

# Webinaire Burn out parental

Association de parents d'élèves de l'enseignement libre  
Académie de Paris



3 avril 2024

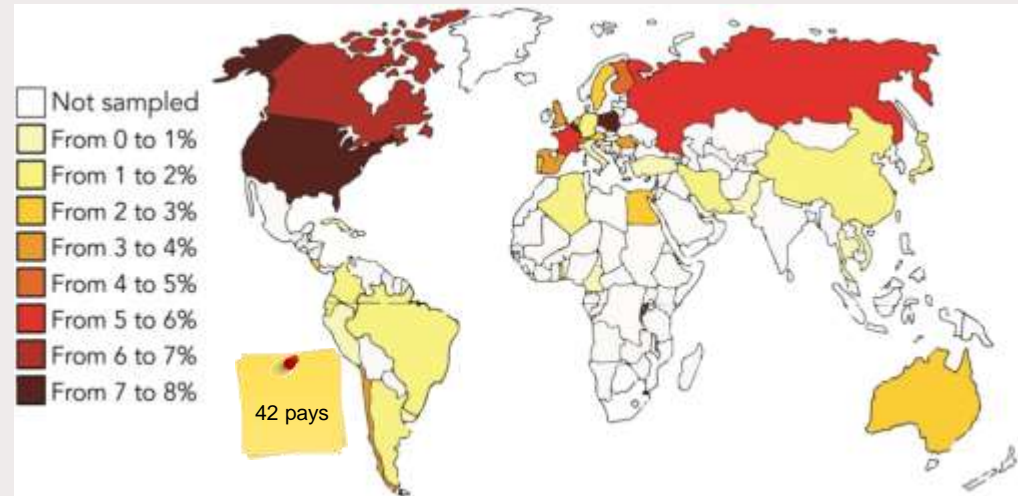
# Le Burn-out parental en quelques chiffres





Environ **5%** de la population  
en **Burn-out parental**

Et **8 %** de parents à **risque**  
de **Burn-out parental**



**\*Sources :**

- Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, *Le burn-out parental, comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*, Ed.De Boeck Supérieur, 2018
- Moïra Mikolajczak, *Le Burn-out parental est en hausse*, Cerveau&Psycho, n°157 - septembre 2023
- Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, *Etude Parental burn-out around the world: a 42 country study*



Environ **1000 mères** interrogées âgées entre **24 et 45 ans** ayant des enfants entre **0 et 7 ans**

**68%**

des mères se disent  
**physiquement fatiguées**

**57 %**

se disent  
**moralement épuisées**

**34 %**

seraient concernées  
par le **Burn-out parental** dont  
**20%** en auraient souffert et **14%** en souffriraient encore







**40 %**

disent qu'elles  
pourraient **un jour être concernées** par  
le **Burn-out parental**

\*Sources : Etude sur la charge mentale des mères réalisées par l'IFOP pour Malo, février 2022

De quoi va-t-on parler?

## De quoi va-t-on parler?

- 1  Rapide focus sur l'histoire de la parentalité
- 2  Qu'est-ce que le Burn-out parental?
- 3  Quelles en sont les causes et les conséquences?
- 4  Comment le diagnostiquer?
- 5  Comment le prévenir et s'en sortir?
- 6  Questions

## La parentalité au fil du temps



### Antiquité et Moyen-âge



### 1900-1940 Un être à garder en vie



### 1959 Déclaration universelle des droits de l'enfant



### 1989 Convention internationale des droits de l'enfant



### 2006 Recommandations du Conseil de l'Europe sur les politiques visant à soutenir une parentalité positive



### Aujourd'hui Version du parent 2.0





## Du stress parental ordinaire au burn-out parental



# Identification des stresseurs



Avant la naissance



Premiers mois de vie



Développement de l'enfant



Responsabilités



Troubles



Emotions



Scolarité



Adolescence



Projection



Ecrans



Conflits au sein de la fratrie



Super-parents

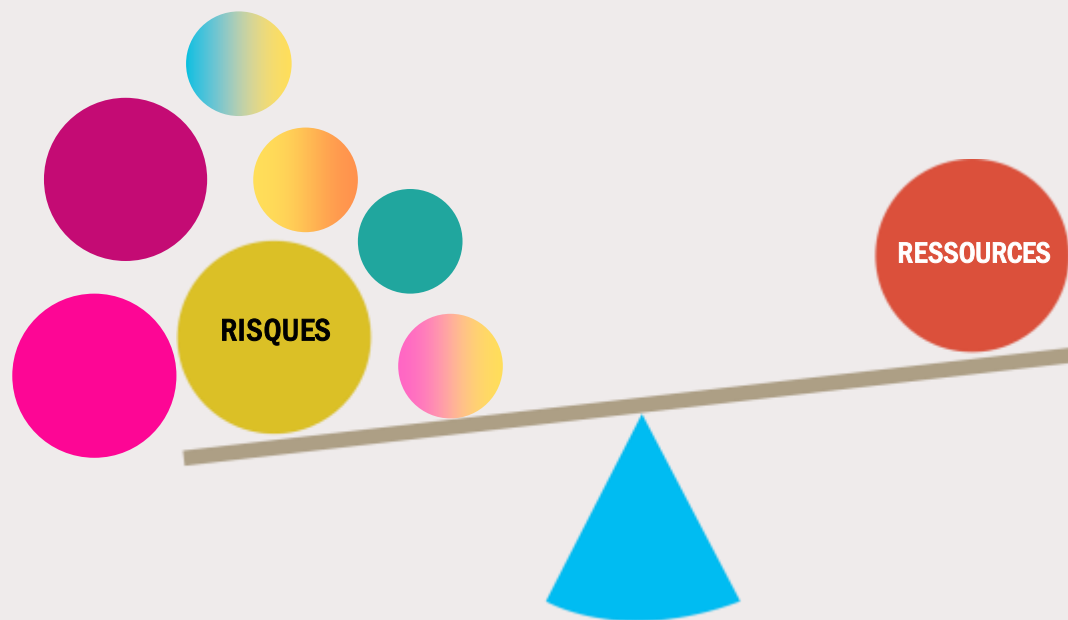
## Les causes du Burn-out parental





# Pourquoi tombe-t-on en Burn-out parental?

Un déséquilibre entre les ressources disponibles et les facteurs de risques





# Quels sont les facteurs de risque?

## Risques sociodémographiques

âge, genre, nombre d'enfants, situation d'emploi, niveau d'éducation, culture individualiste

## Risques situationnels

maladie, décès d'un proche, d'un parent, d'un enfant, accident domestique grave, licenciement, grossesse à risque, naissance prématurée, troubles neurodéveloppementaux, tempérament

## Risques personnels

compétences émotionnelles, histoire de chaque parent, perfectionnisme parental, anxiété, etc.

## Risques éducatifs

inconsistance éducative, coercition, escalade

## Risques familiaux

coparentalité difficile, relation conjugale insatisfaisante, manque d'organisation familiale

## Les symptômes du Burn-out parental





# Comment se manifeste le Burn-out parental?



un syndrome à 4 facettes



Epuisement physique et émotionnel

Saturation et perte de plaisir dans son rôle de parent

Distanciation affective avec les enfants

Contraste : le parent n'est plus celui qu'il était

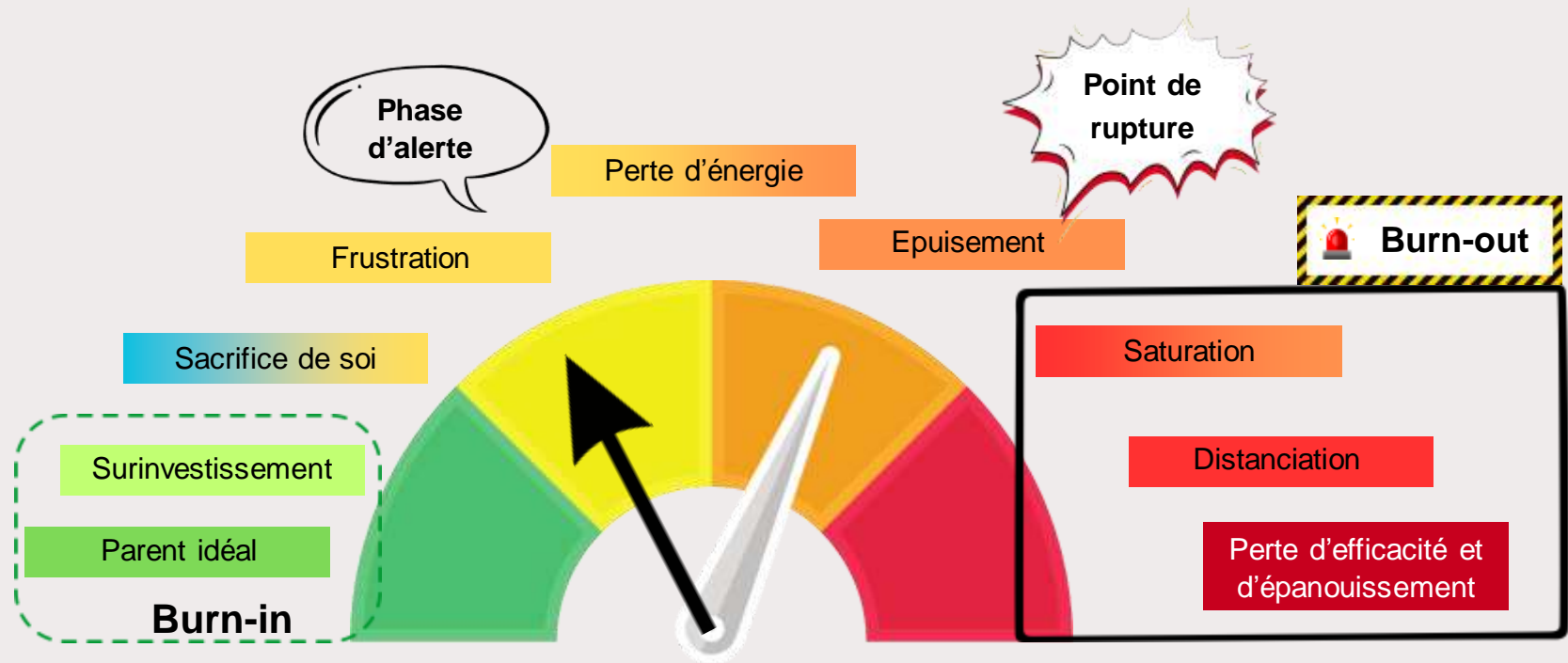


= symptôme visible par l'entourage

\* Définition tirée des travaux d'Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak sur le Burn-out parental



# Comment tombe-t-on en Burn-out parental?





## Les conséquences du Burn-out parental





Les conséquences du burn-out parental se retrouvent à trois niveaux: le **parent** lui-même, les **enfants** et le **couple**

### Pour les parents



Troubles du sommeil



Problèmes de santé



Irritabilité, colère



Dépression, idées suicidaires, envie de fuir



Dépendance (alcool, jeux, travail)

### Pour les enfants



Négligence



Violences verbales ou physiques

### Pour le couple



Difficultés conjugales

## Le diagnostic du Burn-out parental





# Questionnaire

<https://www.burnoutparental.com/test-pba>



## Prévenir et se sortir du Burn-out parental





**Objectif**



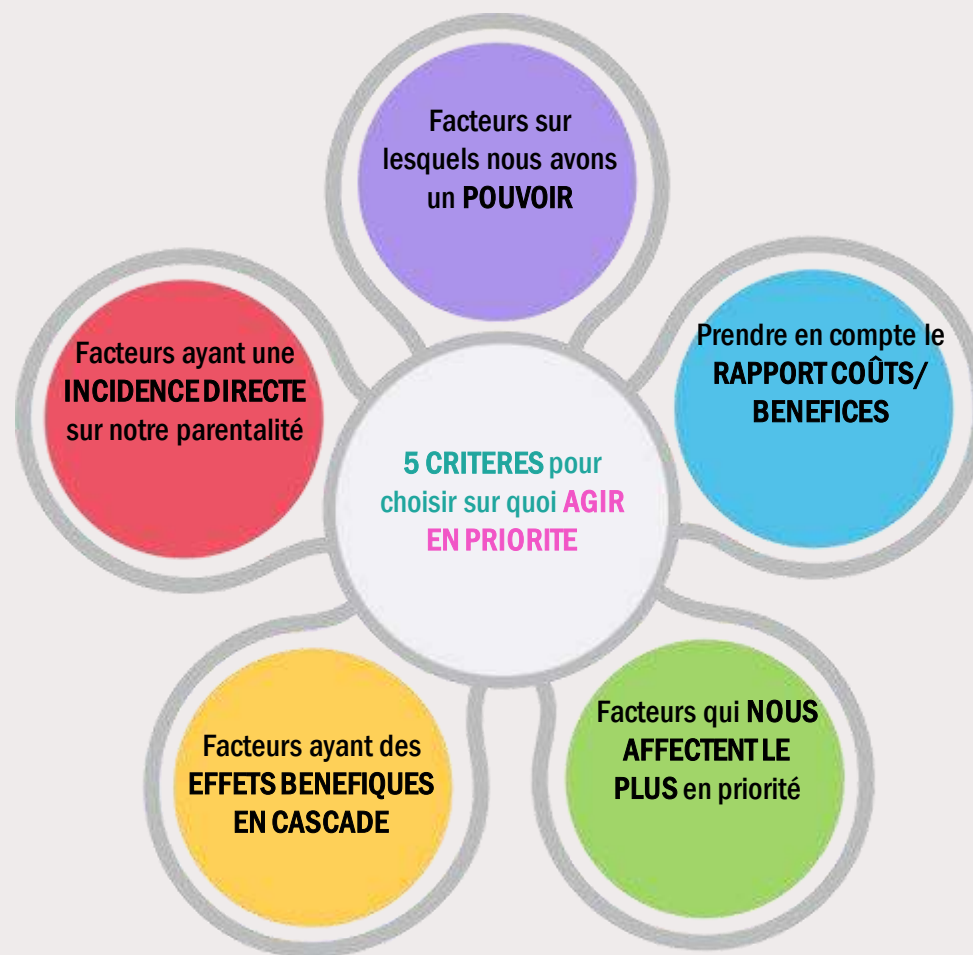
**mobiliser ses ressources**  
et/ou en trouver de nouvelles



**faire baisser** l'incidence des **facteurs risques**  
et/ou les supprimer



Lorsque notre balance comporte de **nombreux risques**, il est important de **définir ses priorités avant d'agir**



**IMPORTANT**



Pour pouvoir **prendre soin de nos enfants** efficacement et sereinement, nous avons **besoin de nous occuper de nous** à l'instar du **masque à oxygène** en cas de dépressurisation dans un avion



**Comment ?**

- ✓ Prendre du **temps pour soi**, rien que pour soi
- ✓ Prendre **soin des ses besoins** : bien manger, bien dormir, faire du sport
- ✓ Ecouter et reconnaître les **signaux d'alerte** (modification de l'appétit, troubles du sommeil, palpitations, manque d'entrain, isolement, irritabilité, trous de mémoire, etc.)
- ✓ **Se faire accompagner** dès qu'on commence à se sentir en difficulté par des personnes ressources (médecin, psychologue, thérapeute, coach)





## Redéfinir l'organisation

Faire l'inventaire de ses obligations, faire le tri et accepter de lâcher prise sur certaines tâches



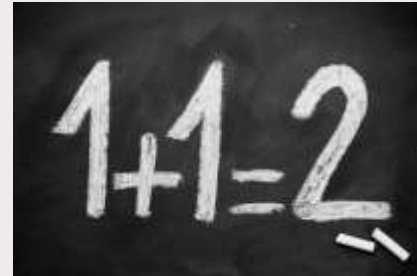
## Poser des limites

Apprendre à dire NON et à mieux connaître ses propres limites = fondamental dans la prévention du burn-out parental



## Définir des objectifs réalistes

Faire un pas de recul et se fixer des objectifs réalistes en vue de faire baisser le niveau de stress



## Faire face à deux

Le couple et la coparentalité sont deux ressources essentielles sur lesquelles nous pouvons agir



## Déléguer

Prendre le temps de définir comment répartir les tâches quotidiennes et à qui déléguer pour ne pas dépasser ses limites



## Demander de l'aide

Ne pas hésiter à consulter un professionnel, activer ses ressources amicales pour se faire aider



## Autonomiser nos enfants

Responsabiliser nos enfants est un levier d'action très fort que l'on néglige trop souvent en tant que parent



## Communiquer

Exprimer ses émotions, ses besoins => Cela leur permet de modéliser et nous permet de faire redescendre la pression



## Prendre soin de la relation

Prendre soin de la relation, prévoir du temps de qualité, permet d'agir sur le niveau de stress



## Choisir ses batailles

Définir les priorités et établir un plan d'action pour ne pas s'épuiser



## Fixer un cadre clair

La définition d'un cadre clair est indispensable tant pour les parents que pour les enfants



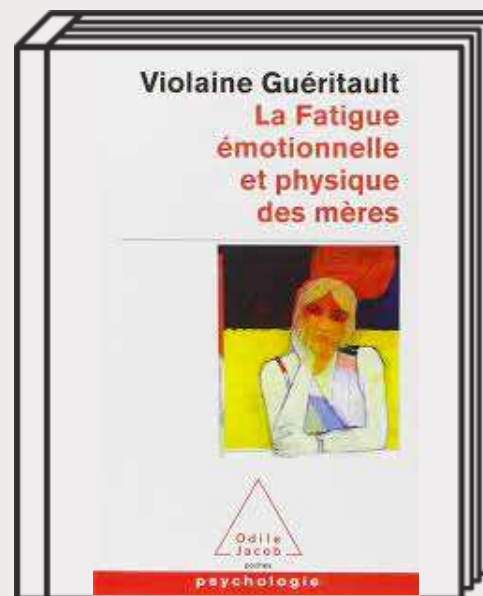
## S'adapter

Etre parent implique de se réinventer chaque jour. Laissez libre cours à votre créativité !



## Sources et lectures





## Contacts





## Elodie Peskine Chevallier



contact@elodie-peskinechevallier.fr



www.elodie-peskinechevallier.fr



06 88 87 53 49



## Athénaïs de Richemont



athederichemont@gmail.com



06 63 20 69 73