

Table des matières

1. Pourquoi inviter des professionnel.les à un séminaire de recherche sur le burnout parental ?	5
2. Méthodologie	6
2.1. Un séminaire sur invitation	6
2.2. Présentation des participant.es	7
2.3. Déroulement du séminaire	7
2.4. Analyse et synthèse des échanges	8
3. Résultats des focus groupes	9
3.1. Quelles sont les représentations du burnout parental ?	9
3.2. Accompagner et prévenir le burnout parental	11
5. Discussion et conclusion	15
5.1. Synthèse des points saillants	15
5.2. Implications pour la pratique et perspectives pour la recherche	15
5.3. Apports et limites du séminaire	16
Annexes	18

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 chercheur.euses qui ont accepté de pré-tester nos outils. Merci aux personnes qui dans nos facultés ont participé à l'organisation logistique de cette journée.

Merci à Catherine et Cécile qui ont accepté de nous livrer leur témoignage et merci à Jean-Christophe Kempenaers (www.picturalprod.com) qui a réalisé, avec beaucoup d'humanité, le montage vidéo d'une capsule présentant leur vécu de mamans.

Merci à Judith Du Faux (www.visualgarden.be) qui a rendu compte par ses illustrations des échanges qui ont eu lieu durant notre séminaire.

Merci à la Fondation Universitaire qui nous a accueillis dans un endroit propice à la réflexion.

Merci à vous tous, participants et participantes, qui avez accepté de prendre part à cette réflexion au sujet du burnout parental. Nous espérons que cette première rencontre soit le point de départ de beaucoup d'autres moments de co-construction avec vous.

Les chercheuses qui ont participé à ce séminaire sont :

ARC BParent UCLouvain : Isabelle Aujoulat, Marie-Annelise Blanchard, Anne-Catherine Dubois, Aurore François, Moïra Mikolajczak, Isabelle Roskam, Zoé Saliez

Les participant.es qui ont répondu à notre invitation et qui ont pris part aux échanges sont :

- Professionnel.les de la 1^{ère} ligne : Kathleen Bouvy (institutrice et psychologue), Isabelle Courtoy (pédiatre), Julie De Winter (psychologue), Elsa Guillier (psychologue), Geneviève Jehaes (psychologue et assistante sociale), Laurie Loop (psychologue), Elise Lorant Dourte (psychologue), Barbara Moro (psychologue), Sophie Sidler (pédiatre), Nathalie Velu (psychologue), Marylou Vandeneynde (assistante sociale).
- Professionnel.les de la 2^{ème} ligne : Christophe Cocu (Ligue des familles), Isabelle Colson (CPAS de Vielsalm), Marion De Decker (Partenamut), Blandine Despret (Iriscare), Lola Galer (Ligue des familles), Florence Kapala (Mutualité chrétienne), Nathalie Maulet (ONE), Amandine Rubio (Iriscare), Claire-Anne Sevrin (Yapaka), Farah Shaik (ULg), Caroline Tirmarche (Ligue des familles), Melissa Walka (AVIQ).

Pour citer ce document : Dubois, AC., François, M., Roberti-Lintermans, M., Blanchard, MA., Saliez, Z., Roskam, I., Mikolajczak, M., Aujoulat, I. (2023). Le burnout parental : quels défis pour nos sociétés et nos pratiques ? 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
AVIQ	Agence pour une Vie de Qualité
CPAS	Centre Public d'Action Sociale
ONE	Office de la Naissance et de l'Enfance
PMS	Centres Médico-Psycho-Sociaux
YAPAKA	Programme de prévention de la maltraitance initié par le Ministère de la FWB

1. Pourquoi inviter des professionnel.les à un séminaire de recherche sur le burnout parental ?

Dans le cadre d'une Action de Recherche Concertée (ARC) à l'UCLouvain, des chercheurs et chercheuses tentent de mieux comprendre les facteurs et les conséquences du burnout parental dans la perspective de le prévenir ou d'améliorer son accompagnement. Plusieurs disciplines collaborent pour approfondir les connaissances actuelles : la psychologie, l'histoire et la santé publique.

Le burnout parental est 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. Il se traduit par une grande fatigue physique et émotionnelle, par une distanciation émotionnelle du parent envers son enfant et par un sentiment de saturation dans son rôle de parent. Ce vécu s'accompagne d'un contraste entre le parent qu'on a été et le parent qu'on est devenu dans ce contexte d'épuisement.

Plusieurs études ont été réalisées au cours des dernières années, d'autres sont en cours. Ces études ont permis d'interroger des parents et des enfants au sujet de leur vécu de l'épuisement. Certain.es professionnel.les qui accompagnent ces familles ont pris connaissance des résultats de ces recherches à travers des conférences, des articles scientifiques publiés ou via les médias. Mais ils.elles n'ont jamais été interrogés eux-mêmes au sujet de leurs représentations du burnout parental.

Dans le cadre de l'ARC menée par l'UCLouvain, un séminaire de recherche sur invitation a été organisé. Ce séminaire avait pour objectif d'identifier quels sont les défis que représente l'accompagnement du parent, de l'enfant et de la famille dans ces situations d'épuisement, tant au niveau sociétal qu'individuel, du point de vue des professionnel.les de terrain et d'organisations de deuxième ligne actives en Belgique dans le domaine de l'enfance et de la famille.

Deux questions de recherche ont ainsi été formulées, à savoir:

- Quelles sont les représentations des professionnel.les à propos du burnout parental?
- Quelles ressources disponibles ou manquantes identifient-ils/elles aujourd'hui en Belgique pour accompagner ou prévenir le burnout parental ?

2. Méthodologie

2.1. Un séminaire sur invitation

Dans la mesure où le séminaire se voulait l'initiation d'une démarche de réflexion collaborative, et non pas un événement ponctuel, afin de contribuer à terme à la co-construction de pistes de solutions durables pour agir en prévention et dans l'accompagnement des familles concernées par le burnout parental, nous souhaitons que les participant.es au séminaire soient suffisamment représentatifs de la diversité des acteurs de première ligne en contact avec les familles d'une part, et des institutions de deuxième ligne qui viennent en soutien aux acteur.ices de première ligne et/ou qui contribuent à l'élaboration de politiques favorables à parentalité et à la famille, d'autre part. Nous attendions également, dans le cadre de ce séminaire, un engagement personnel des participant.es à collaborer activement à la réflexion pendant le séminaire et, suivant les possibilités de chacun.e, éventuellement à d'autres occasions, dans le suivi du séminaire. Compte-tenu de cette démarche participative et engagée, nous avons opté pour un séminaire sur invitation. L'équipe de recherche a donc, dans un premier temps, listé les professions (acteur.ices de première ligne) et les institutions (acteur.ices de deuxième ligne) qu'elle souhaitait voir participer au séminaire. Dans un second temps, au départ des réseaux professionnels des différents membres de l'équipe, une liste de 34 noms a pu être constituée, dont 17 acteurs de 1^{ère} ligne et 17 acteurs de 2^{de} ligne. Chacune des personnes ainsi identifiées a été personnellement invitée à participer au séminaire. Vingt-quatre personnes ont répondu favorablement à notre demande, dont 12 acteur.ices de première ligne et 12 acteur.ices de deuxième ligne.

Le processus collaboratif amorcé avec ces 24 professionnel.les se poursuivra en 2023 et 2024 dans le cadre de l'ARC, au travers de la proposition d'autres rencontres, et d'un dialogue privilégié autour des résultats qui émergeront des recherches en cours.

Afin que les parents soient également entendus lors de ce séminaire, une vidéo a été réalisée par l'une des chercheuses de l'ARC (AC Dubois) avec la participation de 2 mamans qui ont traversé un burnout parental et qui ont accepté d'offrir leur témoignage pour cette occasion. Les questions qui ont été adressées aux mamans concernaient leurs représentations et leur vécu du burnout parental; les ressources qu'elles ont mobilisées ou qui leur ont manqué durant cette période; un message qu'elles souhaiteraient faire passer aux professionnel.les qui accompagnent des parents, des enfants, des familles qui vivent le burnout parental afin d'envisager des pistes d'action à l'échelle individuelle et sociétale.

2.2. Présentation des participant.es

- 24 professionnel·les s'étaient inscrit·es à la journée de séminaire et 23 d'entre eux/elles étaient présent·es (1 absence pour motif professionnel).
- 1 homme et 22 femmes
- Composition des 2 focus groupes:
 - Groupe 1 - professionnel·les de terrain (n=11): psychologue AVIQ santé mentale, assistante sociale CPAS, psychologue CPS parentalité (2), psychologue PMS, psychologue et pédiatres (2) d'un centre multidisciplinaire, psychologue et institutrice dans une école primaire, psychologue et assistante sociale dans une maison de répit, psychologue Ligue des familles
 - Groupe 2 - professionnel·les issu·es d'organisations de deuxième ligne (n=12): Iriscare (2), ONE (1), Ligue des familles (3), sociologue-chercheuse sur le genre à l'ULiège (1), AVIQ (1), CPAS (1), mutualité chrétienne (1), Partenamut (1), Yapaka (1)

Chacun.e des participant.e.s a signé un formulaire de consentement, qui peut être consulté en annexe 1.

Les focus groupes ont été animés par des chercheuses de l'ARC et dans chacun des 2 groupes par une animatrice (AC. Dubois groupe 1 et I. Aujoulat groupe 2), une co-animatrice (M.A. Blanchard groupe 1 et A. François groupe 2) et une observatrice silencieuse (M. Mikolajczak groupe 1 et I. Roskam groupe 2).

2.3. Déroulement du séminaire

Par des méthodes qualitatives et participatives, l'équipe de recherche souhaitait interroger les participant·es en questionnant leur avis, leur expertise et/ou leur expérience professionnelle. A travers l'organisation de 2 focus groupes, les participant·es ont contribué à la réflexion amorcée dans leurs propres travaux de recherche. L'éclairage des professionnel·les est en effet complémentaire à la compréhension qu'ont les chercheur·ses du vécu des familles concernées par la problématique du burnout parental. Après une brève présentation des travaux de recherche en cours au sein de l'ARC et des objectifs du séminaire en séance plénière, les participant·es ont été invités à échanger entre eux dans les focus groupes. Ensemble, ils.elles ont tenté d'identifier les enjeux sociétaux et individuels de l'accompagnement de l'épuisement parental. Le programme de la journée peut être consulté en annexe 2.

Les focus groupes ont duré respectivement 2h35min (première ligne) et 2h51min (2ème ligne). Ils étaient animés par des binômes, membres de l'équipe de recherche (respectivement Anne-Catherine Dubois & Annelise Blanchard pour le groupe des professionnel·les de première ligne, et Isabelle Aujoulat & Aurore François pour le groupe de professionnel·les de deuxième ligne), en présence d'une observatrice non participante,

également issue de l'équipe de recherche (respectivement Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak).

Les outils utilisés étaient les suivants:

- Un photolangage¹ pour questionner les représentations du burnout parental (Patourne, 2010)²
- Un tableau et des post-it pour identifier les dispositifs existants ou manquants dans l'accompagnement et la prévention du burnout parental.

Ces outils avaient été pré-testés un mois avant le séminaire avec des collègues chercheurs afin de nous assurer de leur bonne compréhension et utilisation.

Une séance plénière organisée dans la seconde partie de la journée a débuté par la diffusion de la vidéo-témoignage des 2 mamans qui ont vécu un burnout parental. L'une des mamans était ensuite présente pour répondre aux éventuelles questions et participer au temps de synthèse de la journée.

Un temps de restitution des échanges qui ont eu lieu dans chacun des 2 focus groupes a ensuite été réalisé par 2 rapporteurs (AC. Dubois et A. François) à l'ensemble des participants. Cette synthèse de la journée était soutenue par la projection des illustrations réalisées dans les focus groupes par une facilitatrice visuelle³ (annexe 3). Un temps de questions/réponses et de validation des contenus restitués a permis de clôturer la journée.

Enfin, l'ensemble des professionnel.les qui avaient participé au séminaire ont été invité.es à relire, commenter, corriger et/ou compléter une version préliminaire de ce rapport.

2.4. Analyse et synthèse des échanges

L'intégralité des échanges qui ont eu lieu dans les focus groupes a été retranscrite et a fait l'objet d'une analyse thématique au départ des questions de recherche. Cette analyse a été complétée par l'apport des notes prises par les chercheuses et a fait l'objet d'une discussion approfondie lors d'une réunion de l'équipe de recherche dans la phase de rédaction du présent rapport.

¹ Yapaka.be

² Partourne, C. (2010). *Photolangage*.

³ Judith Du Faux: <https://www.visualgarden.be>

3. Résultats des focus groupes

3.1. Quelles sont les représentations du burnout parental ?

3.1.1. Le burnout parental c'est:

Une multitude de facteurs qui interfèrent et mènent le parent à une grande fatigue physique - socialement mieux acceptée que la fatigue émotionnelle - et dont l'intensité peut mener un individu au bout de ses forces.



Une personnalité perfectionniste, une charge mentale importante voire écrasante, le fait de devoir jongler avec différentes casquettes, et le manque de temps, sont autant d'éléments causaux identifiés d'emblée par les professionnel·les. *« L'idée du burnout parental, c'est d'être tout le temps speed (...) C'est aussi l'idée d'oublier de s'occuper de soi. »*

Le parent épuisé se sent coupable, honteux et a envie de se cacher, souvent derrière un masque « du parent pour qui tout va bien » alors qu'il se sent englué dans un processus dont il ne parvient plus à s'échapper. Les professionnel·les interrogé·es nomment un besoin d'appui et de protection pour être aidé et s'en sortir.

« Pour moi, le burnout parental c'est comme un petit bateau tout seul. Il n'y a pas d'eau. Il devrait y en avoir, mais il n'y en a pas. C'est un bateau qui avance. Il symbolise la maman. Normalement, il y a un enfant qui devrait être dessus et qui est devenu transparent. Il est peut-être là, mais on ne le voit pas. Comme il n'y a pas d'eau, je vois ça comme si la maman n'avait pas ses ressources pour avancer. Elle est bloquée et seule aussi. Pour moi, le burnout parental, c'est lié aussi au fait de manquer de lien pour pouvoir avancer. Souvent les parents sont quand même vachement seuls pour vivre ce qu'ils ont à vivre et ça fait partie du problème. »



Une problématique individuelle et sociétale générée par des tensions entre les caractéristiques et les besoins d'un individu et les attentes et injonctions de la société.

« Le burnout, c'est la résultante de pressions qui sont mises par l'extérieur et d'une pression interne aussi que chacun se met pour être ce que la société veut qu'on soit, voudrait qu'on soit ou projette qu'on soit. »

Les parents épuisés sont souvent des personnes qui ont un haut niveau d'exigences vis-à-vis d'elles-mêmes et qui sont très sensibles à la pression sociale. Celle-ci dicte la manière d'être « un bon parent », et part du postulat qu'il est possible d'être « un super parent » en mettant l'enfant au centre des préoccupations. *« Il y a toujours cette image de super parent avec une cape et des supers pouvoirs. »*

Et pourtant, paradoxalement, les chercheur·ses qui ont animé les FG font le constat que l'enfant est à la fois omniprésent et invisible dans les échanges entre participant·es, en ce

sens que l'enfant a été peu évoqué dans les discussions qui ont eu lieu au sein des deux focus groupes.

« Vous avez évoqué la transparence de l'enfant, donc la perte du lien ou de l'éloignement du lien avec lui. Je trouvais intéressant de mettre en parallèle ces deux tensions : le parent qui à force de s'oublier lui-même finit par rendre son propre enfant quelque peu invisible à ses yeux par rapport au poids de ses propres difficultés. »



Les participant-es soulignent également le **rôle du genre** (différence homme-femme au niveau de la parentalité, place du père) et de la culture mais aussi des facteurs socio-économiques qui peuvent contribuer à l'épuisement parental.

L'**impact des difficultés socio-économiques et du manque d'argent** sur la satisfaction dans son rôle de parent est mis en lien avec l'épuisement parental, tout en précisant un manque d'attention envers les parents les plus vulnérables. « On a cette place où la maman prend quand même beaucoup de choses sur les épaules et le papa, on se rend compte qu'il a beaucoup de choses à dire, qu'il ressent aussi beaucoup de choses, mais d'un point de vue complètement différent, donc c'est vraiment important de les entendre. »



La place de la parentalité dans le monde du travail a été questionnée par les participant-es. La conciliation vie privée et vie professionnelle est complexe quand on est parent, et source d'épuisement. La discussion invitait à se décaler de cette représentation et à envisager la **vie professionnelle comme un facteur de risque de BO parental**, plus particulièrement pour les parents disposant de moins de ressources familiales et financières et occupant des postes où les aménagements de temps, etc. sont moins facilement négociables. « Comment fait-on pour couvrir aussi une parentalité qui doit se déployer dans les contraintes d'un boulot ? »

L'**éducation bienveillante et la parentalité positive** sont identifiées par les participant-es comme un facteur qui vient remettre en question la nécessité de limites et de cadre pour l'enfant et qui induit un déséquilibre dans les repères qui sous-tendent la relation parent-enfant. Les participant-es parlent du rôle délétère de cette notion de parentalité positive érigée en norme. Une participante défend dans ses actions l'idée d'une parentalité « singulière ».

« Plus on va dire « faites de la parentalité positive », plus on va mettre une pression sur les parents parce que c'est comme ça que vous devez faire et nous, on va vous donner des méthodes. »

La **transmission des valeurs familiales et l'histoire de vie du parent**, principalement la manière dont il envisage aujourd'hui son vécu d'enfant ou dont des événements traumatisants de son enfance refont surface au coeur de sa parentalité viennent, semble-

t-il, également apporter des éléments explicatifs intéressants selon certain.es participant.es ayant une pratique clinique avec des parents épuisés.

« Ce sont leurs histoires de vie qui amènent à un moment donné une symptomatologie qui va coller au burnout. Mais, ces difficultés, parfois, elles étaient là depuis bien longtemps et ce n'est pas simple ... »

Le **manque de temps des professionnel·les de première ligne** pour entendre, écouter, et accompagner est également relevé. En particulier, il est identifié par les professionnel·es qui vont à domicile : pouvoir prendre le temps de se poser et de parler, prendre un café est un temps indispensable pour approcher les situations complexes qui autrement ne se laissent pas voir. Les conditions de rémunération des professionnel·les de première ligne ne permettent pas ce temps. *« Il faut trouver des moments où les professionnel·le.s et les parents aient le temps. » « C'est encore trop méconnu, soit pas connu du tout, soit pas assez. »*

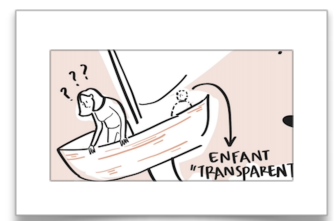
3.1.2. Quelles sont les conséquences du burnout parental identifiées par les participant.es ?



La perte de plaisir de sens et de bons sens dans l'éducation de son enfant peut entraîner une perte de confiance en soi, de la culpabilité, un sentiment de solitude, de la honte de ne pas être à la hauteur de ce qui est attendu du « bon parent ». Les participant.es parlent de « démission » du parent et nomment également des conséquences graves pouvant aller jusqu'à des

idées suicidaires.

Nous avons également constaté que le vécu de l'enfant est une question qui a été peu abordée explicitement par les participant.es. L'enfant apparaît comme implicitement omniprésent, tout en étant passé sous silence dans les échanges, tant la problématique du parent occupe un espace important.



3.2. Accompagner et prévenir le burnout parental

En abordant cette seconde question de recherche, nous avons pu observer que la réflexion des participant.es s'était centrée sur la manière dont les ressources présentes pourraient être mieux adaptées encore, ainsi qu'à envisager la co-construction de balises pour développer de nouvelles ressources, avec pour maître mot l'**ADAPTATION**.

Les participant.es n'ont pas souhaité distinguer accompagnement et prévention. Ils ont tout d'abord identifié l'existence de ressources permettant **d'accompagner ou prévenir** les parents concernés par le burnout parental. Ces ressources concernent en particulier

des offres de formation pour les professionnel·les⁴, notamment l'adoption par le/la professionnel·e d'une posture lui permettant de s'inscrire dans une approche globale de la famille tout en tenant compte des besoins spécifiques de chaque membre, et incluant la dimension culturelle. « *Plus il y aura de professionnels formés, plus il y aura de parents aidés.* »

D'autre part, ont été cités différents dispositifs d'accompagnement présents en Belgique, tels que les centres pédiatriques multidisciplinaires, les crèches, les services ambulatoires et hospitaliers de prise en charge du burnout parental, les centres PMS, des initiatives de soutien émanant d'initiatives locales, des groupes de paroles ou ateliers collectifs et des plateformes en ligne.

Ainsi, si des ressources existent, les participant·es ont insisté sur le **manque de structure** pour les organiser.

Ils ont ensuite partagé leurs idées quant aux ressources à développer. Nous les avons classées de la manière suivante pour en rendre compte:

- **Développer, structurer et potentialiser les ressources existantes**, permettrait aux intervenant·es professionnel·les de faire connaissance, de prendre contact et de collaborer par exemple à travers la création de plateformes d'échange (numérique) qui prolongeraient l'offre associative et/ou publique.



- En structurant davantage l'offre, les participant·es mentionnent la **possibilité d'agir en amont, de manière préventive**. En effet, une fois que les parents n'ont plus d'énergie ou de ressources c'est déjà "trop tard". Les idées formulées concernaient d'une part l'information des jeunes parents dès la période périnatale, d'autre part la proposition d'entrer en contact avec d'autres parents de leur quartier, de travailler à domicile, à l'échelle locale afin de permettre au plus tôt cette création du lien (pair aidance). « *Je pense vraiment qu'il faut un village pour élever un enfant.* »

- Ainsi, les participant·es suggèrent d'agir dans une perspective de prévention primaire et de promotion de la santé, par la **généralisation de lieux de rencontre accessibles à tout parent**, pour « papoter » en étant accueilli. Sont évoqués les lieux de rencontre enfants-parents de l'ONE et les Maisons vertes mais leur grande limite est qu'ils sont réservés aux enfants de moins de 4 ans. L'absence de lieux ressources ou de dispositifs d'accueil et de soutien pour les parents d'adolescents a été soulignée. Par ailleurs, quand des lieux d'accueil pour les parents existent, ils sont souvent peu connus et fréquentés seulement par des personnes informées. Des exemples d'autres pays sont cités (ex. Australie) où les femmes sont mises en réseau et se voient proposer des lieux d'accueil pour parler de leur parentalité, dès qu'elles sont enceintes.

⁴ Exemple de formation en ligne: <https://www.parental-burnout-training.com/presentation-formation-burnout-parental/>

- Les échanges qui ont eu lieu ont souligné la **nécessité de mesures « horizontales » qui concerneraient tous les parents sans exception**. Ainsi, on fréquenterait ces lieux parce qu'on est parent et pas parce qu'on est parent à risque ou épuisé (changement de regard sur la norme). Néanmoins, certain·es participant·es nomment la difficulté de développer une forme de centralisation des ressources et de l'information compte tenu de la "lasagne institutionnelle" en Belgique, à laquelle personne ne comprend grand-chose. Il est en effet parfois difficile de savoir vers quel acteur se tourner. *« L'info existe, elle est là, mais elle est bien trop éclatée. »*



- **Réaliser une analyse de la demande** pour adapter les dispositifs d'accompagnement ou de prévention à la situation des parents, et à leurs contraintes. Cela permettrait d'envisager une meilleure offre de soutien. Les parents pourraient par exemple bénéficier d'un accompagnement professionnel pour eux-mêmes tout en bénéficiant de solutions pour la prise en charge de leurs enfants durant les séances d'accompagnement, y compris en soirée. *« Prendre le temps d'identifier l'origine de la souffrance et puis d'identifier aussi les ressources autour de la personne en souffrance. »*

- **S'adapter au profil et aux situations de vie** des parents et des enfants : les parents d'un nourrisson ne vivent pas la même chose que les parents d'adolescent·es. Les parents d'adolescent·es sont d'ailleurs sans doute trop oubliés. Par ailleurs, on ne s'adresse pas de la même manière à des parents qui ne maîtrisent pas la langue orale ou écrite. La mise en réseau à la campagne n'est pas la même démarche qu'en ville, en raison des distances à parcourir pour se retrouver.

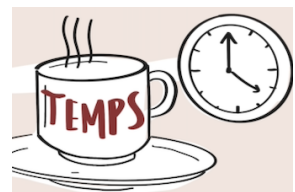


- **Développer** des niveaux de prise en charge intermédiaires entre les consultations ambulatoires et les hospitalisations psychiatriques: **des centres de répit** résidentiels pour les parents en BO comme il en existe en Allemagne. Ces lieux de répit devraient être proposés systématiquement aux parents d'enfants à besoins spécifiques et élargis aux parents d'enfants tout-venants dont les ressources ne permettent plus de faire face aux facteurs de stress. *« Pouvoir faire un retrait du milieu familial le temps d'aller mieux. »*
- **Permettre une prise de conscience politique et adapter la communication** pour sensibiliser le grand public au sujet du burnout parental en développant par exemple un système de certification des médias et réseaux sociaux pour assurer la diffusion de messages adéquats au sujet de la parentalité, tout en restant attentif aux différences en termes d'éducation, de culture et de besoins individuels. *« On a besoin de ressources financières*



et ces ressources financières vont de pair avec la prise de conscience politique parce que souvent, c'est de là que démarrent les sources de financement. »

- **Travailler sur la culture, les représentations de manière à déculpabiliser les parents** dans leur démarche de demande d'aide, les autoriser à exprimer leurs craintes et les rassurer par l'implémentation d'une culture plus préventive du lâcher prise, par exemple en s'autorisant à se donner du temps pour soi (par rapport à toutes les exigences comme le travail...).
- **Prévoir des congés parentaux, de paternité, de maternité plus longs ou ajustables** en fonction des besoins de chacun·e, sans impact financier et sans discrimination de statut professionnel (employé.es et indépendant.es). *« Les congés parentaux existent, mais ils sont très mal rémunérés et pas accessibles à tous. »*
- **Augmenter le nombre de lieux de garde d'enfants** (places en crèche, halte-garderie ...) sans juger le parent qui dépose son enfant à la crèche pour pouvoir se reposer. Exploiter davantage le potentiel des écoles et des associations de parents pour soutenir la parentalité.
- **Sensibiliser les employeur.euses** (ex. autoriser la sieste sur le lieu de travail): il serait illusoire de penser que les sphères professionnelles et familiales sont complètement hermétiques. D'un autre côté, il faut que cette sensibilisation s'accompagne de mesures concrètes, et pas seulement d'un discours bienveillant. *« Mettre en place des mesures qui sont applicables à l'ensemble des travailleurs en Belgique et qui ne soient pas soumis au bon vouloir des employeurs. »*
- **Travailler sur la notion du temps**, partant de l'idée que le temps fait partie du problème mais aussi, de la solution : on ne peut pas résoudre un problème de burnout parental à coup de consultations de 20 minutes chez le.la généraliste, ou de quelques rendez-vous d'une heure chez un.e psy pendant une heure. Les contraintes, de temps notamment, auxquelles sont confronté.es les professionnel.les des soins n'est actuellement pas favorable au soutien des personnes en difficulté dans l'exercice de leur rôle parental. Il conviendrait de retravailler le rapport au temps, au sein même du système de santé et de la société
- Poursuivre **les recherches** : la poursuite de recherche, notamment participatives, dont les résultats ont le mérite de lever un tabou et sont susceptibles de nourrir un plaidoyer politique, a été citée comme un levier.



5. Discussion et conclusion

5.1. Synthèse des points saillants

Nous avons pu constater que ce séminaire de recherche avait suscité un grand intérêt et un grand enthousiasme de la part de toutes les personnes présentes, ce qui témoigne de l'importance du sujet abordé.

Il ressort des échanges que le burnout parental n'est **pas seulement une problématique individuelle, de niveau micro, mais qu'il mérite aussi d'être abordé comme un phénomène de société au niveau macro**. Les participant·es ont souligné le fait que la parentalité n'est pas évidente, notamment dans son rapport au temps mais également à travers les vulnérabilités socio-économiques, le genre, les différences culturelles et historiques qui façonnent les individus et les sociétés. Ces différents éléments induisent une pression ressentie par les parents et qui semble renforcée par les médias, les réseaux sociaux, les discours des professionnel·les et cette nouvelle image d'épinal de la famille, également influencée par la parentalité positive.

En discutant des ressources et services de soutien existants ou à développer, un point saillant, soulevé par les participant·es, concerne la **nécessité d'adapter les structures et services existants pour les renforcer plutôt que de créer de nouvelles initiatives de soutien aux parents et aux familles concernés**. Le soutien devrait se décliner à deux niveaux: (1) localement, dans l'environnement proche et immédiat des familles, en tenant compte des inégalités sociales de santé, des vulnérabilités, de l'âge des enfants et (2) à une échelle plus institutionnelle notamment par une meilleure considération de la parentalité (levée du tabou par la communication, réduction de la pression sociale et des injonctions, accompagnement, moyens financiers ...).

Nous avons observé que les participant·es ne distinguaient pas forcément ce qui constitue des ressources existantes ou à développer de prévention et des ressources existantes ou à développer d'accompagnement.

5.2. Implications pour la pratique et perspectives pour la recherche

Les connaissances issues de ce séminaire, en écho aux connaissances produites par l'équipe de recherche devront être communiquées et diffusées pour engendrer des bénéfices à l'échelle individuelle (parents, professionnels) et sociétale (décideurs politiques, institutions). Une piste envisagée avec les participants consisterait à rédiger un memorandum à l'attention des politiques à la veille des élections. Nous pourrions également dialoguer avec l'ONE Academy, Vivacité, la Fondation Roi Baudouin pour envisager des groupes de travail qui permettraient de renforcer les dispositifs existants et d'envisager de nouveaux projets de recherche-action.

Enfin, la Ligue des familles, les mutualités, Yapaka, l'ONE, qui étaient représentés au séminaire constituent potentiellement d'excellents relais pour la vulgarisation de nos

préoccupations et de nos résultats via leurs newsletters, leurs journaux et leurs réseaux sociaux.

Dans la suite de ce séminaire, face à la critique adressée par les participant.es aux normes sociales qui sont le berceau d'une forme d'exigence qui peut conduire à l'épuisement, l'équipe de recherche souhaiterait soutenir la co-construction d'une approche qui permettrait de ne pas normer la parentalité, en définissant ce qui est bon, mauvais, positif, négatif pour l'enfant, ainsi que ce qui est attendu des parents. Cette démarche réflexive devrait impliquer des parents. Interroger ces derniers sur leur rôle, tout en étant à l'écoute de leurs situations vécues, de leurs ressources, permettrait de reconnaître et de valoriser la place particulière qui est la leur au sein de la famille et de la société. Un prochain séminaire pourrait donc être organisé de manière à mettre en lien professionnel·les et parents dans une démarche réflexive de co-construction de pistes de solutions concrètes.

5.3. Apports et limites du séminaire

Les forces de notre démarche de recherche résident essentiellement dans la méthodologie utilisée à savoir une démarche participative offrant la possibilité d'apprendre les uns des autres. L'intervention d'une illustratrice a également constitué un point fort lors de la synthèse des échanges qui ont eu lieu dans les deux focus groupes et au moment de la mise en commun. Le fait de n'avoir volontairement amené aucun apport des expert.es présent.es a permis d'obtenir un contenu exclusivement amené par les participants. La répartition des participants dans les deux focus groupes, l'un réunissant des professionnel·les de la première ligne, l'autre des professionnel·es de la deuxième ligne, nous a permis de constater que les résultats obtenus dans les deux groupes étaient similaires, ce qui nous conforte dans l'identification de pistes à poursuivre.

Enfin, la présence d'une graphiste et la validation du contenu des planches de dessin réalisées par celle-ci sont également des points forts de ce séminaire de recherche.

Une des limites du séminaire est probablement d'avoir mis au travail des professionnel·les entre eux, sans impliquer des parents ayant vécu une situation de burnout parental. Comme nous l'avons expliqué dans la partie méthodologie, nous avons cependant souhaité que la voix des parents soit entendue au travers d'une vidéo qui a été tournée en amont du séminaire, et dans laquelle deux mamans ont témoigné de leur vécu de l'épuisement. L'une de ces mamans a d'ailleurs souhaité se joindre au groupe lors du moment de synthèse et a pu entendre ce qui s'était dit lors des échanges au sein des deux focus-groupes. Les contenus échangés étaient d'ailleurs très cohérents avec les témoignages entendus dans la vidéo. Parmi les limites identifiées, nous avons questionné la place des parents dans un séminaire de ce type. Il serait intéressant de les intégrer et de leur permettre de participer aux échanges avec les professionnel·les, afin d'envisager une approche et des réponses qui correspondent aux besoins des familles.

Une autre limite identifiée concerne la place explicitement accordée à l'enfant au cours de cette journée d'échanges. A la fois omniprésent et invisibilisé, l'enfant est au cœur des préoccupations des professionnel.les, témoins de la souffrance des parents épuisés. Il est également au cœur des préoccupations des parents, souvent source d'inquiétude, comme en ont témoigné les mamans qui nous ont fait le cadeau de leur témoignage pour le séminaire « *Le burnout parental, c'est une énorme pression, qui en fait mène petit à petit à un épuisement, en passant par plusieurs stades, que ce soit de l'apathie, le fait de se désengager en laissant tout glisser ... Mais aussi des moments d'irritabilité, parfois même de violence verbale qui sont des moments très difficiles à vivre évidemment parce que l'on vit tout ça aussi avec une certaine conscience que l'on est en train de déraiper complètement et que ça ne va pas. Finalement, j'en suis venue à me dire: 'Mais là, il faut que je confie ma fille à quelqu'un d'autre parce que je suis en train de la gâcher' ».*

Dans la poursuite de notre recherche et des échanges avec les acteurs de la première ligne et de la deuxième ligne de soins, les questions de la place de l'enfant au sein d'un système familial fragilisé, et les ressources existantes ou à développer pour soutenir de système familial pourront également être travaillées.

Annexes

Annexe 1 : Formulaire d'information et de consentement éclairé adressé aux participant.es

**BURNOUT PARENTAL : QUELS DÉFIS POUR NOTRE SOCIÉTÉ
ET NOS PRATIQUES ?**
Document d'information et de consentement

*Séminaire sur invitation organisé dans le cadre d'une
Action de recherche concertée (ARC) de l'UCLouvain*

Promoteur.trices: Pres. I. Aujoulat, A. François, A. Heeren, Pr.M. Mikolajczak et I. Roskam (porte-parole de l'ARC)

Doctorantes: A. Blanchard, AC. Dubois, GX. Lin, M. Roberti-Lintermans et Z. Saliez

Vous êtes invité.e à participer à un séminaire de recherche au sujet du burnout parental. Ce formulaire en décrit les objectifs et les modalités pratiques.

Description et objectifs de la recherche.

Dans le cadre d'une action de recherche concertée à l'UCLouvain, des chercheurs et chercheuses tentent de mieux comprendre les facteurs favorisant et protecteurs ainsi que les conséquences du burnout parental dans la perspective de le prévenir ou d'améliorer son accompagnement. Plusieurs disciplines collaborent pour approfondir les connaissances actuelles : la psychologie, l'histoire et la santé publique.

Le burnout parental est 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.

Il se traduit par une grande fatigue physique, morale et psychologique, par une distanciation émotionnelle du parent envers son enfant et par un sentiment de ne plus s'épanouir dans son rôle de parent. Ce vécu s'accompagne d'un contraste entre l'idéal de parentalité que l'on avait et le parent que l'on devient dans ce contexte d'épuisement.

Au cours du séminaire auquel nous vous convions ce vendredi 2 décembre 2022, nous aurons le plaisir de vous présenter les résultats préliminaires et les questions émergent de nos recherches doctorales, puis de vous inviter à discuter les défis que représente l'accompagnement du parent, de l'enfant et de la famille dans ces situations d'épuisement, tant au niveau sociétal qu'au niveau individuel.

L'objectif de ce séminaire consiste en une démarche participative où votre avis, votre expertise et/ou votre expérience professionnelle contribueront à la réflexion à ce stade de nos travaux et de notre compréhension du vécu des familles concernées par cette problématique. Nous vous inviterons à échanger avec d'autres participant.es au cours d'ateliers de discussion afin d'identifier avec vous les enjeux sociétaux et individuels de l'accompagnement et de la prévention de l'épuisement parental.

Celles et ceux d'entre vous qui le souhaitent pourront être tenus informé.es de la suite des travaux et participer aux étapes ultérieures du projet, pour co-construire des pistes d'intervention pertinentes et innovantes, sur la base d'initiatives existantes et des résultats de nos travaux en cours.

Protection de la vie privée

Votre identité et votre participation à ce séminaire demeureront strictement confidentielles si vous nous en faites la demande explicite. Dans ce cas, vous ne serez pas identifié(e) par votre nom ni d'aucune autre manière reconnaissable dans aucun des dossiers, résultats ou publications en rapport ce séminaire. **La protection des données personnelles est assurée par la loi en vigueur du 30 Juillet 2018 relative à la protection de la vie privée et par la réglementation européenne (réglementation générale européenne sur la protection des données à caractère personnel (RGPD) du 25 mai 2018) en vigueur. Ces droits sont également garantis par la loi du 22 août 2002 relative aux droits du patient.** Néanmoins, si vous marquez votre accord, votre nom et/ou celui de votre institution apparaîtra dans le rapport du séminaire qui sera rédigé au terme de la journée et dont vous aurez l'occasion de prendre connaissance avant sa diffusion. Le cas échéant, votre nom et/ou celui de votre institution, figureront uniquement parmi la liste des participants au séminaire. En revanche, tous les échanges seront anonymisés, sauf demande explicite des participant.es.

Si vous acceptez que votre nom et/ou celui de votre institution apparaisse dans le rapport du séminaire, veuillez cocher la case prévue à cet effet sur la page de signature du formulaire (page 4 du présent document).

Comité d'éthique

Notre recherche a fait l'objet d'une approbation par le Comité d'éthique hospitalo-facultaire des Cliniques Universitaires St. LUC (UCL), qui a émis un avis favorable le 29/07/2021.

Afin de formaliser votre accord, nous vous demandons de remplir le formulaire joint à ce document. Nous vous remercions de votre participation. Votre collaboration dans le cadre de ce séminaire permettra d'enrichir la réflexion portant sur le burnout parental.

**BURNOUT PARENTAL : QUELS DÉFIS POUR NOTRE SOCIÉTÉ
ET NOS PRATIQUES ?**

Document d'information et de consentement

*Séminaire sur invitation organisé dans le cadre d'une
Action de recherche concertée (ARC) de l'UCLouvain*

Promoteur.trices: Prs. I. Aujoulat, Pr. A. François, Pr. A. Heeren, Pr. M. Mikolajczak et Pr. I. Roskam (porte-parole)

Doctorantes: A. Blanchard, AC. Dubois, GX. Lin, M. Roberti-Lintermans et Z. Saliez

Résumé: Ce séminaire vise à donner la parole à des acteur.ices concerné.es par la problématique du burnout parental pour échanger sur cette thématique et envisager des pistes de réflexion, pour ensemble, faire émerger des pistes de solutions d'accompagnement et de prévention intelligentes, innovantes et réalistes.

L'objectif : L'objectif de ce séminaire consiste avant tout en une démarche participative où l'avis et l'expérience professionnelle des participant.es contribueront à une meilleure compréhension du vécu des parents, des enfants et des familles concernés par cette problématique. Nous vous inviterons à prendre la parole dans des ateliers d'échanges afin d'identifier avec vous les enjeux sociétaux et individuels que représente l'accompagnement de l'épuisement parental.

1. Je soussigné.e....., représentant l'institution(facultatif) déclare avoir pris connaissance du document d'information et accepte de participer à un séminaire de recherche au sujet du burnout parental.
2. J'ai reçu une information claire et détaillée concernant l'objectif, la méthodologie et la durée du séminaire ainsi que mon rôle à y jouer.
3. Une copie du consentement éclairé, daté et signé m'a été remise. Celui-ci était précédé du résumé et de l'objectif de la recherche.
4. En tant que participant.e, je suis libre de répondre aux questions qui seront abordées durant les ateliers et de quitter le séminaire à n'importe quel moment sans devoir justifier mon choix et sans que cela n'entraîne de conséquences à mon égard.
5. Les comptes-rendus des échanges et extraits d'entretiens seront anonymisés sauf sur demande explicite de ma part. J'ai été informé.e que le rapport me serait soumis pour relecture avant sa diffusion.
6. En tant que participant.e à ce séminaire, je m'engage également à respecter la confidentialité de ce qui pourrait être communiqué par d'autres participant.ets, y compris les membres de l'équipe de recherche.
7. En signant ce document, j'autorise l'utilisation des données me concernant dans le respect de la loi belge du 30 juillet 2018 relative à la protection de la vie privée et la réglementation européenne (règlementation générale européenne sur la protection des données à caractère personnel [RGPD] du 25 mai 2018) en vigueur.
8. Je donne mon accord pour que les résultats de ce séminaire soient utilisés à des fins scientifiques et dans le cadre de la recherche sur le burnout parental menée au sein d'une ARC de l'UCLouvain en respectant les règles déontologiques de la communauté scientifique.

9. J'ai le droit de demander sans frais la consultation des données à caractère personnel collectées ou leur rectification. Ces données sont conservées sur un serveur sécurisé de l'UCLouvain pour une durée de 20 ans et utilisées uniquement dans le cadre de la recherche.
10. La responsable du traitement des données est Mme Anne-Catherine Dubois, sous la supervision de ses promotrices et co-promotrice, les Pres I. Aujoulat et A. François. Mme Dubois peut être contactée à l'adresse suivante : anne-catherine.dubois@uclouvain.be
11. Je donne mon accord volontaire de participation à ce séminaire.

PAGE DE SIGNATURE

« En signant ce document, j'autorise l'utilisation des données me concernant dans le respect de la loi belge du 30 juillet 2018 relative à la protection et la vie privée et à la réglementation européenne (réglementation générale européenne sur la protection des données à caractère personnel (RGPD) du 25 mai 2018) en vigueur, de la loi du 22 août 2002 relative aux droits du patient et de la loi du 7 mai 2004 relative à l'expérimentation humaine. »

- ☐ Je donne l'autorisation aux organisateur.trices d'enregistrer mes propos dans les focus groupes afin de faciliter la rédaction du rapport.
- ☐ Je donne l'autorisation aux organisateur.trices de mentionner mon nom/ de mentionner le nom de mon institution dans le rapport qui sera rédigé à la fin du séminaire.

Date (jour/mois/année) : Mention « Lu et approuvé », Nom (en lettres capitales), prénom et signature du participant:	Date (jour/mois/année) : 18 octobre 2022 Nom (en lettres capitales) et signature de la personne qui a donné l'information : Dubois Anne-Catherine pour l'équipe de l'ARC  Je confirme que j'ai expliqué la nature, le but et la durée de la recherche à la personne mentionnée ci- joint.
---	--

Annexe 2 : Invitation et programme de la journée de séminaire

SÉMINAIRE SUR INVITATION

« BURNOUT PARENTAL : QUELS DÉFIS POUR NOTRE SOCIÉTÉ ET NOS PRATIQUES? »

Journée d'échanges et de réflexion

2 décembre 2022 de 10h à 16h

Fondation universitaire

11, rue d'Egmont - 1000 Bruxelles

ORGANISÉ PAR UNE ÉQUIPE DE RECHERCHE
PLURIDISCIPLINAIRE DE L'UCLouvain

A. BLANCHARD, A.-C. DUBOIS, G.-X. LIN,
M. ROBERTI-LINTERMANS & Z. SALIEZ

SOUS LA SUPERVISION DES
PRS. I. AUJOLAT, A. FRANCOIS, A. HEEREN,
M. MIKOLAJCZAK & I. ROSKAM

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 09h30 : accueil
- 10h00 : mot de bienvenue
- 10h15 : burnout parental
*présentation de l'Action de recherche
concertée BParents*
- 11h00 : mise au travail
ateliers de discussion
- 13h00 : lunch convivial
- 14h00 : restitution et discussion
- 15h30 : conclusion & perspectives
- 16h00 : fin



UCLouvain
Institute of Health and Society

fnrs
LA LIBERTÉ DE CHERCHER

ipsy

iachos

IoNS
INSTITUTE OF NEUROSCIENCE

INFOS PRATIQUES

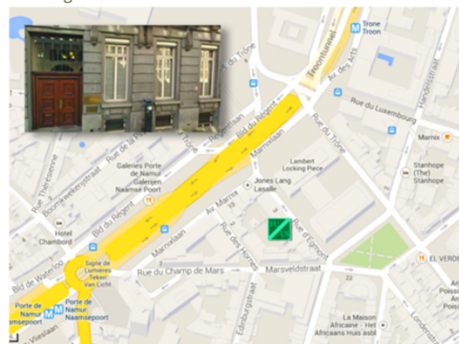
Fondation universitaire
11, rue d'Egmont - 1000 Bruxelles

En transport en commun :

par le métro : Stations Trône ou Porte de Namur
par le train : Gare du Luxembourg

Parking (payant) :

Parking des deux Portes



Contact : seminaire-burnoutparental@uclouvain.be ou 0477 39 30 52

Annexe 3 : Illustrations de la facilitatrice visuelle

Introduction de la journée et présentation des recherches de l'ARC



