



# Le burnout parental



Moïra Mikolajczak & Isabelle Roskam

Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation, Institut de Recherche en Sciences Psychologiques, UCLouvain

**L**e burnout parental correspond au syndrome d'épuisement lié au rôle de parent, à distinguer de la dépression et du burnout professionnel. Une récente étude internationale montre que la France et la Belgique font partie des pays les plus touchés.

Depuis la nuit des temps, la parentalité assure «naturellement» la survie de notre espèce sans que l'on s'intéresse particulièrement ni aux parents ni à la parentalité. En moins de deux générations, divers bouleversements ont profondément modifié l'«être parent» et l'intérêt porté à la parentalité: bouleversements des rôles de genre; nouvelles formes de parentalité, notion d'«intérêt supérieur de l'enfant»; explosion des connaissances en médecine, en éducation et en psychologie, augmentation de la pression exercée par l'état, par l'école et par les professionnels sur les parents... En à peine cinquante ans, on est passé d'une logique de *protection* des enfants à risque à une logique d'*optimisation* du développement de tous les enfants.

Apparu dans les années '80, le concept de «burnout parental» a bénéficié d'une attention accrue de la part des chercheurs et des médias depuis quelques années. Avec la pandémie de Covid et le confinement des parents avec leurs enfants, l'intérêt pour ce sujet a littéralement explosé.

## Du stress parental ordinaire au burnout parental

Le simple fait d'être parent expose inévitablement au stress **aigu au cours d'une urgence médicale ou autre et au stress chronique lors de périodes difficiles (maladie longue, adolescence etc.)**. En dépit du stress auquel expose inévitablement la parentalité, tous les parents ne vont pas faire un burnout parental. Le burnout parental ne survient que quand la somme des facteurs qui augmentent le stress parental excède chroniquement la somme des ressources dont le parent dispose.

Le mécanisme étiologique du burnout parental peut être représenté sous la forme d'une balance (**Figure 1**). Un des plateaux contient les stressseurs (= tout ce qui contribue à augmenter le stress parental), et l'autre plateau contient les ressources (= tout ce qui contribue à réduire le stress parental). Lorsque la balance contient davantage de ressources que

de stressseurs, le parent se sent épanoui dans sa parentalité. Par contre, lorsque la balance penche du côté des stressseurs et que ce déséquilibre se prolonge, le parent s'épuise émotionnellement et physiquement. C'est de cette manière que s'installe le burnout parental.

Comme l'illustre la **figure 1**, le burnout parental est d'origine multifactorielle. Il survient toujours en réponse à un déséquilibre prolongé entre stressseurs et ressources, mais la nature et le poids de ces stressseurs et ressources diffère en fonction des parents. Ainsi, un parent peut se trouver en situation de burnout parental en ayant accumulé de nombreux stressseurs «mineurs» dans sa balance tandis que pour un autre, le burnout sera le résultat d'un petit nombre de stressseurs majeurs. En contrepartie, pour garder son équilibre en tant que parent, certains pourront s'appuyer sur un grand nombre de petites ressources et d'autres sur la protection conférée par un petit nombre de ressources plus influentes.

Aucun facteur ne peut conduire à lui seul au burnout parental. Ainsi, le fait d'élever un enfant ayant des besoins spécifiques constitue un facteur de risque, mais ne conduit pas au burnout parental si le parent a des ressources ou si d'autres facteurs de risque n'agissent pas de concert.

### Symptômes cardinaux du burnout parental

Le burnout parental est caractérisé par quatre grands symptômes correspondant à autant de phases (2, 3). Le premier symptôme est l'épuisement: le parent est émotionnellement et/ou physiquement à bout dans sa parentalité. La seule pensée de ce qu'il y a à faire pour ou avec les enfants lui semble insurmontable. Il n'en peut plus. Le second symptôme est la distanciation affective d'avec ses enfants: le parent épuisé n'a plus l'énergie de s'investir dans la relation avec ses enfants. Il est en pilotage automatique: il

fait ce qu'il doit faire, mais l'investissement émotionnel n'est plus là. Le troisième symptôme est la saturation: le parent perd le plaisir d'être parent et celui d'être avec ses enfants. Il aime ses enfants mais n'en peut plus d'être parent. Le dernier symptôme est une douloureuse impression de contraste: le parent n'est plus ni celui qu'il était, ni celui qu'il voulait être et il s'en sent coupable, voire honteux.

Outre sa phénoménologie subjective, le burnout parental est caractérisé physiquement par une dérégulation progressive et *in fine* très importante de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (4) (**Figure 2**), probablement impliquée dans les conséquences du burnout sur la santé, le sommeil et les enfants (voir section suivante).

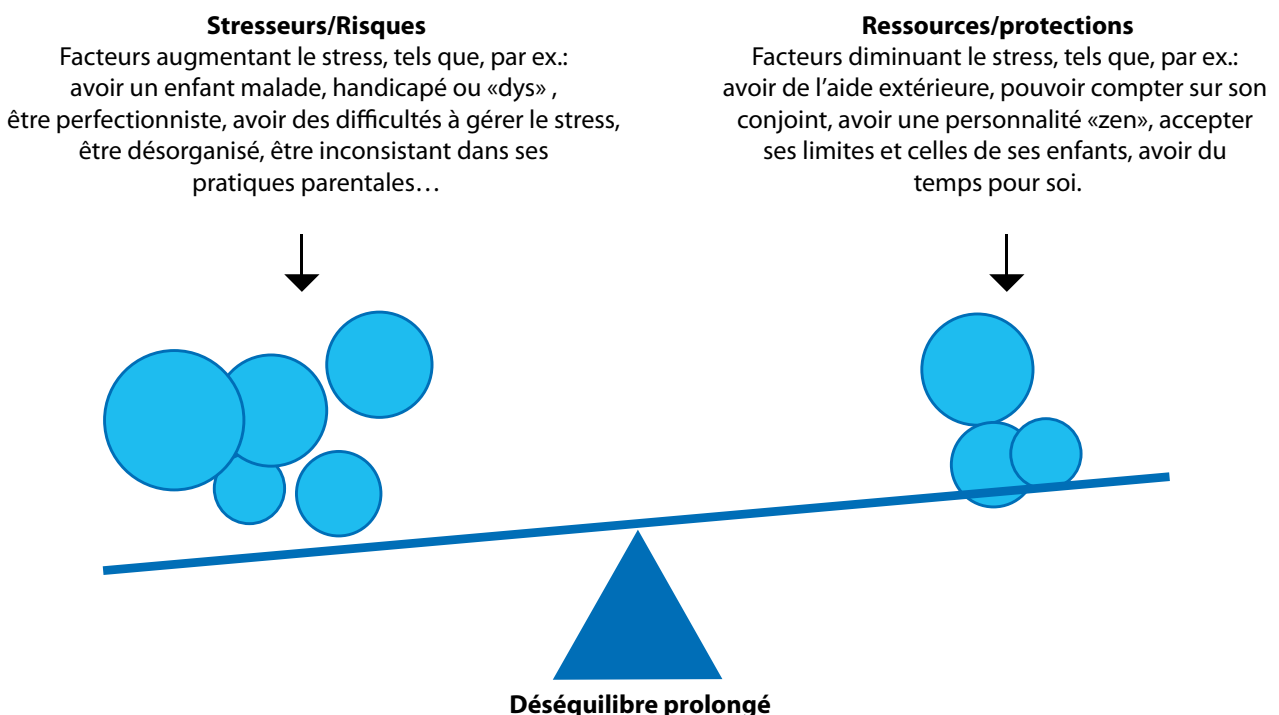
### Sévérité et conséquences du burnout parental

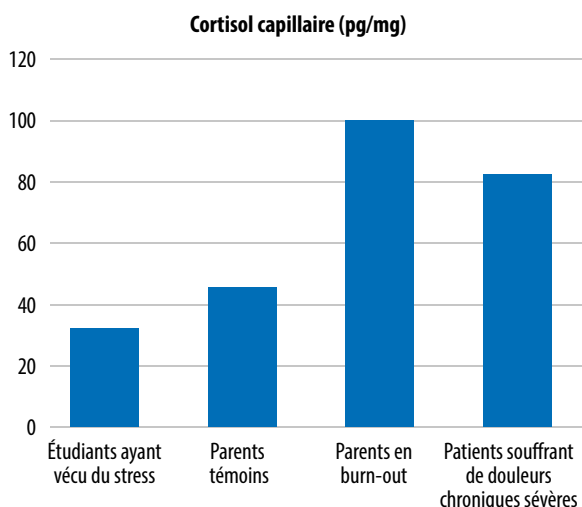
Le burnout parental est un trouble grave et sévère. Il l'est par sa prévalence (8% des parents touchés chaque année en Belgique, soit 200.000 parents présentement) mais également en raison de ses conséquences (5, 6).

Concernant le parent lui-même, le burnout parental va engendrer des troubles du sommeil, une augmentation importante de l'activité de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (**Figure 2**), des problèmes de santé, une envie de fuir sa parentalité et, au fur et à mesure de l'aggravation du burnout, des idéations suicidaires de plus en plus fréquentes.

Les enfants ne sont hélas que rarement épargnés. En effet, si le parent épuisé peut «donner le change» et préserver ses enfants dans un premier temps, une fois que la phase de distanciation affective s'installe, on voit fréquemment apparaître des comportements de négligence parentale

Figure 1: Processus étiologique à l'œuvre dans le burnout parental (1).



**Figure 2: Cortisol capillaire dans différentes populations.**

**La figure montre qu'être parent est effectivement stressant mais que les parents en burnout ont un niveau de cortisol deux fois plus élevé, plus élevé encore que le seuil à partir duquel il devient délétère pour la santé (75) et plus élevé encore que celui de patients souffrant de douleurs chroniques sévères.**

Source: Figure reproduite sur base des données issues de Brianda et al. 2020, Staufenbiel et al., 2013 and Van Uum et al., 2008.

et/ou de violence. La négligence concerne d'abord les besoins affectifs de l'enfant puis, si le burnout s'intensifie, les besoins éducatifs puis finalement des besoins physiques. Il en va de même pour la violence: la violence verbale apparaît en premier, qui peut être suivie de la violence physique si le burnout s'aggrave. Cette violence peut survenir même chez des parents qui ne sont pas violents à la base. Elle est possiblement causée par la dérégulation de l'axe HHS que nous évoquions plus haut: des recherches antérieures ont montré qu'une élévation du taux de cortisol était associée à des pratiques parentales plus dures. Heureusement, le traitement du burnout parental amène une réduction du cortisol et de la fréquence des comportements négligents et violents. Les parents en burnout doivent donc recevoir de l'aide adéquate pour en limiter les conséquences sur eux-mêmes et sur leurs enfants.

La prévention du burnout parental passe par une attention portée à la fois aux besoins de l'enfant ET à ceux du parent. La centration souvent exclusive sur les besoins de l'enfant n'est plus tenable.

Les professionnels de la santé ont leur rôle à jouer dans l'information aux parents:

- 1) informer ceux qui ne sont pas en burnout pour qu'ils veillent régulièrement au bon équilibre de leur balance,
- 2) ceux qui sont à risque de burnout parental (qui présentent des symptômes d'épuisement dans leur parentalité) pour rééquilibrer leur balance en limitant l'effet des stressors et en augmentant l'accès à des ressources,

- 3) ceux qui sont en burnout parental pour leur permettre de parler de leur souffrance et se faire aider au travers de prises en charge psychologiques en individuel ou en groupe.

« Nous avons testé sur environ 150 parents en burnout l'efficacité d'une prise en charge psychologique de groupe de 8 semaines (2h/sem). En seulement 2 mois – et contrairement au groupe contrôle –, les parents traités reviennent en moyenne en-dessous du seuil de burnout, le fonctionnement de leur axe hypothalamo-hypophysaire-surrénalien se normalise et la fréquence des comportements de négligence et de violence diminue proportionnellement à la réduction des symptômes de burnout (7). Ces résultats attestent du fait qu'il est possible de traiter le burnout parental en un temps et à un coût raisonnable, avec des bénéfices importants pour le parent et ses enfants. »  
Les professionnels de la santé peuvent renvoyer les parents épuisés vers le site [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com) sur lequel ils trouveront une mine d'information ainsi qu'une liste de professionnels dûment formés.

### En savoir plus sur le burnout parental

Des tests diagnostiques gratuits, des ressources pour les parents et les professionnels ainsi que tous les articles cités dans le présent chapitre sont disponibles gratuitement sur le site [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com). ■

#### Références

1. Roskam I & Mikolajczak M. La balance des risques et des ressources: un modèle explicatif et clinique du burnout parental, 2018. In Roskam I & Mikolajczak M Le burnout parental: Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge, 2018, DeBoeck, Bruxelles).
2. Roskam I, Aguiar J, Akgun E, Arian G, Artavisa M, Avalosse H & Mikolajczak M, for the International Investigation of Parental Burnout Consortium. Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affect Sci* 2021;1-22 (online ahead of print).
3. Roskam I & Mikolajczak M. The Slippery Slope of Parental Exhaustion: A Stage Model of Parental Burnout. Submitted.
4. Brianda ME, Roskam I & Mikolajczak M. Hair cortisol concentration as biomarker for parental burnout. *Psychoneuroendocrinology* 2020;117:104681.
5. Mikolajczak M, Gross JJ & Roskam I. Parental burnout: What is it and why does it matter? *Clinical Psychological Science* 2019;7:1319-29.
6. Mikolajczak M, Brianda ME, Avalosse H & Roskam I. Consequences of parental burnout: its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse Negl* 2018;80:134-45.
7. Brianda ME, Roskam I, Gross JJ, Franssen A, Kapala F, Gérard F, Mikolajczak M. Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychother Psychosom* 2020;20:330-2.

### Prévalence du burnout parental dans le monde.



**La figure montre que le burnout parental est plus fréquent dans certaines régions du monde, en particulier dans les pays Occidentaux où il peut atteindre jusqu'à 8%. Elle suggère qu'au-delà des facteurs liés à l'individu, la culture joue un rôle dans la survenue du burnout parental.**

Source: Figure reproduite sur base des données issues de Roskam, et al. 2021 (2).