

LE BURN-OUT PARENTAL N'EST PAS UNE FATALITÉ

Publié le 10 février 2017



Les psychologues Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam partagent ce qu'elles ont appris lors de leurs recherches dans [«Le burn-out parental»](#) qui vient de paraître aux éditions Odile Jacob.



Leur livre propose des éclairages pour comprendre les racines de ce surmenage, de cet épuisement. Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel. Mais, il contient des tests qui permettent de savoir si l'on est proche, ou loin, d'un burn-out parental. Il donne des conseils pour prévenir, ou s'en sortir. Il évoque des témoignages recueillis auprès de quelque 3.000 parents qui ont participé aux recherches.

Se méfier du rêve du parent idéal

«Il n'est pas toujours bon de cultiver le rêve d'être un parent idéal pour ses enfants», constatent les deux professeures à l'Université Catholique de Louvain (UCL). «Une première forme de prévention contre le burn-out consiste à se rappeler que même si nous voulons donner le meilleur de soi à nos enfants, ce n'est pas toujours possible à tout moment. Face à un enfant et à un contexte de vie que nous ne maîtrisons pas tout à fait. Et que nous n'avons pas forcément choisis.»

«Le burn-out parental», par Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam, Editions Odile Jacob. (VP 19,90 euros).

«Comme dans la sphère professionnelle, le burn-out parental prend la

forme d'un syndrome à 3 facettes. L'épuisement physique et émotionnel. La distanciation affective d'avec les enfants. La perte d'efficacité et d'épanouissement parental.»

Un processus insidieux et progressif

La présence de 2 des facettes suffit pour parler de burn-out. Ce qui devrait alerter, c'est le contraste avec l'énergie, l'efficacité, l'investissement passés. Le processus insidieux et progressif est généralement précédé d'un «burn-in» marqué d'hyperprésence, d'hyperinvestissement, d'ambitions et d'exigences élevées.

Le plus souvent, le surmenage parental résulte d'une accumulation de facteurs de risque. Être parent à l'adolescence ou au-delà de 45-50 ans peut constituer un risque élevé. Passer d'un à deux enfants, de deux à trois enfants, est associé à une majoration du risque car il renforce la quantité de tâches à effectuer, épuise par les conflits entre enfants. Avoir des relations tendues ou difficiles entre conjoints, avec ses parents, est aussi listé. Le burn-out guette les personnes à faible niveau de scolarité. Mais, un haut niveau d'études semble être un facteur de risque encore plus important. Les parents valorisant plus l'éducation. Se mettant sous pression pour jouer un rôle important.

Le stress ou le burn-out au travail est propice au burn-out parental. Comme un emploi précaire ou le chômage qui ne permettent pas d'utiliser un réseau social pour partager ou oublier ses préoccupations familiales. Un bon revenu ne semble pas être une protection. Mais, il rend possible la prise de temps pour soi, l'inscription des enfants à des activités valorisantes. Habiter un quartier «sensible» ou un logement exigü fait courir un risque supplémentaire.

S'aider soi-même

Tous les parents n'ont pas la même résistance au stress. Ne supportent pas le même nombre de risques. N'ont pas la même sensibilité. Les recherches montrent que le niveau de compétences émotionnelles constitue le facteur psychologique le plus prédictif de la capacité à résister au stress.

Le livre des directrices de recherche à l'UCL propose un test qui permet d'évaluer le risque de tomber en burn-out. Il présente des stratégies pour prévenir les situations sources de stress, pour diminuer la réaction physiologique en situation stressante. Les psychologues soulignent l'importance de la coopération entre parents vivant ensemble ou séparément. Elles s'appuient sur des exemples pour restaurer une image positive de soi en tant que parent.

«Le burn-out a une fin», souligne Moïra Mikolajczak. «Chez certains, il durera deux semaines, chez d'autres quatre mois ou d'autres encore deux ans. Et une fois qu'on en sort, on peut retrouver ses forces et savourer à nouveau pleinement la joie d'être parent. Ce message d'espoir n'est pas qu'une assertion académique. J'ai éprouvé personnellement bien des choses décrites dans ce livre... Puis j'en suis sortie.»

Rencontre avec les chercheuses

Le mardi 21 février, à Louvain-la-Neuve, les chercheuses Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak s'adresseront aux parents, aux grands-parents, qui cherchent à comprendre le surmenage parental. La conférence gratuite est organisée par l'IPSY, [l'Institut de recherche en sciences psychologiques](#) à l'auditoire Socrate de l'UCL.