même de devoir aller chercher ses enfants à l'école. Lorsqu'arrive le week-end, il attend le lundi avec impatience et ne prend plus aucun plaisir en famille. Ce qui le fait culpabiliser.

À la demande de sa femme, qui voyait que son mari allait de moins en moins bien, Paul a sollicité l'aide d'un psychologue. Ensemble, ils ont pu faire le point et évaluer les éléments qui stressaient beaucoup Paul, ainsi que les ressources qu'il avait à sa disposition. Ils ont pu ainsi mettre en lumière qu'une des principales exigences qui le met sous pression quotidiennement sont les trajets du soir « travail-école-domicile ». En effet, son horaire de travail 9h-17h30 est peu flexible et l'oblige à « courir » chaque soir pour être à l'heure avant la fermeture de la garderie à 18h, ce qui pour lui est un facteur important de stress. Par ailleurs, Paul s'est également rendu compte que la relation négative qu'il entretenait avec ses enfants le rongait, ajoutant du stress au stress. Que peut-il faire ? Modifier son horaire de travail n'est pas envisageable. Mais peut-être peut-il se réorganiser afin que sa femme,

les enfants, tandis que lui les emmèneraient par exemple. Ou si ce n'est pas possible, peut-être qu'une personne de leur entourage serait prête à s'occuper des enfants après l'école une ou deux fois par



⁸² M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, op. cit., p. 72.



semaine ? D'autre part, quant à sa relation avec les enfants, dans les situations où ses enfants l'irritent, il peut apprendre à réévaluer la situation. Par exemple, lorsqu'il demande à sa cadette d'aller prendre son bain et que celle-ci refuse en criant. La première réaction de Paul sera de se dire qu'elle le fait exprès pour l'énerver. S'il sent la colère monter en lui, il peut essayer de voir la situation sous un autre angle. Que fait sa fille au moment du refus ? Elle est train de construire un grand château avec ses cubes. Si elle ne veut pas se laver maintenant, c'est certainement car elle est concentrée sur son activité, l'arrêter avant d'avoir fini représente une frustration qu'elle a du mal à gérer, d'où ses cris. En percevant la situation du point de vue de sa fille, Paul comprendra que le comportement de sa fille n'a pas pour objectif de l'énerver lui, ce qui réduira certainement sa colère du moment. Il pourra alors transformer l'essai : en proposant par exemple à sa fille de l'aider à finir son château pour qu'elle puisse ensuite aller se laver.⁸³

Vous vous dites peut-être que l'exemple ci-dessus est très naïf. Réinterpréter une situation alors qu'on est en colère, cela demande quand même un certain degré de contrôle de soi et d'entraînement. En effet ! Améliorer ses compétences émotionnelles et ses pratiques parentales demande du temps et de l'entraînement. Mais ces efforts seront récompensés : un niveau élevé de compétences émotionnelles et de bonnes pratiques parentales permettent de compenser nombre de facteurs de risque.⁸⁴ Développer son intelligence émotionnelle permet notamment d'améliorer la compréhension, l'expression et la gestion de ses émotions, mais aussi celles de l'autre. Dans le cadre du

⁸³ Cet exemple est purement fictif, tout n'est pas forcément aussi simple. L'idée ici était d'illustrer notre propos quant à la manière dont nous pouvons sortir du burn-out en accroissant ses ressources (demander de l'aide à sa femme/aux grands-parents) ou en réduisant les coûts (réinterpréter une situation pour améliorer les relations). Par ailleurs, les facteurs de risque ou de protection n'ont pas tous la même influence sur le burn-out. En effet certains auront un impact indirect et faible (facteurs sociodémographiques notamment) alors que d'autres posséderont une influence plus importante (comme les facteurs liés à la parentalité). Nous nous attaquerons plutôt à un facteur ayant un poids important et pouvant donc remettre la balance à l'équilibre. Le choix se fera également en fonction de la malléabilité du facteur : être une famille monoparentale est un fait sur lequel on peut difficilement jouer, par contre, nous pourrions plus facilement modifier le nombre ou l'horaire des activités extrascolaires des enfants par exemple. M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*

⁸⁴ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.* Lorsque nous parlons de pratiques parentales, nous pensons notamment à l'ICE et le CAP évoqués précédemment.

burn-out, accroître sa compétence de gestion des émotions par exemple ou de compréhension de ses propres émotions et de celles de l'autre permettra de sortir ou d'éviter nombre de situations ou d'interactions négatives.

b. Prévenir⁸⁵

Pourquoi attendre d'être épuisé ou de frôler le burn-out pour développer ses compétences émotionnelles ? Les individus qui possèdent une intelligence émotionnelle élevée sont bien moins vulnérables au burn-out, mais également aux autres maladies liées au stress.⁸⁶ Nous devrions donc envisager le développement des compétences émotionnelles comme un moyen de prévention primaire. Des recherches ont d'ailleurs montré qu'une formation de 18 heures qui permet d'améliorer les cinq compétences émotionnelles diminuerait le stress de 25 à 40 %.⁸⁷ Ainsi former tout un chacun aux compétences émotionnelles (à l'école, au travail, dans des modules ONE pour les futurs parents...) permettrait nonseulement de réduire les risques de burn-out, de dépression et d'autres troubles liés au stress, mais également d'améliorer la santé et le bien-être de la population.⁸⁸

Cependant, avant même d'imaginer la mise en place de formation pour des publics cibles ou généralisés, la première chose pour prévenir le burn-out parental est de faire connaître ce syndrome au grand public. Une meilleure information de la population sur le sujet permettrait peut-être aux parents au bord de l'épuisement d'oser exprimer leur état, mais aussi de lever le tabou qu'il semble y avoir autour de l'épuisement parental. Cette première forme de prévention est déjà présente en Belgique, notamment en Région bruxelloise

⁸⁵ Il s'agit ici d'exemples de moyens de prévention, il en existe d'autres bien-sûr.

⁸⁶ Posséder une intelligence émotionnelle élevée a d'autres influences positives sur la santé, sur les performances scolaires et professionnelles, sur le bien-être et la vie sociale, etc. Pour plus d'information sur les compétences émotionnelles, vous pouvez consulter l'ouvrage de M. MIKOLAJCZAK, J. QUOIDBACH, I. KOTSOU, D. NELIS, *Les compétences émotionnelles*, Paris : Dunod, « Psycho Sup », 2009 ; ou encore l'analyse du CPCP sur le sujet : M.-S. DELEFOSSE, *Et si... on apprenait les émotions à l'école ?*, Bruxelles : CPCP, « Regards Décalés », 2017/04.

⁸⁷ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.* Pour découvrir une bonne partie du contenu de cette formation, les auteurs conseillent le livre suivant : M. DESSELLES, M. MIKOLAJCZAK, *Vivre mieux avec ses émotions*, Paris : Odile Jacob, 2013.

⁸⁸ Attention, tout ne sera pas rose et nous n'endiguerons pas le stress et les troubles qui y sont liés par cette simple formation. Cependant, ce serait déjà un premier pas.

où a lieu une campagne de sensibilisation sur le sujet : www.parentàbout.be.⁸⁹

C'est une première campagne qui est à saluer. Néanmoins, si les pouvoirs publics ne prennent pas cette thématique à bras-le-corps, nous craignons que cette campagne reste encore trop confidentielle et n'atteigne qu'un public déjà sensibilisé ou touché par la problématique.⁹⁰ Or, informer le plus grand nombre semble nécessaire pour endiguer le burn-out : cela permettrait de déconstruire certaines représentations sociales et de réduire ainsi la pression qui pèse sur les parents.



3. La pression sociale, mère de tous les maux

Je suis maman d'un petit garçon de deux ans. Comme tous les soirs à la sortie de la crèche lorsqu'il fait beau, nous nous arrêtons à la plaine de jeux une vingtaine de minutes. Ce jour-là, lorsqu'arrive le moment de rentrer, Guillaume (mon fils) refuse tout net de monter sur le vélo pour repartir. Nous étions pourtant d'accord qu'une fois ses trois glissades de toboggan effectuées, nous repartions. Ce qui d'habitude fonctionne parfaitement. Mais là non, rien n'y fait, il se débat, pleure et crie... jusqu'à taper et pousser le vélo à terre... En soit, il s'affirme, tout parent le sait et a certainement connu des moments similaires. Pourtant, ce jour-là, j'ai senti tous les regards tournés vers moi, j'ai entendu les jugements, les conseils : « vous devriez plutôt lui dire ceci... faire cela... » ; « ce serait moi, il n'aurait pas le choix ! ». Finalement, après s'être assis sur un banc pour se calmer et discuter ensemble (« Il faut aller préparer à manger, si tu veux souper ce soir ! » « Miam-miam, tartine ? dit-il avec un sourire... »). Nous sommes repartis.

⁸⁹ Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site de cette campagne : <https://parentàbout.be/>. C'est une initiative de la Commission communautaire française coordonnée par la Ligue des familles, l'UCL et les fédérations des plannings familiaux, avec le soutien de la Région Bruxelloise.

⁹⁰ Loin de nous l'idée de dénigrer cette campagne et les initiatives s'y apparentant, bien au contraire. Nous souhaitons juste pointer qu'il serait important qu'une campagne au niveau communautaire, si ce n'est national, soit mise en place, si l'on voulait vraiment atteindre un maximum de personnes.

Si la situation s'est débloquée sans (trop) hausser la voix, je suis tout de même ressortie de cette situation le cœur bien lourd : le jugement que je percevais des autres, parents de surcroît, me pesait... Cela m'a fait ressentir la pression qui pèse sur mes épaules... Mon fils devrait être parfait en toute circonstance, calme et sachant gérer ses émotions. Si ce n'est pas le cas, c'est certainement que je dois être une « mauvaise mère ».

Cette situation met en exergue la pression ressentie par les parents aujourd'hui. La société attend des parents qu'ils accompagnent leurs enfants afin qu'ils puissent pleinement développer leur potentiel, s'autonomiser, s'épanouir tout en se sentant en sécurité et en évoluant dans un environnement non-violent.⁹¹ Dans le même temps, il n'y a pas « un mode d'emploi » qui fonctionnerait pour tous, une méthode universelle d'éducation. Au contraire, il existe peut-être autant de manières d'élever son enfant qu'il n'y a de dyades ou triades parent(s)-enfant. Les parents font donc face aujourd'hui à de nombreuses injonctions paradoxales : chacun attendant qu'ils éduquent de la meilleure manière qui soit leurs enfants tout en ayant des opinions, parfois contraires, sur la manière de faire. Quelle responsabilité ! Et quelle pression ! Plus qu'hier ? Oui, sans aucun doute. Aujourd'hui, **la parentalité est devenue « “un risque social à part entière”⁹², source de stress et d'épuisement émotionnel »⁹³**, un challenge où l'on a « une multitude de nouveaux défis à gérer, alors que le stress provenant des autres domaines de la vie (travail, couple, etc.) ne disparaît pour autant. »⁹⁴ D'où l'apparition de nouveaux phénomènes tels que le syndrome d'épuisement parental. Mais comment en est-on arrivé là ?

Cette évolution de la parentalité résulte de plusieurs transformations de la société occidentale. La première est **la valorisation du culte de la performance**. La culture occidentale actuelle pousse chaque individu à « donner le meilleur

⁹¹ M. DALY, « La parentalité positive dans l'Europe contemporaine », *Évolution de la parentalité : enfants aujourd'hui, parents demain, Conférence des Ministres européens chargés des affaires familiales, XXVIII^{ème} session, 16-17 mai 2006, Lisbonne, Portugal, Strasbourg* : Conseil de l'Europe, 2007.

⁹² M. BOISSON, A. VERJUS, « Le parent et le couple au risque de la parentalité. L'apport des travaux en langue anglaise », *Informations sociales, CXXII*, 2005/2, p. 131, cité par M. PAILLET, *Le burnout parental : un enjeu social et politique*, Bruxelles : La Ligue des Familles, décembre 2016, p. 4.

⁹³ *Idem*.

⁹⁴ M. MIKOLAJCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 31.

de lui-même », à « développer pleinement son potentiel » dans chaque sphère de son existence : à l'école, au travail, dans ses loisirs... La société attend de chaque parent qu'il s'accomplisse aux niveaux professionnel, personnel, conjugal et familial tout en éduquant son enfant de sorte qu'il soit heureux, parfait et performant.⁹⁵ Ces attentes génèrent une pression certaine sur les épaules des parents, qui ont, pour nombre d'entre eux, le sentiment d'être débordés ; ce qui, selon le sociologue François de Singly, est « socialement valorisant »⁹⁶. Nous ne comptons d'ailleurs plus le nombre de livres à l'attention des « parents débordés » : « Guide de survie pour parents débordés », « 200 recettes pour enfants gourmands. Et parents débordés ! », « Imparfait et débordée : chroniques d'une maman d'aujourd'hui », etc.⁹⁷ Tous ces livres qui donnent des « conseils » aux parents débordés mettent en lumière ces valeurs : si je ne suis pas débordée, c'est certainement que je ne suis pas normale... Un bon parent est donc un parent « débordé », qui court peut-être un peu mais réussit dans les différents domaines de sa vie !

Cette valorisation du culte de la performance prend sa place dans l'une des grandes transformations de la société contemporaine : **la montée de l'individualisme**. Nous sommes de plus en plus amenés à penser d'abord à soi. JE dois être heureux, JE dois m'accomplir et m'épanouir au travail, dans mon couple, dans ma famille... JE dois avoir une bonne estime de moi... L'une des traductions les plus manifestes de cette montée de l'individualisme est la multiplication des formations et coaching en développement personnel – aux titres les plus évocateurs les uns que les autres : « Devenez la personne que vous avez toujours rêvé d'être », « Boostez votre confiance en vous / votre motivation », etc. – qui démontre la valorisation sociétale de l'accomplissement de l'individu avant tout. Or, cet individualisme rentre en totale contradiction avec la fonction parentale, du moins telle que nous nous la représentons aujourd'hui. En effet, la parentalité d'aujourd'hui requiert abnégation et sacrifice de soi. Lorsque nous devenons parent, un grand saut s'opère : nous ne devons plus penser avant tout à nous, mais à notre tout-petit qui est totalement dépen-

⁹⁵ B. LORIERIS, *Le burn out parental, maladie de notre civilisation ?*, Bruxelles : UFAPEC, « Analyse UFAPEC », avril 2017.

⁹⁶ F. DE SINGLY, *L'injustice ménagère : pourquoi les femmes en font-elles toujours autant ? Les raisons des inégalités de travail domestique*, Paris : Armand Colin, 2007, cité par B. LORIERIS, *op. cit.*

⁹⁷ F. KOCHMAN, *Guide de survie pour parents débordés : le mode d'emploi qui aurait dû être fournie avec votre bébé*, Paris : L'Archipel, 2004 ; A. BOURDIN, *200 recettes pour enfants gourmands. Et parents débordés !*, Levallois-Peret : Studyrama, 2014 ; R. SIMON, *Imparfait et débordée : chroniques d'une maman d'aujourd'hui*, Paris : Salvatore, 2016.

dant de nous. Nous devons répondre à tous ses besoins : quand il est petit, le prendre dès qu'il pleure pour le rassurer, l'allaiter jusqu'au moins ses six mois... quand il est plus grand, lui cuisiner des repas « maison », le faire participer à des activités extra-scolaires pour qu'il s'épanouisse (même si c'est en soirée et que cela nous fait courir), l'aider dans ses devoirs pour qu'il réussisse ou lui offrir des cours de soutien (tant pis pour les vacances au soleil !) etc. Les parents font donc face à une **injonction paradoxale** : « [Ils] se retrouvent pris dans un étau entre la pression sociale sur le rôle parental et celle liée à leur épanouissement personnel : ils doivent d'une part tout mettre en œuvre pour que leurs enfants s'épanouissent, et d'autre part, vivre en fonction de leurs propres besoins. »⁹⁸

Tous les jeunes parents ont, un jour ou l'autre, vécu de plein fouet cette injonction paradoxale. En effet, qui ne s'est jamais entendu dire qu'il était fondamental de prendre du temps pour soi, de ne pas s'oublier, de sortir ? Et qui dans le même temps, lorsqu'il sortait sans son/ses enfants, se devait immanquablement de justifier pourquoi son/ses enfants n'étaient pas là ? Ces questions et conseils sont toujours bienveillants et partent d'une bonne intention. Pourtant, ils transmettent deux formes de pression et culpabilisation opposées : l'une à propos de leur accomplissement personnel (« Pense à toi, tu ne dois pas être seulement un parent, mais aussi un homme ou une femme épanouie »), et l'autre à propos de leur rôle parental (« Tu as le temps de sortir, mais où sont tes enfants ? Tu ne passes pas de temps avec eux, t'en occupes-tu vraiment bien ? »). Selon, Isabelle Roskam, psychologue spécialiste de la parentalité et directrice de recherche, « ce contexte contradictoire [conduit] de nombreux parents [à être] sans cesse à la recherche d'un équilibre entre leur vie de parent et leur besoins personnels ou professionnels. Comment se consacrer à ses enfants tout en dégageant du temps pour soi sans sacrifier sa carrière ? Chaque événement, chaque prise de décision risque de devenir un casse-tête. En tant que parent, vous vous posez mille questions, toujours dans la crainte de faire le mauvais choix, soit en délaissant vos enfants ("par égoïsme, quelle honte !"), soit en vous négligeant vous-mêmes ("par auto-sacrifice, quel manque de personnalité !"). [...] Trouver un juste milieu n'est pas facile mais est pourtant indispensable pour ne pas verser dans la négligence vis-à-vis de ses enfants ou dans l'épuisement parental qui peut mener

⁹⁸ I. ROSKAM, « Entre sacrifice et individualisme : trouver son équilibre », *Jepenseaussiamoi*, s. d., [en ligne :] <http://www.jepenseaussiamoi.be/entre-sacrifice-et-individualisme-trouver-son-equilibre.htm?lng=fr>, consulté le 17 juin 2018.

jusqu'au burn-out parental. »⁹⁹ On le constate, la pression sociale liée au culte de la performance et à l'individualisme demande aux parents de faire des sauts continuels entre abnégation et égoïsme. Si un équilibre n'est pas trouvé entre ces attentes contradictoires, alors le burn-out rôde.

Si la société devient de plus en plus individualiste et tournée vers la performance, nous pouvons également nous demander si le rôle parental a toujours nécessité ces sacrifices personnels ou si au contraire cette fonction parentale s'est également transformée. Poser la question c'est y répondre ! En effet, de la génération de nos arrière-grands-parents à celle des pères et mères d'aujourd'hui, le modèle parental s'est profondément transformé. L'enfant prenant progressivement une place prédominante. Nous pouvons d'abord constater cette évolution au niveau législatif. Historiquement le père avait toute puissance au sein de sa famille : le Code Civil de 1804 considérait « le père comme le chef unique et omnipotent de la famille. [...] Le législateur estimait à l'époque qu'il n'avait pas à intervenir dans la sphère familiale. »¹⁰⁰ Progressivement, la notion de protection de l'enfant apparaît, entérinée par la loi du 15 mai 1912 qui met en place un mécanisme de contrôle de la puissance paternelle et la possibilité de déchéance parentale.¹⁰¹ Dans les années 1980, il ne s'agira plus seulement de protéger l'enfant, mais également de garantir ses droits, lesquels sont consacrés par la Convention internationale des droits de l'enfant adoptée par l'Assemblée générale des Nations Unies le 20 novembre 1989. Celle-ci **met en avant « l'intérêt supérieur de l'enfant »** (article 3) et consacre la responsabilité, le droit et le devoir des parents d'élever leur enfant, d'assurer son développement et de lui permettre l'exercice de ses droits (article 5 et 18 notamment). Il incombe dès lors aux parents d'éduquer leurs enfants afin qu'ils grandissent dans un « climat de bonheur, d'amour et de compréhension »¹⁰² et qu'ils puissent développer pleinement leurs capacités et leur personnalité.¹⁰³ Ne nous y trompons pas, cette Convention (encore trop souvent bafouée aujourd'hui) est une grande avancée pour

⁹⁹ I. ROSKAM, « Entre sacrifice et individualisme... », *op.cit.*

¹⁰⁰ L. STAQUET, M. LAMBERT, *Analyse historique et juridique de la mesure de déchéance parentale*, Bruxelles : La CODE, décembre 2006, [en ligne :] https://www.lacode.be/IMG/pdf/analyse_decheance_parentale_dec06.pdf, consulté le 17 juin 2018.

¹⁰¹ *Idem.*

¹⁰² Préambule de la Convention relative aux droits de l'enfant. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES NATIONS UNIES, *Convention relative aux droits de l'enfant*, New-York : ONU, adoptée le 20 novembre 1989.

¹⁰³ Cette Convention consacre également le devoir de chaque État de soutenir la parentalité.

les enfants. Néanmoins, elle contribue à développer l'idée d'une parentalité où la place de l'enfant dans la famille est prédominante, au détriment peut-être des contraintes temporelles, budgétaires ou professionnelles qui pèsent sur les parents en général. C'est ce que la philosophe Catherine Halpern, nomme **le puérocentrisme**. Celui-ci est renforcé par la diffusion d'une recommandation du Conseil de l'Europe relative au soutien à la parentalité qui estime que la parentalité se doit d'être positive. Cette « parentalité positive se réfère à un comportement parental fondé sur l'intérêt supérieur de l'enfant qui vise à l'élever et le responsabiliser, qui est non violent et lui fournit reconnaissance et assistance, en établissant un certain nombre de repères favorisant son plein développement »¹⁰⁴. L'histoire législative, que nous avons à peine effleurée ici, nous montre l'évolution de la parentalité : de la puissance paternelle du Code napoléonien, l'enfant se voit le droit d'être protégé de parents violents ou criminels, puis se voit finalement garantir le droit de s'épanouir dans un environnement aimant, bienveillant et sécurisé. **Le parent, dès lors, est au service de son développement.**

Cette transformation de la parentalité ne se ressent pas seulement au niveau législatif, mais également dans l'ensemble de la société. Chacun peut le constater par soi-même : ouvrez simplement les journaux. Ils regorgent de rubriques « conseils aux parents », tels que cet article de *La Libre Belgique* du 13 juin dernier : « Quand on n'arrive pas à dire non à son enfant »¹⁰⁵ ou celui du *Magazine du Monde* daté du 4 avril : « Allo, maman, bobo : Non, je veux pas ! »¹⁰⁶. Ou allez surfer sur Internet : vous retrouverez nombre de sites et de blogs consacrés à la parentalité positive¹⁰⁷ (qui ajoutent une pression supplémentaire). Vous pouvez également ouvrir vos réseaux sociaux (Instagram ou Facebook) afin de consulter les nombreux comptes de mamans

¹⁰⁴ Recommandation Rec(2006)19 du Comité des Ministres aux États membres relative aux politiques visant à soutenir une parentalité positive, Strasbourg : Conseil de l'Europe – Comité des Ministres, 13 décembre 2006.

¹⁰⁵ N. VANCRAÏENEST, « Quand on n'arrive pas à dire non à son enfant », *LaLibre.be*, 13 juin 2018, [en ligne :] <http://www.lalibre.be/lifestyle/psycho/quand-on-n-arrive-pas-a-dire-non-a-son-enfant-5b20cc265532a296886ed9a7>, consulté le 18 juin 2018.

¹⁰⁶ M. DURETZ, « Allô maman bobo : « Non, je veux pas ! » », *M Le Mag*, 4 avril 2018, [en ligne :] https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2018/04/04/allo-maman-bobo-non-je-veux-pas_5280333_4497916.html, consulté le 18 juin 2018.

¹⁰⁷ Si vous voulez une bonne dose de culpabilisation, n'hésitez pas à aller faire un tour sur le site <https://www.coolparentsmakehappykids.com/>, un blog de parentalité positive qui donne des conseils dans lesquels les parents semblent oubliés !

qui mettent en scène leur vie de famille parfaite¹⁰⁸ ; ou encore aller vous balader en librairie au rayon parentalité, pour trouver nombre de guides et modes d'emploi... La parentalité au service de l'enfant prend donc une place de plus en plus importante dans notre société. Les psychologues ne sont pas en reste dans cette évolution de la notion de parentalité : à la suite de leurs études sur l'attachement, le développement et l'éducation des enfants, ils ont largement diffusé leurs idées dans le champ scolaire, dans des ouvrages, dans des campagnes d'affichages ou des spots audiovisuels, etc.¹⁰⁹ Le « message central est assez clair : "Pour que vos enfants soient épanouis et brillants, soyez de très bons parents. Et nous pouvons vous dire comment faire..." »¹¹⁰ **La parentalité s'est donc transformée : centrée sur l'enfant, au détriment du parent, elle est sortie de la sphère privée pour devenir l'affaire de tous.** « Plus que jamais, les parents du XXI^e siècle sont conscients de l'ampleur de leurs responsabilités vis-à-vis de leurs enfants. Plus que jamais, ils se sentent évalués... remis en cause constamment. »¹¹¹

Les parents d'aujourd'hui ne sont plus ceux d'hier. Parce que l'enfant a pris une place prédominante, que nous l'avons mis au centre de nos préoccupations. Mais pas seulement, c'est également parce que **notre manière d'envisager la parentalité s'est modifiée** : être parent est envisagé comme un travail qui nécessite un certain nombre de compétences à acquérir. En effet, alors que nos propres parents et/ou grands-parents apprenaient à élever des enfants « sur le tas », par observation ou en s'étant occupés de leurs frères et sœurs plus jeunes, les pères et mères d'aujourd'hui n'ont pas cette expérience. Dès lors, ils auront une plus grande tendance à aller chercher « le mode d'emploi » dans

¹⁰⁸ Vous pouvez lire à ce propos : Z. DRYEF, « Le retour de la mère parfaite », *Le Monde*, 27 mai 2016, [en ligne :] https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2016/05/27/le-retour-de-la-mere-parfaite_4927830_4497916.html, consulté le 18 juin 2018. Cet article analyse le phénomène Instagram des mères parfaites et du risque de burn-out associé au fait de vouloir atteindre cet idéal. Vous pouvez également lire cet article de Rue89 : R. GREUSARD, « Mères parfaites : des meufs montrent leur vraies images, ça soulage », *L'Obs avec Rue89*, 9 novembre 2015, [en ligne :] <https://www.nouvelobs.com/rue89/rue89-nos-vies-connectees/20151109.RUE1223/meres-parfaites-des-meufs-montrent-leurs-vraies-images-ca-soulage.html>, consulté le 18 juin 2018. Cet article est un « coup de gueule » contre les mères qui mettent en scène un bonheur/idéal inatteignable. Rafraîchissant !

¹⁰⁹ M. MIKOLAKCZAK, I. ROSKAM, *op. cit.*, p. 17.

¹¹⁰ *Idem.*

¹¹¹ *Idem*, p. 16.

les livres, sur Google ou les réseaux sociaux, ou encore auprès d'experts.¹¹² Alison Gopnik, psychologue du développement, désigne ce nouveau mode « d'être parent » comme étant **le parenting**. Selon cette figure de proue de la psychologie de l'enfant, « quelque chose a changé à la fin du XX^e siècle. Les parents ont eu des enfants beaucoup plus tard, à 30 ou 40 ans, sans pour autant avoir acquis une quelconque expérience sur la manière d'en prendre soin. Lorsque vient l'heure de devenir parent, ils pensent devoir procéder de la même façon qu'en étudiant ou en travaillant, c'est-à-dire en suivant des modèles, en visant des compétences et buts à atteindre. [...] Les traditions d'autrefois ont été remplacées par des prescriptions qui touchent aussi bien au développement qu'à la socialisation, à la scolarité ou la santé des enfants... Il faudrait apprendre à être parent de manière professionnelle, tout comme on apprendrait à devenir journaliste ou manager. »¹¹³ Le problème de ce modèle, très répandu dans notre société, est qu'il « tente d'imposer l'idée que ce que vous faites juste en vous occupant d'un enfant dont vous souhaitez prendre soin est insuffisant. **Ce modèle ne fait que renforcer l'anxiété des parents. Ils ont le sentiment de ne jamais en faire assez.** »¹¹⁴ Si les parents vont jusqu'au bout de la logique de ce modèle, ils risquent de s'épuiser rapidement...

« Pour qu'un enfant grandisse, il faut tout un village »

La société actuelle envisage les parents d'aujourd'hui comme des adultes qui sont au service de l'épanouissement de leur(s) enfant(s). Cette évolution fait peser une responsabilité sur les épaules des parents. Responsabilité démultipliée par l'individualisme de notre société actuelle qui érige l'épanouissement personnel et la perfection au rang de valeur morale. Dans le même temps, cette montée de l'individualisme associée à des changements de mode de vie a réduit la famille nucléaire à son plus simple appareil : alors qu'il y a quelques dizaines d'années, plusieurs générations cohabitaient sous le même toit, aujourd'hui, le ménage s'est réduit à deux générations, le/les parent(s) et l' / les enfant(s). Ainsi, les parents d'aujourd'hui ont de plus en plus de pression et de moins en moins d'aide « à la maison ». Éviter le burn-out est un véritable jeu d'équilibriste, l'évolution de notre société ayant réuni toutes les

¹¹² On voit d'ailleurs se développer actuellement un nouveau métier : coach en parentalité.

¹¹³ A. MINART, « Rencontre avec Alison Gopnik. Halte au surinvestissement parental ! », *Sciences humaines*, CCXCVII, novembre 2017.

¹¹⁴ *Idem*, p. 31.

conditions propices à l'épuisement.

Et si... on s'arrêtait une minute ? Et si... nous réfléchissions à ce que nous voulons vraiment, à la culture, aux valeurs et à la société que nous voulons transmettre à nos enfants ?

* *

Marie-Sarah DELEFOSSE est chercheuse au CPCP. Elle est titulaire d'un master en sciences psychologiques à orientation « organisation, travail et société ».

Pour aller plus loin...

- DESSEILLES M., MIKOLAJCZAK M., *Vivre mieux avec ses émotions*, Paris : Odile Jacob, 2013.
- HOLSTEIN L., *Le burn-out parental. Surmonter l'épuisement et retrouver la joie d'être parent*, Paris : Josette Lyon, 2014.
- MIKOLAJCZAK M., J. QUOIDBACH, I. KOTSOU, D. NELIS, *Les compétences émotionnelles*, Paris : Dunod, « Psycho Sup », 2009.
- MIKOLAJCZAK M., ROSKAM I., *Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir*, Paris : Odile Jacob, 2017.
- MIKOLAJCZAK M., ROSKAM I., *Le burn-out parental : comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*, Bruxelles : De Boeck Supérieur, 2018.

Vous pensez vivre un burn-out ?

- Une équipe à votre écoute : CPS Parentalité, <https://uclouvain.be/fr/instituts-recherche/ipsy/cps-parentalite.html>.
- Un psychologue proche de chez vous : <https://www.bfp-fbp.be/fr/psycholoog/zoeken>.

DELEFOSSE Marie-Sarah, *Le burn-out parental : une histoire d'équilibre...*,
Bruxelles : CPCP, « Analyses », 2018, [en ligne :] [http://www.cpcp.be/
etudes-et-prospectives/collection-au-quotidien/burnout-parental](http://www.cpcp.be/etudes-et-prospectives/collection-au-quotidien/burnout-parental).

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

www.cpcp.be



Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

L'aventure de la parentalité n'est pas de tout repos, personne ne dira le contraire. Pourtant, quel parent osera dire que ses enfants l'exaspèrent, qu'il n'en peut plus et souhaiterait partir très loin de cette vie familiale qu'il exècre ? Aucun. Surtout dans notre société occidentale qui érige la parentalité au rang de « plus beau métier du monde » et qui ne montre que le bonheur qu'apporte la naissance d'un enfant. Entendons-nous bien, devenir parent est une véritable source de bonheur, mais aussi... de stress ! Et on ne le dit pas assez. Or, l'être humain ne peut pas éternellement résister au stress. L'accumulation de facteurs de stress l'épuisera, l'amènera à « craquer ». Les facteurs de stress parentaux sont nombreux et minimisés : le parent se retrouve souvent seul pour les gérer. Jusqu'au jour où il n'en peut plus et craque, en arrivant à ne plus supporter ses enfants. C'est ce qu'on appelle le burn-out parental. Très peu connu, son incidence ce n'en est pas moindre pour autant, puisqu'on estime qu'en Belgique, 5 à 8 % des parents – environ 150 000 personnes – sont concernés par ce type de burn-out.

Cette analyse vous propose dans un premier temps de décrypter ce syndrome peu connu, puis dans second temps une réflexion autour de l'évolution de la parentalité et de ses conséquences sur les parents d'aujourd'hui.

Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation

Rue des Deux Églises, 45 – 1000 Bruxelles

02 238 01 00 – info@cpcp.be

www.cpcp.be



Chaque jour, des nouvelles du front !

www.facebook.com/CPCPasbl

Toutes nos publications sont disponibles
en téléchargement libre :

www.cpcp.be/etudes-et-prospectives