

Éléments pour une sociohistoire du *burnout* parental

Aurore François & Margaux Roberti-Lintermans

Aurore François, professeure en histoire à l'UCLouvain (Institut d'Analyse du changement dans l'histoire et les sociétés contemporaines (IACCHOS) Aurore.francois@uclouvain.be

Margaux Roberti-Lintermans, chercheuse-doctorante en histoire (Institut d'Analyse du changement dans l'histoire et les sociétés contemporaines (IACCHOS) Margaux.roberti@uclouvain.be

Abstract

S'il puise ses racines dans un intérêt de longue date porté à la fatigue, à la parentalité, et à leurs évolutions enchevêtrées, le concept de *burnout parental* n'en demeure pas moins très récent. Comment dès lors comprendre son émergence et son succès aujourd'hui, tout en lui reconnaissant une profondeur historique ? Le *burnout parental* se définit comme la résultante d'un déséquilibre entre les stressseurs parentaux et les ressources pour les surmonter, mais ses origines ne peuvent s'expliquer par la seule renégociation historique de cette tension. Même si, à la faveur d'un large mouvement de psychologisation de la société qui traverse le XXe siècle, les notions de fatigue et d'épuisement ont sensiblement évolué, de même que les exigences formulées à l'égard des parents et les conditions d'exercice de leur rôle, la convergence de ces deux phénomènes ne peut à notre sens faire l'impasse sur d'autres dynamiques – scientifiques, socio-politiques ou culturelles – qu'il conviendra d'appréhender, pour une meilleure compréhension des dimensions socio-historiques qui sous-tendent l'épuisement parental tel qu'il se donne à voir aujourd'hui.

Introduction

Depuis quelques années le *burnout*, jusque-là cantonné à l'univers *professionnel*, s'est décliné en mode *parental*. Comment comprendre l'émergence de ce nouveau concept de *burnout parental* et lui donner une épaisseur historique ? Son apparition aujourd'hui n'est pas sans soulever nombre de paradoxes et de questions, si nous portons notre regard sur la condition des parents, et surtout des mères, il y a ne fût-ce qu'un siècle : les familles y étaient alors bien plus nombreuses et les moyens de contrôler le nombre de naissances peu fiables. Le soin aux enfants avait pour ambition première leur survie, loin d'être acquise, vu le contexte sanitaire et les possibilités offertes par la médecine. Cette préoccupation constante s'ajoutait par ailleurs, dans la plupart des familles, à des journées de travail intenses, laissant peu de place au repos ou à la détente.

La comparaison historique est tentante : les parents d'aujourd'hui seraient-ils pourtant plus épuisés que ceux du XIXe siècle ? Et ont-ils davantage de raisons de l'être ? Nous ne questionnerons cependant pas le phénomène en ces termes, tant toutes les dimensions du problème ont changé, qu'il s'agisse de la définition de fatigue ou d'épuisement, des mutations de la parentalité (le terme étant, lui aussi, une innovation récente) ou encore du contexte dans lequel ces deux ingrédients s'enracinent. Par contre, un examen de leurs évolutions respectives permet non seulement de mieux comprendre pourquoi la parentalité, que nous

saisirons ici au prisme des exigences qui l'entourent et des conditions de son exercice, est désormais associée au stress et à l'épuisement, mais aussi comment notre société actuelle a produit une conceptualisation de ce phénomène d'*épuisement parental*.

De la fatigue au *burnout*

Les études historiques qui se sont intéressées à la fatigue se sont notamment penchées sur les multiples significations et dimensions associées au terme, saisissant leurs évolutions au gré des périodes et des préoccupations qui caractérisaient celles-ci (Schaffner, 2016 ; Vigarello, 2020). Ainsi au XIXe, les fatigues ouvrières suscitent l'intérêt et sont saisies dans une perspective de rendement, questionnant les corps et leurs besoins, notamment énergétiques : comment les alimenter ? Quel répit leur accorder ? Le repos s'impose progressivement en tant que nécessité, ouvrant la voie à des mesures qui se concrétiseront les unes après les autres : limitation du nombre d'heures de travail, instauration de jours de repos puis de congés payés, avènement du temps libre, etc. Le corps est étudié minutieusement pour comprendre les effets organiques de la fatigue, qui vont englober progressivement l'atteinte nerveuse (Vigarello, 2020). Fatigue physique et mentale s'entrecroisent, et les cas d'épuisements d'individus succombant à une surcharge d'activité cérébrale intriguent (Schaffner, 2016). Progressivement, la dimension psychologique de la fatigue prend une place de plus en plus affirmée, tandis que l'exploration des causes dépasse largement l'individu, pour s'intéresser aux éléments de contexte suspectés d'en avoir favorisé l'apparition. Ainsi l'américain George Miller Beard, lorsqu'il décrit la *neurasthénie*, épuisement physique et mental qu'il observe sur ses patients même après des efforts minimes, ne manque pas de l'associer aux rythmes accélérés de la vie urbaine, consacrant cette nouvelle maladie comme un trouble de la modernité, idée qui séduira ses collègues européens (Schaufeli, 2017).

Au fil du XXe siècle, la fatigue se fait donc de plus en plus englobante, touchant l'individu dans son entièreté, aux plans physique, nerveux, mais aussi de la réalisation de soi. Elle s'insinue dans le quotidien pour couvrir progressivement tous les champs de l'existence, tout en étant saisie par les spécialistes qui en décrivent les différentes manifestations et spécificités.

C'est ainsi que la notion de *burnout* émerge pour caractériser l'épuisement au travail, formalisée par Herbert Freudenberger et Christina Maslach dans les années 1970. A partir de l'observation des jeunes bénévoles dans la clinique qu'il dirige dans un quartier défavorisé de New York, Freudenberger constate une phase de découragement survenant après la première année qu'il décrit comme un "épuisement mental et émotionnel" (Truchot dans Zawieja, 2016). Le psychiatre souligne le fait que les bénévoles sont motivées par des idéaux qu'ils leur sont impossibles à atteindre, ce qui, lorsqu'ils en prennent conscience, les mène à l'effondrement. Le terme *burnout* fait référence à l'état d'une bougie qui se consume et n'offre plus qu'une faible flamme avant de s'éteindre, métaphore de l'épuisement progressif qui s'installe chez l'individu qui, après avoir dépensé lentement son énergie, se retrouve sans ressources pour continuer à répondre aux demandes auxquelles il fait face.

En parallèle, Christina Maslach, chercheuse en psychologie sociale, travaille sur les relations entre soignants et soignés. Elle se rend compte de l'impossibilité des professionnels du champ médical et de la santé mentale de prendre une distance avec leurs patients envers qui ils développent des attitudes négatives. La chercheuse, avec sa collègue Susan Jackson, parlent alors d' "un syndrome d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de réduction de l'accomplissement personnel qui apparaît chez les individus impliqués professionnellement auprès d'autrui" (Maslach & Jackson, cité dans Truchot, 2016). À partir de ces recherches, une échelle de mesure, le Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS), est produite. Elle sera ensuite reprise pour développer celle du *burnout parental* (Roskam & al, 2017).

Une parentalité en mutation : vers une renégociation de la balance ressources – stressseurs ?

Autre composante d'un mouvement plus large de psychologisation de la société, la famille, elle aussi, est envisagée selon cette lecture. L'enfance n'est plus principalement associée à des enjeux de survie (le problème de la mortalité infantile sera d'ailleurs largement surmonté durant la première moitié du XXe siècle), mais bien d'éducation puis de bien-être. L'intérêt porté au rôle affectif du noyau familial, déjà souligné au XIXe siècle (Ariès, 1960), mais dans un premier temps resté assigné aux milieux les plus aisés (François, Mazochetti & Willemen, 2014) va progressivement prendre une amplitude jusque-là inégalée,

traduisant et entraînant de profondes mutations dans les perceptions et exigences qui entourent le rôle de parents.

A partir des années 1950, l'essor des sciences de la psyché et de la pédiatrie donnent en effet une fonction affective de plus en plus importante au noyau familial, et surtout à la mère. En 1951, un rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé, porté par John Bowlby, se présentant comme une synthèse des travaux antérieurs sur les carences des soins maternels et leurs effets sur le développement des enfants, connaît un retentissement mondial. Malgré les critiques qui lui seront adressées dans un nouveau rapport dix ans plus tard, notamment par l'anthropologue Margaret Mead, la notion de carence reste centrée durablement sur la mère (Neyrand, 2011). Par la suite, la vulgarisation des travaux – notamment de Winnicott sur l'objet transitionnel, ou de Jenny Aubry, reprenant Spitz, sur l'accueil collectif – se feront l'écho de cette focalisation sur la relation mère-enfant, entraînant une survalorisation de la mère et une déresponsabilisation, ou du moins une mise de côté, du père (Murcier, 2006 ; Neyrand, 2011).

Les possibilités nouvelles offertes par le contrôle de la fécondité vont entraîner, parallèlement au développement d'un discours psychanalytique sur le désir d'enfant, une planification de plus en plus précise de la future naissance. Le devoir d'enfant n'est plus l'injonction directe et patriotique d'autrefois, mais bien une pression diffuse que soutient la promotion du désir d'enfant, sensé habiter chaque femme et participer, lorsqu'il se concrétise, à son épanouissement (De Luca Barrusse, 2014). La contraception, si elle affranchit les femmes d'un destin biologique sensé inexorablement les vouer à être mères, permet de véhiculer et concrétiser l'idée d'une "parenté responsable" régie par des normes spécifiques évoluant au cours du temps. Ainsi dans ses premières manifestations, la "maternité consciente" formalise une série de critères : être jeune, marié, hétérosexuel, et atteindre un idéal de trois ou quatre enfants suffisamment espacés en âge pour pouvoir prodiguer soins et attention. La nécessité d'inscrire la parentalité dans un projet qui précède la naissance entre dans la logique de l'injonction célèbre : *tout se joue avant 6 ans* (Dodson, 1972). Il ne s'agit dès lors plus d'*avoir* des enfants mais bien de *faire* des enfants, idée promue notamment par le mouvement de planning familial (Garcia, 2011).

L'entrée massive des femmes sur le marché du travail et leurs attentes en matière d'accueil rendent le développement des espaces de garde des jeunes enfants incontournable. Durant les années 1970, les crèches et leur fonctionnement sont repensés non plus comme un espace étanche par rapport à la famille, mais bien ouvert aux parents, tandis que le rôle des professionnelles de la petite enfance, presque exclusivement des femmes, évolue de la "mère de substitution" vers une valorisation de compétences professionnelles formalisant un savoir spécifique (Murcier, 2006). Dans le cadre de la promotion d'une société égalitaire, les pères, cantonnés jusque-là dans un rôle autoritaire, sont encouragés à s'impliquer davantage et à investir d'autres registres, notamment affectif. Malgré le succès médiatique de *L'amour en plus*, essai de Badinter (1980) remettant en cause la notion d'instinct maternel, la primauté de la mère reste cependant de mise (Neyrand, 2011).

Si les rôles parentaux se transforment, même timidement, dans leur distribution genrée, ils évoluent assurément dans leur nature. Au quotidien, l'éducation parentale glisse du façonnement de l'enfant vers la révélation de ses potentialités. Ce dernier devient un partenaire avec qui dialoguer – pensons au succès des travaux de Françoise Dolto sur la prééminence du langage et la précocité de la vie psychique de l'enfant (Neyrand, 2011) –, voire avec qui négocier. Il est reconnu comme un individu sujet de droits, ce que la Convention internationale des Droits de l'Enfant de 1989 viendra entériner. Dans une optique d'épanouissement de l'enfant, les parents sont de plus en plus secondés par des interprètes qualifiés, notamment via les spécialistes de la petite enfance ou les journaux éducatifs, au risque de remettre en cause leurs propres compétences (De Singly, 2016). Dès que s'élabore un projet d'enfant, une série de critères et conditions forment un ensemble de "normes procréatives" (Bajos & Ferrand, 2006) qui entourent les parents, tels que l'âge adéquat, la limitation et l'espacement des naissances, la nécessité d'un couple parental stable affectivement, psychologiquement et matériellement, qui articule adroitement trajectoires familiale et professionnelle. Au quotidien, être parent s'affirme de plus en plus comme un métier, nécessitant des compétences couvrant des domaines de plus en plus nombreux (soins, affectif, alimentation, loisirs, apprentissage, éveil...), ce qui entraîne une responsabilisation grandissante des parents, et surtout des mères

confrontées à une multiplicité de discours, experts ou non (Gojard, 2010). A cette pression de l'épanouissement de leur enfant – notion au demeurant assez floue – s'ajoute une injonction à la réussite scolaire, qui instaure une concurrence entre respect de l'autonomie et réussite de l'enfant. Dans l'optique d'un amour parental désintéressé, volontaire et inconditionnel, les parents doivent également arriver à conjuguer égalité entre les enfants et prise en compte des particularités de chacun. En cas de séparation du couple, le bien-être supérieur de l'enfant passe également par une prolongation du couple parental, quand bien même le couple conjugal n'est plus (De Singly, 2016).

Révéléateur de cette primauté du couple parental, le terme "parentalité", d'abord cantonné aux professionnels de la famille, passe dans le discours politique et médiatique (Martin, 2018). Il permettra, au tournant des XXe et XXIe siècles, d'illustrer la diversification du *faire famille*, autorisant d'autres formes que le couple hétérosexuel marié, ainsi qu'une indifférenciation des rôles parentaux, processus resté inachevé si nous considérons le temps toujours supérieur consacré par les femmes à l'éducation et au soin des enfants (Landour & Odier, 2017). Parallèlement, avec le recul de l'Etat-providence, la relation entre les parents et l'Etat est redéfinie : l'aide qui leur est apportée n'est plus inconditionnelle et les parents sont de plus en plus responsabilisés quant aux succès (ou échecs) futurs de leur enfant, y compris vis-à-vis de la société qui a investi dans leur éducation (Vandenbroek, 2010 ; Camus, 2018). Et si les politiques familiales ciblées et conditionnées (gardes d'enfant, congés parentaux, ...) s'étendent et apportent un soutien aux parents, elles font également l'objet de lectures plus nuancées, soulignant la manière dont elles encouragent les mères à entrer sur le marché du travail dans une économie de bas salaire (Ferragina, 2018), ou encore les ambivalences de l'aide apportée, entre soutien et contrôle, accompagnement et sanction (Sellenet, 2007).

Fait inédit dans l'histoire de l'éducation, le Conseil de l'Europe formalise en 2007 un modèle du "bon parent", préconisant une conduite parentale fondée sur la psychologie positive et la non-violence, et garantissant "l'intérêt supérieur de l'enfant". À grand renfort de campagnes de sensibilisation, la parentalité dite *positive* est largement promue et rencontre un réel succès, même si elle fera aussi l'objet d'analyses plus critiques. D'une part, certaines déplorent l'abandon de toute dimension partagée des questions liées à la parentalité, ou encore l'absence de prise en compte d'autres contextes (socio-économique, culturel,...) au profit d'une responsabilisation des seuls parents (Neyrand, 2019). D'autre part, certains spécialistes mettent en évidence la pression grandissante que ces modèles normatifs font peser sur les parents, les rendant plus vulnérables à un épuisement parental (Lin & al., 2021) potentiellement préjudiciable à leurs enfants (Mikolajczak & al., 2018).

Conclusion : le *burnout parental*, un phénomène ancré

S'il puise ses racines dans un intérêt de longue date porté à la fatigue, à la parentalité, et à leurs évolutions enchevêtrées, le concept de *burnout parental* n'en demeure pas moins très récent. Au départ lié à l'épuisement professionnel, le terme *burnout* offre une "plasticité référentielle" (Chevret-Castellani, 2017) qui a permis, par des jeux de glissements sémantiques, de désigner de multiples enjeux politiques et sociaux liés à l'épuisement, parmi lesquels l'épuisement ou *burnout* d'abord *maternel*, puis *parental*.

L'étude de la dimension socialement construite des maladies et de la santé est à cet égard particulièrement riche d'enseignements. Les identifications, descriptions, catégorisations de pathologies, mais aussi l'importance qui leur est accordée en tant qu'enjeux de sociétés, gagnent à être saisies dans une approche dénaturalisée, sensible aux rôles joués par de multiples acteurs : scientifiques, professionnels de la santé, politiques, médias, mais aussi patients (Broutelle & Le Morvan, 2009). Si le *burnout parental* est défini aujourd'hui comme la résultante d'un déséquilibre entre les stressors parentaux et les ressources pour les surmonter, ses origines ne peuvent s'expliquer uniquement par une renégociation historique de cette tension (plus de stressors, moins de ressources). Il convient, à notre sens, d'envisager non seulement la mutation des rôles parentaux, des exigences qui leurs sont associées et des conditions de leur exercice, mais également de considérer d'autres dynamiques scientifiques, socio-politiques ou culturelles. On pensera ainsi à l'action des scientifiques et des praticiens qui s'y intéressent, action possiblement suscitée, relayée ou encouragée par des institutions qui se saisissent de la parentalité et des difficultés qu'elle pose en tant que problème de santé publique sur lequel il faut désormais agir. On tiendra compte du rôle des parents et de leur capacité à formuler

leur propre bien(mal)-être, à s'approprier les catégories du monde médical, ou encore à se mettre en réseau et s'informer, possibilités récentes qu'offrent les TICs (Väänänen & Varje, 2019). L'histoire du *burnout parental* est, à ce titre, loin d'être achevée, et encore moins écrite.

Bibliographie

- ARIES P., *L'enfant et la vie familiale sous l'Ancien Régime*, Paris, Plon, 1960.
- BAJOS N. et FERRAND M., « L'interruption volontaire de grossesse et la recomposition de la norme procréative », in *Sociétés contemporaines*, vol. 61 (2006), n° 1, p. 91.
- BROUTELLE, A. & LE MORVAN, F. (2009). La construction sociale des maladies. *Regards croisés sur l'économie*, 1(1), 61-64. <https://doi.org/10.3917/rce.005.0061>
- CAMUS J., « Pour quoi faire de la parentalité ? : Des professionnel.le.s aux prises avec la régulation politique des familles », in *Savoir/Agir*, vol. 43 (2018), n° 1, p. 31.
- CHEVRET-CASTELLANI C., « La médiatisation du burn out dans la presse écrite », in *Questions de communication*, n° 31 (4 septembre 2017), n° 1, p. 335-353.
- DE SINGLY F., *Le soi, le couple et la famille*, Paris, Fernand Nathan, 1996.
- FERRAGINA E., « L'essor paradoxal des politiques familiales », in *L'Année sociologique*, vol. 68 (2018), n° 2, p. 423-454.
- FRANÇOIS A., MAZZOCCHETTI J. et WILLEMEN N., « L'évaluation des familles par les acteurs de la protection de l'enfance en Belgique (fin XIXe/début XXIe siècles) : pratiques et discours experts », in *Distances et liens*, Louvain-la-Neuve, Academia L'Harmattan, 2014, p. 105-123.
- GARCIA S., *Mères sous influence*, Paris, La Découverte, 2011.
- GIULIANI F., « Eduquer les parents ? Les pratiques de soutien à la parentalité auprès des familles socialement désqualifiées », in *Revue française de pédagogie*, vol. 168 (2009), p. 83-92.
- LANDOUR J. et ODIER L., « Travail parental et bien être de l'enfant: Entre assignation et pouvoir des mères », in *Recherches sociologiques et anthropologiques*, (1 décembre 2017), n° 48-2, p. 75-93.
- LIN G.-X., HANSOTTE L., SZCZYGIEL D., MEEUSSEN L., ROSKAM I. et MIKOLAJCZAK M., « Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout », in *Journal of Social and Personal Relationships*, (24 mai 2021).
- LORIOU M., *Stress and Suffering at Work : The Role of Culture and Society*, Palgrave Macmillan, 2019.
- MARTIN C. (dir.), « Être un bon parent » : une injonction contemporaine, Rennes, Presses de l'EHESP, 2014.
- MIKOLAJCZAK M., BRIANDA M.E., AVALOSSE H. et ROSKAM I., « Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence », in *Child Abuse & Neglect*, vol. 80 (1 juin 2018), p. 134-145.
- MURCIER N., « Les savoirs dans le champ de l'accueil des enfants », in *Informations sociales*, vol. 133 (2006), n° 5, p. 30-37.
- NEYRAND G., *L'enfant, la mère et la question du père*, Presses Universitaires de France, 2011.
- NEYRAND G., « Le soutien aux parents entre citoyenneté démocratique et individualisme néolibéral. Logique d'accompagnement et logique d'évaluation », in *Recherches familiales*, vol. 10 (2013), n° 1, p. 49-56.
- NEYRAND G., « La parentalité positive l'est-elle autant qu'on le croit ? », in *Spirale*, N° 91 (2019), n° 3, p. 36.
- SCHAFFNER, A. K. (2016). *Exhaustion : A History*. Columbia University Press.
- SCHAUFELI, W. B. (2017). Burnout : A short socio-cultural history. In S. Neckel, A. K. Schaffner, & G. Wagner, *Burnout, fatigue, exhaustion* (p. 105-127). Springer.
- SELLENET C., *La Parentalité décryptée, pertinence et dérives d'un concept*, Paris, L'Harmattan, 2007.
- TRUCHOT D., « Burn out », in *Dictionnaire de la fatigue*, Genève, Librairie Droz, 2016, p. 126-134.
- VÄÄNÄNEN, A., & VARJE, P. (2019). Epidemiological Transition and the Emergence of Mental Discomfort : The Case of Work Stress. In M. Lorient, *Stress and Suffering at Work* (p. 37-57). Palgrave Macmillan.

VANDENBROECK, M. (2010). La construction de savoirs sur l'enfance et sur la parentalité dans l'État-providence actif. In G. Brougère, *Parents, pratiques et savoirs au préscolaire* (p. 93-113). Peter Lang.

VIGARELLO G., *Histoire de la fatigue: du Moyen Âge à nos jours*, Paris, Seuil, 2020.