

## L'ÉPUISEMENT PARENTAL TOUCHE AUSSI LES ENFANTS

Publié le 25 mai 2022



par Daily Science

« On peut être épuisé avec 1 ou avec 5 enfants, en bonne santé ou porteurs d'un handicap, que l'on soit parent solo ou en couple. » Si l'[épuisement parental](#) est de mieux en mieux connu, il en va autrement des conséquences qu'il entraîne pour les enfants. Anne-Catherine Dubois, doctorante à l'[Institut de recherche santé et société de l'UCLouvain](#), travaille avec des familles pour tenter d'y voir plus clair.

### 3 phases

[En Belgique, 7% de la population serait en burn-out parental](#), soit 150 000 personnes par an. Parmi celles-ci, 100.000 mères et 50.000 pères, d'après les travaux des Pres Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak (Institut de recherche en sciences psychologiques, UCLouvain).

Anne-Catherine Dubois, infirmière pédiatrique et chercheuse en santé publique, travaille déjà avec 11 parents, seuls ou en couple, et leurs enfants, soit quatre fratries qu'elle a eu l'occasion de rencontrer et d'interroger.

Concrètement, la participation des familles se fait en trois volets : un entretien virtuel avec le ou les parents, suivi d'un atelier créatif en présentiel avec le ou les enfants de la fratrie. Et, enfin, un moment de discussion en présence de toute la famille.

### Burn-out professionnel et parental

Si la doctorante souhaite étoffer son étude et rencontrer de nouvelles familles monoparentales ou

non, avec des enfants âgés de 8 à 18 ans, sa recherche a déjà livré quelques enseignements.

« En cas de burn-out professionnel, on arrête de travailler. Ici, arrêter d'être parent n'est pas envisageable. C'est pourquoi certains parents épuisés ne voient comme solution qu'un arrêt de travail pour réduire le rythme effréné du quotidien. La frontière entre les deux types de burn-out est parfois très mince », souligne la doctorante.

Etre davantage énervé(e) certains jours, c'est normal. Ce n'est pas pour autant un signe de [burn-out parental](#). Par contre, il faut commencer à s'inquiéter quand ce mal-être s'installe la majeure partie du temps. Quand, systématiquement, la réaction du parent est négative. Quand l'envie d'être parent s'est faite la malle.

L'éducation reçue par les parents est un facteur important. « Soit on ne veut pas reproduire ce qu'on a soi-même vécu et on place la barre très haut pour atteindre un idéal. Soit l'éducation reçue est un modèle que le parent vit comme 'inatteignable' au risque de le vivre comme un échec. »

## La vie de couple trinque

La situation en couple apparaît plus difficile. Comment l'expliquer ? Sans doute par une présence continue des enfants et un équilibre dans la répartition des tâches difficile à trouver. « Jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, l'éducation des enfants reposait presque exclusivement sur les mères. Même si la situation évolue, on n'est encore qu'au début d'un meilleur équilibre dans le partage des tâches. Par ailleurs, les pères n'osent pas toujours exprimer leurs difficultés à maintenir un équilibre personnel et familial sans s'épuiser » explique Anne-Catherine Dubois.

## Et les enfants dans tout cela ?

Jusqu'à présent, dans le cas de la problématique du burn-out parental, l'attention s'est concentrée sur les acteurs principaux : les parents. Qu'en est-il de ces éponges émotionnelles que sont les enfants ? Anne-Catherine Dubois veut leur donner la parole et des armes pour se (re)construire afin de grandir et d'évoluer sereinement.

Dans le cadre de son travail, la chercheuse développe des outils pour faire parler les parents, mais aussi les enfants.

Ce que disent parents et enfants - les uns en entretien, les autres au cours de jeux de rôle et de créations artistiques - est corrélé. « Et ce, même si cela se révèle par des voies différentes. Par exemple, certains parents semblent conscients de la prise de responsabilités qu'induit leur épuisement pour leurs enfants. Quant à ces derniers, ils expriment à leur façon qu'ils endossent parfois un rôle d'adulte pour aider leur(s) parent(s). »

Cette étude est encore en cours. Si vous vous reconnaissez dans le profil décrit dans cet article, vous pouvez, si vous le souhaitez, faire partie de ce programme en contactant Anne-Catherine Dubois ([anne-catherine.dubois@uclouvain.be](mailto:anne-catherine.dubois@uclouvain.be))