

Burn-out: Comment l'éviter et en sortir?

Profs. Isabelle
Roskam & Moïra
Mikolajczak



Notre légitimité pour parler de ce sujet?

- ▶ Professeures de Psychologie à l'UCLouvain, Belgique
- ▶ Directrices du Parental Burnout Research Lab, le centre de référence au niveau international en matière de recherche sur le Burnout Parental
- ▶ Directrices de l'International Investigation of Parental Burnout (IIPB) Consortium, un consortium de recherche rassemblant 45 pays
- ▶ Directrices des Consultations Psychologiques Spécialisées en parentalité, un centre de consultation clinique accueillant des parents en burnout
- ▶ Autrices de plusieurs livres sur le burnout parental à destination des parents et des professionnels
- ▶ Et, plus que tout, Mamans de respectivement 5 et 1 enfants...

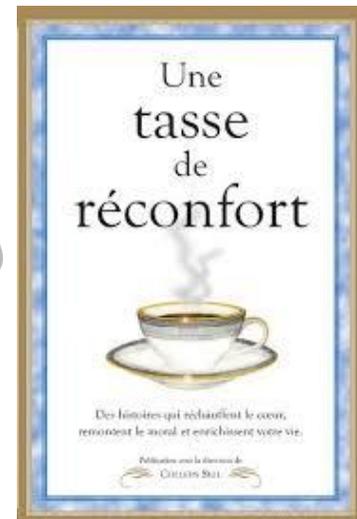
Etre parent: Un subtil équilibre entre stressseurs et ressources



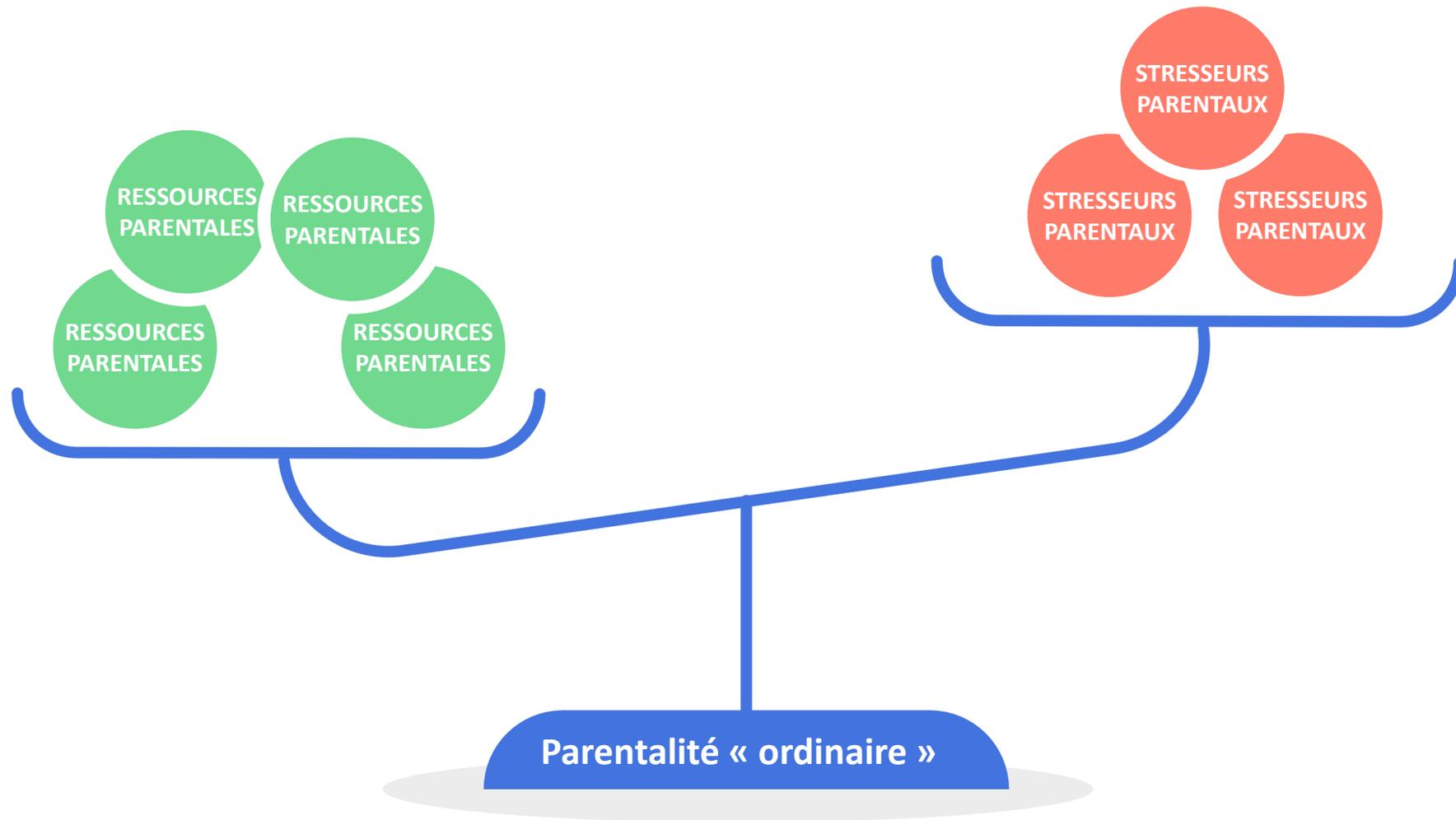
Etre parent: Un subtil équilibre entre stressseurs et ressources

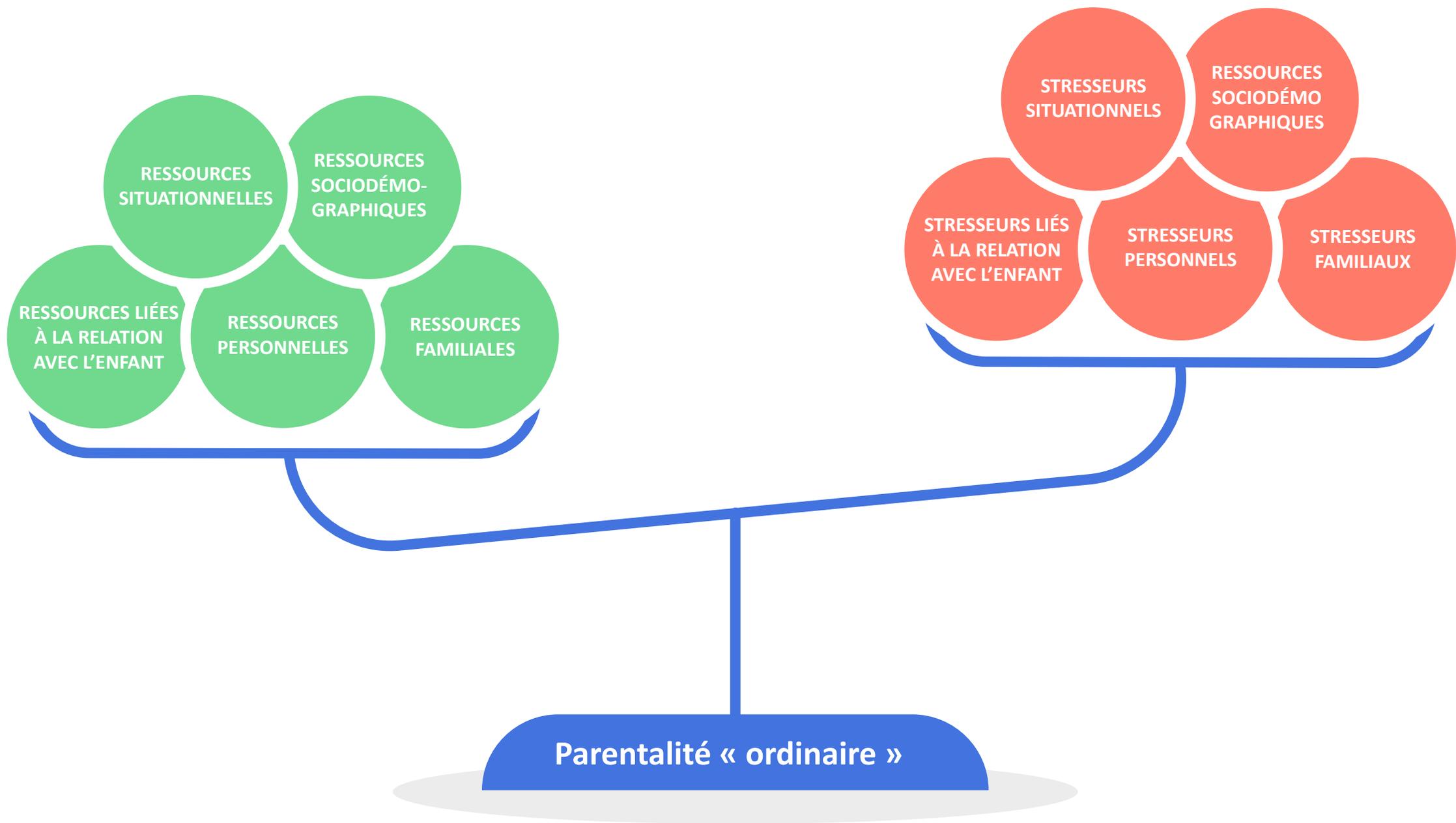


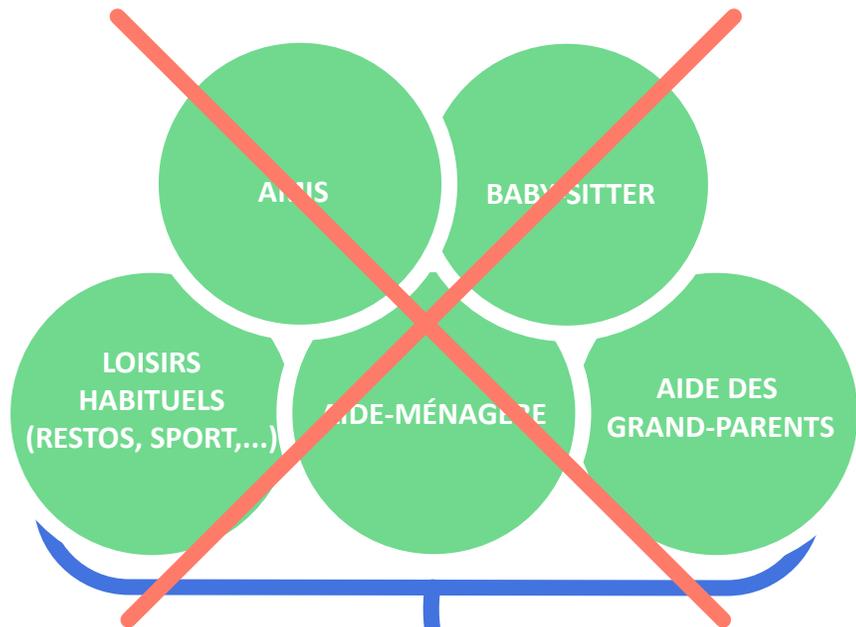
Etre parent: Un subtil équilibre entre stressseurs et ressources



Le stress parental est d'ordinaire compensé par des ressources!





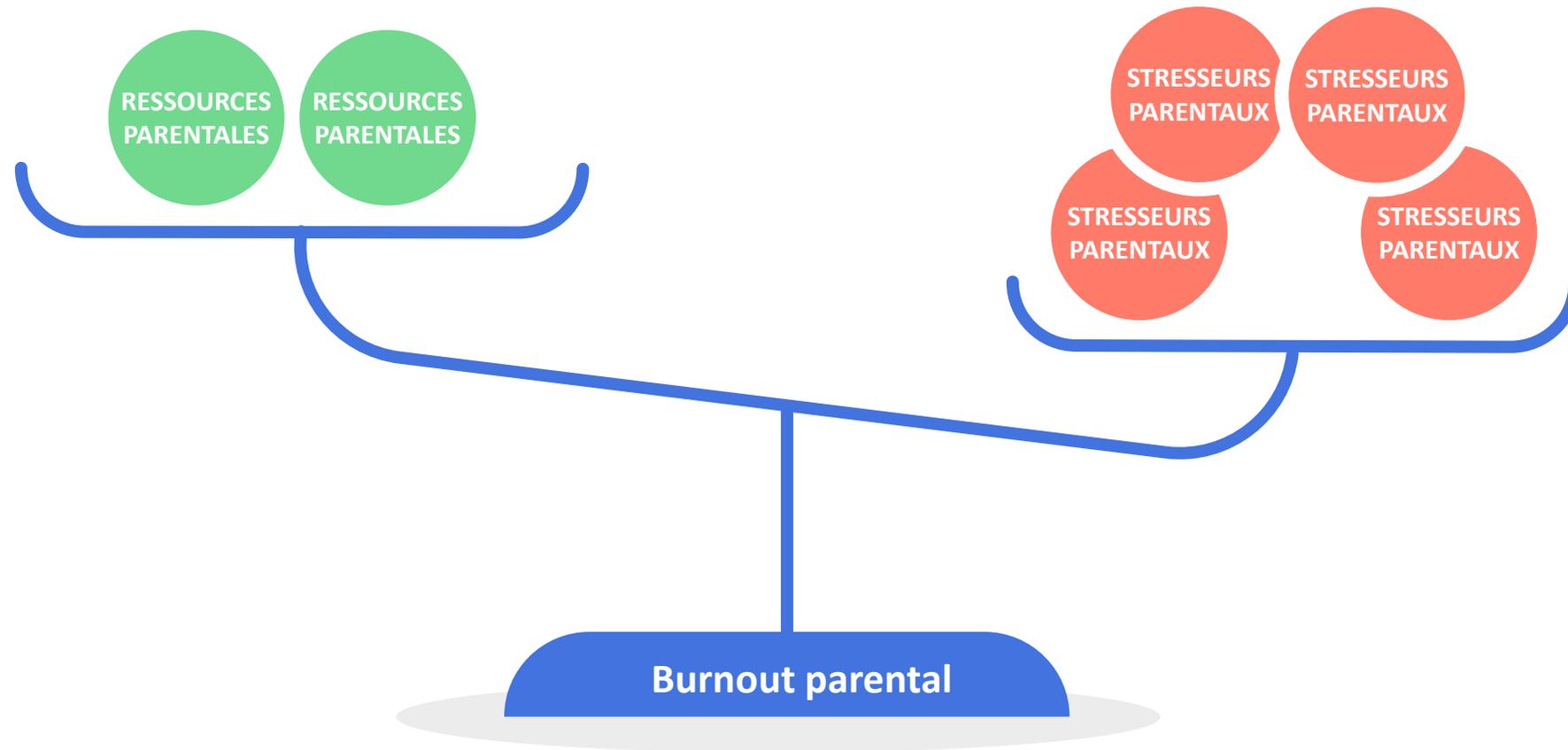


Risque d'épuisement

Du stress parental... à l'épuisement et au burnout parental



Le burnout parental survient quand le déséquilibre perdure trop longtemps



Les principaux symptômes du burnout parental

Épuisement émotionnel
lié au rôle parental

Distanciation
émotionnelle vis-à-vis de
ses enfants

Saturation/Perte de
Plaisir d'être parent

Témoignage 1

Violette, maman de 2 enfants: « C'est la saturation. "Pouff, elles vont se chamailler et elles vont crier 500000 fois "Maman, maman, maman j'ai faim, maman j'ai soif, maman je dois aller aux toilettes, je dois faire ci, je dois faire ça". Ce ne sont que des gosses et leurs demandes sont légitimes... Mais ce mot "maman", je ne le supporte plus. La première fois que votre bébé vous dit "Maman", c'est le plus beau jour de votre vie. Aujourd'hui, ce n'est plus un mot que je suis heureuse d'entendre. "Maman" c'est devenu un mot de torture.

Les principaux symptômes du burnout parental

Épuisement émotionnel
lié au rôle parental

Distanciation
émotionnelle vis-à-vis de
ses enfants

Saturation/Perte de
Plaisir d'être parent

Contraste

Témoignage 2

Violette, maman de 2 enfants : « J'étais l'ombre de moi-même. Je ne me reconnaissais absolument plus. Je n'étais plus du tout qui j'étais avant. J'étais tellement épuisée que j'étais déconnectée de moi-même ; c'est difficile à expliquer quand on ne l'a jamais vécu, mais j'étais vraiment un petit peu à côté de moi. Même quand je me regardais dans le miroir, je ne me voyais plus vraiment.

Le burnout parental, un trouble fréquent?







200.000 parents



900.000 parents

Les conséquences du burnout parental



Conséquences du burnout parental

Sur le parent

Irritabilité
Problèmes de santé
physique
Addictions
Idées suicidaires
Envie de tout
plaquer
(...)

Conséquences du burnout parental

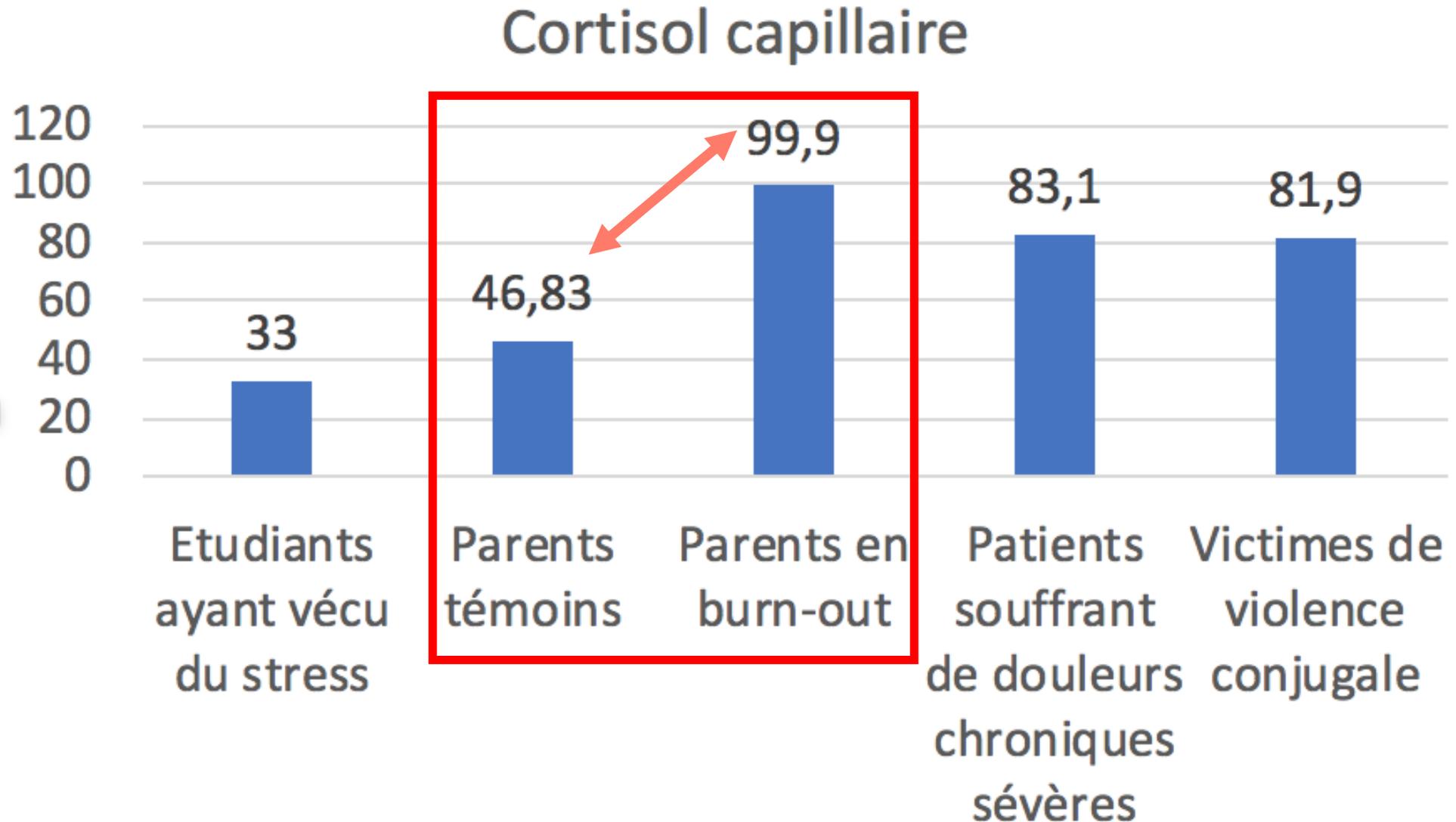
Sur le parent

Irritabilité
Problèmes de santé
physique
Addictions
Idées suicidaires
Envie de tout
plaquer
(...)

Le burnout parental
n'est pas dans la
tête!

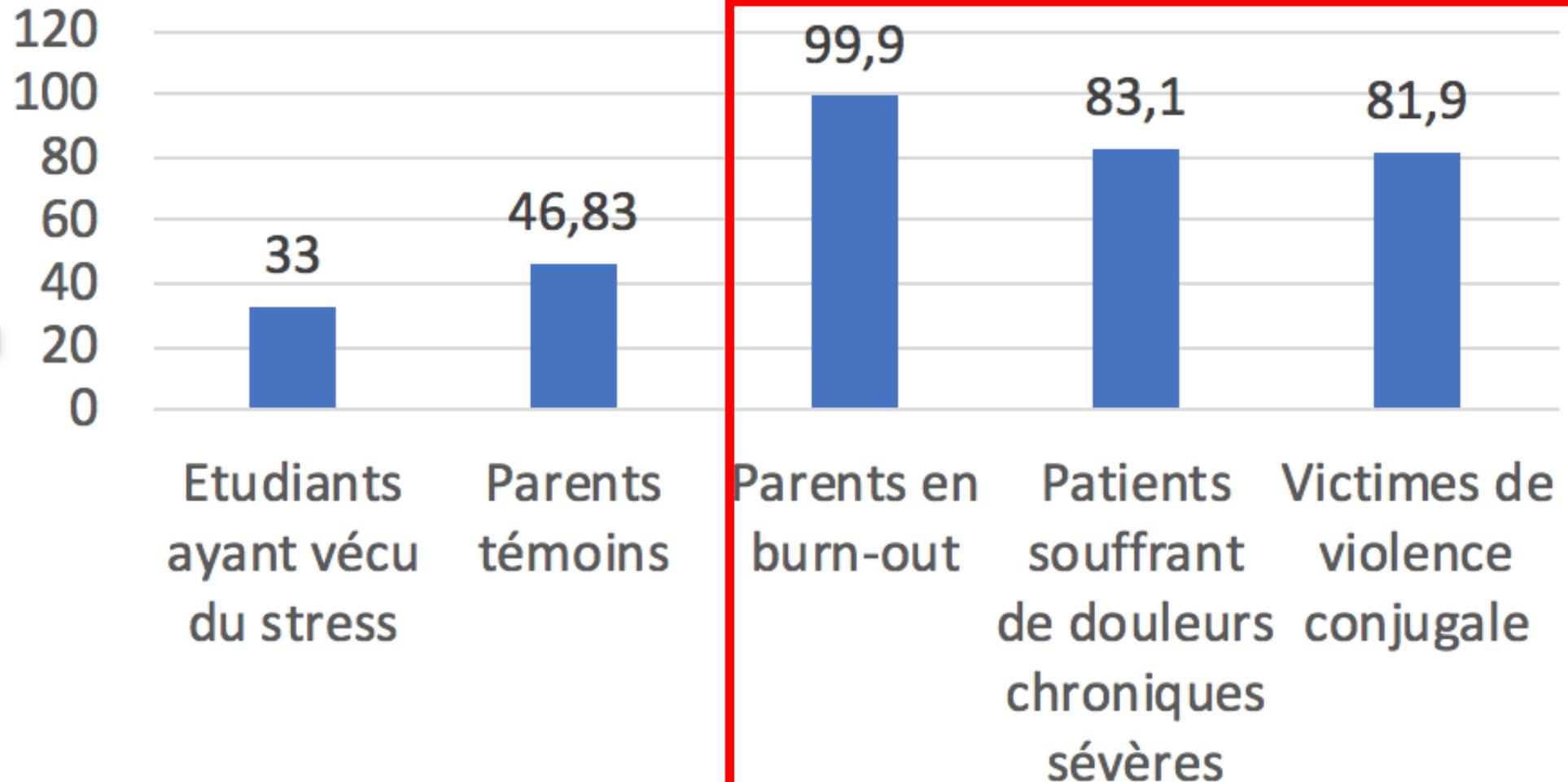


Conséquences du burnout parental



Conséquences du burnout parental

Cortisol capillaire



Conséquences du burnout parental

Sur le parent

Irritabilité
Problèmes de santé
physique
Addictions
Idées suicidaires
Envie de tout
plaquer
(...)

Bien plus que dans le
burnout
professionnel ou
dépression

Conséquences du burnout parental

Sur le parent	Sur l'enfant
<p>Irritabilité Problèmes de santé physique Addictions Idées suicidaires Envie de tout plaquer (...)</p>	<p>Négligence Violence : - verbale - physique - psychologique (...)</p>

Conséquences pour l'enfant: violence

Elisabeth, maman de 2 enfants: « J'avais vraiment des crises de colère très intenses à l'égard de ma fille que je ne supportais plus, en fait. Ça me faisait mal au cerveau quand elle partait avec ses cris et ses pleurs. Et du coup, oui, j'avais vraiment des hurlements hystériques. Très violents. Une violence verbale très forte. J'essayais très fort de lutter la violence physique mais il m'est arrivé d'avoir eu envie de la tuer. Un jour, elle ne voulait plus faire de sieste. Or, la sieste j'y tenais, ce n'était juste pas possible d'encore gérer l'après-midi si elle ne dormait pas. Du coup, je l'avais mise dans son lit, sa tête avait heurté le bord du lit et elle s'est mise à pleurer. Et là, j'avais vraiment eu envie... j'aurais juste eu envie de la boxer jusqu'à la mort. C'est à ce moment-là que j'ai consulté une psy parce que je me suis dit : « Là, je ne peux pas... je mets en danger les enfants ».

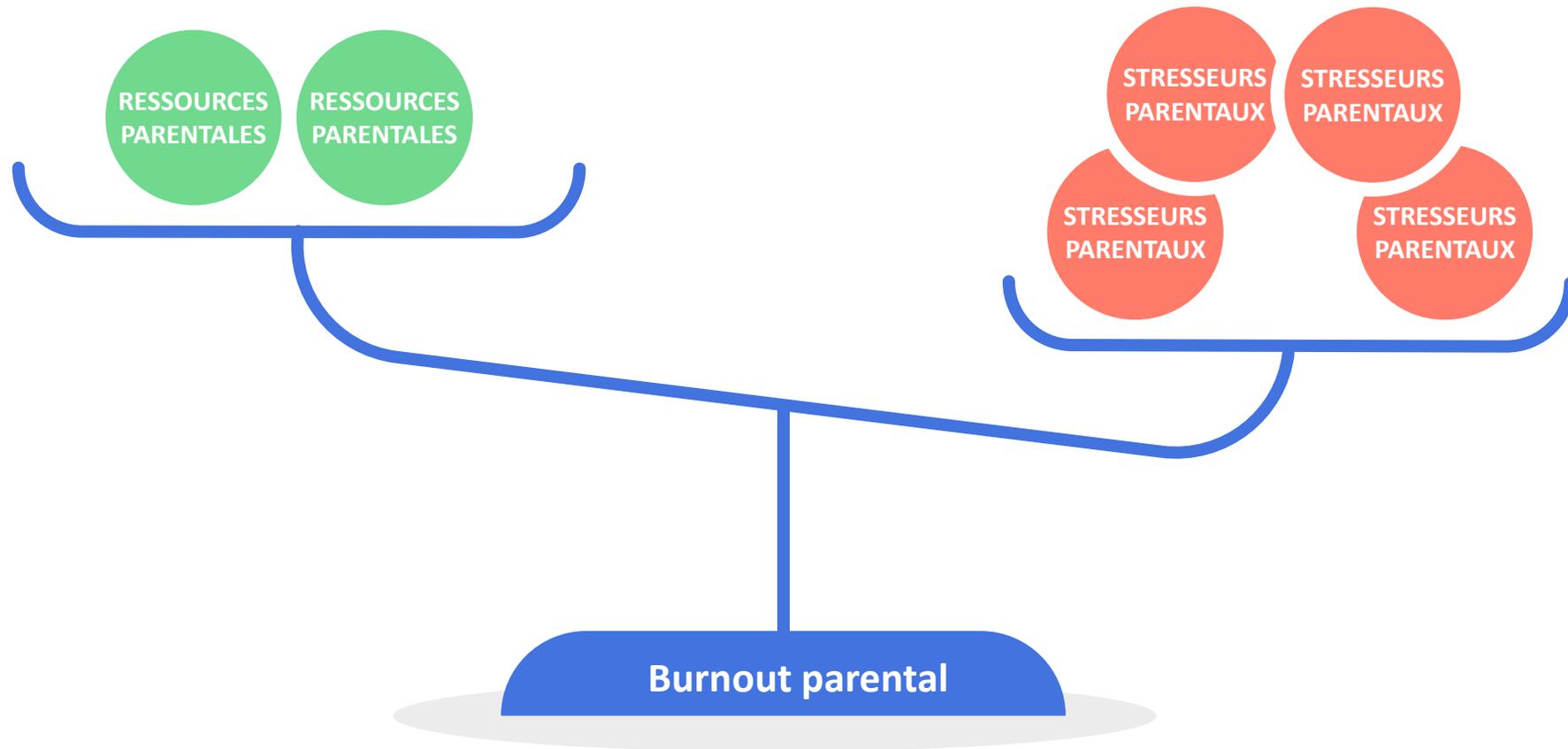
Conséquences du burnout parental

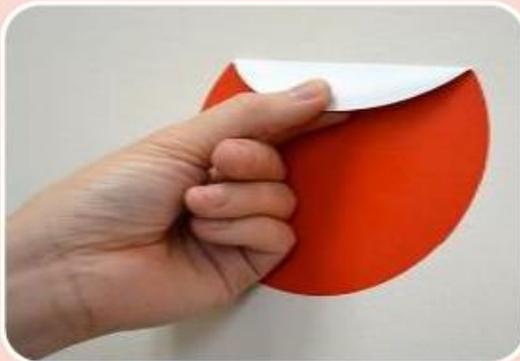
Sur le parent	Sur l'enfant	Sur le couple
<p>Irritabilité Problèmes de santé physique Addictions Idées suicidaires Envie de tout plaquer (...)</p>	<p>Négligence Violence : - verbale - physique - psychologique (...)</p>	<p>Conflits Adultère Violence ? Divorce ? (...)</p>

Le burnout parental: l'éviter et s'en sortir



Rééquilibrer sa balance





Retirer des stresseurs inutiles

*Ex : réduire le
nombre d'activités
extrascolaires par
enfant*



Alléger des stresseurs

*Ex : école des devoirs
ou étude dirigée
pour un enfant avec
des difficultés
scolaires*



Mieux utiliser des ressources déjà présentes

*Ex: faire davantage
appel au conjoint et
aux enfants*

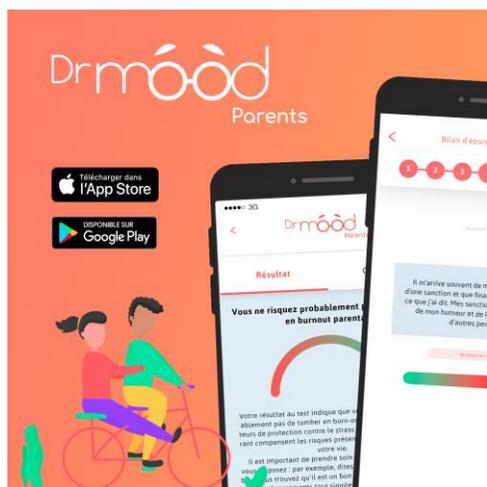


Ajouter des ressources pas encore présentes

*Ex : trouver
quelqu'un qui puisse
aider un enfant dans
la réalisation de ses
devoirs*

Pour aller plus loin...

Pour les parents

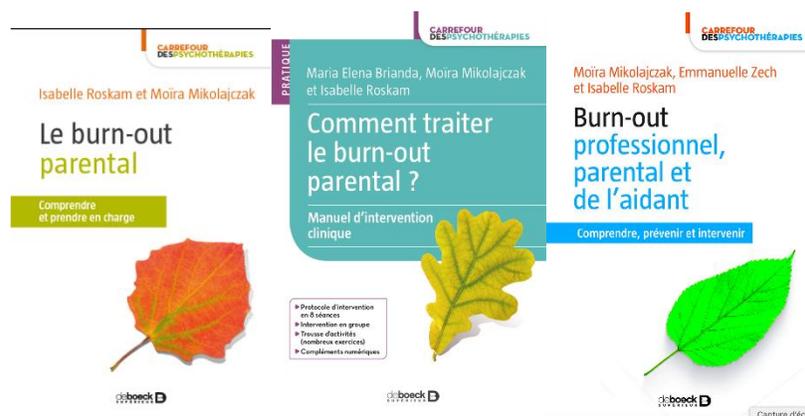


Pour les professionnels

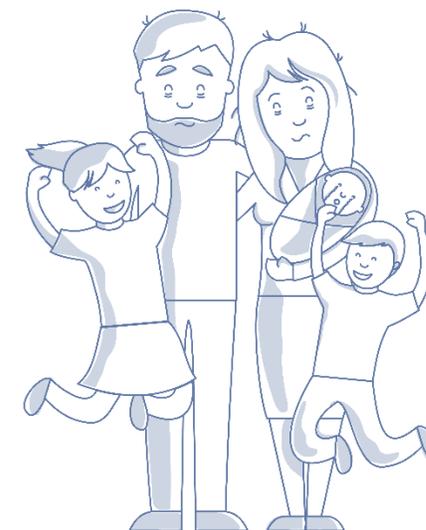
TRAINING INSTITUTE for PARENTAL BURNOUT



www.parental-burnout-training.com



Pour tous



www.burnoutparental.com