

# Entourer les parents pour prévenir l'épuisement parental

## Rebecca Shankland,

professeure des universités en psychologie du développement, université Lumière Lyon 2, Laboratoire développement, individu, processus, handicap, éducation (DIPHE), membre de l'Institut universitaire de France.

## Aurélie Paldacci,

coordinatrice du projet de recherche Parent Burn-Out, université Grenoble-Alpes.

Devenir parent est une transition de vie importante qui implique de nombreux remaniements et impacte la relation de couple. Chaque enfant nécessite des ajustements spécifiques et continus de la part des parents, ce qui induit une disponibilité physique et mentale conséquente. En raison des multiples pressions et de la charge importante de travail ainsi que de la charge mentale, les parents, en particulier les mères, sont susceptibles de se retrouver dans des situations d'épuisement où ils ne peuvent plus prendre soin de leurs enfants comme ils le souhaiteraient. Le stress répété peut ainsi mener à un état d'épuisement. Des travaux récents ont mis en évidence qu'il peut s'agir d'un véritable *burn-out*, comme cela a été documenté dans le contexte du travail ou des études.

## Déséquilibre entre stressseurs du quotidien et ressources pour y faire face

Le stress parental se traduit par un ensemble de préoccupations parentales autour de la santé, du développement et de l'éducation de l'enfant. Comme le *burn-out* professionnel, le *burn-out* parental provient d'un déséquilibre entre les stressseurs<sup>1</sup> du quotidien et les ressources disponibles pour y faire face. Les stressseurs sont

notamment liés à un niveau élevé de perfectionnisme parental (pression interne); aux responsabilités multiples qu'implique le rôle de parent en lien avec la santé de l'enfant, son développement, ses apprentissages, ses relations sociales (pression renforcée par les informations véhiculées par les médias ou les professionnels); aux difficultés d'organisation familiale; et au manque de soutien social.

Les ressources pour y faire face passent notamment par le soutien du second parent, les compétences de gestion du stress et des émotions, ainsi que les compétences éducatives qui favorisent des comportements constructifs chez l'enfant.

Ainsi, selon le modèle de la balance risques-ressources d'Isabelle Roskam et de Moïra Mikolajczak [1], les stressseurs parentaux peuvent être contrebalancés par les ressources personnelles et par celles de l'environnement proche. La parentalité est alors davantage vécue comme une source d'épanouissement qui permet de rester engagé de manière positive dans la relation à l'enfant, et ce malgré les nombreuses difficultés que l'on rencontre. À l'inverse, l'épuisement parental survient lorsque le parent n'arrive plus à mobiliser efficacement ses ressources personnelles ou celles de son environnement proche pour faire face aux stressseurs et pour répondre aux exigences du quotidien familial [2]. Plus spécifiquement, le *burn-out* parental survient quand ce déséquilibre perdure trop longtemps. Il se manifeste par trois caractéristiques prépondérantes : l'épuisement physique et émotionnel dans le rôle de parent, une distance émotionnelle qui s'installe par rapport à l'enfant, et un sentiment d'inefficacité et d'insatisfaction dans son rôle de parent, qui contraste avec la façon dont celui-ci se percevait précédemment.

## L'ESSENTIEL

De nombreux parents peuvent être touchés par le *burn-out* parental, qui concerne aujourd'hui en France près de 6 % de personnes, principalement des femmes. Cet épuisement physique et émotionnel lié à l'excès de stress parental et au manque de soutien social a des conséquences sur la santé mentale du parent, sur la relation de couple et sur les comportements envers l'enfant, ce dernier pouvant être victime de négligence ou de maltraitance. Différents programmes voient le jour pour épauler les familles en difficulté et agir en prévention.

## Conséquences du *burn-out* parental

Le *burn-out* parental concerne actuellement environ 6 % des parents en France [3], majoritairement des femmes, bien que les conséquences puissent être plus problématiques encore chez les hommes, en termes d'idéation<sup>2</sup> suicidaire et de négligence. Il n'est pas nécessaire que toutes les dimensions soient présentes pour l'identifier. Habituellement, cela commence par un épuisement physique et émotionnel, qui entraîne une réduction de la disponibilité mentale, générant à son tour des difficultés d'empathie, ce qui crée de la distance avec l'enfant. Les comportements du parent sont alors moins adaptés aux besoins du tout-petit, ce qui nuit à la relation et entraîne une augmentation des problèmes de comportements chez l'enfant. Cela conduit alors à une réduction du sentiment de compétence parental et de satisfaction dans le rôle de parent. Ainsi, lorsque la période de stress aiguë se prolonge,

l'épuisement parental s'aggrave et entraîne un changement de comportement.

Le *burn-out* parental a des répercussions sur la santé mentale du parent, sur la relation de couple en raison d'une forte irritabilité, et sur les comportements envers l'enfant. Une recherche récente conduite auprès de 1 551 parents francophones, principalement belges [4], a montré que le *burn-out* parental a des conséquences préjudiciables sur la santé du parent (pensées suicidaires, augmentation des conduites addictives, problèmes de santé), sur le couple (augmentation de la fréquence et de l'intensité des conflits) et sur la relation entre le parent et l'enfant. Le risque de négligence et de maltraitance est multiplié par dix chez un parent en situation de *burn-out* parental. Il est à noter qu'il s'agit bien d'un changement de comportement survenant chez un parent qui n'avait aucun comportement de ce type auparavant.

Au regard de ces conséquences, le *burn-out* parental est aujourd'hui une problématique émergente en santé publique, pour laquelle il est possible d'agir en prévention. Promouvoir la santé mentale des parents passe par le renforcement de leurs ressources psychologiques et de celles de leur environnement. La reconnaissance de l'épuisement parental dans le rapport rendu par la commission des 1000 premiers jours de l'enfant [5] a permis que des interventions de prévention et de sensibilisation sur cette question soient inscrites dans le projet gouvernemental des 1000 premiers jours, et qu'elles soient déployées progressivement en France.

### **Des professionnels peu formés au repérage des symptômes**

À ce jour, peu de professionnels sont formés au repérage des signes de *burn-out* parental en raison de la nouveauté du concept. Au premier abord, ils peuvent être amenés à confondre ces signes avec une dépression ou avec un épuisement professionnel. Or, ce dont les mères ont besoin, c'est d'un soutien dans les tâches liées au rôle de parent et pas nécessairement d'un arrêt de travail. Aller au travail

peut même représenter un soulagement pour ces mères, car cela permet de prendre du recul.

En tant que professionnel, il est particulièrement utile d'adopter une posture d'accueil du parent de nature à développer une relation de confiance sécurisante lui permettant de partager ses difficultés sans craindre les jugements. Savoir que tous les parents peuvent être concernés par le stress chronique et par l'épuisement parental et qu'ils peuvent reconnaître le besoin d'aide et de soutien de la part de l'entourage contribue à développer ce lien de confiance. Cela peut également participer à réduire la tendance à l'autodénigrement (« *je suis une mauvaise mère* », « *je suis nul* », « *je ne mérite pas d'avoir ces enfants* ») et favoriser la possibilité d'accepter ses failles ou ses difficultés, sans baisser les bras ni fuir des émotions pénibles.

En effet, les représentations sociales de la parentalité du XXI<sup>e</sup> siècle, véhiculées par les médias, sont souvent associées à l'épanouissement parental et à tout ce que le parent devrait faire pour favoriser l'épanouissement de l'enfant. Elles risquent d'accroître la recherche du perfectionnisme parental et n'autorisent pas le parent à exprimer sa souffrance. L'épuisement parental reste encore tabou et ses conséquences, en particulier vis-à-vis de l'enfant, peuvent générer un sentiment de honte et de culpabilité important.

De son côté, la commission des 1000 premiers jours a émis des recommandations pour limiter l'isolement des parents ou le rompre et prévenir l'épuisement parental. Il s'agit de donner accès à des espaces de rencontre entre parents et entre professionnels et parents, où ces derniers puissent exprimer leurs difficultés, émotions et besoins, et qui offrent un soutien social essentiel au maintien de la santé mentale ; ou encore de proposer des espaces de répit, de même que l'appui d'associations pour une aide à domicile ou une aide à l'organisation familiale et à la garde d'enfants permettant aux parents d'avoir du temps pour prendre soin d'eux, se reposer, se ressourcer, et ce même pendant le congé maternité.

### **L'impact d'ateliers de soutien à la parentalité**

Les compétences psychosociales (CPS) ont été définies par l'Organisation mondiale de la santé [6] comme des capacités d'adaptation d'ordres cognitif, émotionnel et social, permettant de répondre aux exigences de la vie quotidienne de manière constructive et satisfaisante. Les compétences cognitives comprennent notamment la capacité à identifier ses forces et ses ressources afin d'améliorer le sentiment d'efficacité parentale, la capacité à prendre des décisions constructives et à résoudre des problèmes complexes, ainsi que la capacité à réguler ses comportements. Les compétences émotionnelles comprennent des compétences telles que l'identification des émotions et leur compréhension, la capacité à les exprimer de façon constructive, ainsi que la capacité à réguler leur intensité. Les compétences sociales regroupent les compétences de communication (écoute active, capacité à formuler des commentaires positifs à propos d'autrui) et de faculté à coopérer et à demander de l'aide.

Certains programmes de soutien à la parentalité, conçus spécifiquement pour réduire l'épuisement, ont des effets significatifs sur l'augmentation du sentiment de compétence parentale. Ils comprennent généralement une dimension psycho-éducative, avec des exercices visant à renforcer les compétences psychosociales des parents, qui sont autant de ressources pour faire face aux situations rencontrées. Plusieurs recherches ont mis en évidence leur efficacité sur la baisse du stress parental (mesuré par le cortisol capillaire), les niveaux de *burn-out* parental, ainsi que les comportements de violence et la négligence envers l'enfant [7]. Par ailleurs, d'autres travaux ont montré que lorsque les professionnels de l'éducation et du champ de la parentalité avaient accru leurs propres compétences psychosociales, l'animation d'ateliers était plus efficace [8]. Des outils, tel le référentiel de Santé publique France [9], peuvent aider à intégrer le développement des CPS dans la formation de ces professionnels.

## Des programmes qui ont fait leur preuve

En France, trois programmes fondés sur les données probantes et adaptés au contexte du soutien à la parentalité et de la réduction de l'épuisement parental, selon les recommandations de Roskam et Mikolajczak [1], ont notamment été évalués.

- Le programme *Cognitive Behavioral Stress Management – CBSM* [10] est un programme de gestion cognitivo-comportementale pour comprendre le stress et le gérer. Il s'agit de travailler sur les distorsions cognitives, le recadrage cognitif, les stratégies d'adaptation, la gestion de la colère, l'affirmation de soi, etc. en huit séances collectives hebdomadaires ; deux sessions de suivi ont lieu à un mois et à trois mois après la fin de l'intervention.

L'efficacité de ce programme en termes de réduction de l'épuisement parental a fait l'objet d'une évaluation : le CBSM a ainsi contribué, directement, à l'amélioration de la qualité de vie des parents et à la réduction des symptômes d'épuisement parental avec un résultat statistiquement significatif et un maintien des effets à trois mois. La baisse des scores d'épuisement parental a été influencée par la diminution du stress et par l'augmentation de la bienveillance inconditionnelle.

- Le programme Cohérence Attention Relation Engagement – CARE [11] est une intervention de psychologie positive visant à améliorer la résilience, la santé mentale et le bien-être des individus. Elle comprend huit séances collectives hebdomadaires et deux séances de suivi à un mois et à trois mois. Son évaluation a montré une réduction significative de l'épuisement parental dans le groupe intervention.

- Le programme Flexibilité Ouverture Expérience Attention – FOVEA [12] vise à améliorer la prise de conscience des sensations corporelles, des cognitions et des états émotionnels. Cette amélioration de l'état de présence repose sur le développement des compétences de pleine conscience par le biais de pratiques informelles. Il consiste en huit sessions hebdomadaires de groupe. L'évaluation de son efficacité a révélé un effet statistiquement significatif de l'intervention sur la gravité de l'épuisement parental dans le groupe intervention.

Ces recherches justifient la poursuite de travaux d'évaluation à plus grande échelle.

En conclusion, l'impact important de l'épuisement et du *burn-out* parental sur la santé des parents et sur le développement de leur enfant plaide pour le soutien d'actions de prévention, et ce dès la sortie de la maternité voire dès la grossesse. Cette prévention passe par une approche multifactorielle alliant des politiques publiques qui facilitent la conciliation travail-vie de famille et la mise en place d'actions visant à éviter le *burn-out* ; celles-ci nécessitent une formation préalable des professionnels. Elles peuvent prendre plusieurs formes : aide à l'organisation

familiale, proposition d'espaces de répit, accès à des programmes structurés de soutien à la parentalité, etc. En permettant de renforcer le sentiment de compétence parentale, en contribuant à développer le soutien social et le partage d'expériences, ces actions participent à la sécurisation des parents, elles les aident à repérer les ressources disponibles pour faire face aux situations qui les mettent en difficulté et à les mobiliser. ■

1. « Ce qui est à l'origine de la production d'hormones du stress est appelé stressueur. Il s'agit du déclencheur de la réaction de stress. » (C. Neuville et S. Yaïch, Les stressueurs externes et internes, NDLR).

2. En psychologie, activité mentale (NDLR).

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Mikolajczak M., Roskam I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: The Balance between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 2018, vol. 9. En ligne : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886/full>
- [2] Mikolajczak M., Gross J. J., Roskam I. Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 2019, vol. 7, n° 6 : p. 1319-1329. En ligne : [https://www.researchgate.net/publication/332402868\\_Parental\\_Burnout\\_What\\_Is\\_It\\_and\\_Why\\_Does\\_It\\_Matter](https://www.researchgate.net/publication/332402868_Parental_Burnout_What_Is_It_and_Why_Does_It_Matter)
- [3] Roskam I., Aguiar J., Akgun E., Artavia M., Avalosse H. et al. Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2021, vol. 2, n° 1 : p. 58-79. En ligne : <https://link.springer.com/article/10.1007/s42761-020-00028-4>
- [4] Mikolajczak M., Brianda M. E., Avalosse H., Roskam I. Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and Neglect*, 2018, vol. 80 : p. 134-145. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29604504/>
- [5] Commission des 1000 premiers jours. *Les 1000 premiers jours. Là où tout commence*. [Rapport] Paris : ministère des Solidarités et de la Santé, septembre 2020 : p. 60-63. En ligne : <https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport-1000-premiers-jours.pdf>
- [6] Organisation mondiale de la Santé (OMS), Division de la santé mentale et de la prévention des toxicomanies. *Life skills education in schools*. 1993.
- [7] Brianda M. E., Roskam I., Gross J. J., Franssen A., Kappala F., Gérard F. et al. Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2020, vol. 89, n° 5 : p. 330-332. En ligne : <https://doi.org/10.1159/000506354>
- [8] Durlak J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger K. B. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 2011, vol. 82, n° 1 : p. 405-432. En ligne : <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- [9] Lamboy B., Arwidson P., du Roscoät E., Fréry N., Lecrique J.-M., Shankland R. et al. *Les Compétences psychosociales. État des connaissances scientifiques et théoriques*. [Rapport] Paris : Santé publique France, coll. État des connaissances, 2022 : 135 p. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques>
- [10] Antoni M. H., Ironson G., Schneiderman N. *Cognitive-Behavioral Stress Management: Workbook*. Oxford, New York : Oxford University Press, 2007 : 117 p.
- [11] Shankland R., Durand J.-P., Paucik M., Kotsou I., André C. *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive. Programme CARE (Cohérence-Attention-Relation-Engagement)*. Dunod, coll. Les Ateliers du praticien, 2020 : 256 p.
- [12] Shankland R., Tessier D., Strub L., Gauchet A., Baeyens C. Improving mental health and well-being through informal mindfulness practices: An intervention study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, février 2021, vol. 13, n° 1 : p. 63-83. En ligne : <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/aphw.12216>