



INTERVIEW

MOÏRA MIKOLAJCZAK

PROFESSEUSE EN PSYCHOLOGIE
MÉDICALE ET DE LA SANTÉ À L'UNIVERSITÉ
DE LOUVAIN

« LE BURN-OUT PARENTAL EST EN HAUSSE »

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.

Cet entretien
a initialement paru dans
la revue *New Scientist*,
sous le titre « Parental
burnout is on the rise ».

Cette photocopie est effectuée
légalement par la
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.

« **U**n état d'épuisement vital. » Telle est la description de l'épuisement professionnel donnée par l'Organisation mondiale de la santé. Cette forme de fatigue grave provoquée par un stress chronique incontrôlé est aujourd'hui un sujet de recherche central en matière de santé. Elle a d'abord été identifiée dans l'environnement professionnel, mais une nouvelle forme occupe à présent le centre de l'attention et concerne tout particulièrement les parents. Tout parent ressent la fatigue associée à la prise en charge d'un enfant. Mais pour certains d'entre eux, elle bascule parfois dans un épuisement néfaste, les laissant physiquement mal en point, et nuisant à leurs relations avec leurs enfants et leur conjoint(e). Moïra Mikolajczak, de l'université catholique de Louvain (UCL), en Belgique, est à la pointe de la recherche sur l'épuisement parental. Au cours des cinq dernières années, ses collègues et elle ont découvert que ce phénomène ne touche pas

uniquement les parents d'enfants malades, mais qu'il risque d'affecter n'importe quel parent, avec une préférence pour les personnes très instruites, perfectionnistes et ayant tendance à porter trop de pression sur leurs épaules.

Depuis que Moïra Mikolajczak a commencé à étudier ce phénomène, le domaine a pris de l'ampleur. Le consortium de chercheurs qu'elle a fédérés il y a quelques années pour étudier l'épuisement parental compte aujourd'hui 90 membres. La survenue du Covid-19, qui a conduit de nombreux parents à jongler entre la garde des enfants, les obligations professionnelles et les devoirs à la maison, a souligné tout l'intérêt de cette recherche, en mettant en avant le besoin de comprendre cette condition, explique la principale intéressée. Dans cet entretien, elle décrit les principaux facteurs qui risquent de faire basculer les parents dans cette situation difficile, ainsi que les moyens de s'en protéger.

Moïra Mikolajczak, qu'est-ce que le burn-out parental ?

Comme dans tout burn-out, il s'agit d'un trouble de l'épuisement, mais qui prend place dans le domaine parental. La personne qui en est victime est épuisée par son rôle de parent. Et ce même si elle n'a pas un enfant difficile ou malade.

Quels en sont les symptômes ?

Il y en a trois principaux. Le premier est l'épuisement, et ce n'est pas une simple fatigue. Si vous êtes épuisé, et surtout si vous êtes émotionnellement épuisé, cela ne disparaîtra pas avec une bonne nuit de sommeil. Le deuxième symptôme est une dis-

tanciation émotionnelle d'avec vos enfants. À un moment donné, vous gardez le peu d'énergie qui vous reste pour vous. Enfin, le dernier symptôme est la perte du plaisir et de l'épanouissement qui va généralement avec votre rôle de parent.

Les signes du burn-out se manifestent-ils sur un plan physique ?

Nous avons examiné les taux de cortisol présent dans les cheveux de parents épuisés. Le cortisol est un marqueur de stress chronique qui reflète le niveau global de stress auquel vous avez été exposé au cours des trois derniers mois.

Pour arriver à nos résultats, nous avons prélevé des cheveux sur plus de 100 parents cherchant à se faire soigner pour un épuisement parental et nous avons comparé les concentrations de cortisol avec celles présentes chez environ 70 parents dans la même situation familiale avec le même nombre d'enfants, mais sans problème de ce type.

Que révèle cette étude ?

Les résultats nous ont frappés : le taux de cortisol capillaire des parents en burn-out était deux fois plus élevé que celui des autres parents, et même supérieur à celui observé chez les personnes souffrant de douleurs chroniques sévères. Ce sont là des signes patents qui font que, si vous rencontrez un parent en burn-out, vous remarquerez tout de suite qu'il est épuisé et submergé par le stress. C'est ce que vient corroborer cette étude sur un plan physiologique.

Quelles sont les personnes les plus susceptibles d'être touchées par ce syndrome ?

Le burn-out parental affecte environ 5 % des parents, mais ce chiffre varie fortement d'un pays à l'autre. Dans de nombreux pays africains, par exemple, le burn-out est presque inexistant ; au contraire, dans certains pays occidentaux comme les États-Unis, la Belgique et la Pologne, la prévalence est supérieure à 8 %. Il est clair que la culture dans laquelle vit un parent va jouer le rôle de facteur de risque ou bien de protection.

Il ressort clairement que les femmes sont plus susceptibles de développer un burn-out parental, et que l'on est également plus à risque si l'on a un niveau d'éducation élevé ou si l'on est mère ou père au foyer. Le travail, de ce point de vue, représente un facteur de protection : il permet de respirer.

Mais nous avons montré que, bizarrement, ces facteurs de risque

••• sociodémographiques sont moins importants que des facteurs personnels, notamment le perfectionnisme et les pratiques parentales. Parfois, les parents se mettent tout simplement trop de pression en s'occupant des activités extrascolaires de leurs enfants ou en essayant de cuisiner des repas idéalement équilibrés et bio, par exemple.

Dans l'une de vos études, vous mentionnez que certains parents ont l'impression de devoir «simuler le bonheur».

Oui, cette pression provient de la culture parentale positive dont nous sommes tous imprégnés à des degrés divers dans les pays occidentaux. En somme, il ne suffit plus d'éduquer ses enfants, de les envoyer à l'école et de s'assurer qu'ils sont en bonne santé, mais encore faut-il veiller à ce qu'ils puissent développer au maximum leur potentiel dans tous les domaines, qu'ils se sentent en sécurité sur le plan émotionnel, compétents, valorisés et fiers d'eux-mêmes ! Ce que nos études ont pointé du doigt, c'est que cela a un coût pour les parents.

D'où vient cette pression ?

Une historienne de notre université, Aurore François, travaille actuellement à retracer l'origine de

cette pression. Il semble qu'elle remonte aux lendemains de la Seconde Guerre mondiale, lorsqu'il a été reconnu que les enfants orphelins qui ne recevaient pas suffisamment d'affection physique ou émotionnelle étaient en souffrance et gardaient toute une série de séquelles. De cette période date l'écllosion progressive des ouvrages de psychologie du développement expliquant aux parents comment élever leurs enfants. De fil en aiguille, la pression sur les parents s'est accrue, subtilement, mais sûrement.

Cette pression croissante a exposé de plus en plus de gens à l'épuisement parental. Ce qui ne signifie pas qu'il ait été inexistant par le passé. Aurore François a retrouvé le cas d'une mère envoyée en hôpital psychiatrique en Belgique pour cause d'épuisement familial, il y a un siècle !

Le burn-out parental est-il une pathologie reconnue aujourd'hui ?

Il ne figure pas encore dans les manuels de diagnostic en santé mentale, mais ce n'est pas le cas non plus du burn-out professionnel. Dans son ensemble, le burn-out n'est pas encore reconnu comme un trouble médical dans le DSM, le fa-

meux Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, ni dans la CIM, la Classification internationale des maladies. Mais ces deux documents sont constamment mis à jour et ce n'est pas parce qu'un trouble n'y figure pas qu'il n'en est pas un.

Quel est l'impact de cette situation sur les enfants ?

L'impact sur les enfants est particulièrement à prendre au sérieux. Nous avons observé que l'épuisement parental augmente les comportements négligents et violents de la part des parents, même lorsque ceux-ci sont farouchement opposés à la violence. Cette dernière est alors souvent verbale, mais peut aussi devenir physique. Ce burn-out vous fait devenir le contraire de ce que vous étiez et de ce que vous voulez être.

Avez-vous constaté une évolution des cas d'épuisement parental à la suite de la pandémie de Covid-19 ?

Nous menons actuellement une étude dans vingt pays à ce sujet. Je ne dispose pas encore des résultats complets, mais je peux vous dire ce que nous avons trouvé en Belgique.

Nous nous attendions à ce que l'épuisement des parents augmente pendant les phases de confinement. Mais lorsque nous avons interrogé plus de 1000 parents, nous avons constaté que, dans l'ensemble, ce n'était pas le cas. Pourtant, cette stabilité cachait des variations entre les individus. Pour un tiers des parents, la situation s'est détériorée pendant les confinements. Ils étaient beaucoup plus épuisés. Ces parents avaient de jeunes enfants à la maison et devaient en même temps travailler à domicile. Ils ont perçu le confinement comme un fardeau, quelque chose d'extrêmement stressant.

En revanche, la situation d'un tiers des parents s'est au contraire améliorée pendant les confinements. Notamment, ils n'avaient plus d'activités extrascolaires à gérer et pouvaient profiter de la vie à la maison, en faisant des choses qu'ils n'avaient

■ Nous subissons une pression du fait de la culture parentale positive dont nous sommes tous imprégnés dans les pays occidentaux.

normalement pas le temps de faire. Enfin, le dernier tiers des parents n'a pas noté de changement significatif de sa situation.

Existe-t-il un traitement pour le burn-out parental ?

Nous avons commencé à étudier différentes approches. La thérapie de groupe, où les parents se réunissent et discutent, donne de bons résultats. Les parents se sentent moins coupables et moins honteux dans ce cadre – cela normalise la situation. Savoir qu'on n'est pas seul est extrêmement utile. Les parents se sentent soudain compris et valorisés en tant que personnes, et commencent à trouver une solution ensemble.

Des pratiques comme la méditation de pleine conscience sont-elles utiles ?

Dans une autre étude, nous avons comparé une thérapie de groupe à une thérapie basée sur la pleine conscience. Lorsqu'elle fonctionne, la pleine conscience donne d'excellents résultats. Mais, problème : environ un cinquième des parents qui l'ont essayée ont vu leur état se dégrader. La pleine conscience est donc utile... ou néfaste, selon les cas. En tant que clinicien, je pense que, pour certaines personnes, la pleine conscience ne fait qu'ajouter une autre chose à faire, une autre exigence et donc plus de pression – vous devez maintenant méditer en plus de tout le reste. Si vous ne méditez pas, vous vous sentez coupable parce qu'on vous a offert un moyen d'aller mieux, mais que vous n'avez pas pu le faire. Nous ne savons pas qui est susceptible d'en bénéficier, c'est pourquoi nous avons cessé pour l'instant de proposer cette approche dans le cas du burn-out parental.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui craignent de souffrir ou de risquer de souffrir d'épuisement parental ?

Le conseil est d'être conscient à la fois de ses facteurs de stress et des

Dans des pays comme les États-Unis, la Belgique ou la Pologne, plus de 8% des parents sont en situation d'épuisement

ressources dont on dispose pour les compenser. Il faut toujours veiller à rééquilibrer tout nouveau facteur de stress par l'ajout d'une ressource. Ainsi, vous devrez peut-être solliciter l'aide d'autres personnes [pour vous aider à vous occuper de vos enfants, ndlr] ou revoir vos attentes à la baisse si vous êtes très perfectionniste, pour cesser de vouloir toujours faire le maximum pour vos enfants.

Mais cela dépend de la gravité de la situation. Si le parent est en burn-out parental sévère, alors nous vous conseillons non seulement de travailler sur les ressources, mais aussi d'aller consulter un professionnel. Certains parents en burn-out croient qu'il n'y a rien à faire. Ils pensent souvent qu'un seul facteur est responsable de leur situation – un enfant difficile ou un partenaire qui n'est pas assez présent, ou des parents qui ne l'aident pas. Or ce n'est pas le cas, et nos recherches nous ont au contraire permis de constater qu'aucun élément isolé ne peut à lui seul provoquer un épuisement parental. Il s'agit toujours d'une combinaison de plusieurs facteurs différents.

Existe-t-il un moyen de savoir si l'on est atteint de ce trouble ?

Nous avons mis au point un test que les personnes peuvent passer en ligne. Il est disponible sur le site burnoutparental.com et permet de se situer pour ensuite apporter la réponse la plus appropriée et retrouver sa sérénité en tant que parent, ce dont les enfants ont avant tout besoin. ●

*Propos recueillis
par Jessica Hamzelou*

À lire



Dernier ouvrage paru : *Développer les compétences émotionnelles*, 18 séances, 18 €

Bibliographie

M. Mikolajc
Le Burn-out Parental. Comprendre, diagnostiquer, agir.
en charge, 18 €