



## Burnout Parental: le Comprendre, l'Éviter et s'en Sortir

Isabelle Roskam & Moïra Mikolajczak  
[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)  


### Plan de la présentation

- Être parent au XXI<sup>e</sup> siècle
- Qu'est-ce que le Burnout Parental?
- Le BP est-il différent du burnout professionnel et de la dépression?
- Quelle est la prévalence du BP?
- Quelles sont les conséquences du BP?
- Pourquoi et comment les parents tombent-ils en burnout?
- Peut-on traiter le BP?



bravo !!  
pour cette  
bonne nouvelle

le bonheur  
vous  
attend !

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)



bravo !!  
pour cette  
bonne nouvelle

le bonheur  
vous  
attend !

Que l'arrivée de ce beau petit bébé  
vous comble de joie et de contentement.  
Ce petit enfant vous fera goûter mille et un délices!

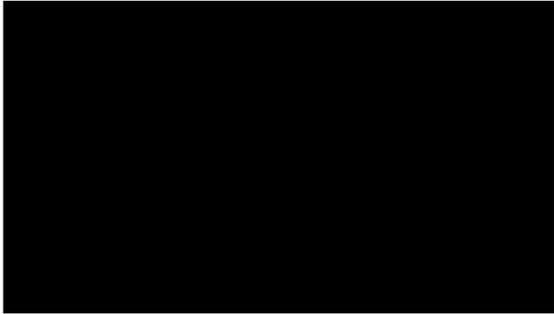
Félicitations!

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)



Être parent, est-ce stressant?

Un travail exigeant... dont on ne peut jamais démissionner!



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)



Être parent au XXI<sup>ème</sup> siècle: que de pressions!

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Cinq bouleversements majeurs

(1) Le rôle des hommes et des femmes



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Cinq bouleversements majeurs

(2) L'enfant est devenu un sujet de droit....  
→ l'état met la pression sur les parents!



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

(3) Développement de la contraception et de la procréation médicalement assistée  
→ « enfant choisi »



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

(4) Développement des connaissances au sujet de la Parentalité positive  
→ Les psys mettent la pression sur les parents



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

L'état et les pys s'unissent... pour que le message rentre!



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

L'état et les pys s'unissent... pour que le message rentre!



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

L'état et les pys s'unissent... pour que le message rentre!



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

L'état et les pys s'unissent... pour que le message rentre!

**L'EXTRASCOLAIRE, UN TROISIÈME MILIEU DE VIE**

L'extrascolaire désigne à la fois le temps passé par les enfants à la garderie avant et après la classe, l'école des devoirs, le mercredi après-midi, les stages pendant les vacances et les activités de loisirs en dehors du temps scolaire. Ces temps relèvent des politiques de l'enfance, donc de l'ONE (sous l'appellation « accueil temps libre »), mais sont en grande partie assurés au niveau local par les communes et des opérateurs privés.

**EDUCATION FORMELLE ET NON FORMELLE**  
Le dernier Baromètre des parents de la Ligue des familles a mis en lumière les inquiétudes très fortes vécues dans ces temps de vie. Par exemple, l'enfant sur 2 vit dans le « mal-être » (sans aucun stage en 2016). En quoi consiste un problème? Parce que les activités extrascolaires sont des fabuleuses occasions pour les enfants de découvrir des univers nouveaux, de développer leur curiosité et leur ouverture sur le monde, de construire une confiance en eux, de renforcer leurs capacités d'expression, d'acquiescer des compétences autrement qu'à l'école, de nourrir leur imagination et leur créativité et d'affirmer leur autonomie. Et parfois, c'est l'unique possibilité de ne pas...

des compétences « connexes » et une certaine autonomie sera plus armé pour faire sa place dans la société et dans le monde du travail. L'extrascolaire est également un outil d'intégration sociale et de mixité. Ces activités contribuent aussi à l'émancipation de la société et permettent une meilleure implication des parents dans la scolarité de l'enfant. En bref, elles nécessitent d'une politique éducative à part entière.

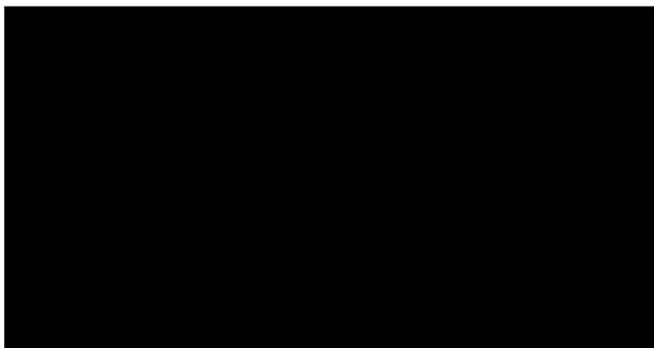
**Le temps libre, et donc le droit aux loisirs, est un droit de l'enfant reconnu**  
Enfin, le temps libre, c'est aussi un droit de l'enfant. C'est aussi un droit de l'adulte. C'est aussi un droit de la société. C'est aussi un droit de la Convention internationale des Droits de l'Enfant. Le droit aux loisirs est un droit aussi essentiel que les autres.

**Le message vert est en double**  
• C'est de la qualité, c'est des espaces d'expression et de créativité pour tous.

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

Le Ligueur n°9, 26 avril 2017

Les publicitaires en rajoutent ...



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

(5) Montée des valeurs individualistes,  
+ droit/devoir d'être heureux  
→ injonctions contradictoires car impossible  
de penser à la fois totalement à ses enfants  
et totalement à soi.

Toute personne a le droit d'être  
heureux sans se sentir coupable.



Imaginez que vous vous donnez  
soudain le droit d'être furieusement  
heureux.

developpeur.com

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)



## Du stress au burnout.... Qu'est-ce que le burnout parental?

Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does it Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329.  
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.  
Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163.  
[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)



Herbert  
Freudenberger,  
1974

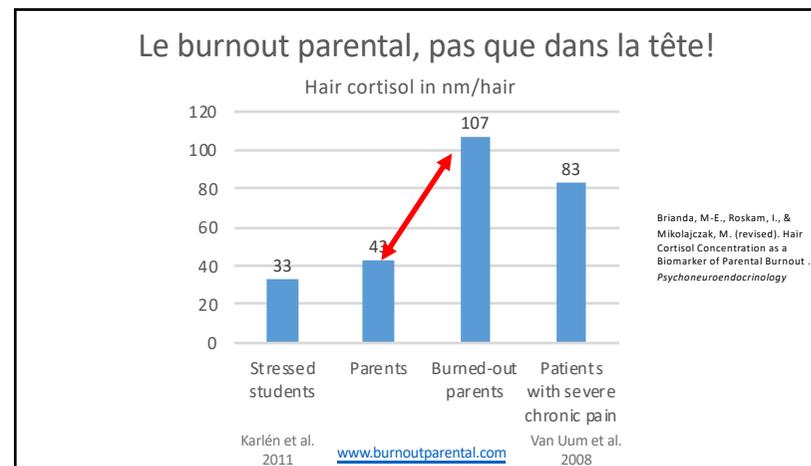
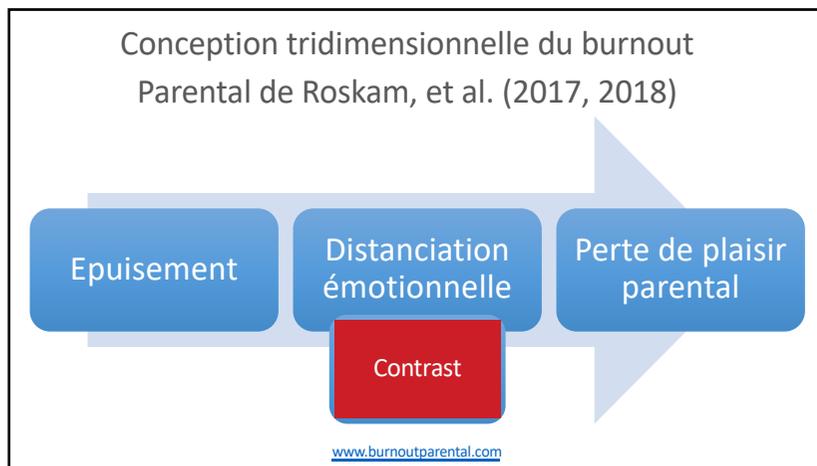
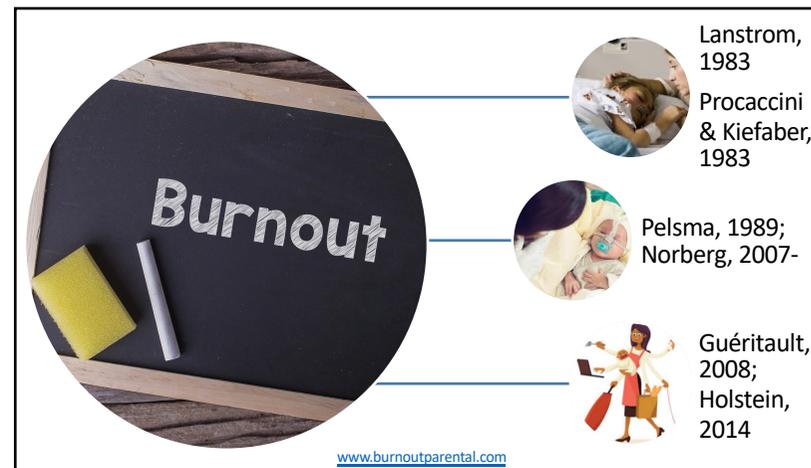
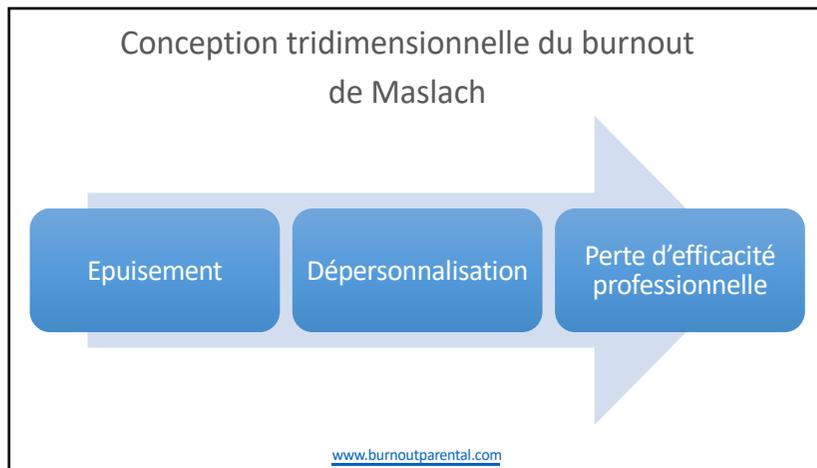
(« maladie du  
battant, de  
l'idéaliste hyper-  
investi »)



Christina Maslach,  
1974

(« maladie de ceux  
qui prennent trop  
à cœur leur métier  
d'aider et de  
prendre soin des  
autres »)

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)



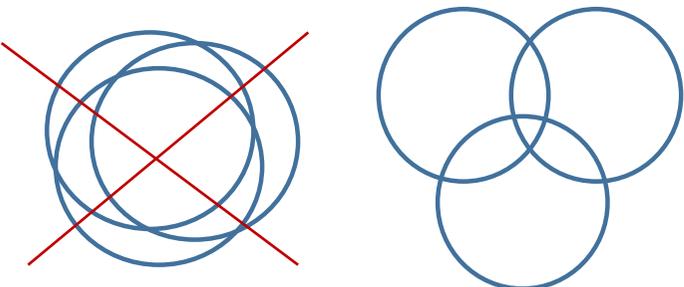


## Le BP est-il distinct du burnout professionnel et de la dépression?

Mikolajczak, M., Gross, J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A. & Roskam, I. (2020, in press). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptomatology? *Clinical Psychological Science*.

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

→ Le BP est un trouble spécifique



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)



## Quelle est la prévalence du BP?

Doit-on s'inquiéter?

Roskam, I. & Mikolajczak, M., & International Investigation of Parental Burnout (under review). Parental Burnout Around the Globe: A 40-Country Study.  
Brianda, M.E., Mikolajczak, M., Bader, M., Bon, S., Déprez, A., Favez, N., Holstein, L., Le Vigouroux, S., Lebert-Charron, A., Wendland, J., & Roskam, I. (in preparation). Establishing Parental Burnout Clinical Cut-offs: A Multi-Informant and Multi-Method Approach

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Prévalence instantanée du BP

- Prévalence instantanée vs prévalence sur 12 mois vs prévalence vie entière.
- Seuils cliniques?
- Score moyen de burnout des parents qui consultent = 85.
- Si nous fixons le seuil à 85, la prévalence instantanée de l'épuisement parental serait de 5%.
- Différences selon le sexe : 2/3 de femmes, 1/3 d'hommes

→ En Belgique, 150 000 parents souffrent actuellement de BP (+/- 100.000 mères et 50.000 pères).

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)



## Conséquences du burnout parental

Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329; Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse and Neglect*, 80, 134-145.

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Le BP a-t-il des conséquences spécifiques?

Pour le parent
Irritabilité
Somatisations
Addictions
Idées suicidaires
Envie de fuir la famille

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Le BP a-t-il des conséquences spécifiques?

For the parent
Irritabilité
Somatisations
Addictions
Idées suicidaires
Envie de fuir la famille

// job burnout

> job burnout

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Le BP a-t-il des conséquences spécifiques?

Pour le parent	Pour l'enfant
Irritabilité	Négligence (affective, physique)
Somatisations	Violence (verbale puis, physique)
Addictions	
Idées suicidaires	
Envie de fuir la famille	

> job burnout

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Conséquences pour l'enfant: violence

Elisabeth, maman de 2 enfants: « J'avais vraiment des crises de colère très intenses à l'égard de ma première fille que je ne supportais plus, en fait. Ça me faisait mal au cerveau quand elle partait avec ses cris et ses pleurs. Et du coup, oui, j'avais vraiment des hurlements hystériques. Très violents. Une violence verbale très forte. J'essayais très fort de lutter la violence physique mais il m'est arrivé d'avoir eu envie de la tuer. Un jour, elle ne voulait plus faire de sieste. Or, la sieste j'y tenais, ce n'était juste pas possible d'encore gérer l'après-midi si elle ne dormait pas. Du coup, je l'avais mise dans son lit, sa tête avait heurté le bord du lit et elle s'est mise à pleurer. Et là, j'avais vraiment eu envie... j'aurais juste eu envie de la boxer jusqu'à la mort. C'est à ce moment-là que j'ai consulté une psy parce que je me suis dit : « Là, je ne peux pas... je mets en danger les enfants ».

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Is Parental Burnout related to specific consequences?

Pour le parent	Pour l'enfant	Pour le couple
Irritability	Négligence (affective, physique)	Conflits Idées adultères Violence ? Divorce ? (...)
Physical symptoms		
Addictive behaviors		
Suicidal ideations		
Family escape		
ideations (...)		

} > Job burnout

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Conséquences pour le couple

Sophie, maman de 2 enfants: « J'étais exaspérée, oui, exaspérée par mon aînée qui me sollicitait, sollicitait, sollicitait, alors que j'avais juste besoin d'un moment avec mon nouveau bébé et que j'étais fatiguée. Et donc, oui, j'étais exaspérée, énervée par cet enfant qui... qui me gênait. [...] J'essayais de gérer, gérer, gérer, puis du coup, quand mon mari arrivait, j'explosais parce que je n'en pouvais plus et j'essayais de me décharger sur lui plutôt que sur les enfants. Mais du coup, je l'injuriais ... c'était vraiment horrible. »

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Importance du diagnostic différentiel!!

Le burnout parental multiplie par 13 et 20 le risque de négligence et de violence envers les enfants respectivement,

La dépression multiplie ces risques par 6 et 7.

Le burnout professionnel les multiplie " seulement " par 1,3 et 0,6.

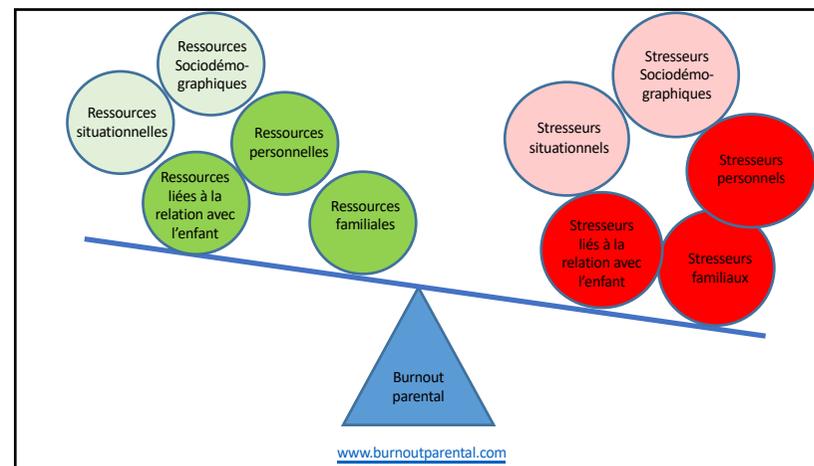
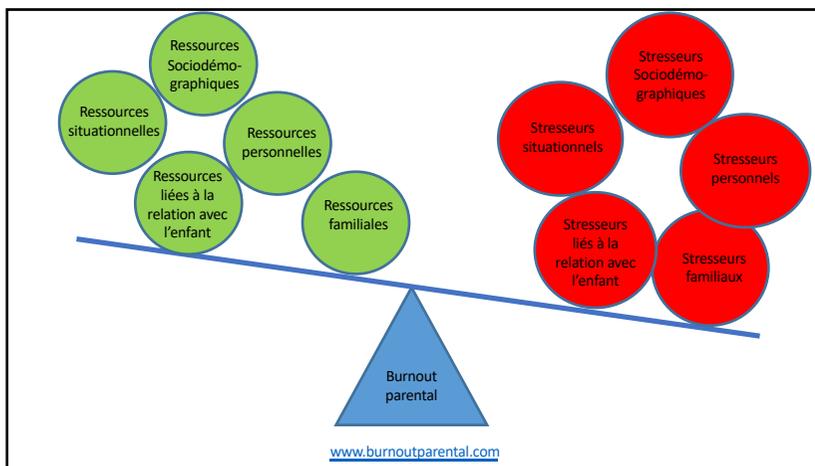
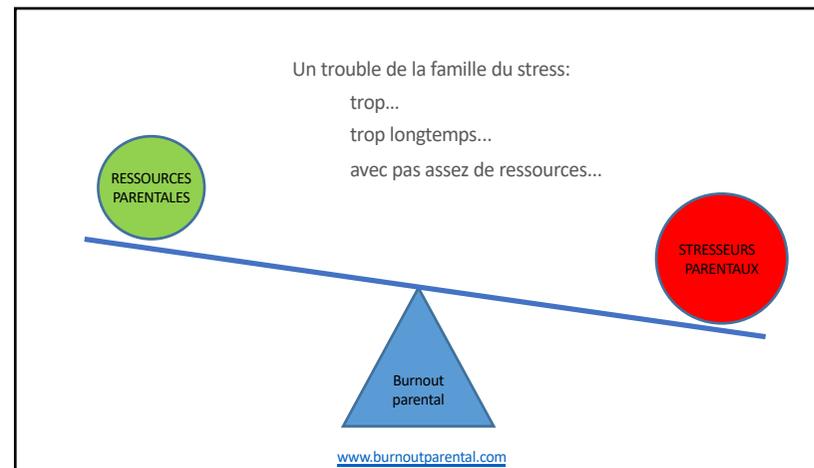
[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

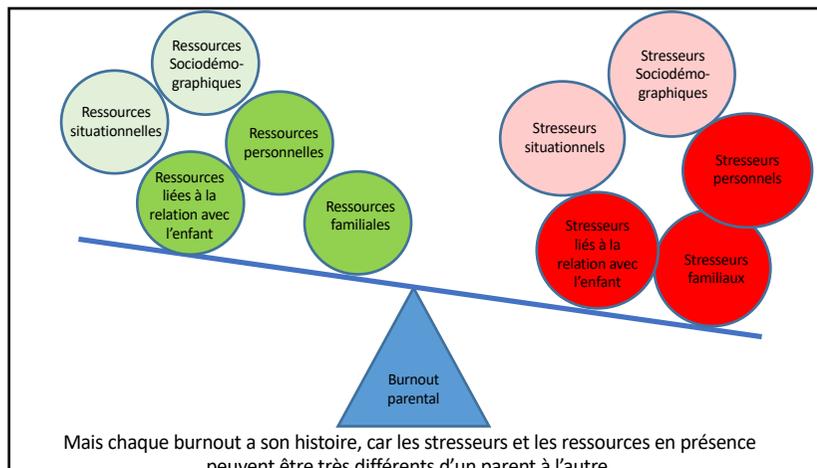


## Pourquoi et comment les parents tombent-ils en burnout?

Mikolajczak, M., Raes, M-E., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*; 27(2), 602-614.  
 Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR<sup>2</sup>). *Frontiers in Psychology*, 9.

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)





Peut-on traiter le burnout parental?

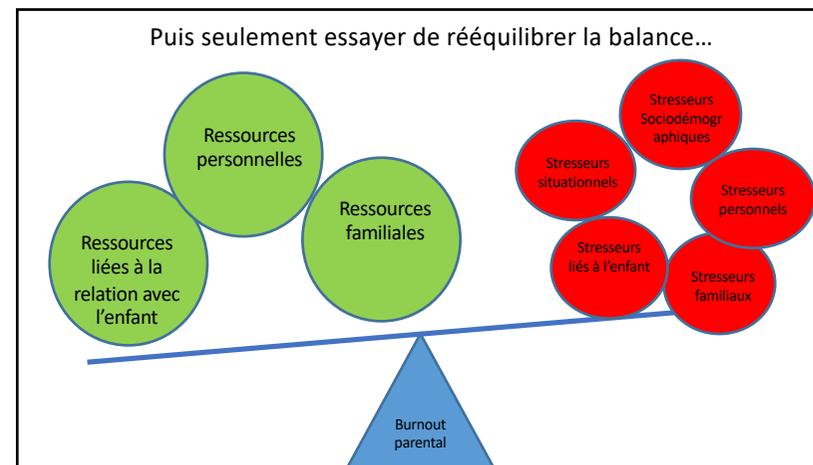
Brianda, M.E., Roskam, I., Gross, J.J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., Mikolajczak, M. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*.  
[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

Parents en burnout = honteux, coupables, seuls ↻

→ Hyper important de commencer par trouver quelqu'un qui...

Accueille  
 Ecoute  
 Laisse dire la souffrance

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)



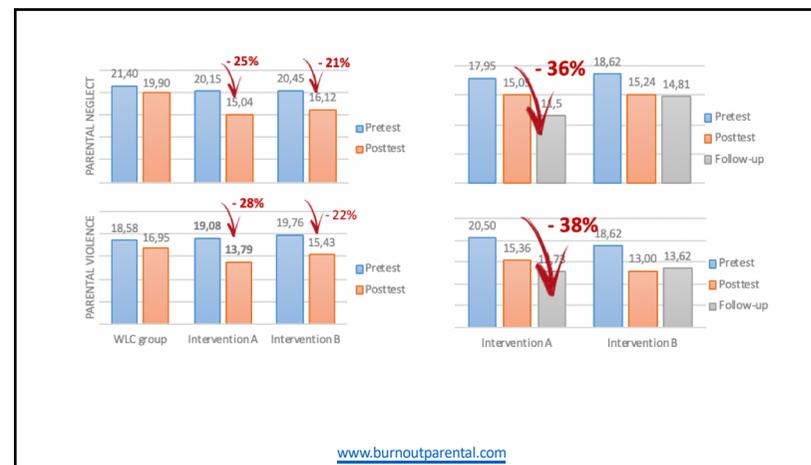
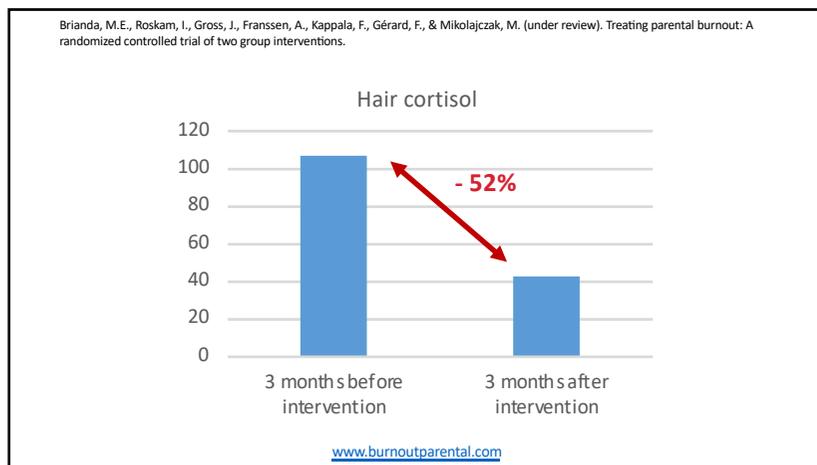
**Retirer des stresseurs inutiles**  
Ex : réduire le nombre d'activités extrascolaires par enfant

**Alléger des stresseurs**  
Ex : école des devoirs ou étude dirigée pour un enfant avec des difficultés scolaires

**Mieux utiliser des ressources déjà présentes**  
Ex : faire davantage appel au conjoint et aux enfants

**Ajouter des ressources pas encore présentes**  
Ex : trouver quelqu'un qui puisse aider un enfant dans la réalisation de ses devoirs

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)





## Comment prévenir le burnout parental?

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Une échelle de dépistage brève

	Chaque jour	Une ou deux fois par semaine	Rarement
J'ai l'impression de m'occuper de mes enfants en pilote automatique	A	B	C
Je suis tellement fatigué par mon rôle de parent que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas	A	B	C
J'ai le sentiment que je n'en peux vraiment plus en tant que parent	A	B	C
Je n'arrive plus à montrer à mes enfants combien je les aime	A	B	C
En tant que parent, j'ai un sentiment de trop, de trop plein	A	B	C

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Un outil de prévention et d'accompagnement

**échelle brève**

- Si au moins 1 A:  
Cherchez de l'aide...Réseau
- Pas de A mais des B:  
Pensez à la Balance!
- Uniquement des C:  
*Enjoy...*

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

## Conclusions

- Le burnout parental est un trouble spécifique et grave qui a des conséquences graves pour le parent, le couple et les enfants.
- Chaque burnout parental a son histoire, mais il résulte toujours d'un déséquilibre chronique : le parent subit trop de stress parental en l'absence de ressources suffisantes pour en compenser les effets.
- Le burnout parental peut être traité efficacement !
- Des initiatives de prévention sont à mettre en œuvre...



[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)



MOIRA MIKOLAJCZAK  
ISABELLE ROSKAM  
**LE BURN-OUT PARENTAL**  
L'ÉVITER ET S'EN SORTIR

Isabelle Roskam et Moira Mikolajczak  
**Le burn-out parental**  
Comprendre et prendre en charge

Mania Elena Branda, Moira Mikolajczak et Isabelle Roskam  
**Comment traiter le burn-out parental ?**  
Manuel d'intervention clinique

Moira Mikolajczak, Emmanuelle Zech et Isabelle Roskam  
**Burn-out professionnel, parental et de l'aidant**  
Comprendre, prévenir et intervenir

**Envie d'en savoir plus?**

<https://www.burnoutparental.com>

## Se former au Diagnostic, à la Prévention et au Traitement du BP

Sur site et en ligne [www.parental-burnout-training.com](http://www.parental-burnout-training.com)  
Certification et référencement sur [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

TRAINING INSTITUTE for PARENTAL BURNOUT



**Le CPS Parentalité:** un centre clinique de référence pour la prise en charge des parents en burnout et la supervision des professionnels



**++0032 471 414 333++**

[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)