

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

Le burnout parental est un syndrome d'épuisement lié au rôle parental. Il s'agit d'un trouble distinct de la dépression et du burnout. Une récente étude internationale montre que la France et la Belgique font partie des pays les plus touchés. C'est un trouble grave en raison de sa prévalence mais également de ses conséquences sur les parents concernés (dérégulation sévère de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien; idées suicidaires encore plus fréquentes que dans la dépression) et leurs enfants (risque aggravé de négligence et de violence). Le burnout parental se traite néanmoins efficacement et son repérage est dès lors crucial. Les médecins généralistes ont un rôle majeur à jouer dans la prévention et le repérage du burnout parental.

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

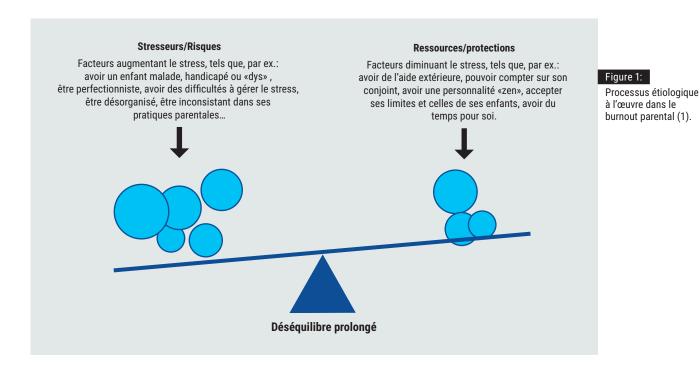


Pr Moïra Mikolajczak



Pr Isabelle Roskam

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



parental? Comment et pourquoi tombe-t-on en burnout? En quoi est-ce un syndrome grave et préoccupant? Et, surtout, quel rôle les médecins généralistes peuvent-ils jouer dans le repérage et la prévention de ce trouble? C'est ce que nous allons découvrir dans cet article.

DU STRESS PARENTAL ORDINAIRE AU BURNOUT PARENTAL

Le simple fait d'être parent expose inévitablement au stress. Au **stress aigu** tout d'abord, par exemple lorsqu'un enfant se blesse et doit être conduit aux urgences, fait une crise de colère en public, ou s'enferme en pleurant dans sa chambre sans dire un mot... Au **stress chronique** ensuite, par exemple quand un enfant rencontre des problèmes de santé, traverse une adolescence difficile, ou quand, indépendamment de ce qui se passe pour l'enfant, le parent se sent temporairement ou chroniquement mal armé pour être le parent qu'il voudrait être. En dépit du stress auquel expose inévitablement la parentalité, tous les parents ne vont pas faire un burnout parental. Le burnout parental ne survient que quand la somme des facteurs qui augmentent le stress parental excède chroniquement la somme des ressources dont le parent dispose (voir section suivante).

Le mécanisme étiologique du burnout parental peut être représenté sous la forme d'une balance (**Figure 1**). Un des plateaux contient les stresseurs (= tout ce qui contribue à augmenter le stress parental), et l'autre plateau contient les ressources (= tout ce qui contribue à réduire le stress parental). Lorsque la balance contient davantage de ressources que de stresseurs, le parent se sent épanoui dans sa parentalité. Par contre, lorsque la balance penche du côté des stresseurs et que ce déséquilibre se prolonge, le parent s'épuise émotionnellement et physiquement. C'est de cette manière que s'installe le burnout parental.

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

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

SYMPTÔMES CARDINAUX DU BURNOUT PARENTAL

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

Figure 2

Cortisol capillaire dans différentes populations.

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

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

de contraste: le parent n'est plus ni celui qu'il était, ni celui qu'il voulait être et il s'en sent coupable voire honteux.

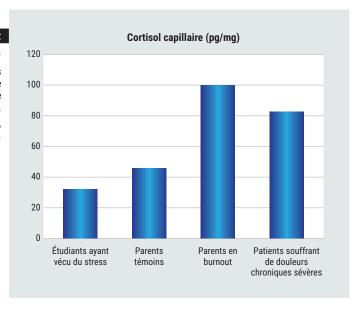
Outre sa phénoménologie subjective, le burnout parental est caractérisé physiquement par une dérégulation progressive et *in fine* très importante de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (4) (**Figure 2**), probablement impliquée dans les conséquences du burnout sur la santé, le sommeil et les enfants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

SÉVÉRITÉ ET CONSÉQUENCES DU BURNOUT PARENTAL

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

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

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



LE RÔLE DES MÉDECINS GÉNÉRALISTES DANS LA PRÉVENTION ET LE REPÉRAGE DU BURNOUT PARENTAL

En raison de la prévalence et de ses conséquences, la prévention du burnout parental s'impose. Par chance, comme nous l'avons vu plus haut, les différents symptômes du burnout parental s'installent progressivement dans un ordre prévisible: épuisement, distanciation émotionnelle d'avec les enfants, saturation-perte de plaisir, et contraste. Un parent qui se dit «au bout du rouleau» dans sa parentalité doit donc attirer l'attention de ceux à qui il se confie car il est peut-être au début d'un processus qui le conduit au burnout.

Nous savons par ailleurs que, plus les symptômes de burnout sont sévères, plus les conséquences évoquées dans la section précédente peuvent se manifester. Prévenir le burnout parental lorsqu'il ne s'agit encore que d'un épuisement, fait donc particulièrement sens. Malheureusement, notre expérience clinique montre que les parents en burnout cherchent l'aide d'un professionnel lorsque le processus est déjà bien engagé. S'ils ne l'ont pas fait plus tôt, c'est parce que le burnout parental est encore un mal honteux et tabou... S'en ouvrir à son entourage ou à un professionnel est donc difficile.

Ceci nous amène à penser le rôle des médecins généralistes dans la prévention et le repérage du burnout parental à différents niveaux que voici.

Comme nous l'avons suggéré brièvement en introduction, le burnout parental s'inscrit dans un contexte culturel qui met les parents sous pression. Le rôle de ces derniers n'est plus seulement d'apporter des soins, de protéger et d'éduquer leur enfant. Ils doivent optimiser son développement cognitif, social, émotionnel et physique. Très présente dans les pays occidentaux, cette pression sociale y est à l'origine d'une prévalence

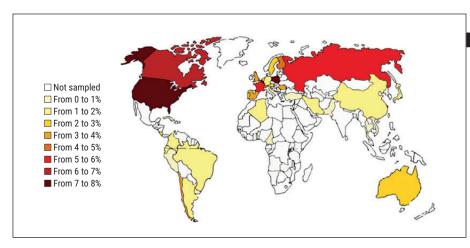


Figure 3:

Prévalence du burnout parental dans le monde.

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

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

du burnout parental beaucoup plus élevée que dans le reste du monde (**Figure 3**). Le retour à une culture du «parent suffisamment bon» est souhaitable car à trop mettre les parents sous pression, ils finissent par s'épuiser et, le burnout pouvant entraîner de la négligence et de la violence envers les enfants, c'est finalement tout le système qui se retourne contre lui-même. Les médecins généralistes ont leur rôle à jouer dans la lutte contre le «perfectionnisme parental».

- Lutter contre le «perfectionnisme parental» passera aussi par une analyse de la pression qu'en tant que professionnels, nous mettons involontairement sur les parents. Nombre de professionnels œuvrant auprès des parents, certes animés des meilleures intentions, contribuent involontairement à exercer une pression sur les parents. C'est le cas par exemple des sagesfemmes qui, centrées sur les besoins du nourrisson, mettent de jeunes mères en incapacité morale de renoncer à l'allaitement, ou des psys qui rédigent des ouvrages de «recettes éducatives» à destination des parents, ou encore des pédiatres qui donnent des recommandations parfois trop nombreuses ou inatteignables pour certains parents. La prévention du burnout parental passe par une attention portée à la fois aux besoins de l'enfant ET à ceux du parent. La centration souvent exclusive sur les besoins de l'enfant n'est plus tenable.
- Le médecin généraliste a aussi son rôle à jouer dans l'information aux parents: 1) informer ceux qui ne sont pas en burnout pour qu'ils veillent régulièrement au bon équilibre de leur balance, 2) ceux qui sont à risque de burnout parental (qui présentent des symptômes d'épuisement dans leur parentalité) pour rééquilibrer leur balance en limitant l'effet des stresseurs et en augmentant l'accès à des ressources, 3) ceux qui sont en burnout parental pour leur permettre de parler de leur souffrance et se faire aider au travers de prises en charge psychologiques en individuel ou en groupe. Nous avons testé sur environ 150 parents en burnout l'efficacité d'une prise en charge psychologique de

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

EN SAVOIR PLUS SUR LE BURNOUT PARENTAL

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

Références

- I.Roskam & M. Mikolajczak (2018) La balance des risques et des ressources: un modèle explicatif et clinique du burnout parental. In I. Roskam & M. Mikolajczak. Le burnout parental: Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge. 2018, DeBoeck (Bruxelles).
- I.Roskam, J. Aguiar, Akgun, E., G. Arikan, M. Artavisa, H. Avalosse & M. Mikolajczak. (International Investigation of Parental Burnout Consortium) (in press). Parental burnout around the globe: A 42-country study. Affective Science. 2021:18:1-22.
- I. Roskam, & M. Mikolajczak, 'The Slippery Slope of Parental Exhaustion: A Stage Model of Parental Burnout', Article soumis pour publication.
- M.E.Brianda, I. Roskam & M. Mikolajczak. Hair cortisol concentration as biomarker for parental burnout. Psychoneuroendocrinology, 2020;117:104681.
- M. Mikolajczak, J.J. Gross, & I. Roskam. Parental burnout: What is it and why does it matter? Clinical Psychological Science, 2019;7,:1319-29.
- M. Mikolajczak, ME Brianda, H. Avalosse & I. Roskam. Consequences of parental burnout: its specific effect on child neglect and violence. Child Abuse and Neglect, 2018;80:134-45.
- M.E. Brianda, I. Roskam, J.J. Gross, A. Franssen, F. Kapala, F. Gérard, M. Mikolajczak. Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. Psychotherapy and Psychosomatics, 2020;20:330-2.