

Les parents d'aujourd'hui sont-ils voués à tomber en burn-out ?

Dur dur d'être parents. Le burn-out parental est un phénomène peu étudié. L'UCL, à la pointe en la matière, lance une grande enquête internationale.

Moïra Mikolajczak

Professeur à la faculté de psychologie et de sciences de l'éducation de l'UCL, Moïra Mikolajczak est, avec sa collègue Isabelle Roskam, la référence en matière de burn-out parental. Sur le sujet, elles ont publié « Le Burn-out parental : L'éviter et s'en sortir » (Odile Jacob, 2017) et « Le burn-out parental : Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge » (De Boeck, 2018). Les deux chercheuses lancent une grande étude internationale sur le sujet.

« Les parents perfectionnistes sont les plus à risque »

L'UCL est à la pointe de la recherche en matière de burn-out parental. À tel point que la prestigieuse université de Stanford est venue solliciter son expertise.

L'université néolouvainiste lance une enquête internationale, la première du genre dont l'objectif est multiple : savoir si le burn-out parental existe dans tous les pays et si la part de la population qui en souffre est similaire partout ; voir si les facteurs de ce burn-out parental sont les mêmes selon les cultures.

En Belgique, quels sont les facteurs menant au burn-out parental ?

Nos recherches en Belgique ont montré que 13 % des parents étaient en grande souffrance dans leur parentalité et environ 7 % remplissent tous les critères de burn-out parental. Et il s'agit de la prévalence instantanée, à un instant T, sachant que des gens ne sont pas en burn-out au moment où l'on fait l'étude mais l'ont été avant tandis que d'autres le seront ensuite. La prévalence « vie entière » est donc plus importante. Les conséquences de ce burn-out parental justifient que l'on prenne des mesures, y compris politiques. Car contrairement au burn-out professionnel, il augmente très fortement le risque de comportements négligents ou violents vis-à-vis des enfants, qu'il s'agisse de violence physique ou verbale. C'est d'autant plus préoccupant que cela

apparaît chez des parents qui sont au départ hyper investis. C'est paradoxal, ils finissent par devenir l'inverse de ce qu'ils voulaient être.

Pourquoi ce revirement ? Trop de pression ? C'est lié à une surcharge professionnelle ?

Chez tous ces parents, la balance « stresseurs-ressources » est déséquilibrée. Les parents les plus à risques sont les personnes les plus perfectionnistes, hyper présentes pour leurs enfants, qui ont une grande conscience de l'importance de leur rôle et qui se mettent une pression démesurée au regard des contraintes qu'ils ont par ailleurs, par exemple professionnelles. Ce perfectionnisme est directement influencé par la culture dans laquelle nous vivons. L'Europe est une terre fertile au burn-out parental parce que depuis les années 90, toute une série de traités disent tout ce que les parents doivent faire et instaurent l'État comme une sorte d'œil extérieur qui donne des instructions : pas d'écran avant trois ans, cinq fruits et légumes par jour, etc. Cela n'existait pas auparavant. Et dans certaines cultures ça n'existe pas du tout.

Autre gros facteur de risque : la faible résistance au stress. Parmi d'autres facteurs liés à la parentalité. Par contre, le fait d'avoir un travail, surtout s'il est épanouissant, est un gros facteur protecteur. Les parents au foyer ou qui travaillent à mi-temps sont beaucoup plus

sujets au burn-out parental que les autres. Mais la conciliabilité entre vie familiale et vie professionnelle est un facteur important. Certaines professions la permettent plus que d'autres.

Y a-t-il un âge où le risque de burn-out est plus élevé ?

Contrairement à ce qu'on pensait, ce n'est pas l'apogée des parents qui ont beaucoup d'enfants, ou des jeunes enfants. Le burn-out peut survenir à tout âge, parce que les ados sont aussi difficiles, ou qu'un enfant ne quitte pas le nid.

Quelles pistes entrevoyez-vous pour répondre au phénomène ?

Au niveau individuel, il faut consulter un psychologue qui va faire le bilan de ce que vous avez dans votre balance et de ce sur quoi il y a le plus moyen de travailler pour diminuer l'impact des facteurs de risques ou augmenter vos ressources. Mais il y a aussi toute une série de choses à faire collectivement. Notamment donner aux parents la possibilité de s'extraire de ce milieu devenu difficile, via des aides familiales. Quand vous n'êtes pas bien dans votre boulot, vous pouvez vous mettre en congé ou démissionner. Mais on ne peut pas prendre congé de ses enfants. Et tout le monde n'a pas la chance d'avoir les grands-parents à proximité. ■

Propos recueillis par
CORENTIN DE PRIMA

Pour participer à l'enquête : <https://ucouvain.be/fr/actualites/press>

Delphine Chabbert

Delphine Chabbert est la secrétaire politique de la Ligue des familles. Sociologue de formation, elle était auparavant directrice des études et de l'action politique.

« Il faut de vraies politiques de soutien à la parentalité »

Concilier vies familiale et professionnelle est une gageure selon la secrétaire politique de la Ligue des familles, Delphine Chabbert.

On parle désormais régulièrement de burn-out parental. Nouvelle terminologie pour phénomène plus ancien ou nouveau phénomène tout court ?

J'imagine que les parents ont de tout temps connu des symptômes d'épuisement parental. C'est constitutif, je crois, de l'expérience d'un parent. C'est une première chose. Pour ce qui est du terme, il est apparu et s'est popularisé parce que les universités et des organismes comme la Ligue des familles se sont intéressés au vécu de certains parents, vécu qui n'est ni du burn-out professionnel ni de la dépression nerveuse mais quelque chose entre tout cela. Mettre un mot sur ce phénomène a permis deux choses : identifier ce vécu pour ceux qui le vivent et envisager des solutions pour le contrer. Troisièmement, et je tire cela notamment du Baromètre des parents, je pense que les conditions de vie des parents ont tendance à se dégrader. Ce qui a des impacts sur la qualité de vie des parents et sur leur santé mentale.

En décembre dernier, la Ligue des familles a d'ailleurs identifié cinq signes d'alarme qui participent de l'épuisement parental. Dans notre enquête, un parent sur quatre ressent un risque d'épuisement parental, les femmes sont plus exposées et, de

façon plus générale, ce qu'on perçoit derrière le burn-out, c'est la difficulté de concilier vies familiale et professionnelle. De plus en plus de parents ont aujourd'hui des horaires de fou. D'après nos chiffres, ils sont de plus en plus nombreux à chercher des solutions de garde avant l'ouverture des garderies scolaires.

L'étude des causes du burn-out renvoie à des facteurs individuels et collectifs. Ceux-ci sont-ils à considérer de la même façon ?

Il est certain qu'il y a des facteurs individuels. On ne réagit pas tous de la même manière face aux difficultés. Mais cela, c'est l'approche des psychologues. Pour ma part, à la Ligue des familles, je travaille pour tenter de comprendre quels sont les facteurs collectifs qui facilitent ou compliquent la vie des parents.

Justement, que pourraient faire les pouvoirs publics pour contrer le burn-out parental ?

En gros, les parents manquent de temps et d'argent. Pour contrer cela, il faudrait de façon générale des vraies politiques de soutien à la parentalité. Les pouvoirs publics pourraient par exemple agir sur la durée du travail ou sur les modalités de flexibilité du travail. Pour des parents séparés, ce serait par exemple pouvoir travailler davantage une semaine sur deux, celle précisément où ils n'ont pas la garde de leurs enfants. Au-delà, comme la Ligue des fa-

milles le demande depuis des années, les pouvoirs publics pourraient favoriser l'accès des parents à des services collectifs. Aujourd'hui comment fait-on quand on est seul, que l'on doit travailler et que l'on n'a pas de solution pour faire garder ses enfants avant 7 heures du matin ? On manque cruellement de milieux d'accueil abordables à horaires flexibles, de places en crèches également. Une femme qui est séparée et mère d'un enfant de moins de trois ans doit parfois aujourd'hui le garder 24 heures sur 24. En cas de problèmes, c'est inhumain. Il faut donc davantage de places de crèches.

Etre parent aujourd'hui n'est-ce pas aussi être renvoyé à une série d'injonctions liées à ce qu'il faudrait faire pour jouer correctement son rôle ? N'y a-t-il pas là une pression néfaste ?

On vit effectivement dans une société où existe une pression pour être un super-parent : inscrire son enfant à des activités le mercredi après-midi, lui faire faire des stages, soigner son alimentation, etc... Cette pression touche directement les classes sociales aisées ou à capital culturel élevé. Ce qui ne veut pas dire qu'elle n'est pas ressentie dans les familles très précaires. Dans celles-ci, elle est doublement vécue. C'est-à-dire que s'y ajoute celle de ne pouvoir financièrement répondre à ces injonctions. ■

Propos recueillis par
MATHIEU COLINET