

Quand le burnout parental s'invite dans la vie des familles



Chénard, J., Sisavath, A., Aujoulat, I. et Dubois, A-C.

Contexte

Les normes sociales et les injonctions liées à l'idéal de la parentalité exercent une pression constante sur les parents, qui, associées à d'autres facteurs individuels, peuvent mener au burnout parental – une problématique encore peu documentée et largement taboue.

Le phénomène du burnout parental est caractérisé par quatre principaux éléments:

- l'épuisement émotionnel, cognitif et physique lié à l'exercice du rôle parental;
- perte de plaisir dans son rôle de parent;
- la distanciation émotionnelle du parent vis-à-vis de son/ses enfant(s) et;
- contraste (Mikolajczak et al., 2018).

Les résultats d'une étude par questionnaire auto-administré menée en Belgique auprès de 58 parents volontaires et qui se reconnaissent concernés, montre que le burnout parental n'est pas un phénomène isolé, puisqu'il concernerait 2 à 12% des parents, sachant qu'environ 5% des parents seraient en burnout et 8% seraient à risque élevé (Roskam et al., 2017). Si cette réalité est encore peu discutée, les conséquences sur les enfants demeurent largement invisibilisées.



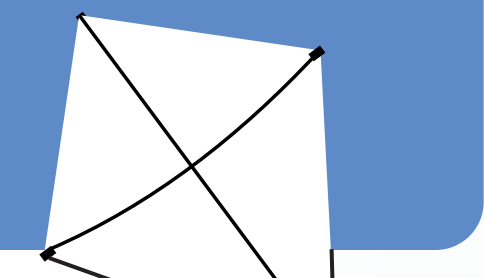
Méthodologie

Ce projet de recherche qualitative et participative (avec comités) mené en partenariat (Québec-Belgique) s'intéresse à l'expérience des jeunes exposés au burnout parental.

Il vise à mieux comprendre:

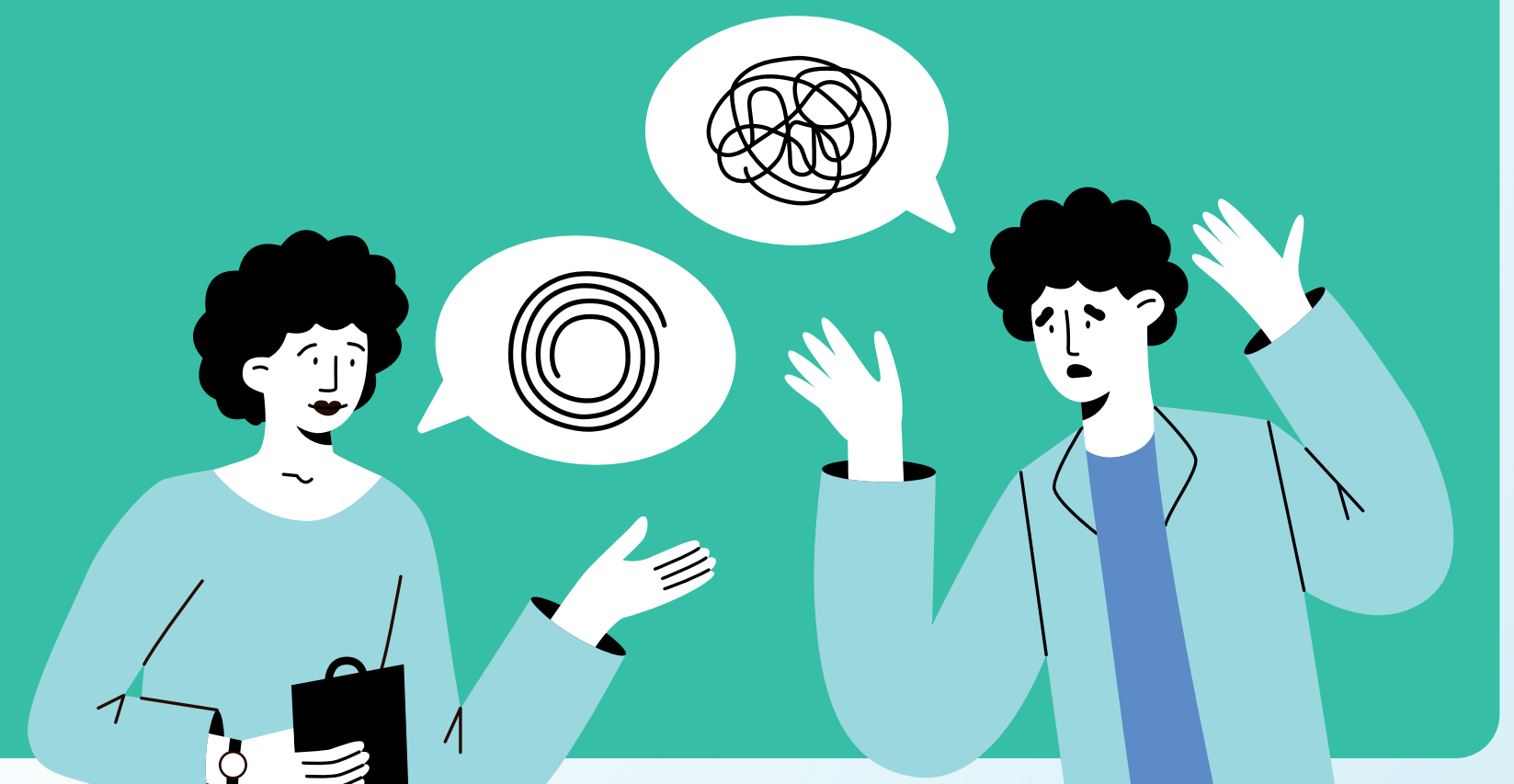
- les représentations qu'ont les parents épuisés des conséquences de leur épuisement pour leurs enfants et des interactions qu'ils ont avec eux;
- les représentations qu'ont les enfants de l'épuisement de leur(s) parent(s);
- la compréhension qu'ont les enfants de leur propre vécu en relation avec l'épuisement de leur(s) parent(s) et; les stratégies développées et les ressources internes et externes mobilisées par les enfants pour faire face à la situation.

Nous avons mené des entretiens dirigés avec des parents qui reconnaissent vivre de l'épuisement parental avant de proposer à leurs enfants de 8 à 17 ans de participer à trois ateliers créatifs et à un atelier familial de rétroaction – une méthodologie inspirée de ce qu'a développé Dubois (2024). L'analyse thématique (Paillé et Mucchielli, 2021) a été utilisée pour analyser les données.

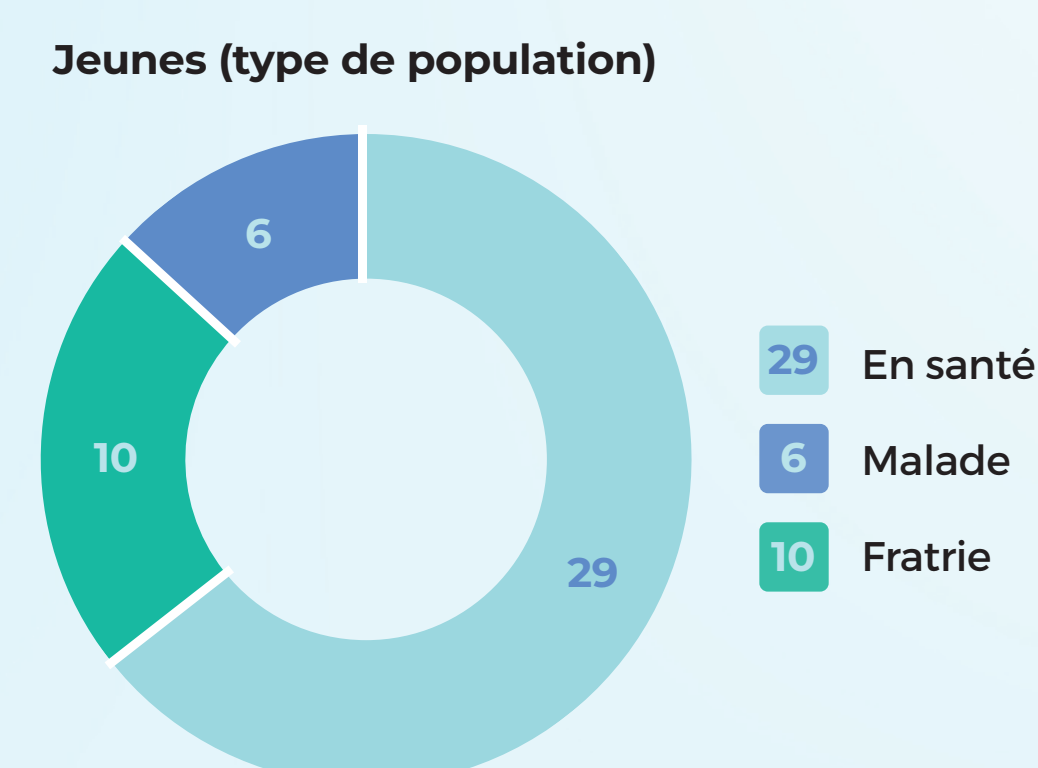
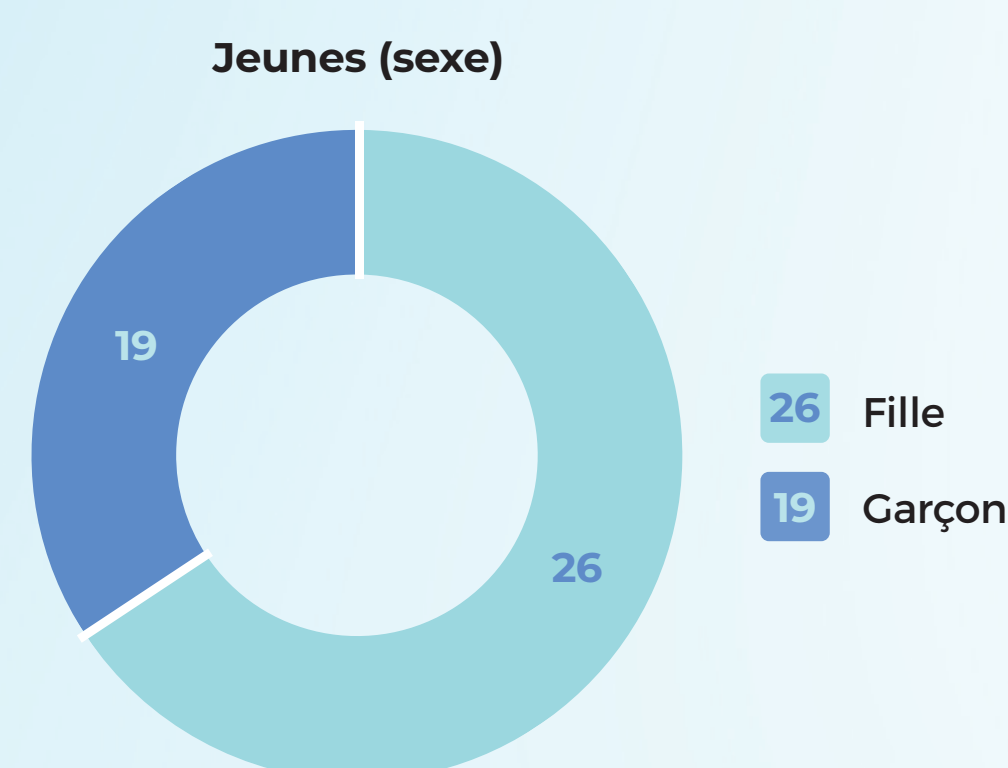
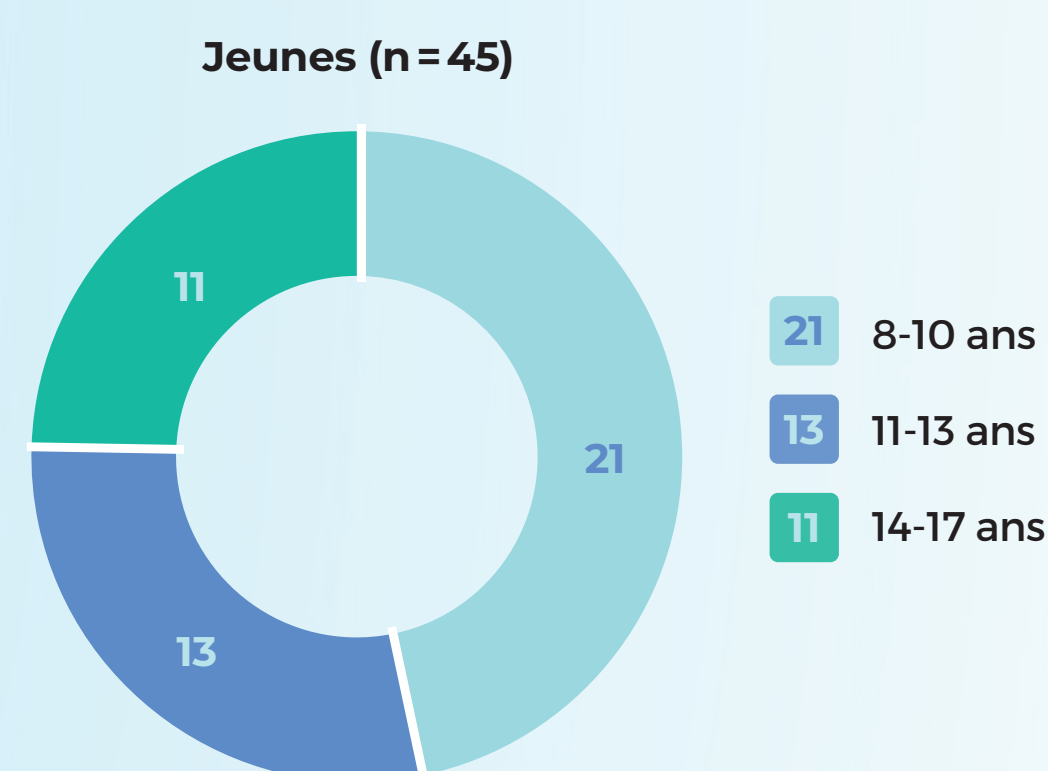
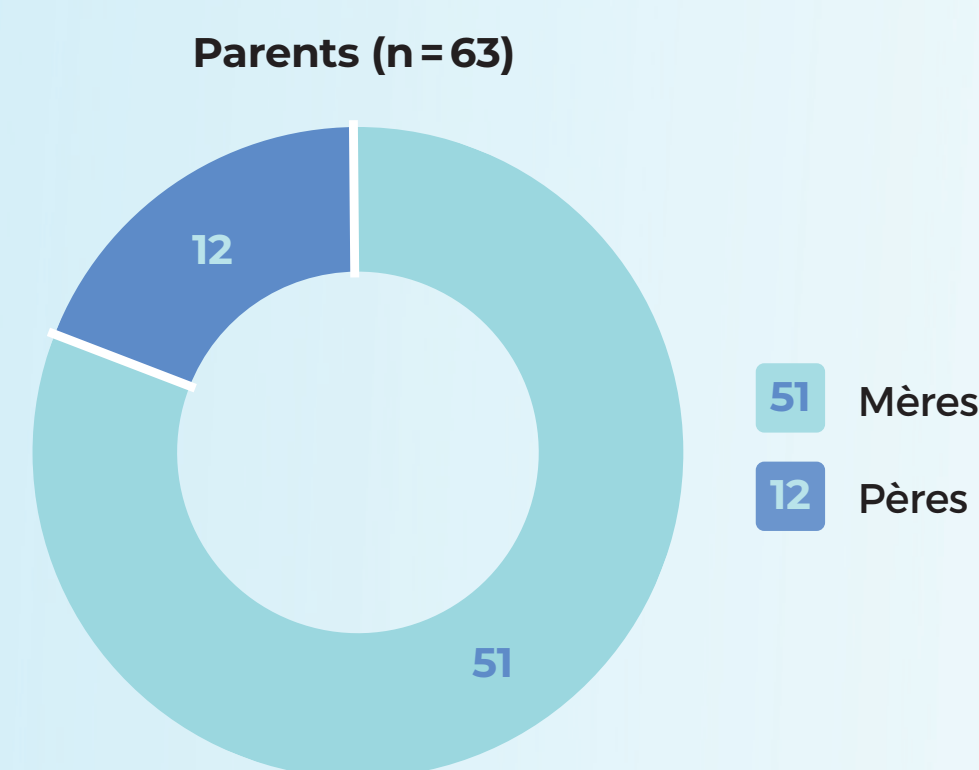


Conclusion

Les résultats révèlent que le burnout parental est une problématique peu discutée dans les familles et qui demeure largement taboue dans l'espace public et dans les dispositifs d'aide, particulièrement lorsqu'il s'agit de ses répercussions sur les enfants. Alors que de nombreux parents épuisés et leurs jeunes peinent à recevoir une réponse adaptée à leurs besoins, cette communication soulève l'importance de développer des pistes d'intervention visant à offrir un accompagnement ajusté aux situations de burnout parental vécues par les familles.



Échantillon



Résultats préliminaires

Le vécu du burnout parental selon la perspective de parents

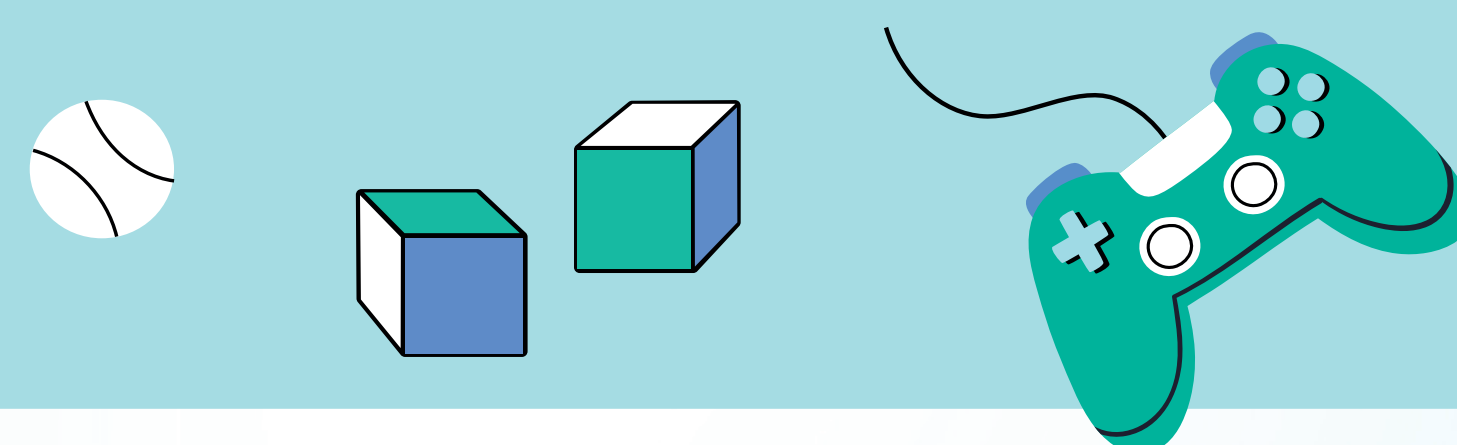
Le burnout parental est décrit comme un phénomène dynamique et contextuel. Les parents lui attribuent des causes multifactorielles: les comportements difficiles et/ou soins des enfants, leurs propres fragilités et, dans une moindre mesure, les normes sociales entourant la parentalité.

Ils peuvent vivre de l'isolement, ressentir de la culpabilité et une peur du jugement. Les services d'aide aux parents pourraient sur-responsabiliser les habiletés parentales.

L'expérience de vulnérabilité des jeunes

Les enfants sont conscients que quelque chose ne va pas chez leur parent, mais ne comprennent pas toujours ce qui se passe. Ils remarquent des manifestations du burnout chez leur parent (ex.: irritabilité, cris, comportements agressifs ou violents). Plusieurs vivent des émotions inconfortables (ex.: stress, tristesse, solitude) et se sentent, en partie, responsable de l'épuisement de leur parent:

«Je vais avouer quelque chose que j'ai jamais presque avoué, mais je suivraiment chialeux, fatiguant. Fait que sûrement qu'elle est genre sur le 9 là... [sur une échelle d'épuisement de 0 à 10]» (Alex, malade, 10 ans)



Les ressources mobilisées par l'enfant pour faire face à l'adversité

Les enfants identifient et mobilisent des ressources pour eux-mêmes afin de faire face au contexte:

- Qui aident l'enfant: aider son parent, se débrouiller seul, jouer, se changer les idées...
- Qui n'aident pas l'enfant: crier, ne pas en parler...

L'altération des dynamiques relationnelles familiales: des jeux relationnels se développent dans le contexte du burnout parental chez des familles

- Protection mutuelle
- Coupure du lien temporaire
- Épuisement de l'enfant
- Temporalités différentes au niveau de la communication
- L'enfant est un acteur important des dynamiques familiales qui se jouent dans le contexte du burnout parental

Le tabou du burnout parental

Le burnout parental demeure tabou dans nos sociétés, ce qui contribue à alimenter l'isolement chez des parents ainsi qu'une réponse non adaptée aux besoins individuels et familiaux de la part des services/intervenantes.

«Dire que je suis à bout de mon enfant, c'est encore tabou. Parce que dans la vie, on a encore l'image que les parents ont choisi d'être parents, puis c'est encore tout beau.» (Maude, mère de deux enfants en santé).

Relecture d'expérience

Ambre

Je m'appelle Ambre, j'ai 12 ans. Avec ma mère, c'est compliqué, je crains toujours sa réaction quand j'ai quelque chose à lui dire. Quand on se dispute ensemble, je préfère souvent me taire, sinon ce sera pire.

Je me sens comme un plongeur enfermé dans son scaphandre, j'essaie de lui parler, mais elle ne peut pas m'entendre. Avec le temps, j'ai appris à décoder quand elle est plus ou moins épuisée; si elle s'énerve pour quelque chose qui, habituellement, ne l'énerverait pas, elle est épuisée. Ce qui m'aide dans ces situations lorsqu'on se dispute, c'est d'aller dans ma chambre, mais il arrive qu'elle revienne m'y voir pour renchérir sur la dispute. Dans ces moments, il arrive qu'elle me dise des choses qui me font de la peine, parfois je ne sais plus quoi croire de moi-même.



Outils développés



Sensibilisation

Flipbook destiné à sensibiliser intervenantes et parents au phénomène du burnout parental

Intervention

Bande-dessinée destinée aux enfants et aux familles est aussi sur le point d'être expérimentée en contexte d'intervention



Références

Dubois, A-C. (2024). «Regards croisés de parents, d'enfants et de professionnels sur le vécu du burnout parental et sur ses conséquences pour les enfants». [Thèse de doctorat]. Institut de Recherche Santé et Société, Université catholique de Louvain.

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

Roskam I., Raes M-E., Mikolajczak M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8 :163, pp. 1-12.