

# Le burn-out parental frappe un parent sur vingt !

Deux spécialistes de l'UCL se penchent pour la première fois sur cette maladie familiale méconnue !

**P**our la toute première fois, une vaste enquête a été menée par des chercheurs belges sur le burn-out parental : un phénomène nouveau et inquiétant. Sa cause essentielle : les exigences que notre société de « l'enfant-roi » impose de plus en plus aux parents. L'étude a révélé qu'un parent sur vingt est actuellement touché par le burn-out parental en Wallonie et à Bruxelles mais que les chiffres passent à 13% si l'on tient compte de ceux qui sont directement menacés par lui.

Une vaste étude a été menée par des professeurs de l'UCL à la demande des Mutualités chrétiennes pour mieux cerner le nouveau phénomène du burn-out parental, un problème méconnu sur lequel la littérature scientifique mondiale ne s'est pas encore penchée en profondeur.

Trois éléments permettent d'identifier ce nouveau mal du XXI<sup>e</sup> siècle.

1. Un épuisement physique et émotionnel lié à son état de parent plutôt qu'à son état de fa-

tigue.

2. Une distance progressive qui s'installe avec ses propres enfants : le parent fait le minimum pour eux, sans amour, sans passion, sans émotion.

3. Une perte d'épanouissement et d'efficacité dans son rôle de papa ou de maman.

« *Quand deux de ces symptômes sont réunis et fortement marqués, on peut déjà parler de burn out parental* », explique Moïra Mikolajczak, docteure en psychologie à l'UCL, qui a signé cette étude et deux ouvrages sur le sujet avec sa collègue Isabelle Roskam. Pour étudier l'impact du phénomène, elles ont lancé à la demande des Mutualités chré-

tiennes une vaste enquête sur la parentalité. Le résultat est inquiétant : 5% des parents interrogés sont actuellement touchés par le burn-out parental. Et 8%

**Les Mutualités chrétiennes sont à la base de cette étude innovante**

supplémentaires sont tout proches de cet épuisement intra-familial, qu'il convient de bien dissocier du burn-out professionnel. Le mal touche et guette directement plus d'un parent sur dix !

L'étude s'est évidemment penchée sur ce qui provoque ce burn out de la parentalité. « *On pensait qu'il était lié à la présence d'un enfant gravement malade,*

*au fait d'élever ses enfants seule, aux familles recomposées ou aux très grandes familles. Si ces éléments augmentent globalement de 10 % le risque de burn-out parental, trois autres facteurs semblent nettement plus déterminants (20 à 25% chacun)* », poursuit Moïra Mikolajczak :

1. La personnalité du parent (capacité à gérer ses émotions et son stress, son propre vécu comme enfant, son caractère...).

2. Sa relation à la parentalité : parvient-il à conserver des moments positifs dans les relations quotidiennes avec ses enfants ou est-il mangé, par exemple, par son incapacité à se faire écouter par ceux-ci ou par le temps qu'il consacre à son

propre épanouissement?

3. Sa relation conjugale : est-il en accord avec son conjoint sur un mode d'éducation, ce conjoint le soutient-il efficacement dans le travail de parent (éducation, re-

pas, activités...).

Le burn-out parental est-il lié au burn-out professionnel ? « *Le risque existe* »,

confirme Moïra Mikolajczak,

mais ce n'est pas toujours le cas. Pour certains

parents frappés de burn-out parental, le travail se transforme au contraire en bouée

d'oxygène, en havre de paix. »

Creusant davantage le fossé avec les problèmes vécus à la maison. ●

MICHEL ROYER



*Chez les parents qui s'investissent pour leurs enfants, on ne compte pas plus de burn-out parentaux chez les mamans que chez les papas. Pas plus non plus dans les familles nombreuses, monoparentales ou nombreuses. Et pas plus non plus dans des tranches d'âge spécifiques»*



*Le burn-out parental est plus fréquent chez les parents éduqués, qui se posent davantage de questions sur l'éducation de leurs enfants et chez les parents qui visent la perfection dans l'éducation »*

# Une maladie récente liée à la société de l'enfant-roi

« Le burn-out professionnel s'est développé en pleine crise économique, à une période où il fallait toujours faire plus au boulot avec moins de moyens. Le burn-out parental s'intègre lui aussi dans un contexte historique », analyse Isabelle Roskam. « Il tient à la place prise par l'enfant dans la société après la guerre : il y a eu la création de l'Unicef, la Déclaration des Droits de l'Enfant... Cette dernière a donné à l'enfant le droit de se développer et de devenir ce qu'il souhaite. On l'a mis sur un piédestal, il est devenu intouchable alors qu'un siècle plus tôt, le seul droit de l'enfant de moins de 12 ans était de ne plus travailler dans la mine ou de ne pas travailler plus de 12 heures par jour. »

Pour la directrice de recherche en psychologie de l'UCL, ce changement radical a modifié le rôle du parent qui doit désormais se mettre au service de l'enfant avec une pression médiatique et sociale toujours plus forte : il faut allaiter en toutes circonstances, cuisiner des produits sains, l'enfant doit manger cinq fruits et légumes par jour et jamais de raviolis en boîte, s'épanouir dans toutes sortes d'activités, éviter d'être esclave des écrans... « Toutes ces injonctions ont du sens, mais vouloir les rencontrer toutes est totalement ir-

réaliste. Cela met une pression inouïe sur les parents d'aujourd'hui, qui culpabilisent au moindre écart », constate Isabelle Roskam. « Le parent qui s'autoriserait aujourd'hui une petite fessée à l'aide d'une pantoufle comme le faisait mon propre papa doit craindre aujourd'hui que son fils n'en parle à l'école, ce qui lui mettra le PMS sur le dos, avec des conséquences parfois inimaginables. »

Il y a 40 ans, estime la psychologue, on gérait tout cela avec bon sens. « Aujourd'hui, les parents courent partout, mènent

une vie d'enfer avec une incroyable pression, qui s'ajoute parfois à celle qu'ils connaissent au travail. Or, le burn-out parental est lui aussi lié au stress. »

Isabelle Roskam note qu'en tant que parent, on est sans protection : la pression professionnelle est généralement combattue par les syndicats. La pression sur la fonction de parent est un problème individuel : il faut braver, dans son coin, la pression sociale pour s'octroyer des respirations. « En consultation, on apprend aux parents à laisser ce que j'appelle « des miettes sur la nappe », résume Isabelle Roskam. « Moi, j'ai cinq enfants et j'ai décidé de ne leur autoriser qu'une activité à chacun en étant consciente que l'un passait peut-être à côté d'un bel itinéraire de musicien. » Si le parent ne s'impose pas des limites, il sera tenté par ces forums qui prônent la séparation et la garde alternée, de manière à mieux se consacrer à ses enfants la moitié de son temps. Et mieux à lui-même l'autre moitié... ●

**Le burn-out  
parental est lié  
aux exigences que  
la société impose  
aux parents**