



Cette mère, ce père se sent épuisé par le poids de ses responsabilités parentales, est devenu distant envers ses enfants, ne s'implique plus guère dans leur éducation, s'irrite à la moindre incartade, n'est plus ni efficace ni épanoui dans sa parentalité... Pourtant, être parent était auparavant un idéal qui lui inspirait bienveillance, attention, chaleur, disponibilité. Le burn-out parental est passé par là. Quels en sont les caractéristiques et les facteurs de risque? Qui touche-t-il? Quelles en sont les conséquences? Est-il culturellement marqué?... Des questions abordées en particulier dans les études des psychologues Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, de l'UCLouvain, et les travaux de l'*International Investigation of Parental Burnout*.



© Philippe Lambert

## LE BURN-OUT PARENTAL: PARENTS EN DÉTRESSE



**Philippe Lambert**  
Journaliste scientifique

### Introduction

Dans son acception psychologique, le terme «burn-out» est né à la fin des années 1960. À l'époque, il se référait à la conséquence d'un stress chronique au travail, en l'occurrence un syndrome d'épuisement. Au cours des années 1970, les travaux de la psychologue américaine Christina Maslach permirent de cerner le caractère tridimensionnel du burn-out (professionnel) (1, 2). À l'épuisement physique et émotionnel, il convenait d'ajouter un détachement émotionnel du sujet à l'égard de ses clients ou de ses patients – Christina Maslach s'était essentiellement intéressée au monde des soignants – ainsi qu'une perte d'efficacité et d'épanouissement professionnel.

Comme le soulignent les professeurs Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam dans leur livre *Le burnout parental – L'éviter et s'en sortir*, paru en janvier 2017 chez Odile Jacob\*, c'est dans les années 1980 que certains auteurs ont suggéré l'existence d'une forme de burn-out qui ciblerait spécifiquement les parents (3). «*Jusqu'en 2011, écrivent les deux psychologues de l'Université catholique de Louvain (UCLouvain), les chercheurs pensaient toutefois que le burn-out parental concernait exclusivement les parents d'enfants chroniquement malades. Et pour cause, toutes les études avaient été menées auprès de parents d'enfants en mauvaise santé, mais aucune dans la population générale.*»

En 2015, Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam furent les premières à initier des travaux sur des échantillons représentatifs de l'ensemble des parents. La première conclusion qu'elles purent en tirer est que chaque père, chaque mère peut être en proie au burn-out parental pour autant qu'il cumule, à un moment donné, plusieurs facteurs de risque (4).

Dans le burn-out parental, l'âge des parents et celui des enfants ne semblent pas constituer un facteur de risque. À l'UCLouvain, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak ont mené une étude auprès de quelque 2.000 pères et mères. Elles ont pu montrer que les deux sexes étaient atteints avec une fréquence équivalente par le burn-out parental, et que, contrairement à ce qu'on aurait pu penser, un premier enfant, les enfants en bas âge ou les adolescents ne représentent pas un risque particulier, tout comme l'âge des parents ou le fait d'être père ou mère dans une famille reconstituée ou monoparentale (5).

Contrairement à la dépression, qui touche toutes les sphères de la vie, le burn-out parental apparaît comme un phénomène

contextualisé, un syndrome d'épuisement qui se focalise sur les obligations générées par le statut de père ou de mère. Toutefois, si la dépression n'en est pas une composante, elle peut en devenir une conséquence. Lorsque l'épuisement et le mal-être inhérents au burn-out ne sont pas adéquatement pris en charge, une sorte de phénomène de «contamination», d'extension à d'autres champs que la parentalité, peut se développer et aboutir, *in fine*, à un état dépressif.

**Le burn-out parental ne doit pas être confondu avec le baby-blues, qui peut se manifester chez la mère dans les premiers jours après une naissance.**

Le burn-out parental ne doit pas être confondu avec le baby-blues, qui peut se manifester chez la mère dans les premiers jours après une naissance. Cette entité, qui trouve ses racines dans de brutales modifications hormonales, se traduit traditionnellement par de la tristesse, de l'irritabilité et de fréquentes envies de pleurer. La dépression post-partum est, elle aussi, d'une autre nature que le burn-out parental. Fruit d'une combinaison de facteurs (taux hormonaux, événements stressants, moindre satisfaction conjugale...), elle survient durant l'année suivant un accouchement. Les pères eux-mêmes peuvent connaître des symptômes dépressifs en post-partum.

### **Distanciation affective**

Dans une étude de 2017, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak mirent en exergue que le burn-out parental, à l'instar de son homologue professionnel, comporte 3 facettes. Deux d'entre elles sont communes aux deux syndromes: l'épuisement physique et émotionnel,

ainsi que la perte d'efficacité et d'épanouissement, professionnel pour l'un, parental pour l'autre (6, 7).

Dans l'univers du travail, la distanciation émotionnelle dont fait preuve l'individu en burn-out à l'égard des bénéficiaires de ses prestations va jusqu'à la dépersonnalisation de ceux-ci. Par exemple, un médecin ou un infirmier pourra témoigner de la froideur, voire du cynisme vis-à-vis des patients. En général, dans

l'univers parental, la distanciation affective d'avec les enfants n'atteint pas ce paroxysme, car les parents, malgré leur épuisement et leur mal-être, demeurent malgré tout attachés à la chair de leur chair. Sauf dans des cas extrêmes au-dessus desquels pourrait s'agiter le spectre de l'aversion et même de la maltraitance. «*Trop fatigué, le parent n'a plus l'énergie de s'investir dans la relation, ou en tout cas plus autant que d'ordinaire, peut-on lire dans l'essai de Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam. Il prête moins d'attention à ce que ses enfants lui racontent ou les écoute d'une oreille distraite, il n'accorde plus (autant) d'importance à ce qu'ils vivent et ressentent, il ne s'implique plus (autant) dans leur éducation, il n'arrive plus (autant) à montrer à ses enfants combien il les aime. Il fait ce qu'il doit faire (les conduire à l'école, leur préparer à manger, la toilette, le coucher), mais pas plus.*»

De l'irritabilité, de l'agressivité, un manque de surveillance ou de la négligence vis-à-vis des enfants sont à

craindre de la part des parents en difficulté. En outre, on observe régulièrement chez eux une consommation nettement accrue de tabac et d'alcool, d'antidépresseurs et de somnifères, des répercussions sur la santé inhérentes à des manifestations de stress chronique – diminution de l'immunité, augmentation de la pression artérielle... –, ainsi qu'un accroissement des conflits conjugaux (8).

Le contraste entre l'investissement sans faille qu'un père ou une mère plaçait dans la parentalité et le rejet ultérieur de celle-ci constitue le principal indice qui doit alerter l'entourage familial de la possibilité que cet homme ou cette femme souffre d'un burn-out parental (9). Ce contraste est également de nature à désarçonner le conjoint, lequel se retrouve face à une personne irritable, qui néglige, voire brutalise leurs enfants, et qui se décharge sur lui de toutes les obligations parentales. Le couple est alors en danger, d'autant que les envies d'évasion, y compris les désirs adultères, sont fortes chez le père ou la mère

en burn-out parental. «*Se manifeste fréquemment un rejet familial qui va au-delà de la seule question de la parentalité*», commente Isabelle Roskam. Sans compter que le conjoint, épuisé par les tâches nouvelles qui lui incombent à l'égard des enfants, risque de dériver à son tour vers le burn-out comme par un phénomène de contagion. Ce qui, pour Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, souligne l'intérêt potentiel d'interventions multisystémiques regroupant l'ensemble de la cellule familiale lors de la prise en charge d'un parent en détresse.

### Aucune porte de sortie

Dans une étude menée par le groupe de l'UCLouvain (10), la question était: le burn-out parental débouche-t-il sur des conséquences spécifiques que l'on ne retrouve ni dans le burn-out professionnel ni dans la dépression? La réponse est oui. Il se caractérise tout d'abord par une montée vertigineuse du taux d'idées suicidaires. Si le risque de nourrir des idées suicidaires est préoccupant dans la dépression et dans le burn-out

professionnel, il l'est encore bien davantage dans le burn-out parental! Pourquoi? Parce que, contrairement à ce qui se passe dans son homologue professionnel, par exemple, le burn-out parental ne ménage pas de «porte de sortie». En cas d'épuisement professionnel, on peut se désinvestir de son métier, changer d'activité ou choisir de se recentrer sur sa famille ou sur des activités sociales, sportives ou autres. Par contre, dans l'occurrence d'un burn-out parental, on ne peut faire fi de ses enfants. Raison pour laquelle la grande majorité des parents qui consultent pour une thérapie psychologique dans le cadre d'un tel syndrome d'épuisement confient qu'il leur est arrivé de penser que se suicider ou abandonner leur famille sans laisser de traces était la seule solution pour oublier le problème qui les mine et récupérer. Toutefois, il est difficile d'évaluer le pourcentage de passages à l'acte suicidaire, dans la mesure où l'on ignore dans bien des cas si le suicide était la conséquence d'un burn-out parental, ce dernier, encore sujet tabou, étant souvent occulté par celles et ceux qui en souffrent. «*Qu'il s'agisse de tentatives de suicide ou de violences vis-à-vis des enfants, les passages à l'acte constituent toutefois le principal motif qui conduit le parent en détresse à consulter*», souligne le Pr Mikolajczak.

L'étude réalisée par le groupe de l'UC Louvain a également mis en évidence que le burn-out parental augmentait drastiquement le risque de négligences et de violences à l'égard des enfants. Généralement verbale, avec des hurlements hystériques ou des phrases du type «*Ma vie aurait été tellement plus simple si je ne t'avais pas eu*», la violence devient parfois physique quand bien même le parent en burn-out n'aurait jamais été maltraitant avant son syndrome d'épuisement et de mal-être.



Contrairement à ce qui se passe dans son homologue professionnel, par exemple, le burn-out parental ne ménage pas de «porte de sortie».

En raison de l'impact psychologique possible d'un tel questionnement, il est délicat d'interroger des enfants sur la perception qu'ils ont du burn-out de leur père ou de leur mère et de ses conséquences. Conduite en 2018 par Laure du Pouget de Nadaillac sous la direction d'Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, une étude qualitative réalisée auprès d'enfants de 6 à 12 ans a révélé que ces derniers se rendaient parfaitement compte que leur parent ne se comportait plus comme avant – le phénomène de contraste susmentionné. Ils percevaient en outre qu'ils n'étaient pas étrangers à la situation, mais les explications qu'ils évoquaient concernaient des événements ponctuels n'embrassant aucunement la globalité du problème (11). Ainsi, ils pouvaient dire: «*Maman a changé depuis le jour où elle entrée en colère parce que j'avais refusé de ranger ma chambre.*» En réaction au changement de comportement du parent en burn-out, l'enfant fait traditionnellement l'objet soit de troubles internalisés (repli sur soi, anxiété, cauchemars...), soit de troubles externalisés (colères, conflits avec d'autres élèves à l'école ou avec la fratrie, comportements inadmissibles, etc., cela afin de capter l'attention du parent qui le néglige).

## Facteurs de risque

Quels sont les facteurs de risque de survenue d'un burn-out parental? D'après les travaux d'Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak (4, 5), les facteurs sociodémographiques (être un père, une mère, avoir peu ou beaucoup d'enfants, posséder ou non un niveau d'éducation élevé, etc.) et les facteurs situationnels (avoir un enfant handicapé ou souffrant d'une maladie chronique, pleurer un être cher récemment décédé...) pèsent de très peu de poids. En revanche, les caractéristiques personnelles, les pratiques éducatives, les facteurs conjugaux et les variables culturelles

constituent d'importants éléments étiologiques lorsque plusieurs d'entre eux sont associés (12, 13).

Parmi les caractéristiques personnelles, les compétences émotionnelles du parent jouent un rôle essentiel (14). Ne pas bien reconnaître les émotions qu'on éprouve comme père ou comme mère, ne pas les comprendre, être incapable de les exprimer et d'en réguler l'intensité prédispose au burn-out parental. Il en va de même, par exemple, de relations problématiques que l'on a entretenues autrefois avec ses propres parents. Elles ont pu écorner l'image de soi et, partant, introduire un doute sur ses capacités à être un bon père ou une bonne mère. «*Cela entravera fortement, chez le parent concerné, le développement d'un attachement sécurisé avec ses enfants, ce qui le poussera à en 'faire trop' et donc à s'épuiser*», commente Isabelle Roskam. Le perfectionnisme représente également un facteur de risque important, surtout si l'on vise des standards inatteignables (15).

Qu'en est-il de l'impact de cet autre facteur de risque déterminant que sont les pratiques éducatives? Il apparaît que la volonté de contrôler l'enfant en recourant à la coercition accroît la probabilité de burn-out. À l'inverse, la chaleur humaine qu'on lui témoigne la réduit. «*Dans le cas d'une volonté de contrôle quasi absolu, le père ou la mère se sent remis en question en tant que parent dès que l'enfant déroge un tant soit peu aux règles établies. Le parent envisage ce pas de côté comme un manque de respect à son égard. C'est pour lui une considérable source de stress*», dit Moïra Mikolajczak. Quant aux facteurs conjugaux à risque, ils s'enracinent essentiellement dans un manque d'unité de perception de la mission parentale par le père et la mère, et dans des carences au niveau de l'aide qu'ils

s'accordent mutuellement. À la lumière des travaux de Moïra Mikolajczak et d'Isabelle Roskam, la perception du conjoint comme étant ou non une source de soutien se révèle être un élément très prédictif du risque de burn-out parental (5).

## Le poids de l'individualisme

Jusqu'il y a peu, le rôle des facteurs culturels n'avait guère été abordé dans les travaux sur le burn-out parental. L'*International Investigation of Parental Burnout* (IIPB) a contribué à éclairer cette facette de la question. L'IIPB est un consortium international dont Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak sont les initiatrices et les directrices. Il regroupe actuellement des chercheurs issus d'une cinquantaine de pays. En 2019, il a mené une étude sur les variations culturelles dans le burn-out parental (16). Des chercheurs de 42 pays y ont participé. Leur hypothèse de départ était que les recommandations adressées aux parents varient selon la culture dans laquelle ils gravitent, de sorte qu'être un bon père ou une bonne mère au Cameroun, au Pérou ou en Belgique, par exemple, ne répond probablement pas aux mêmes normes. Dès lors, la pression pesant sur la parentalité différerait selon les pays.

Publiée en 2021 dans la revue scientifique *Affective Science*, l'étude montre que la prévalence du burn-out parental est très variable selon les pays. Dans certains, comme le Cameroun et la Turquie, elle est proche de zéro; dans d'autres, comme les États-Unis, le Canada, la France ou encore la Belgique, elle est nettement plus élevée – 8% en Belgique, par exemple. Il se dégageait clairement des résultats que ce sont dans les pays occidentaux que le burn-out parental est le plus répandu. Après analyse de multiples variables (nombre d'enfants par famille, produit

intérieur brut du pays, nature de la hiérarchie sociale...), un seul facteur explicatif, de nature culturelle, s'est dégagé: l'individualisme propre à nos sociétés.

Mais pourquoi l'individualisme? Selon Isabelle Roskam, de nombreuses explications non mutuellement exclusives peuvent être avancées. La première est que l'individualisme place les parents devant des injonctions contradictoires. En effet, en y adhérant, l'individu se met en priorité à l'écoute de ses désirs, de ses besoins, de ses ambitions, ce qui est en porte-à-faux avec l'aspiration à être un bon père ou une bonne mère. Être épanoui dans une société individualiste et à la fois un bon parent semble peu conciliable. Deuxième élément: l'individualisme sous-tend l'idée selon laquelle il ne faut compter que sur soi, que demander de l'aide est un aveu de faiblesse. «*Dans ces conditions, la parentalité est une activité très solitaire, où l'on évite de déléguer une partie de ses responsabilités à d'autres adultes. La charge peut devenir accablante. Ce n'est pas le cas dans les sociétés collectivistes, où la communauté prend une part active à l'éducation de l'enfant*», précise le Pr Mikolajczak. Un autre facteur important réside dans les valeurs transmises aux enfants. Alors que dans les sociétés asiatiques, par exemple, un respect inconditionnel des adultes est valorisé – en Asie, on parle de «piété filiale» –, les sociétés individualistes poussent les parents à apprendre à leurs enfants à être assertifs. En conséquence, ces derniers n'acceptent pas comme argent comptant ce que leurs père et mère veulent leur imposer; ils négocient. Certes, l'assertivité des enfants a des vertus mais, par le coût émotionnel qu'elle génère, elle est source de fatigue, voire de harcèlement, pour certains pères et certaines mères. Par ailleurs, dans les sociétés individualistes, la parentalité n'échappe pas à la

logique de performance et a donc partie liée avec le perfectionnisme, dont on sait qu'il est un important facteur de burn-out parental. D'aucuns s'époumoneront à essayer d'être les meilleurs parents, à avoir les enfants les plus performants à l'école, etc.

La parentalité réclame une grande abnégation durant un certain nombre d'années, puisque les parents sont censés faire passer les besoins de leurs enfants avant les leurs. C'est dans ce contexte qu'Isabelle Roskam fait part d'un avis éloquent qu'elle a découvert sur un forum Internet. Un père pratiquant le système de la garde alternée des enfants avec son ex-épouse écrit que cette situation est la meilleure, parce qu'elle leur permet, à elle et à lui, de bénéficier d'une semaine sur deux pour s'occuper de soi.

La parentalité réclame une grande abnégation durant un certain nombre d'années, puisque les parents sont censés faire passer les besoins de leurs enfants avant les leurs.

### L'impact du confinement

Le burn-out est un syndrome relevant du spectre du stress. Les différents facteurs de risque susmentionnés convergent tous vers cette réalité. Pris isolément, aucun ne conduit cependant au burn-out. C'est leur accumulation qui, à un moment donné, amène le stress devenu chronique à un niveau tel qu'il ne peut plus être contrebalancé par les ressources dont dispose le parent concerné.

C'est avec ce constat en toile de fond que le consortium IIPB a entrepris en

2020 une étude de l'impact sur le burn-out parental du premier confinement imposé par la pandémie de Covid-19. Vingt pays ont participé à cette recherche. Il semblait évident que, durant cette période particulière, la balance entre le stress et les ressources disponibles devait s'être fortement déséquilibrée dans un sens défavorable. Les facteurs de stress s'étaient multipliés – présence permanente des enfants à la maison, demandes domestiques inhabituelles, angoisse relative à la santé, possibles difficultés financières... –, et les ressources s'étaient amenuisées – plus de recours possible aux grands-parents, à une baby-sitter ni à une femme de ménage, plus d'activités extra-scolaires pour les enfants, plus de loisirs extérieurs procurant de la détente aux parents, etc. L'hypothèse des chercheurs était qu'une augmentation de la

fréquence du burn-out parental allait être observée dans la plupart des pays. Et de fait, ils ont constaté une flambée de sa prévalence, qui s'est élevée en moyenne de 2%. Le Burundi, en particulier, a constitué un cas extrême, le taux de burn-out parental, initialement très bas, s'y étant littéralement emballé. «*Les chercheurs burundais devront le confirmer, mais on peut imaginer que leur pays est à ce point fondé sur la vie en communauté que l'isolement dans un habitat souvent rudimentaire en raison d'un contexte de pauvreté ait conduit à cette explosion des chiffres*», estime Isabelle Roskam.

Dans certains pays, cependant, la hausse a été marginale. Ce fut le cas en Belgique, où la prévalence du burn-out parental était déjà très élevée (8%). Comment expliquer cette relative «stagnation»? Les données recueillies semblent indiquer que si le confinement a plongé certains parents dans le désarroi, il a en revanche été profitable à d'autres, chez qui le stress s'est allégé et les ressources se sont accrues. *«En effet, indique Isabelle Roskam, des parents se sont sentis libérés de plusieurs sources de stress, comme les trajets et les embouteillages pour se rendre sur leur lieu de travail ou l'obligation de conduire régulièrement leurs enfants à des activités extra-scolaires. Ils se sont recentrés sur des moments de qualité en famille. Initialement, on aurait pu croire que des facteurs sociodémographiques étaient à l'origine des différences entre les familles dans la situation de confinement – disposer d'un jardin, le nombre d'enfants, télétravailler, etc. Il s'est avéré que leur influence était faible. En fait, le principal élément d'explication était d'ordre psychologique: la façon dont les parents pensaient que le confinement allait impacter leur parentalité et leur relation avec leurs enfants.»*

## Stress chronique

À travers des travaux menés en 2018 et 2019, les psychologues de l'UCLouvain ont pu objectiver la souffrance des personnes en burn-out parental (17). Ils ont prélevé chez chaque participant à leur expérience un segment de cheveu d'une longueur de 3cm à partir du cuir chevelu. Le but était d'y mesurer le taux de cortisol en tant qu'hormone de stress. Un prélèvement salivaire ne leur aurait fourni qu'un instantané, mais le prélèvement capillaire réalisé leur offrait une vue globale du stress accumulé au cours des 3 derniers mois. Le taux de cortisol s'est avéré en moyenne 2 fois plus élevé chez les pères et mères en

burn-out que chez les sujets témoins, c'est-à-dire des parents qui se déclaraient épanouis dans leur parentalité. Il était également supérieur à celui enregistré chez des patients souffrant de douleurs chroniques ou chez des femmes victimes de violences conjugales. À ce jour, aucune donnée équivalente n'est disponible dans le cadre du burn-out professionnel.

Dans la foulée de l'objectivation du stress chronique subi par les pères et mères en burn-out parental, une étude randomisée (18) a été initiée afin de tester l'efficacité d'une thérapie psychologique de 8 semaines visant à restaurer un équilibre entre stress et ressources au sein de groupes composés de 8 à 12 patients se réunissant de façon hebdomadaire. Le taux de cortisol a été mesuré avant et après le programme thérapeutique. Les chercheurs ont mis en lumière non seulement une réduction des symptômes rapportés au terme de la thérapie, mais aussi une diminution de 52% du taux de cortisol mesuré, ramenant celui-ci au niveau enregistré chez les parents témoins.

Sur le plan sociétal, il serait intéressant de déterminer comment le culte de la parentalité parfaite a éclos dans les pays occidentaux. C'est l'objectif que s'est fixé, pour la Belgique, le professeur Aurore François, historienne de l'Université libre de Bruxelles. Pourquoi, en effet, est-ce particulièrement aujourd'hui que des pères et des mères souffrent de leur parentalité alors que, par définition, être parent remonte à la nuit des temps?

## Rééquilibrer la balance

En Occident, nous vivons dans des sociétés où l'on demande de respecter de plus en plus de normes pour accéder au statut de «bon père» ou de «bonne mère». Parallèlement, les parents disposent de beaucoup moins de temps

que dans un passé encore récent pour y parvenir – de nos jours, la majorité des femmes travaillent, les recompositions familiales deviennent légion, etc. Dès lors, il est de plus en plus fréquent que les ressources des parents s'avèrent insuffisantes pour supporter la pression qui s'exerce sur eux (19, 20). Aussi la prise en charge thérapeutique du burn-out parental s'assigne-t-elle comme mission de limiter l'impact des stressés et d'accroître les ressources sur lesquelles pourra s'appuyer le parent. La réduction des éléments de stress implique généralement la délégation de certaines tâches (par exemple, l'aide apportée à l'enfant pour ses devoirs) et donc d'écarter les tendances perfectionnistes. De même, accepter le concours d'autres personnes ou une modification de certaines procédures de fonctionnement personnel est de nature à augmenter les ressources. *«Les thérapies cognitivo-comportementales semblent les plus efficaces, signale Isabelle Roskam. Mais les groupes de parole et les interventions multisystémiques ne sont pas dénués d'intérêt. Par contre, l'approche mindfulness (pleine conscience) doit être utilisée avec prudence, car être centré sur soi, pratiquer l'introspection peut raviver des traumatismes auxquels le parent a pu être confronté au cours de son histoire personnelle, notamment dans ses relations avec ses parents, et qu'il s'est promis d'éviter à ses enfants.»*

Chaque burn-out ayant sa propre histoire, l'action thérapeutique éventuelle portera tantôt sur les facteurs de risque, tantôt sur les ressources, tantôt sur les deux.

\* Mõira Mikolajczak et Isabelle Roskam, Le burnout parental – L'éviter et s'en sortir, Odile Jacob, 2017.