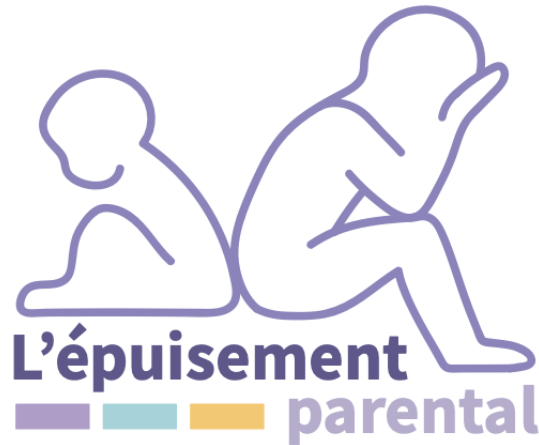




INTERACTIONS ENTRE DES PARENTS EPUISES ET LEURS ENFANTS

Séminaire de validation des résultats d'une recherche
qualitative

Rapport de recherche

01 avril 2023

UCLouvain, Louvain-la-Neuve

Equipe de recherche:

Anne-Catherine Dubois, Marieike Kämmerer, Magali Lahaye, Héloïse Louvegny &
Zoé Mallien

Table des matières

Remerciements	4
1. Contexte : Explorer le vécu des enfants exposés à leurs parents	5
Pourquoi un séminaire de validation des résultats ?	9
2. Méthodologie	10
2.1. Présentation des participant.es	13
2.2. Déroulement du séminaire : méthodes et outils	10
2.2.1. Atelier parents	11
2.2.2. Ateliers enfants et adolescents	12
2.3. Analyse et synthèse des échanges	14
3. Résultats des ateliers avec les parents et avec les enfants	14
3.1. Restitution et validation des résultats avec les parents	14
3.1.1. Résultats obtenus avec l'échelle PBA d'évaluation de l'intensité de l'épuisement parental	14
3.1.2. Résultats de l'analyse thématique	15
3.1.2.1. Le burnout parental: un vécu complexe	Erreur ! Signet non défini.
3.1.2.2. Les ressources mobilisées ou manquantes	Erreur ! Signet non défini.
3.1.2.3. La relation parents-enfants	Erreur ! Signet non défini.
3.1.3. Le rôle de la légitimité et de la communication	18
3.1.3.1. Le rôle du sentiment de légitimité	18
3.1.3.2. La communication intrafamiliale au sujet de l'épuisement parental	19
3.2. Restitution et validation des résultats avec les enfants et les adolescents	20
3.2.1. Les représentations de l'épuisement parental	20
3.2.2. Les expériences émotionnelles	20
3.2.3. Les ressources	21
3.2.4. La légitimité	22
3.2.5. Les stratégies d'adaptation	23
3.3. Restitution et validation des résultats : mise en commun enfants/adolescents et parents	24
4. Discussion et conclusion	24
4.1. Synthèse des points saillants	24

4.2. Implications pour la pratique et perspectives pour la recherche	25
4.3. Apports et limites du séminaire	25
5. Bibliographie	27
Annexes	29

Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé à l'organisation et au bon déroulement de ce séminaire de recherche. Merci à nos collègues chercheuses qui ont accepté de nous accompagner dans l'animation de cette après-midi. Merci à la Pr. Isabelle Aujoulat pour la relecture du présent rapport.

Merci à toutes les familles qui ont accepté notre invitation et à toutes celles qui ont participé à cette recherche.

Merci à Prisca Jourdain (<https://priscajourdain.com>) qui a rendu compte par ses illustrations des échanges qui ont eu lieu durant notre séminaire.

Pour citer ce document : Dubois, AC., Mallien, Z., Kämmerer, M., Louvegny, H. & Lahaye, M. (2023). Burnout parental : Explorer le vécu des enfants – Validation des résultats d'une recherche qualitative et participative. Rapport de recherche, UCLouvain.

Ce travail a été soutenu par une subvention de recherche coordonnée ("B-Parent" - une action de recherche concertée menée par l'UCLouvain) de la Communauté française de Belgique (ARC Grant 19/24-100).

Glossaire

ARC	Action de Recherche Concertée
BOP	Burnout parental

1. Contexte : Interactions entre des parents épuisés et leurs enfants – Validation des résultats d’une recherche qualitative

Ce séminaire vient clôturer une recherche doctorale qui avait pour objectif d’explorer le vécu des enfants exposés à l’épuisement de leurs parents.

Si le burnout parental, décrit comme un état d’épuisement physique et mental engendré par un déséquilibre entre les facteurs de stress liés à l’exercice de la parentalité et les ressources dont les parents disposent pour y faire face (Mikolajczak & Roskam, 2018), a été largement étudié du point de vue des parents, on connaît peu de choses sur le vécu des enfants en dehors de résultats quantitatifs obtenus auprès de parents concernés qui montreraient un risque de négligence et de violence vis-à-vis des enfants (Mikolajczak, Brianda, Avalosse, & Roskam, 2018). La littérature met en évidence de nombreux résultats concernant les adversités vécues dans l’enfance et leurs conséquences à l’âge adulte (Breidenstine et al., 2011 ; Herzog & Schmah, 2018 ; Schimmenti & Caretti, 2018 ; Forke et al., 2019 ; Yumbul, Cavusoglu & Geyimci, 2010 ; Xu, et al., 2023). Ce *knowledge gap* a justifié notre démarche avec la volonté de donner la parole directement aux enfants concernés, tout en passant par leurs parents en tant que garants de leur sécurité psychologique, afin de ne pas fragiliser les dynamiques familiales. Parents et enfants étant considérés comme acteurs de ces dynamiques familiales, nous avons décidé d’écouter la voix des uns et des autres pour mieux comprendre leurs interactions dans ce contexte de burnout parental.

Afin de donner la parole aux enfants pour leur permettre de s’exprimer sur leurs représentations, leur vécu, leurs émotions et les stratégies qu’ils identifient ou mettent en place pour faire face à l’épuisement de leurs parents, nous avons mené une recherche qualitative et participative qui s’est déclinée en plusieurs étapes, selon un design séquentiel. Une revue de la littérature de type *scoping review* nous a permis d’identifier les enjeux éthiques et méthodologiques de la recherche avec des enfants. Les résultats de cette revue de la littérature ont largement contribué à la rédaction de notre protocole de recherche. Celui-ci prévoyait une première étude qui a été réalisée à travers des entretiens semi-dirigés avec des parents en situation de burnout parental. Nous les avons interrogés sur leur vécu de l’épuisement, sur leurs perceptions de leurs interactions

avec leurs enfants dans ce contexte de burnout et sur l'influence de l'éducation reçue de leurs propres parents. Nous avons volontairement décidé d'inclure dans notre échantillon des enfants en bonne santé (BS), des enfants présentant une condition chronique (CC) et des enfants présentant des troubles des apprentissages ou du comportement (TAC).

Ensuite, avec leur consentement, nous avons invité leurs enfants à participer à une seconde étude visant à explorer l'expérience vécue de ces enfants exposés à l'épuisement parental. Des rencontres ont été organisées individuellement ou en fratrie, selon les préférences des enfants. Nous avons utilisé différents outils afin de rencontrer différents objectifs : un photolangage pour interroger les représentations du burnout ; un jeu de rôle avec des Playmobil ou des déguisements, pour questionner l'expérience vécue des enfants exposés à l'épuisement parental, sur base de 2 histoires fictives de familles dans lesquelles les parents étaient épuisés à des degrés différents ; un baromètre pour permettre à l'enfant de situer le niveau d'épuisement du parent tel que perçu dans les jeux de rôles ; des cartes émotions pour interroger le vécu émotionnel des enfants dans cette situation de burnout parental ; la technique du collage pour inviter les enfants à identifier ce qui les aide et ce qui ne les aide pas quand leurs parents sont épuisés.

Au terme de ces études, nous avons le souci de clôturer la recherche par un temps de feedback en famille pour permettre aux parents et aux enfants d'exprimer leur vécu de la recherche en présence les uns des autres et de se situer par rapport au burnout parental à la fin de l'étude. Un autre temps de clôture collectif avec les familles qui ont participé à la recherche s'est réalisé durant le séminaire de restitution et validation des résultats qui fait l'objet du présent rapport.

L'échantillon de notre recherche doctorale était composé de 17 familles, dont les caractéristiques sont décrites dans le tableau ci-dessous.

21 PARENTS	
Variables	N (%)
Sexe	
Femmes	17 (81%)
Hommes	4 (19%)

17 FAMILLES			
Variables	N (%)		
Types de famille			
Traditionnelle	10 (59%)		
Famille recomposée	2 (12%)		
Parent solo	5 (29%)		
24 ENFANTS			
Types de besoins spécifiques	Nombre de familles concernées (n=17)	Nombre d'enfants (n=38)	Age (moyen, [min-max])
Familles avec des enfants sans besoins spécifiques (enfants en santé)	8 (47%)	27 (71%)	10 ans [2-19]
Familles avec des enfants en situation de maladie chronique complexe	6 (35%)	7 (18%)	9 ans [5-14]
Familles avec des enfants présentant des troubles des apprentissages ou du comportement (<i>groupe qui a émergé en cours de recherche</i>)	3 (18%)	4 (11%)	10 ans [8-12]

Tableau 1 : Caractéristiques des familles participantes (n=17 familles)

Les résultats de notre recherche doctorale ont été analysés selon une démarche rigoureuse d'analyse thématique ponctuée de moments de discussion et de réflexion collective avec nos collègues chercheuses¹ qui nous ont amenés à comprendre le phénomène étudié tout en restant au plus près de ce que les participants nous ont livré pour faire émerger de nouvelles hypothèses et de nouvelles questions qui ont été mises au travail lors de ce séminaire de validation des résultats qui fait l'objet du présent rapport.

Les résultats de l'étude avec les parents ont fait l'objet d'une publication (Dubois, et al., *soumis*). Ils révèlent que les parents épuisés ressentent une perte de contrôle généralisée dans tous les domaines de leur vie et en particulier lorsqu'ils interagissent avec leurs enfants. Ces pertes de contrôle peuvent être verbales ou physiques. Elles génèrent des sentiments de culpabilité et de honte, qui peuvent à leur tour impacter les relations parents-enfants. La culpabilité et la honte sont parfois réactivées par un vécu émotionnel de leur propre enfance. Quand les parents perdent contrôle dans les interactions avec leurs enfants et qu'ils se sentent honteux et coupables, ils ont envie de s'enfuir ou de s'isoler. La

¹ Zoé Mallien, Pre Magali Lahaye, Pre Isabelle Aujoulat, Pre Aurore François, Pre Jan De Mol, Margaux Roberti-Lintermans

communication de leur expérience à leurs enfants, la prise en compte des aspects émotionnels de leur épuisement et l'écoute des émotions ressenties par leurs enfants peuvent être vécues de manière difficile tant pour les parents que pour les enfants. Cela peut compliquer le processus de recherche d'aide et encore renforcer le sentiment d'isolement. Un résultat émergent de notre analyse qui a été confirmé par les participants lors du séminaire de validation nous a amenée à formuler l'hypothèse d'un faible sentiment de légitimité chez les parents épuisés qui ont participé à cette recherche. En effet, ces derniers nous ont confié ressentir un besoin d'identifier des causes objectives qui justifient leur état d'épuisement sans lequel il leur est impossible d'accepter leur situation, de la prendre en compte et de s'engager vers un changement en demandant ou en acceptant d'être aidé et accompagné. Nous formulons également l'hypothèse selon laquelle ce faible sentiment de légitimité chez le parent épuisé pourrait influencer son sentiment d'isolement et impacter la manière dont les parents communiquent leur expérience avec leurs enfants, ce qui pourrait retarder la demande d'aide pour eux-mêmes et pour leurs enfants.

Les résultats de l'étude avec les enfants ont fait l'objet d'une autre publication (Dubois, Mallien, Lahaye & Aujoulat, *soumis*). Ils montrent que les enfants sont capables d'identifier que leurs parents vivent quelque chose qui impacte leur bien-être. Mais ils nous ont fait part de leurs difficultés à comprendre et expliquer ce que vivent leurs parents épuisés, même s'ils sont conscients de leurs réactions émotionnelles. Les enfants que nous avons interrogés parlent d'un décalage qu'ils perçoivent entre leurs propres besoins et ceux de leurs parents. Ces observations et ressentis exprimés par les enfants génèrent différentes réactions émotionnelles et la mise en place de différentes stratégies pour faire face à la situation. Certains enfants expriment qu'ils perçoivent parfois un danger imminent pour leur parent ou pressentent quand leur parent va perdre le contrôle de la situation. Ces enfants ont exprimé un sentiment de peur de leurs parents et peur pour leurs parents. Dans ce contexte, certains enfants ont partagé leur désir de fuir ou de se cacher pour se protéger de la situation. D'autres enfants ressentaient de la déception ou de la colère, notamment quand leurs souhaits ou leurs besoins entraient en conflit avec l'impossibilité pour le parent épuisé d'organiser ou de participer à des activités plaisantes pour l'enfant. Pour compenser ce décalage, certains enfants ont exprimé qu'ils se cachent et se font tous petits, presque invisibles pour ne pas énerver leurs parents. D'autres enfants nous ont dit qu'ils essayaient d'aider leurs parents ou de leur faire plaisir pour les soulager. Ces attitudes exprimées par les enfants viennent renforcer la pertinence des hypothèses que nous avons émises à la

fin de nos résultats de la première étude avec les parents selon lesquelles le faible sentiment de légitimité du parent impacterait la manière dont il communique avec son/ses enfant.s.

Les résultats que nous avons demandés aux parents de valider durant le séminaire concernent l'utilisation de l'échelle d'évaluation du burnout parental, le PBA complété avec chaque parent en début d'entretien pour caractériser notre échantillon au cours de la première étude (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018); ce qu'ils nous ont livré au sujet de leur vécu du burnout parental et des ressources qu'ils identifient ; ce qu'ils nous ont livré au sujet de leurs interactions avec leurs enfants.

Les résultats que nous avons demandés aux enfants de valider durant le séminaire concernent leurs représentations de l'épuisement parental ; les émotions qu'ils ressentent quand leurs parents sont épuisés ; les ressources qu'ils identifient pour faire face à la situation et leur perception de la légitimité de l'épuisement de leurs parents.

Les hypothèses qui ont été mises au travail avec les participants durant le séminaire concernent le faible sentiment de légitimité du parent épuisé que nous avons fait émerger lors de l'analyse de nos résultats et qui, d'après notre compréhension du phénomène étudié au terme de cette recherche, impacterait la manière dont le parent communique avec ses enfants dans ce contexte de burnout parental.

Pourquoi un séminaire de validation des résultats ?

En recherche qualitative, un aspect important de la démarche consiste à démontrer la crédibilité des données collectées, afin de diminuer le risque de biais d'interprétation lié à la part de subjectivité des chercheurs (Birt et al., 2016; Lindheim 2022). Pour ce faire, nous avons décidé d'organiser un séminaire à destination de toutes les familles qui ont participé à notre recherche. Ce séminaire avait pour objectif de restituer le contenu des entretiens avec les parents et des rencontres avec les enfants aux participants en leur demandant s'ils étaient d'accord avec les éléments descriptifs saillants que nous avons identifiés dans leur discours. Nous leur avons ensuite soumis nos hypothèses émergentes afin de leur demander d'en valider la pertinence.

2. Méthodologie

Un séminaire de restitution et de validation des résultats s'est déroulé le 1er avril 2023 de 14 à 17h. La date et l'horaire ont été choisis avec les participants (invitation en annexe).

Des ateliers ont été organisés au sein de 2 groupes, chacun co-animé par une modératrice principale et par une chercheuse qui avait une fonction d'observatrice des dynamiques comme recommandé dans l'animation de focus groupes :

- Les parents (n=10) encadrés par la chercheuse principale (Anne-Catherine Dubois, ACD) et une observatrice, professeure de psychologie de l'enfant et de l'adolescent (Pre Magali Lahaye, ML)
- Les enfants ont été subdivisés en 2 sous-groupes en fonction de leur âge mais réunis dans la même pièce : les enfants de 8 à 12 ans (n=4) encadrés par une psychologue clinicienne, doctorante en psychologie (Mareike Kämmerer, MK) et les adolescents de 12 à 16 ans (n=4) encadrés par une psychologue clinicienne, doctorante en psychologie (Zoé Mallien, ZM). L'observatrice dans les 2 sous-groupes une étudiante en psychologie (Héloïse Louvegny, HL).

2.1. Déroulement du séminaire : méthodes et outils

Le séminaire s'est déroulé en plusieurs étapes :

- Les ateliers qui ont été organisés durant 1h30 dans la première partie du séminaire. Ils étaient prévus de 14h à 15h30 mais les participants étaient tous en retard à l'exception d'une seule famille présente à 14h. Les ateliers ont donc démarré entre 14h30 et 14h45 et se sont terminés à 15h30 pour les enfants (1h) et à 16h pour les parents (1h36). Une illustratrice visuelle, Prisca Jourdain (PJ)², a assisté aux ateliers pour observer et dessiner les échanges qui ont eu lieu entre parents et entre enfants
- Un temps de goûter et d'échanges libres entre les familles

² Prisca Jourdain www.priscajourdain.com

- Un temps de restitution en présence des parents et des enfants sur base des dessins réalisés par l'illustratrice visuelle dans les 2 groupes et présentés par la chercheuse principale (ACD). Les planches sont disponibles en annexe 2.

2.2.1. Atelier parents

Un support PowerPoint a été utilisé pour partager aux participants les résultats des entretiens semi-dirigés réalisés avec les parents.

La démarche de restitution et validation a comporté plusieurs étapes :

- Un temps d'explication de la démarche et la mise en place d'un cadre de sécurité
- Un temps de rappel des objectifs de la recherche et de présentation de l'échantillon
- Un temps de discussion autour de l'utilisation de l'échelle PBA qui a été utilisée avec les parents pour évaluer l'intensité de l'épuisement parental en début d'entretien dans la première étude (1)
- Un temps de restitution des résultats des entretiens suite à une analyse thématique des données collectées (2)
- Un temps de discussion autour des questions et hypothèses émergentes (3)

Pour les phases 1 et 2, nous avons discuté des résultats de la recherche avec les parents dans un dialogue ouvert.

Pour la phase 3, nous avons proposé aux parents 2 exercices avec des outils d'exploration que nous avons imaginés en équipe de recherche pour soutenir la capacité de réflexion des parents. L'objectif de ces exercices visait à confirmer ou nuancer les hypothèses émergentes de notre recherche qui nous font penser que le parent épuisé ressent un faible sentiment de légitimité et qu'il pourrait y avoir un lien entre le faible sentiment de légitimité et la communication parents-enfants. Nous leur avons tout d'abord demandé de positionner un personnage sur une échelle qui représente la légitimité (en bas de l'échelle, sentiment de légitimité négatif – en haut de l'échelle, sentiment de légitimité positif). Ensuite, nous leur avons demandé de positionner des bonshommes sur 3 axes de communication (Je parle du burnout parental à mes enfants - Je leur parle de mes émotions - Je les interroge sur leurs émotions).

2.2.2. Ateliers enfants et adolescents

Après un temps de présentation des enfants pour qu'ils fassent connaissance, nous leur avons expliqué notre démarche et rappelé le cadre de sécurité et les règles de confidentialité identiques à ceux mis en place lors de la collecte des données. L'atelier avec les enfants était composé de 5 exercices que les enfants d'une part (n=4), et les adolescents d'autre part (n=4) ont réalisé avec l'encadrement des chercheuses et psychologues. Des outils proposés aux enfants lors des ateliers individuels ou en fratrie au cours de notre seconde étude ont été réutilisés ou adaptés durant le séminaire pour valider les résultats de notre recherche.

1. Représentations de l'épuisement parental : Il était demandé aux enfants qui ont participé au séminaire de valider les photos qu'ils avaient choisies durant l'exercice de photolangage réalisé au cours des rencontres individuelles ou en fratrie de notre seconde étude pour identifier leurs représentations du burnout parental.
2. Expériences émotionnelles : Durant l'étude avec les enfants, nous leur avons proposé des situations familiales fictives où les parents étaient plus ou moins épuisés. Nous leur avons demandé de poursuivre les histoires dans un jeu de rôle avec des déguisements ou des Playmobil pour nous expliquer le vécu des enfants de chacune des familles imaginaires. Nous leur avons ensuite demandé d'identifier les émotions ressenties par les enfants fictifs. Lors du séminaire, nous avons repris les différentes émotions identifiées par les enfants qui ont participé à notre seconde étude et nous leur avons présentée pour qu'ils valident ces émotions ressenties par un enfant quand son parent est épuisé. Ensuite, comme nous avons proposé des situations fictives aux enfants lors des entretiens, nous souhaitions savoir dans quelle mesure les émotions qu'ils avaient identifiées étaient transférables à ce qu'ils vivent à la maison. C'est pourquoi nous leur avons demandé de valider ces émotions identifiées au départ de situations fictives dans leur propre vécu familial.
3. Les ressources : Comme les résultats de notre recherche mettaient en évidence que les enfants qui y ont participé sont préoccupés pour eux-mêmes mais aussi tout autant pour leurs parents, nous leur avons demandé de classer des images représentant des ressources que nous avons identifiées lors des entretiens de collecte des données avec la technique

du collage, selon 4 catégories : Ce qui m'aide / ce qui ne m'aide pas / ce qui aide mon parent / ce qui n'aide pas mon parent.

4. Justification des causes du burnout parental : Comme les enfants que nous avons interrogés lors de la collecte des données avaient du mal à comprendre et expliquer le burnout parental, nous avons souhaité confirmer nos résultats en confirmant la perception qu'ils pourraient avoir de ce qui justifie les causes de l'épuisement de leurs parents. Nous leur avons présenté différentes constellations familiales (famille monoparentale, enfant en situation de maladie ou de handicap, enfants d'âges très différents ...) pour lesquelles nous leur avons demandé d'indiquer le risque d'épuisement parental perçu à l'aide d'un baromètre, comme celui utilisé lors des jeux de rôle dans les entretiens de collecte des données.
5. Stratégies d'adaptation : Plusieurs stratégies d'adaptation ont été présentées aux participants sur base des résultats obtenus lors des entretiens de collecte des données. Les participants ont ensuite été invités à dessiner et/ou écrire les stratégies qu'ils mettent en place à la maison en situation d'épuisement parental.

2.2. Présentation des participant.es

8 des 17 familles ont participé au séminaire. Six familles n'étaient pas disponibles à la date choisie, une famille n'était pas intéressée et une famille n'a pas répondu à l'invitation et une famille a eu un empêchement de dernière minute. Parmi les parents présents, on comptait 2 couples et 6 mères. Parmi les enfants présents, 4 enfants étaient âgés de 8 à 12 ans et 4 enfants de 12 à 16 ans. Dans 4 familles, les enfants étaient en bonne santé. Deux familles avaient un enfant en situation de handicap et 2 familles avaient un ou 2 enfants présentant des difficultés d'apprentissage ou des troubles du comportement. Parmi les enfants qui ont participé au séminaire, 2 enfants dans le groupe 8-12 ans présentaient des difficultés d'apprentissages et des troubles du comportement. 3 enfants en bas âge qui avaient assisté aux ateliers sans participer à la recherche en raison de leur âge ont été occupés par une baby-sitter.

Un temps d'échange virtuel avec une mère de famille nous a permis de réaliser un pré-test des outils et du contenu en amont de l'événement.

Une illustratrice, Prisca Jourdain, a écouté les échanges qui ont eu lieu dans les 2 groupes afin d'en rendre compte à travers des dessins synthétiques qui ont ensuite été présentés aux parents et aux enfants réunis à la fin du séminaire.

Les ateliers ont été enregistrés avec l'accord des participants.

2.3. Analyse et synthèse des échanges

L'intégralité des enregistrements des échanges qui ont eu lieu durant les ateliers a été écoutée par les chercheuses qui ont participé au séminaire afin d'en retranscrire les éléments et verbatim pertinents pour notre analyse. Nous avons ensuite procédé à une analyse thématique au départ de nos objectifs de restitution et validation des résultats. Cette analyse a été complétée par l'apport des notes prises par les chercheuses et par les outils utilisés par les parents qui avaient laissé des traces écrites sur les documents que nous leur avons fournis. Des discussions approfondies lors d'une réunion de l'équipe de recherche dans la phase de rédaction du présent rapport sont venues consolider notre analyse.

3. Résultats des ateliers avec les parents et avec les enfants

3.1. Restitution et validation des résultats avec les parents

Tous les résultats des entretiens avec les parents présentés lors du séminaire aux participants ont été validés par ces derniers. Ils ont ajouté des précisions ou des nuances qui font l'objet du présent rapport. Aucun participant n'a dû demander de l'aide sur le plan émotionnel au cours de l'atelier.

Nous avons repris ci-dessous pour chaque résultat exposé les éléments saillants des échanges qui ont suivi la validation, en les illustrant par des verbatim directement retranscrits au départ des échanges qui ont eu lieu au cours des ateliers.

3.1.1. Discussion avec les parents de leur vécu de l'entretien

Les participants ont discuté de la manière dont ils avaient vécu le fait de compléter l'échelle PBA et de la signification du score qu'ils avaient reçu. Ils nous ont transmis que le fait de remplir un questionnaire permet parfois de se mentir à soi-même alors que dans un entretien on est amené à être plus transparent. L'entretien reflète plus le vécu de l'individu. Le questionnaire appelle à un certain conformisme.

3.1.2. Discussion avec les parents des résultats en lien avec le vécu du burnout parental et des interactions avec les enfants

Les parents ont tout d'abord validé les résultats que nous leur avons partagés en lien avec leur vécu personnel du burnout parental : perte de contrôle, culpabilité, sentiment de honte. Ils confirment leur ressenti d'une pression sociale notamment influencée par les réseaux sociaux « *qui relayent des images tronquées d'une vie heureuse, un positivisme parfois excessif, une forme pression pour atteindre un bonheur absolu* ». Un parent nuance légèrement ces



propos en disant que sur certains réseaux sociaux, « *on commence à voir apparaître des messages de parents qui craquent ou qui font passer l'idée que chacun fait ce qu'il peut, en dédramatisant la situation* ».

Les parents confirment que les soucis qu'ils se font pour leurs enfants contribuent à l'épuisement, au risque que l'enfant devienne plus important aux yeux du parent ce qui peut mener le parent à un manque d'attention envers lui-même : « *On donne parfois trop à ses enfants sans prendre le temps de recharger ses batteries* ». L'éducation positive, bienveillante est aussi validée comme : « *une source de pression qui met en porte à faux le parent d'aujourd'hui par rapport à la génération précédente. La tendance actuelle est de revenir sur cette éducation positive mal interprétée et mal utilisée en Europe* ». D'autres questionnements en lien notamment avec les changements climatiques génèrent de la pression et ouvrent à des questionnements tels que : « *Avoir des enfants, qu'est-ce que ça implique pour la planète ?* ». Les parents confirment également la recherche permanente d'un équilibre entre soi-même, les enfants, le couple, la planète ... qui doit évoluer



tout le temps, en fonction de chaque enfant, ce qui demande beaucoup d'énergie et peut mener à l'épuisement : « *Nous sommes à la fois des individus, parents et conjoints. L'équilibre entre ces 3 identités est assez précaire. Dès que l'on flanche d'un côté, il y a des répercussions sur les autres identités. C'est épuisant* ».

Les participants confirment que famille, notamment les grands-parents, ou les amis sont parfois des vecteurs d'injonctions qui viennent rajouter de la pression à la pression : « *De mon temps, on faisait comme ça* ». Ces éléments qui avaient déjà émergé dans nos résultats de recherche ont été validés par les parents puis complétés par des différences culturelles au sein du couple (culture familiale, origine ethnique, différence de classe sociale) qui peuvent être source d'enrichissement mais aussi de pression. Outre l'histoire personnelle, le vécu et la perception rétrospectifs de l'éducation reçue, des valeurs transmises, de l'exercice de la parentalité réalisé par ses propres parents, les participants soulignent l'impact que peuvent avoir sur le couple des modèles parentaux qui entrent en conflit ou qui s'opposent : « *Elle vient d'une famille très aimante, c'était le contraire dans ma famille. De ce fait, nos façons de voir les choses s'opposent souvent. Quelque chose qui ne me paraît pas très sérieux le sera pour elle et vice versa* ». En parlant encore du couple, un parent apporte des précisions quant à la difficulté de donner de la place à l'autre parent dans l'éducation des enfants, surtout quand on a vécu son enfance avec un seul parent par exemple : « *Oh oui, il y a un père ici ! Quelle place dois-je lui donner ou ne pas lui donner ? Même si cela me convient bien de gérer mes propres affaires, j'ai tendance à lui en vouloir après coup : "Mais tu n'as rien fait !" Si j'ai pris toute la place, c'est un peu difficile de demander à mon conjoint d'être ici aussi* ».

Un parent célibataire précise aussi que les changements de configuration au sein de la famille qui obligent à retrouver un nouvel équilibre sont aussi une source d'épuisement, notamment parce qu'on ne connaît pas la réaction de l'enfant : « *Quand on ajoute une personne supplémentaire dans la famille, un nouveau conjoint, c'est une source de pression* ».

Les parents ont également validé nos résultats relatifs à leurs perceptions des interactions avec leurs enfants dans ce contexte de burnout parental. Ils ont beaucoup insisté sur leur vécu des **pertes de contrôle** qu'ils considèrent comme des sonnettes d'alarme et qui génèrent beaucoup de culpabilité : *« Elles sont symptomatiques et se manifestent chez des personnes qui ont un grand contrôle sur elle-même et qui veulent avoir le contrôle sur les autres. Donc c'est la fin de tout ! »*. Après ces pertes de contrôle, il faut recréer le lien avec l'enfant et c'est encore une confrontation : *« Et dire à son enfant qu'on est désolé, ça ne suffit pas »*. Ils ajoutent ici une notion de colère envers eux-mêmes quand ils perdent le contrôle tout en précisant que dans ce cas-là, l'enfant pourrait penser que c'est sur lui que son parent est fâché, ce qui augmente encore la culpabilité du parent : *« L'enfant ne comprend pas toujours la colère du parent comme une colère envers le parent lui-même et il faut parfois beaucoup de temps, en tant que parent, pour pouvoir mettre des mots là-dessus et expliquer à son enfant qu'il n'est pas responsable »*. Et après ces pertes de contrôle, il faut recréer le lien avec l'enfant et c'est encore une confrontation : *« Et dire à son enfant qu'on est désolé, ça ne suffit pas »*.



Pour faire face à ce vécu du burnout parental, lors des entretiens, les parents avaient identifié des ressources présentes ou manquantes, en eux ou dans leur environnement. Ils ont confirmé ces ressources et amené un élément nouveau qui concerne le besoin de répit. Mais un temps de répit où parents et enfants ne seraient pas séparés mais pourraient se ressourcer en étant accompagné individuellement et en famille : *« On ne peut pas arrêter son boulot de parents mais on peut arriver à gérer son épuisement parental en arrêtant la vie professionnelle pour retrouver un équilibre. Ce serait utile d'avoir un accompagnement/hospitalisation parent-enfant dans un cadre professionnel sans se couper de l'enfant tout en se déchargeant des obligations du quotidien, sans impact sur le volet financier »*.

Un parent conclut ces échanges en disant que sortir du burnout c'est : *« Oser faire confiance à l'autre et lâcher prise sur certaines exigences, c'est une importante ressource personnelle »*.

Au terme de ce temps de discussion sur les résultats de notre recherche avec les parents, nous leur avons partagé les hypothèses qui émergent de nos résultats, à savoir le faible sentiment de

légitimité perçue par le parent en situation de burnout, lié à un sentiment d'isolement et la manière dont le parent parle de son épuisement à son/ses enfant.s. Nous leur avons proposé 2 exercices pour mettre ces hypothèses au travail.

3.1.3. Discussion des hypothèses émergentes : le faible sentiment de légitimité et la communication parents-enfants

3.1.3.1. Le rôle du sentiment de légitimité

Interroger son sentiment de légitimité c'est se demander : « Est-ce que je me donne le droit d'être épuisé ou pas ? »



Dans les échanges autour de cette question, la plupart des participants ont dit ne pas se sentir légitimes d'être en situation de burnout parental « *parce que quand on est épuisé en tant que parent, on pense que le problème, c'est nous-même* ». Identifier une raison extérieure reconnue par la société permet de se sentir plus légitime. Certains parents disent « *se sentir légitime dans certaines situations et pas légitime du tout dans d'autres* ». Le sentiment de légitimité perçue peut fluctuer en fonction des circonstances : « *En tant que maman solo d'un ado, je me sens légitime d'être épuisée mais quand je vois des mamans solos qui ont 3 enfants, je me sens moins légitime* ». Ce sentiment de légitimité est difficile à ancrer à l'intérieur de soi parce que le parent a toujours la possibilité de se comparer avec d'autres parents : « *Si je compare ma situation à celle d'autres parents qui sont plus en difficulté que moi, alors je me sens moins légitime* ». Un parent dit : « *Le fait qu'un médecin nous arrête vient rendre la situation légitime et nous démontrer qu'on n'est pas des super héros* ».

En réalisant l'exercice proposé, trois parents se sont positionnés tout en haut de l'échelle et parmi eux, 2 sont des parents d'enfants en situation de handicap : « *J'ai le droit d'être épuisée* »

Les autres parents se sont situés en bas (n=3) ou au milieu de l'échelle (n=3). Un parent n'a pas su se positionner. Ils se trouvent que ces 7 parents sont des parents d'enfants sans problème de santé.

3.1.3.2. La communication intrafamiliale au sujet de l'épuisement parental

Ce qui ressort des échanges avec les parents au sujet de la communication est le fait que la participation à l'étude a ouvert certains parents à une autre façon de voir les choses et leur a offert la possibilité de mettre des mots sur leur vécu de l'épuisement parental avec leurs enfants : *« Quand on ne va pas bien, on a tendance à se refermer sur soi. Mais si on avait plus d'infos à ce moment-là sur ce qui nous arrive et sur à qui s'adresser pour aller mieux, on pourrait peut-être plus facilement faire le premier pas pour s'en sortir même si ça reste une démarche compliquée. Mais c'est vraiment le premier pas qui compte. Ce serait chouette que plus d'infos circulent dans les salles d'attente de consultation des généralistes, dentistes ... (flyers ...) ».*

Deux parents ne parlent pas du burnout parental à leurs enfants. Ils se trouvent que ces 2 parents sont les pères qui ont participé au séminaire. Deux parents en parlent peu. Deux parents en ont déjà parlé à leurs enfants. Trois parents en discutent régulièrement et un parent en discute très souvent. Les parents confirment les difficultés qu'ils nous avaient partagées lors des entretiens à trouver les mots pour parler aux enfants. La plupart des parents ont pris conscience de ces difficultés au cours de la recherche. Une maman exprime qu'elle a le sentiment que parler du burnout relève plus d'un besoin du parent que d'un besoin de l'enfant de l'entendre : *« J'ai le sentiment d'avoir besoin de partager plus avec mes enfants ce que je ressens que ce qu'eux n'ont besoin d'entendre ce que je vis ».* Il en va de même pour les émotions. Certains parents sont très à l'aise et parlent facilement de leurs émotions à leurs enfants : *« J'ai beaucoup travaillé la gestion émotionnelle avec mes enfants pour leur apprendre à dire comment ils se sentent et de quoi ils ont besoin ».* Alors que d'autres ont plutôt tendance à exprimer qu'elles n'en peuvent plus avec de la colère ou de l'énervement sans expliquer leurs émotions. Les pères qui ont participé au séminaire ont quant à eux dit avoir tendance à garder le silence. Une minorité de parents mentionnent que leurs enfants viennent spontanément parler de leurs émotions après une crise, un moment difficile ou qu'eux-mêmes les interrogent à ce sujet. Les autres parents se situent dans quelque chose d'intermédiaire où ils sont attentifs aux émotions de leurs enfants sans pour autant mettre des mots dessus ou se sentir capable de se mettre à l'écoute des émotions de leurs enfants : *« Quand mon enfant s'exprime, je n'arrive pas à l'écouter ».*

Au cours de cet atelier, les parents ont donc confirmé les hypothèses émergentes de nos résultats. La première concerne le faible sentiment de légitimité qu'ils ressentent dans leur situation burnout parental qui induit un sentiment d'isolement. La seconde concerne les difficultés qu'ils rencontrent à communiquer sur leur état avec leurs enfants. Les parents nous ont confirmé un lien entre leurs difficultés à communiquer au sujet de leur burnout parental avec leurs enfants et leur faible sentiment de légitimité. Faute de temps, nous n'avons pas eu l'occasion d'aller plus loin dans la confirmation de cette hypothèse qui fera l'objet d'autres travaux de recherche déjà entamés, notamment dans une collaboration avec le Québec dans le cadre d'un appel à projet soutenu par le FNRS et le FRQ qui constitue une prolongation de notre recherche doctorale depuis septembre 2022.

3.2. Restitution et validation des résultats avec les enfants et les adolescents

3.2.1. Les représentations de l'épuisement parental

Pour rappel, nous avons présenté aux participants les photos qu'ils avaient utilisées lorsque nous leur avons demandé ce que signifiait le « burnout parental » lors de l'entretien de collecte des données. Les enfants et les adolescents ont validé les photos, comme étant toutes reliées à l'épuisement parental. Lorsqu'ils parlent des photos pour définir le burnout parental, nous constatons comme lors des entretiens initiaux que les enfants passent par l'identification de causes qui pourraient justifier ou provoquer un épuisement parental, comme s'ils cherchaient à comprendre ce qui arrive à leurs parents sans bien pouvoir l'expliquer.

3.2.2 Les expériences émotionnelles

Nous avons soumis aux enfants les émotions qu'ils avaient identifiées lors des entretiens individuels ou en fratrie au départ de situation fictives. Ce qui a émergé de nouveau au cours du séminaire c'est la confirmation en groupe par les enfants que ces émotions liées à des situations fictives étaient aussi les émotions qu'ils vivent à la maison et notamment le sentiment de peur *du* parent et la peur *pour* le parent. Un autre élément nouveau apporté par les enfants durant le séminaire est leur questionnement par rapport au fait que la joie n'apparaissait pas dans les émotions que nous leur avons proposées et qu'ils avaient identifiées lors de la collecte des données

alors qu'ils la ressentent parfois dans ce qu'ils vivent à la maison : *“Moi, je suis content quand maman est épuisée car ça me permet d'éviter de faire les tâches ennuyeuses”*.

3.2.3. Les ressources

Durant les entretiens de collecte des données, nous avons demandé aux enfants de réaliser un collage pour exprimer ce qui aide et ce qui n'aide pas un enfant quand son parent est en burnout. Nous avons alors constaté que les enfants avaient tendance à identifier ce qui aide et ce qui n'aide pas leur parent épuisé et nous avons dû souvent les amener à réfléchir pour eux-mêmes. Dès lors, au moment de l'atelier durant le séminaire, nous avons décidé de leur présenter des images illustrant ce qui aide et ce qui n'aide pas l'enfant et le parent. Nous leur avons demandé de les classer en 4 catégories. Le tableau ci-dessous illustre leur classement.

Nous pouvons observer que certaines ressources se retrouvent dans les 4 catégories, en fonction de l'état d'épuisement du parent ou d'autres facteurs comme la séparation des parents par exemple, c'est-à-dire qu'elles sont nuancées en fonction de la temporalité et des circonstances : *« Ca fait du bien au début »*.



Plusieurs activités semblent être des ressources pour le parent mais pas pour l'enfant, par exemple quand le parent reste au lit, ça aide le parent à se reposer mais ça n'aide pas l'enfant qui s'ennuie. Ou encore le fait de passer du temps en famille aide le parent à retrouver du lien avec ses enfants mais les enfants craignent les réactions et pertes de contrôle de leur parent durant ces moments en famille. Inversement, une activité peut constituer une ressource pour l'enfant mais pas pour le parent, comme le fait que le parent lise une histoire à l'enfant, une activité qu'aime l'enfant mais qui fatigue le parent.



Certaines activités, en situation d'épuisement, ne sont plus des ressources comme les vacances, les moments en famille, la tentative de se faire entendre auprès des parents : *« On ne peut pas »* ; *« Nous ça nous aide parce que ça permet de calmer un peu le parent, parce que parfois, il peut comprendre certains trucs »*.

mais c'est sur le court terme parce qu'après il recommence » ou encore demander de l'aide : *« Ça ne sert à rien, c'est au parent de le faire »*.

Certains participants ont questionné des activités comme se rassurer soi-même en se demandant : *« Mais comment on fait ? »*. D'autres pensent que le fait de faire plaisir aux parents en lui offrant un cadeau, en le réconfortant, n'est pas une ressource : *« Ça ne change pas grand-chose »* ; *« Ça aide vraiment qu'un tout petit peu »*. *« Ça n'a rien à voir »*.

3.2.4. La justification des causes de l'épuisement parental

Nous avons présenté aux participants 10 constellations familiales différentes sur base de ce que les enfants avaient mis en scène durant les jeux de rôles qu'ils ont réalisés lors de la collecte des données (ex : famille avec un seul enfant, famille avec des jumeaux, famille avec un enfant en situation de handicap, famille monoparentale, famille avec des enfants très jeunes et des adolescents ...). A l'aide d'un baromètre, nous leur avons demandé de situer le risque de burnout parental dans les différentes familles représentées.

Il y a des situations familiales où les enfants imaginent qu'il y a une plus grande probabilité que le parent soit épuisé notamment en lien avec le travail du parents ou la présence d'un handicap : *“Je serais triste de voir que mon enfant ne peut pas être comme les autres, ça m'épuiserait”*. Les enfants confirment également que les difficultés d'apprentissage ou les troubles du comportement sont une source de difficulté pour les parents. Les adolescents ont l'impression que la présence d'un enfant plus âgé au sein de la fratrie pouvait être une ressource pour les parents parce que le plus grand peut s'occuper des plus petits.

A travers leurs propos durant cet exercice, les enfants nous ont dit que les constellations familiales ne devraient pas influencer l'épuisement des parents parce qu'ils devraient prendre la responsabilité de leurs choix et décisions : *“S'ils voulaient plusieurs enfants, c'est leur choix”* ; *“S'ils savaient à l'avance qu'ils allaient avoir des jumeaux, ils connaissent les conséquences donc ils se préparent à l'avance”*.

3.2.5 Les stratégies d'adaptation



Les enfants et adolescents ont validé les stratégies d'adaptation exprimés lors des entretiens individuels ou en fratrie, en lien avec les situations fictives qui leur avaient été présentées. Les chercheuses les leur ont restitués lors du séminaire sous la forme de dessins. Ce que le séminaire apporte de nouveau à travers les dessins que les enfants y ont réalisé c'est qu'ils confirment utiliser ces stratégies d'adaptation à la maison dans la situation qui est la leur.

A travers leurs dessins et ce qu'ils en ont dit, plusieurs stratégies d'adaptation avaient été identifiées par les participants lors de la collecte des données, essentiellement relatives à l'évitement ou à la distraction. Ces résultats ont été confirmés lors du séminaire. Plusieurs activités comme la lecture, écouter de la musique, jouer aux jeux vidéo ou dessiner ont été représentées comme étant des moments qui font du bien aux enfants et qui seraient réalisées même en dehors du contexte de burnout parental, mais qui leur permettent également d'éviter la situation d'épuisement de leurs parents dans ce qu'ils vivent à la maison.

Dans leur vécu quotidien, d'autres activités ont été désignées comme ayant comme fonction principale de se protéger (ex : se cacher dans la cave ou dans les escaliers), le fait de s'isoler (ex : faire ses devoirs, aller dormir ailleurs) ou encore de compensation émotionnelle (ex : manger) quand on est confronté à un parent épuisé. Les participants expriment donc que ces activités ne sont pas particulièrement plaisantes, et sont directement liée à la situation négative ressentie dans le contexte du burnout parental.

Une nouvelle situation difficile a émergé durant les entretiens. Elle touche à la question du répit des parents. Certains enfants ont exprimé leur ambivalence face à l'absence des parents, quand ils partent par exemple quelques jours en vacances sans eux. Même s'ils peuvent l'envisager sous un angle positif en disant que ça leur permet d'être tranquilles, de jouer à des jeux vidéo, ces moments sont aussi associés à des journées ennuyeuses. Les enfants expriment de l'incompréhension face aux vacances des parents qu'ils n'envisagent pas comme des moments de répit nécessaires pour les parents : « *Nous aussi on a besoin de partir en vacances* » ou semblent avoir une mauvaise compréhension des besoins du parent épuisé.

3.3. Restitution et validation des résultats : mise en commun enfants/adolescents et parents

La séance de restitution des résultats a été réalisée en binôme par la graphiste (PJ) et la chercheuse principale (ACD) afin d'expliquer aux parents et aux enfants réunis ce qui avait été mis en évidence dans les 3 ateliers avec le support des dessins réalisés par la graphiste.

Les parents et les enfants ont écouté avec attention nos explications et ont manifesté leur intérêt pour les illustrations. Nous les avons sentis concernés par ce que nous leur avons restitué. Un temps d'échange supplémentaire n'était pas réalisable, faute de temps d'une part et d'autre part, parce qu'établir ce dialogue aurait demandé la mise en place d'un autre cadre de sécurité dans une approche plus systémique qui ne faisait pas partie de notre démarche de recherche.

4. Discussion et conclusion

4.1. Synthèse des points saillants

Ce séminaire de restitution et validation des résultats s'inscrivait dans une démarche de recherche qualitative et participative nous ayant permis d'explorer l'expérience vécue des enfants exposés à l'épuisement parental, quel que soit l'état de santé de l'enfant. Une revue de la littérature de type « scoping review » (Dubois, Lahaye & Aujoulat, 2021) nous avait permis en début de recherche doctorale de définir les enjeux éthiques et méthodologiques de la recherche avec les enfants. Sur base des résultats de cette scoping review, nous avons élaboré un protocole de recherche en veillant à garantir à chaque étape du processus la sécurité des participants tout en veillant à la qualité des données collectées et à la validité de nos résultats. C'est dans ce contexte, que nous avons choisi de clôturer notre recherche par ce temps de séminaire avec les participants. Nous avons pu observer que ce moment d'échange avait été apprécié par tous les participants, aussi bien les parents que les enfants et avait suscité leur intérêt tout au long du séminaire. D'un point de vue méthodologique, il nous a permis de valider les résultats obtenus lors de la collecte de données initiale, durant les entretiens avec les parents et les rencontres avec les enfants. Quelques nuances et éléments nouveaux ont été énoncés par les parents et les enfants. Les parents ont nommé la colère qu'ils ressentent vis-à-vis d'eux-mêmes quand ils perdent contrôle. La question du répit a

émergé. Le temps de restitution et de mise en commun des résultats validés par les parents et par les enfants nous permet d'établir des parallèles entre nos différents résultats et d'émettre ainsi de nouvelles hypothèses qui seront discutées dans les publications des résultats de cette recherche ainsi que dans la thèse de doctorat de la chercheuse principale (ACD).

4.2. Implications pour la pratique et perspectives pour la recherche

Au terme de ce séminaire, nous souhaitons poursuivre dans d'autres travaux de recherche déjà en cours l'exploration³ de l'hypothèse émergente selon laquelle le parent en burnout ne se sentant pas légitime de vivre une situation d'épuisement parental a tendance à s'isoler et à ne pas parler de son vécu à ses enfants. Les enfants sont conscients des réactions émotionnelles de leurs parents mais ont du mal à comprendre ce qui leur arrive. Les enfants mettent en place des stratégies pour diminuer le stress et la peur qu'ils ressentent quand leurs parents sont épuisés et perdent le contrôle de la situation.

Un résultat intéressant de ce séminaire, à explorer dans une perspective d'intégration pour la pratique, nous semble être la question du répit des parents quel que soit l'état de santé de leurs enfants. En effet, tant les parents que les enfants y ont fait allusion dans les ateliers. Les parents ont exprimé leur souhait de voir se développer des lieux de répit parents-enfants pour garder le lien tout en permettant un accompagnement du parent en situation de burnout et de l'enfant exposé à l'épuisement de son parent. Les enfants ont manifesté leur incompréhension face à ce besoin de répit des parents quand ces derniers partent en vacances. Les enfants ont alors un sentiment d'abandon ce qui renforce l'idée énoncée par les parents d'envisager un répit sans séparation. Ces résultats sont intéressants à considérer pour co-construire avec parents et enfants des solutions de répit qui répondent à leurs besoins.

4.3. Apports et limites du séminaire

³ Projet de recherche qui s'inscrit dans le cadre des Collaborations Scientifiques Québec - Fédération Wallonie-Bruxelles soutenues par le FNRS-FRQ : « L'expérience *subjective d'enfants en santé, malades et de fratries exposés à l'épuisement parental: regards croisés Québec-Belgique.* » (2022-2025)

Les forces de notre démarche de recherche résident essentiellement dans la méthodologie utilisée à savoir une démarche participative offrant la possibilité d'échanger les uns avec les autres et dans notre souci de faire valider par les participants les résultats issus de notre collecte des données. L'intervention d'une illustratrice (PJ) a également constitué un point fort lors de la synthèse des échanges qui ont eu lieu dans les trois ateliers et au moment de la mise en commun.

Une des limites du séminaire réside dans l'absence de certaines familles et l'absence d'enfants présentant une CC dans les ateliers.

Une autre limite est le manque de temps auquel nous avons dû faire face. La plupart des familles sont arrivées en retard. Nous n'avons pas pu explorer en profondeur les liens entre le faible sentiment de légitimité et les difficultés de communication rencontrés par le parent. Ces questionnements seront davantage étudiés dans la poursuite de nos travaux de recherche.

5. Bibliographie

Birt L, Scott S, Cavers D, Campbell C, Walter F. (2016). Member Checking: A Tool to Enhance Trustworthiness or Merely a Nod to Validation? *Qual Health Res.* 2016 Nov;26(13):1802-1811. doi: 10.1177/1049732316654870. Epub 2016 Jul 10. PMID: 27340178.

Breidenstine, A. S., Bailey, L. O., Zeanah, C. H., & Larrieu, J. A. (2011). Attachment and trauma in early childhood: A review. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 4, 274-290.

Forke, C. M., Catallozzi, M., Localio, A. R., Grisso, J. A., Wiebe, D. J., & Fein, J. A. (2019). Intergenerational effects of witnessing domestic violence: Health of the witnesses and their children. *Preventive medicine reports*, 15, 100942.

Herzog, J. I., & Schmahl, C. (2018). Adverse childhood experiences and the consequences on neurobiological, psychosocial, and somatic conditions across the lifespan. *Frontiers in psychiatry*, 9, 420.

Lindheim, T. (2022). Participant Validation: A Strategy to Strengthen the Trustworthiness of Your Study and Address Ethical Concerns. In: Espedal, G., Jelstad Løvaas, B., Sirris, S., Wæraas, A. (eds) *Researching Values*. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-90769-3_13

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The Balance between Risks and Resources. *Frontiers in Psychology*, 9, 886.

Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child abuse & neglect*, 80, 134-145.

Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in psychology, 9*, 758.

Schimmenti, A., & Caretti, V. (2018). Attachment, trauma, and alexithymia. *Alexithymia: Advances in research, theory, and clinical practice*, 127-141.

Xu, Z., Mao, F., Huang, Y., Xiao, Y., & Cao, F. (2023). Associations between parenting burnout and maternal adverse childhood experiences among postnatal women. *Psychology, Health & Medicine*, 1-10.

Yumbul, C., Cavusoglu, S., & Geyimci, B. (2010). The effect of childhood trauma on adult attachment styles, infidelity tendency, romantic jealousy and self-esteem. *Procedia-social and behavioral sciences, 5*, 1741-1745.



Suite à votre participation à notre recherche sur le burnout parental, nous vous invitons à un séminaire de présentation et validation des résultats.

LE VECU DES ENFANTS EXPOSÉS À L'ÉPUISEMENT PARENTAL

01/04/2023 - 14 À 17H

Programme de l'après-midi:

14H: Accueil

14H15: Présentation des résultats aux parents et aux enfants
(en 2 groupes, avec animation pour les enfants et les adolescents)

15H30: Goûter offert

16H15: Mise en commun et synthèse visuelle de l'après-midi avec la participation
d'une graphiste

17H: Fin

LIEU: LOUVAIN-LA- NEUVE

**MERCI DE NOUS CONFIRMER VOTRE PRESENCE VIA LE
LIEN SUIVANT AVANT LE 20 MARS**

[HTTPS://DOCS.GOOGLE.COM/FORMS/D/E/1FAIPQLSFVA7LV6KENT5RBNMUJWY
3C_G7-C4QVZP9OFWKOIEFS47GBTG/VIEWFORM?USP=SF_LINK](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIPQLSFVA7LV6KENT5RBNMUJWY3C_G7-C4QVZP9OFWKOIEFS47GBTG/VIEWFORM?USP=SF_LINK)

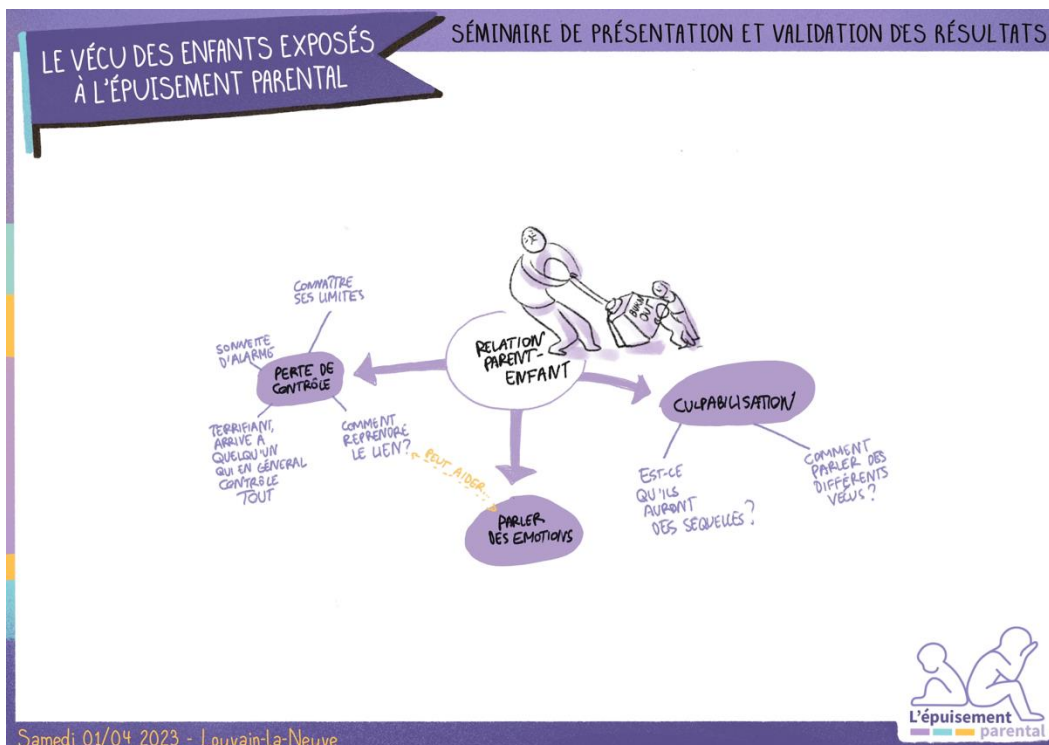
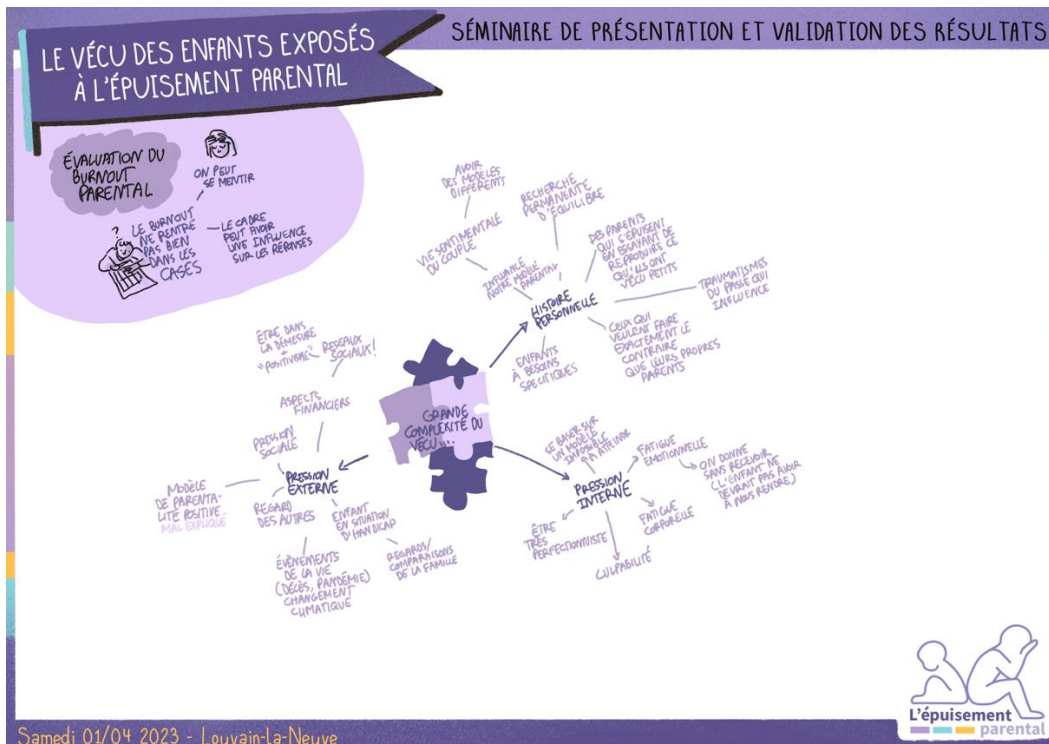


Information et contact: Anne-Catherine Dubois
anne-catherine.dubois@uclouvain.be - 0477/39 30 52

1. Invitation

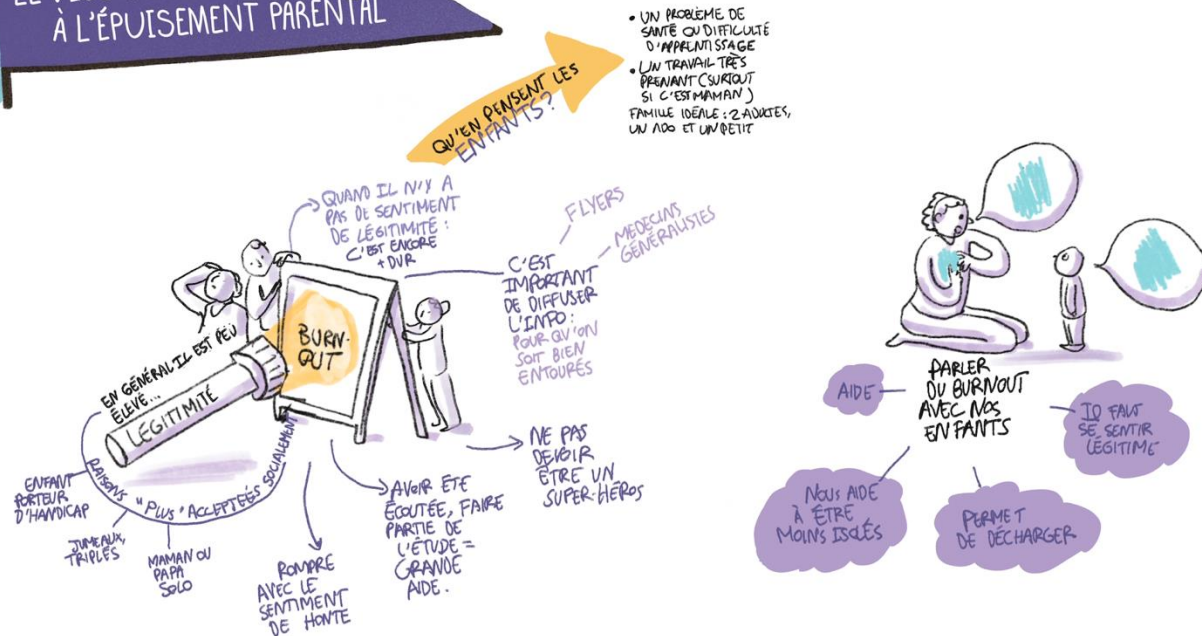
2. Planches de la graphiste

Atelier parents



LE VÉCU DES ENFANTS EXPOSÉS À L'ÉPUISEMENT PARENTAL

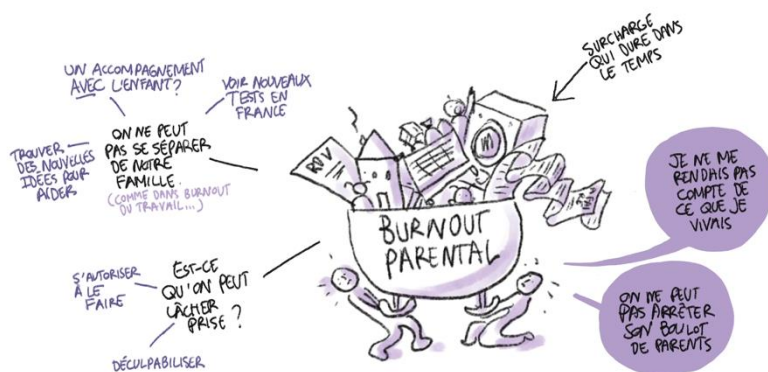
SÉMINAIRE DE PRÉSENTATION ET VALIDATION DES RÉSULTATS



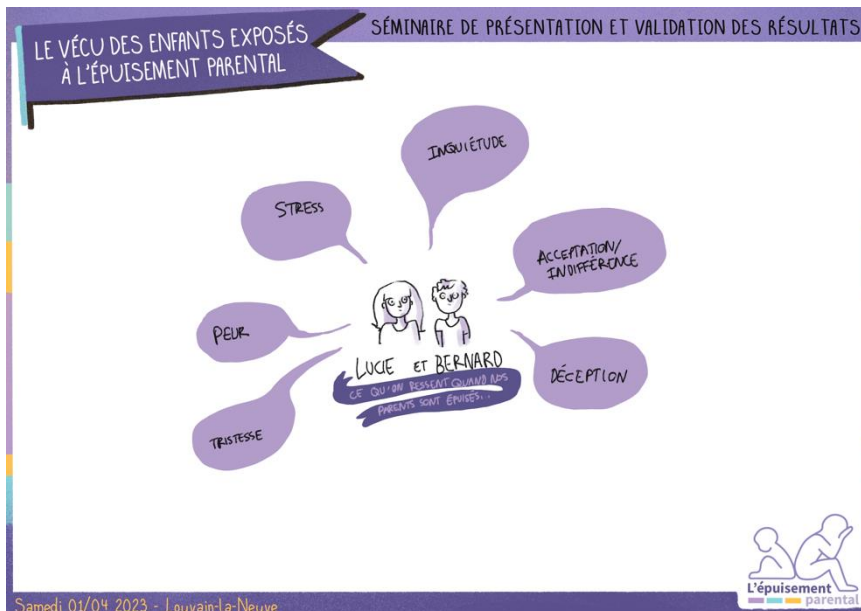
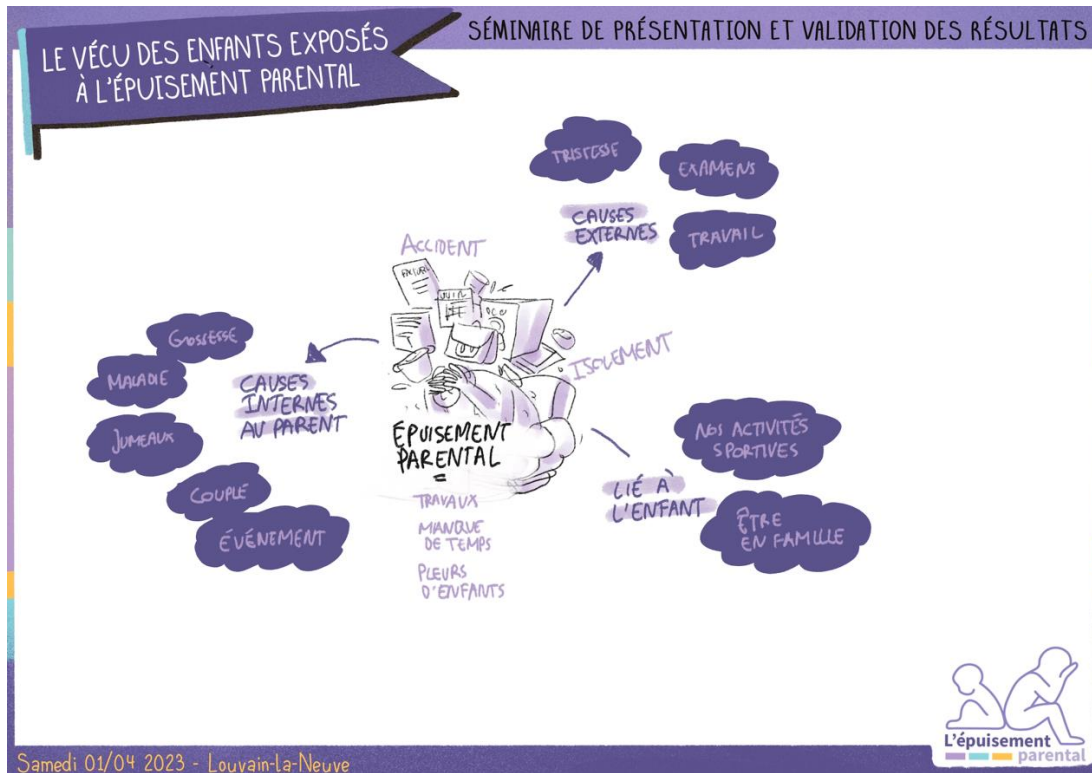
Samedi 01/04 2023 - Louvain-la-Neuve

LE VÉCU DES ENFANTS EXPOSÉS À L'ÉPUISEMENT PARENTAL

SÉMINAIRE DE PRÉSENTATION ET VALIDATION DES RÉSULTATS

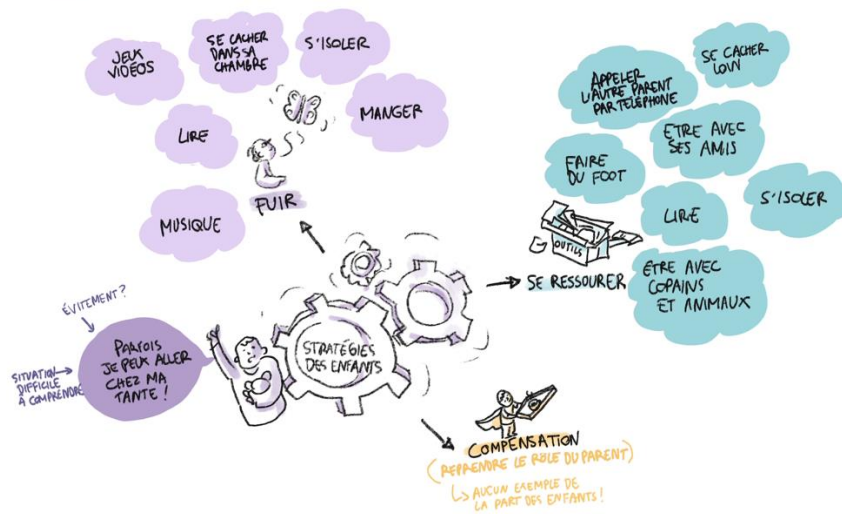


Samedi 01/04 2023 - Louvain-la-Neuve



LE VÉCU DES ENFANTS EXPOSÉS À L'ÉPUISEMENT PARENTAL

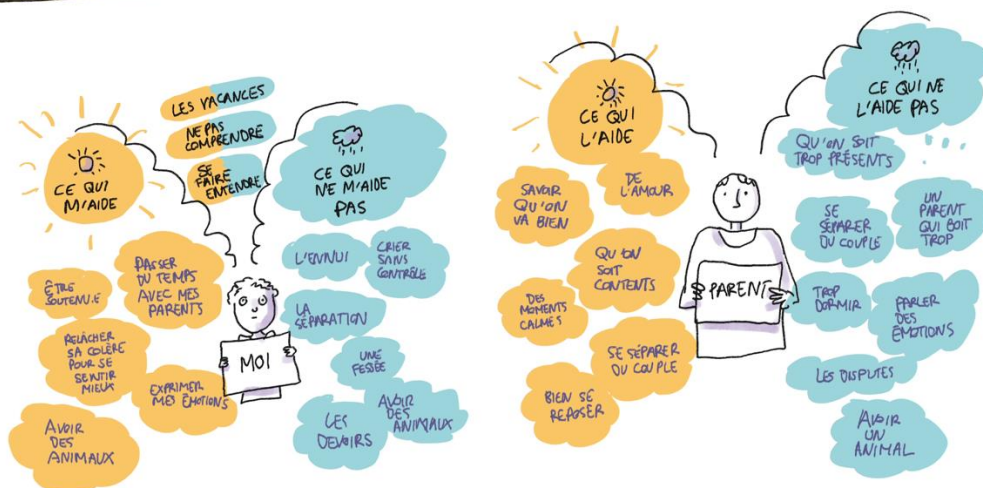
SÉMINAIRE DE PRÉSENTATION ET VALIDATION DES RÉSULTATS



Samedi 01/04 2023 - Louvain-la-Neuve

LE VÉCU DES ENFANTS EXPOSÉS À L'ÉPUISEMENT PARENTAL

SÉMINAIRE DE PRÉSENTATION ET VALIDATION DES RÉSULTATS



Samedi 01/04 2023 - Louvain-la-Neuve