

CAFÉ INFOS



SENSIBILISATION
PROFESSIONNELLE

MDA68

Maison des Adolescents

DU HAUT-RHIN



Lycée Roosevelt
Zoom



Burn out parental : une épuisante réalité

30 Janvier 2025 / 14H - 17H



1. Evaluation du Burn-Out Parental

- ▶ Merci de remplir le questionnaire au lien suivant sur le site www.burnoutparental.com :
- ▶ [PBA | burnoutparental](#)
- ▶ Ou en suivant le QR-code...





1. Evaluation du Burn out parental

▶ Résultats à l'échelle de Burn-out parental

Questionnaire à remplir

- ▶ Un score inférieur à 30 : **Pas de Burn-out.**
- ▶ Un score entre 31 et 45 : **Risque de Burn-out faible.**
- ▶ Un score entre 46 et 60 : **Risque de Burn-out modéré.**
- ▶ Un score entre 61 et 75 : **Risque de Burn-out élevé.**
- ▶ Un score supérieur à 76 : **Burn-out.**



1. Définir le burn-out ou l'épuisement professionnel

1. Définir le burn-out



- ▶ *« Le terme anglais burn-out signifie « brûler jusqu'à ce que toute substance énergétique disparaisse, se consumer entièrement ».*
- ▶ *La personne qui souffre du burn-out va être complètement dévastée intérieurement, mais vous ne réaliserez pas la gravité de son état, car tout n'est pas forcément visible à l'extérieur.*
- ▶ *Elle sera épuisée dans son corps, épuisée dans ses émotions, ce qui lui causera des difficultés relationnelles, elle aura tendance à s'isoler de plus en plus et à se couper ainsi de toute aide extérieure.*

Catherine Vasey, *Burn Out, le détecter et le prévenir.*



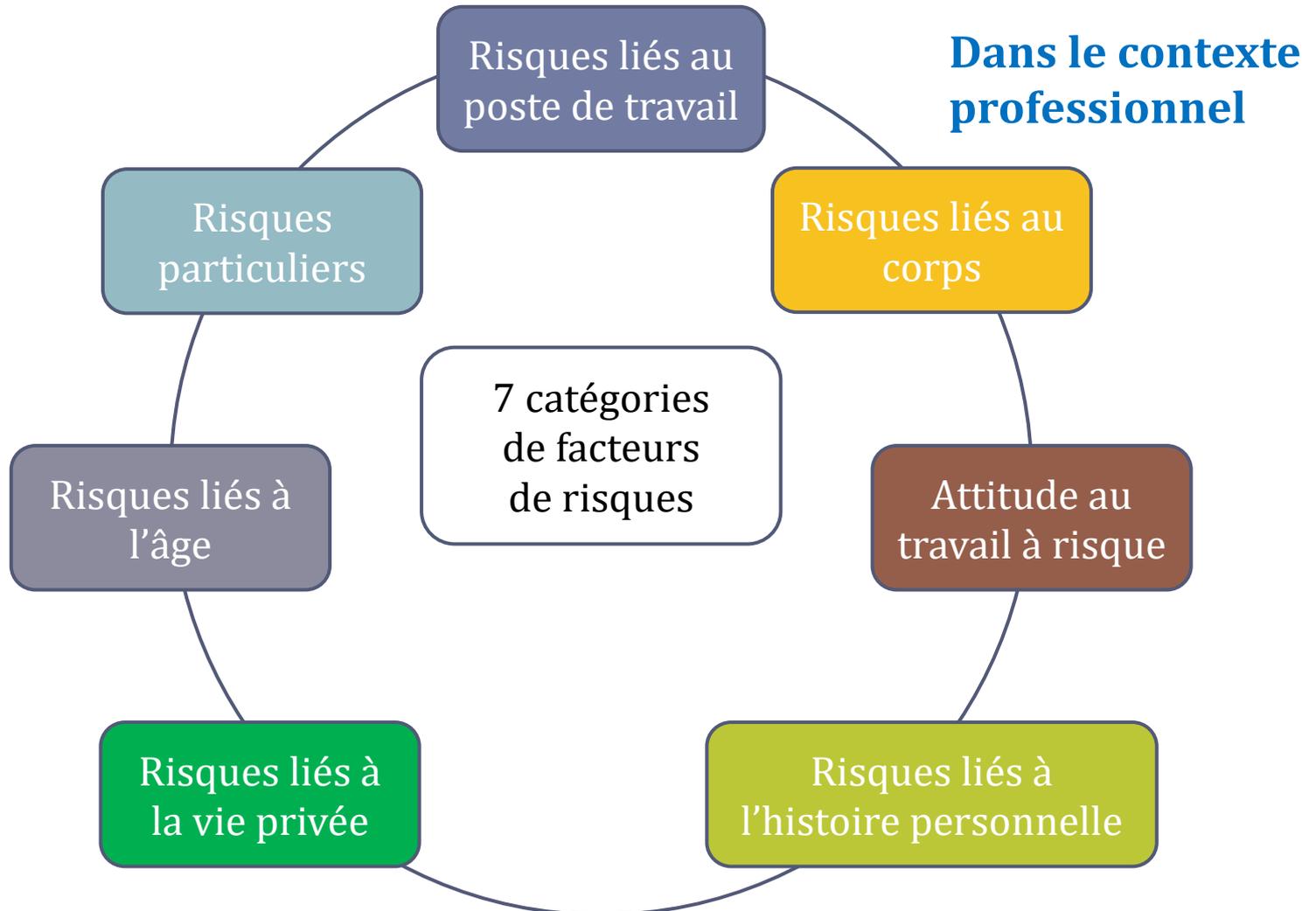
1. Définir le burn-out

- ▶ Le **burn-out professionnel** est caractérisé par un épuisement émotionnel important, un désengagement professionnel, une perte de l'épanouissement et de l'efficacité au travail.
- ▶ Le **burn-out parental** est un état d'épuisement émotionnel, par rapport à son rôle de parent, une distanciation émotionnelle par rapport à ses enfants et une perte d'efficacité et d'épanouissement dans son rôle de parent, en contraste avec ce qu'il vivait avant.
- ▶ Le **burn-out de l'aidant** est induit par un épuisement émotionnel, une perte d'épanouissement et un sentiment de dépersonnalisation.



2. Les facteurs de risques associés au Burn out

2. Les facteurs de risques





2. Les facteurs de risques

- ▶ **Les attentes par rapport au rôle de parents**
- ▶ Une éducation qui réponde au besoin **d'être aimé**, de ressentir de la **chaleur** et de se sentir en **sécurité**.
- ▶ De la **structure** et des **repères** qui génèrent un sentiment de **sécurité**, des routines prévisibles et des limites utiles.
- ▶ De la **reconnaissance** par **l'écoute active** et la **valorisation** en tant que personne en devenir.
- ▶ Une **autonomisation** pour faciliter le sentiment de compétence et la capacité d'**auto-contrôle**.
- ▶ Un environnement **non violent**.

2. Les facteurs de risques

- ▶ **Ce dont les ados ont besoin :**
- ▶ Apprendre à **se connaître**
- ▶ Construire **son propre réseau social**
- ▶ **Estime de soi**
- ▶ Métacognition et **développement cognitif**
- ▶ **Sens donné à la vie** : à court terme, à long terme



2. Les facteurs de risques

- ▶ Le **stress** dans la transition vers la parentalité
 - ▶ **Avant la naissance** : il existe déjà !
 - ▶ Dans les **premiers temps** : il peut augmenter...
- ▶ Le **stress** dans la conscience de ce qui peut arriver.
- ▶ Dès la conception, le stress est présent chez les futurs parents.
- ▶ La temporalité n'est pas forcément la même chez chacun des parents et chez leurs enfants...



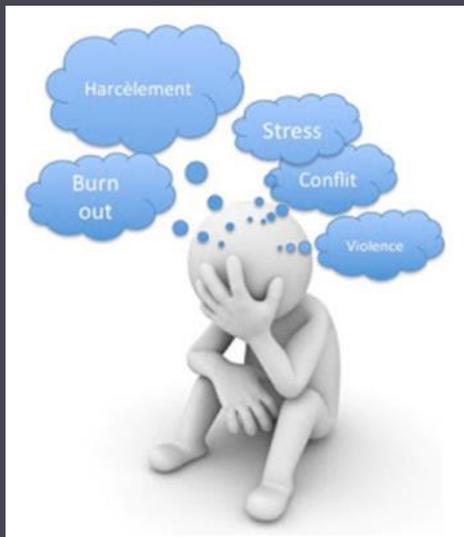
2. Les facteurs de risques

- ▶ Le **stress lié** à leur maturité progressive
 - ▶ **Enfants** : penser à combler leurs besoins, veiller à ce qu'ils se nourrissent bien, gestion des cris, de leurs caprices, de leurs attentes, leurs désobéissances, les disputes dans la fratrie, de devoir rappeler vingt fois la même chose.
 - ▶ **Adolescents** : gérer les sautes d'humeur, l'ambivalence, le besoin d'autonomie/indépendance et le besoin de relation avec les parents, les comportements à risques, la transgression des règles, les premières sorties, la mauvaise influence des groupes des pairs, les essais d'alcoolisation...



2. Les facteurs de risques

- ▶ Le **stress lié** à nos projections de ce qui est bon pour eux
 - ▶ Inscrire dans la bonne école, les activités extra scolaires, les bonnes études, le bon emploi, le bon mariage, le bon choix...
 - ▶ Gagner suffisamment sa vie pour qu'ils ne manquent de rien, donner suffisamment de temps, d'amour, d'écoute, de patience à chacun, ne pas faire d'injustice
- ▶ Le **stress lié** à des difficultés rencontrées par l'enfant
 - ▶ Maladie aiguë ou chronique.
 - ▶ Handicap, troubles du comportement.
 - ▶ Troubles dans la scolarité.
 - ▶ Troubles psychologiques, exclusion sociale.



3. Le burn-out parental... De quoi s'agit-il ?

Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak, *Le burn-out parental, comprendre diagnostiquer et prendre en charge*, DeBoeck, 2020

Résumé introductif ...





3. Le burn-out parental

- ▶ **3.1. Les facettes du burn-out parental**
- ▶ **1. Epuisement physique et émotionnel :** Le parent a la sensation d'être vidé, au bout du rouleau.
- ▶ **2. Distanciation affective :** enfant devient un objet.
- ▶ **3. Saturation et perte de plaisir :** rôle non assumé.
- ▶ **4. Contraste en un avant (le parent qu'il était) et un après (le parent qu'il est aujourd'hui) :** sentiment d'être différent, à côté de soi.
- ▶ Ces quatre facettes n'ont pas toutes besoin d'être présente en permanence. Il suffit que 60% des symptômes soient sévères et fréquents.



3. Le burn-out parental

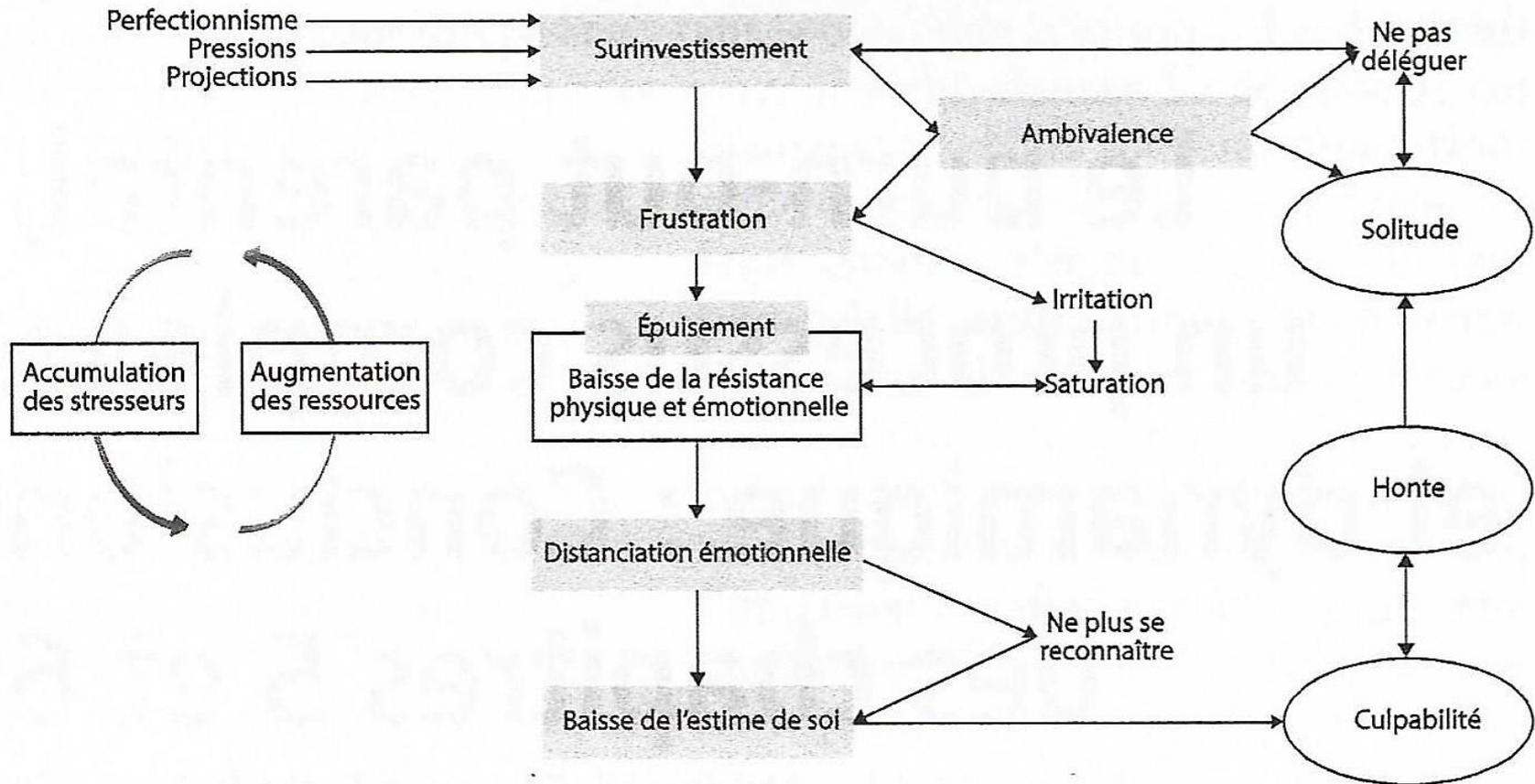
▶ 3.2. Les facteurs de risque du burn-out parental

- ▶ 1. **Surinvestissement** : faire plaisir, se donner à fond.
- ▶ 2. **Ambivalence** : envie de briller – face au sentiment d’être seul ou dépassé dans la situation.
- ▶ 3. **Frustration** : sentiment de ne pas y arriver.
- ▶ 4. **Epuisement** : baisse de résistance physique et émotionnelle.
- ▶ 5. **Distanciation émotionnelle** : envie de fuir...
- ▶ 6. **Dévalorisation** : tendance à se comparer.
- ▶ 7. **Culpabilité** : impression d’avoir « tout raté ! ».
- ▶ 8. **Accumulation** des facteurs de stress.



3. Le burn-out parental

Modèle global du processus à l'œuvre dans le burn-out parental



Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak, *Le burn-out parental, comprendre diagnostiquer et prendre en charge*, DeBoeck, 2020, p. 120.



3. Le burn-out parental

- ▶ **3.3. Les conséquences du burn-out parental**
- ▶ 1. Les troubles du **sommeil**.
- ▶ 2. Les problèmes de **santé**.
- ▶ 3. Les dépendances : **alcool, jeux, travail...**
- ▶ 4. **Irritabilité et colère**.
- ▶ 5. **Négligence** et **violence verbale ou physique**.
- ▶ 6. Les difficultés **conjugales**.
- ▶ 7. La **dépression**.
- ▶ 8. Les **idées suicidaires** et l'**urgence de fuir**.



4. Les compétences émotionnelles face au Burn out

4. Les compétences émotionnelles



- ▶ **Décoder et apprivoiser les émotions**
- ▶ 1. Identifier les **manifestations corporelles** de l'émotion, les sensations du corps
- ▶ 2. Identifier le **déclencheur** à l'origine de l'émotion : interne ou externe
- ▶ 3. Identifier **ce que l'émotion a produit** en termes de réactions et de comportements
- ▶ 4. **Nommer** l'émotion ressentie.
- ▶ 5. La **positionner** dans son registre d'appartenance.

4. Les compétences émotionnelles



Emotion	Déclencheur	Besoin associé	Comportements Réflexes mobilisés
Colère 	Obstacle, injustice frustration, agression	Compréhension, obtenir réparation	Attaque, changement, réparation
Dégoût 	Substance toxique, comportement nuisible	Prise de distance, se tenir à l'écart	Evitement, rejet
Joie 	Réussite, satisfaction	Réciprocité	Partage, maintien ou renouvellement de la situation
Peur 	Danger, situation inconnue	Protection, être rassuré	Prudence, fuite, attaque
Surprise 	Inconnu, imprévu changement inopiné	Temps	Sursaut, suspension de l'action en cours
Tristesse 	Perte, changement	Réconfort, soutien	Retrait, repli sur soi



Joie



Tristesse



Dégout



Peur



Colère



Joie



Tristesse



Dégout



Peur



Colère

<i>Extase</i>	<i>Mélancolie</i>	<i>Obsession</i>	<i>Surprise</i>	<i>Férocité</i>
<i>Mélancolie</i>	<i>Désespoir</i>	<i>Dépression</i>	<i>Anxiété</i>	<i>Trahison</i>
<i>Obsession</i>	<i>Dépression</i>	<i>Mépris</i>	<i>Révolusion</i>	<i>Aversion</i>
<i>Surprise</i>	<i>Anxiété</i>	<i>Révolusion</i>	<i>Terreur</i>	<i>Haine</i>
<i>Férocité</i>	<i>Trahison</i>	<i>Aversion</i>	<i>Haine</i>	<i>Rage</i>



	JOIE	SADNESS	DISGUST	FEAR	ANGER	ANXIETY	ENVY	ENNUI	EMBARRASSMENT
	Joi	Tristesse	Dégoût	Peur	Colère	Anxiété	Envie	Ennui	Embarras
JOIE	Extase	Mélancolie	Obsession	Surprise	Férocité	Exaltation	Frustration	Banalité	Amusement
SADNESS	Mélancolie	Désespoir	Dépression	Anxiété	Trahison	Panique	Deception	Désillusion	Mortification
DISGUST	Obsession	Dépression	Mépris	Révolusion	Aversion	Nervosité	Jalousie	Mépris	Maladresse
FEAR	Surprise	Anxiété	Révolusion	Terreur	Haine	Phobie	Inquiétude	Lassitude	Confusion
ANGER	Férocité	Trahison	Aversion	Haine	Rage	Furie	Rivalité	Exaspération	Humiliation
ANXIETY	Exaltation	Panique	Nervosité	Phobie	Furie	Crise	Tension	Stress	Tension
ENVY	Frustration	Deception	Jalousie	Inquiétude	Rivalité	Tension	Convoitise	Résignation	Ressentiment
ENNUI	Banalité	Désillusion	Mépris	Lassitude	Exaspération	Stress	Résignation	Léthargie	Déconfiture
EMBARRASSMENT	Amusement	Mortification	Maladresse	Confusion	Humiliation	Tension	Ressentiment	Déconfiture	Culpabilité



5. Pistes d'accompagnement pour le Burn Out parental

Maria Elena Brianda, Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak, *Comment traiter le Burn-Out parental, manuel d'intervention clinique*, DeBoeck, 2019



5. Pistes d'accompagnement

- ▶ **Un programme d'accompagnement**
- ▶ Être parents au 21^{ème} siècle : les enjeux.
- ▶ Chaque Burn-Out a son histoire.
- ▶ Autour du perfectionnisme parental.
- ▶ Développer ses compétences émotionnelles.
- ▶ Revaloriser la relation avec les parents.
- ▶ L'équipe coparentale.
- ▶ **Demander de l'aide.**
- ▶ Prévenir la rechute.

Maria Elena Brianda, Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak,
*Comment traiter le Burn-Out parental, manuel d'intervention
clinique*, DeBoeck, 2019

5. Pistes d'accompagnement



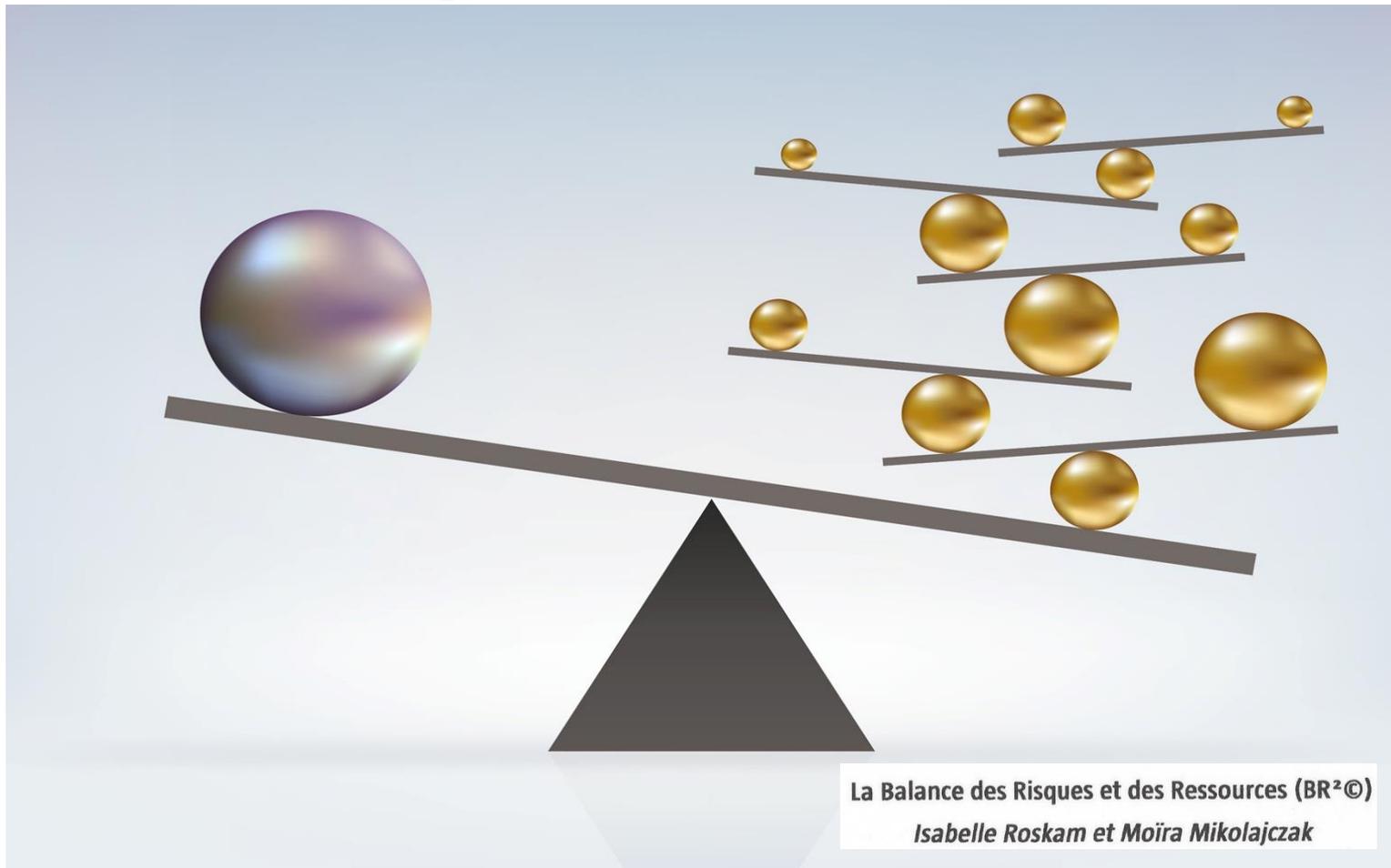
- ▶ **Être parents au 21^{ème} siècle : les enjeux.**
- ▶ Le rôle des hommes et des femmes a changé.
- ▶ La pression sur les parents.
- ▶ Les psys, les médecins... ajoutent une pression supplémentaire.
- ▶ Quelles sont les illusions et quelle est la réalité ? Quels sont les adjectifs qui me définissent en tant que parents
- ▶ La pression que l'on se met soi-même.
- ▶ Il y a un équilibre à trouver sur la balance (risques/ressources)

Maria Elena Brianda, Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak,
Comment traiter le Burn-Out parental, manuel d'intervention clinique, DeBoeck, 2019, p. 35-53.

5. Pistes d'accompagnement



► Balance des risques et des ressources



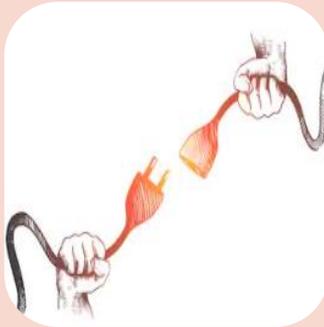
La Balance des Risques et des Ressources (BR²©)
Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak

5. Facteurs de risques ...

- ▶ Remplissez le document au lien suivant :
- ▶ <https://www.burnoutparental.com/test-br>
- ▶ Les risques correspondent à la **zone en rouge** et les ressources à la **zone en vert**. Choisissez ce qui vous correspond le mieux.
- ▶ Il existe des cartes qui reprennent chacun de ces risques et chacune de ses ressources.



5. Pistes d'accompagnement



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

Maria Elena Brianda, Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak, *Comment traiter le Burn-Out parental, manuel d'intervention clinique*, DeBoeck, 2019, p. 55-



5. Pistes d'accompagnement

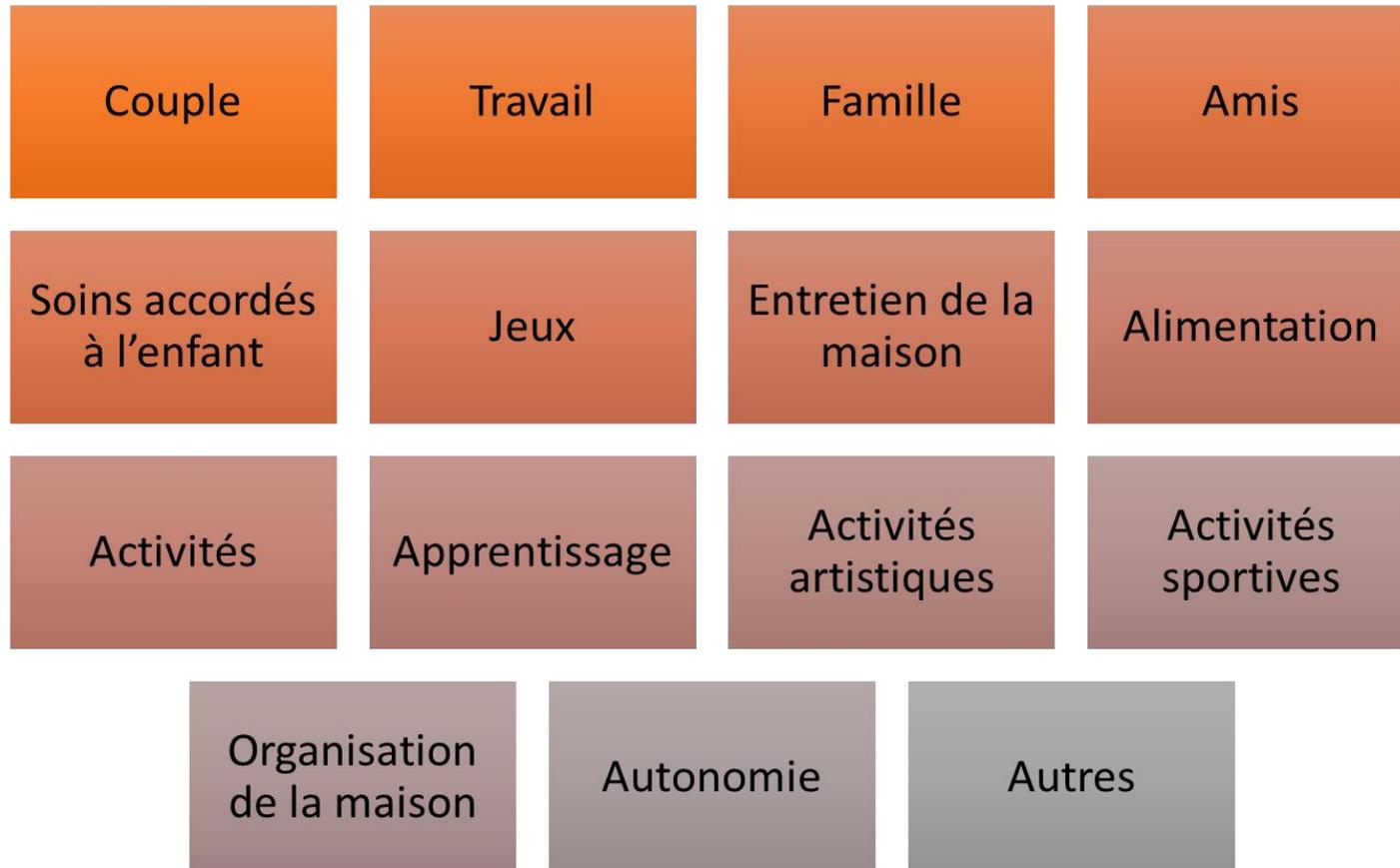
- ▶ **Autour du perfectionnisme parental.**
- ▶ **Questions traitées**
- ▶ Evaluer la notion de perfectionnisme.
- ▶ Quelles sont les croyances à la base du perfectionnisme pour les parents ?
- ▶ Comment agir différemment et lever la pression ?

Maria Elena Brianda, Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak,
Comment traiter le Burn-Out parental, manuel d'intervention clinique, DeBoeck, 2019, p. 77-90

5. Pistes d'accompagnement



► Autour du perfectionnisme parental.

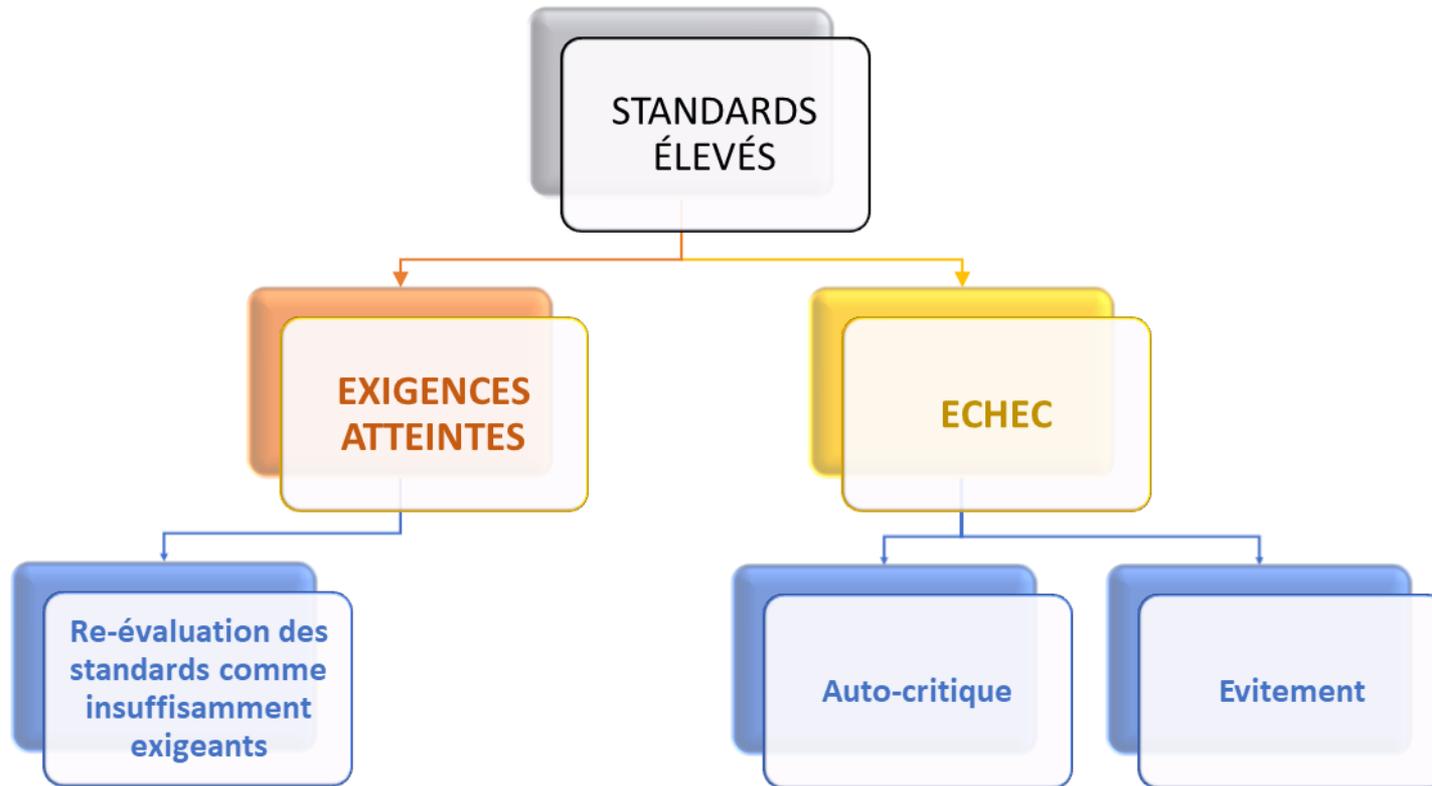


Maria Elena Brianda, Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak, *Comment traiter le Burn-Out parental, manuel d'intervention clinique*, DeBoeck, 2019, p. 77-90



5. Pistes d'accompagnement

► Autour du perfectionnisme parental.



Maria Elena Brianda, Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak, *Comment traiter le Burn-Out parental, manuel d'intervention clinique*, DeBoeck, 2019, p. 77-90

5. Pistes d'accompagnement



► Autour du perfectionnisme parental.



Maria Elena Brianda, Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak, *Comment traiter le Burn-Out parental, manuel d'intervention clinique*, DeBoeck, 2019, p. 77-90



5. Pistes d'accompagnement

- ▶ **Développer ses compétences émotionnelles. Quels sont les moyens à ma disposition ?**
- ▶ Identifier ses émotions.
- ▶ Comprendre ses émotions.
- ▶ Utiliser ses émotions.
- ▶ Exprimer ses émotions.
- ▶ Gérer ses émotions.
- ▶ Les signaux d'alerte et le niveau de stress.

Maria Elena Brianda, Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak,
Comment traiter le Burn-Out parental, manuel d'intervention clinique, DeBoeck, 2019, p. 91-111

5. Pistes d'accompagnement



- ▶ **Revaloriser la relation avec les parents.**
- ▶ Les pratiques éducatives face au burn-out parental.
- ▶ Les réactions face aux comportements inadéquats.
- ▶ La perte de plaisir dans la relation.
- ▶ Garder le cap.
- ▶ Réinvestir des temps de qualité.

Maria Elena Brianda, Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak,
*Comment traiter le Burn-Out parental, manuel d'intervention
clinique*, DeBoeck, 2019, p. 113-130

5. Pistes d'accompagnement



► Revaloriser la relation avec les parents.

Donner des règles aux enfants

Les règles sont-elles énoncées clairement ?
Comment fait-on respecter les règles ?

Passer du temps avec les enfants

Quand on est ensemble, est-ce qu'on joue ?
On fait les devoirs ? On parle ? On regarde la télé ? ...

Les pratiques éducatives

=

façons de...

Réagir et intervenir sur le comportement des enfants

Face à un comportement inadéquat, il est préférable d'ignorer volontairement ou de se fâcher ?

Communiquer et interagir avec les enfants

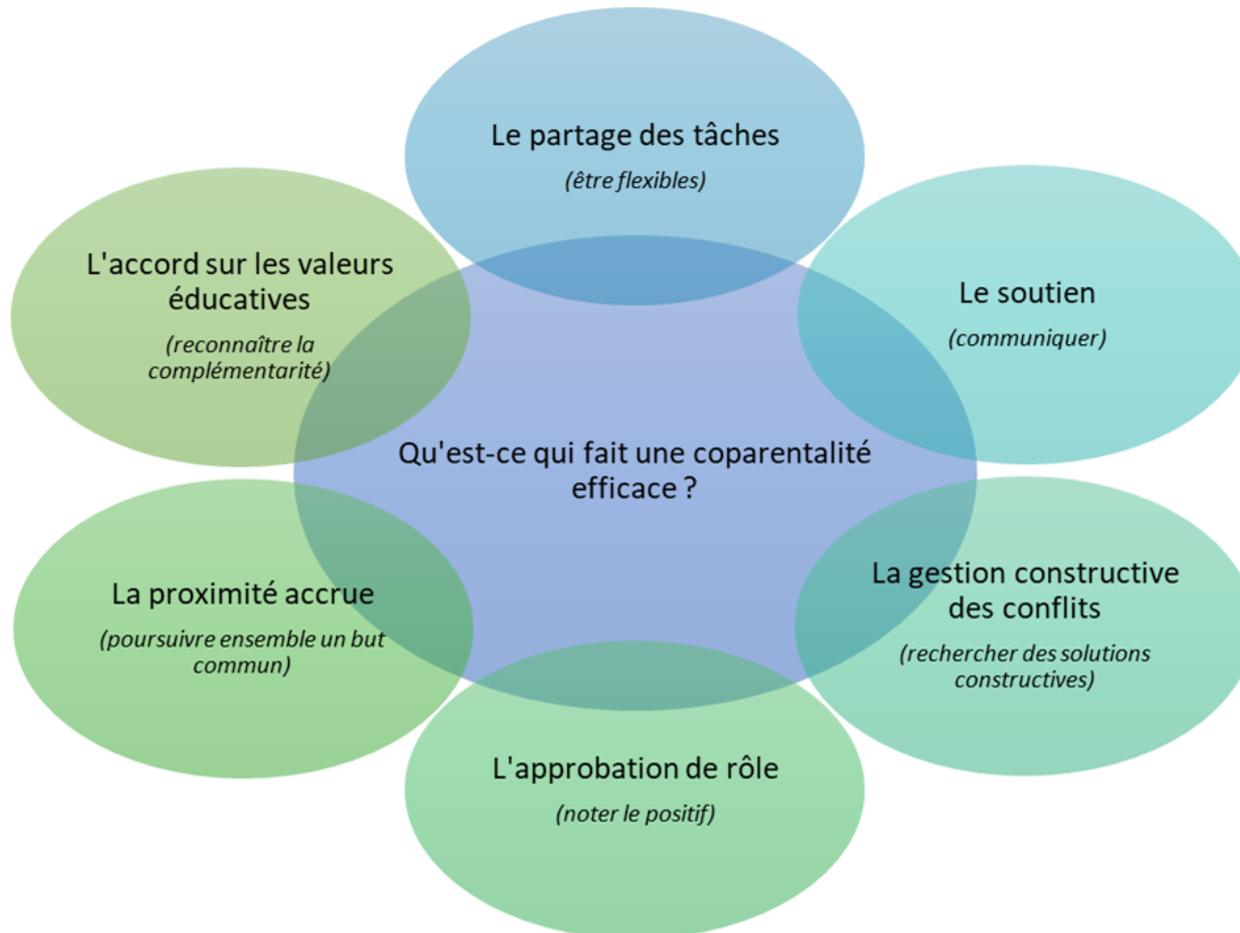
Dans la relation, y a-t-il du contact physique (caresses, câlins, baisers, ...) ?
Quel est le ton habituel des conversations ?

Maria Elena Brianda, Isabelle Roska et Moïra Mikolajczak,
Comment traiter le Burn-Out parental, manuel d'intervention clinique, DeBoeck, 2019, p. 113-130

5. Pistes d'accompagnement



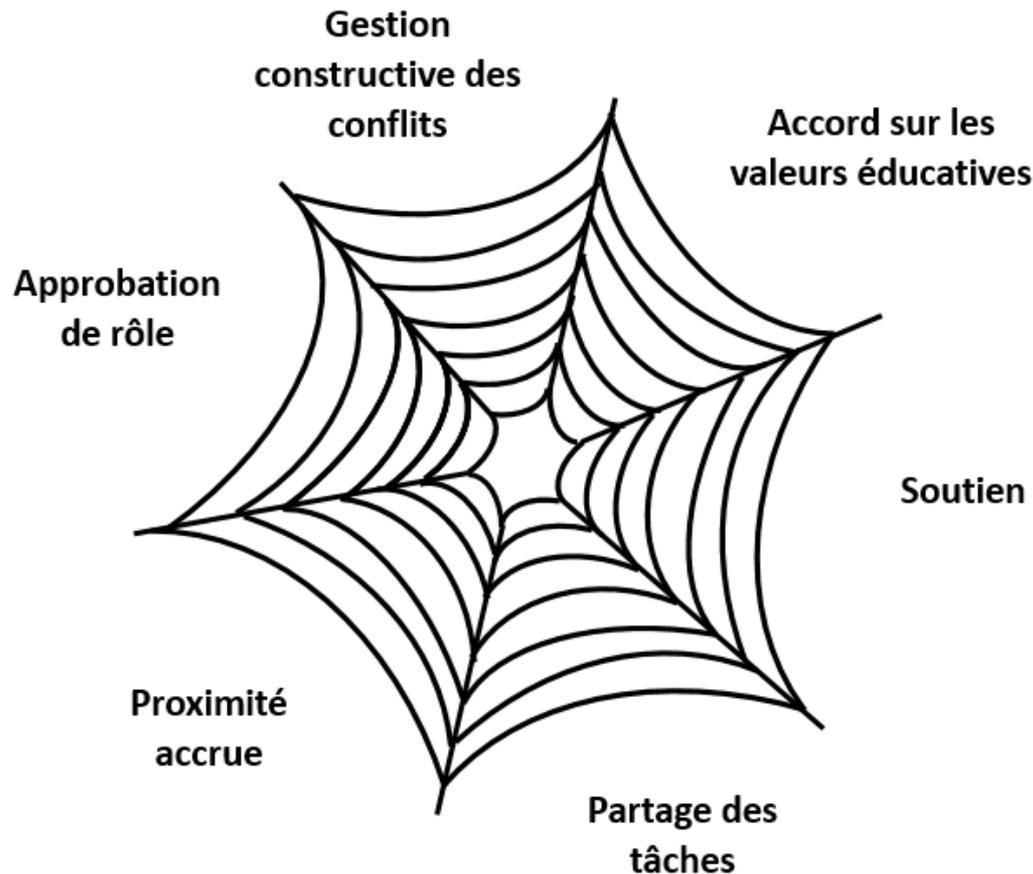
► Comment mieux s'accorder en tant que parent ?



5. Pistes d'accompagnement



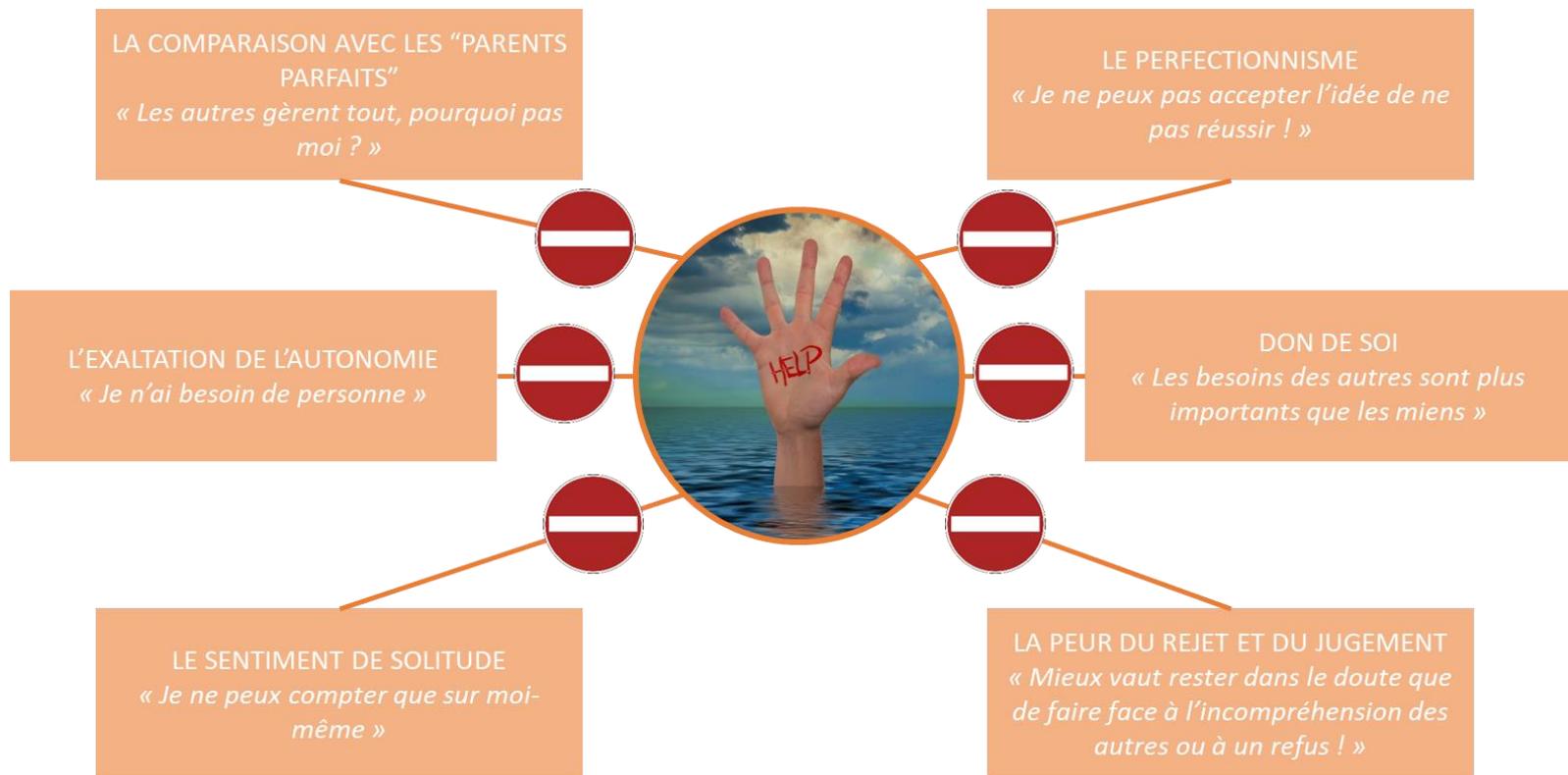
► Comment mieux s'accorder en tant que parent ?



5. Pistes d'accompagnement



► Demander de l'aide. Quels obstacles ?



5. Pistes d'accompagnement



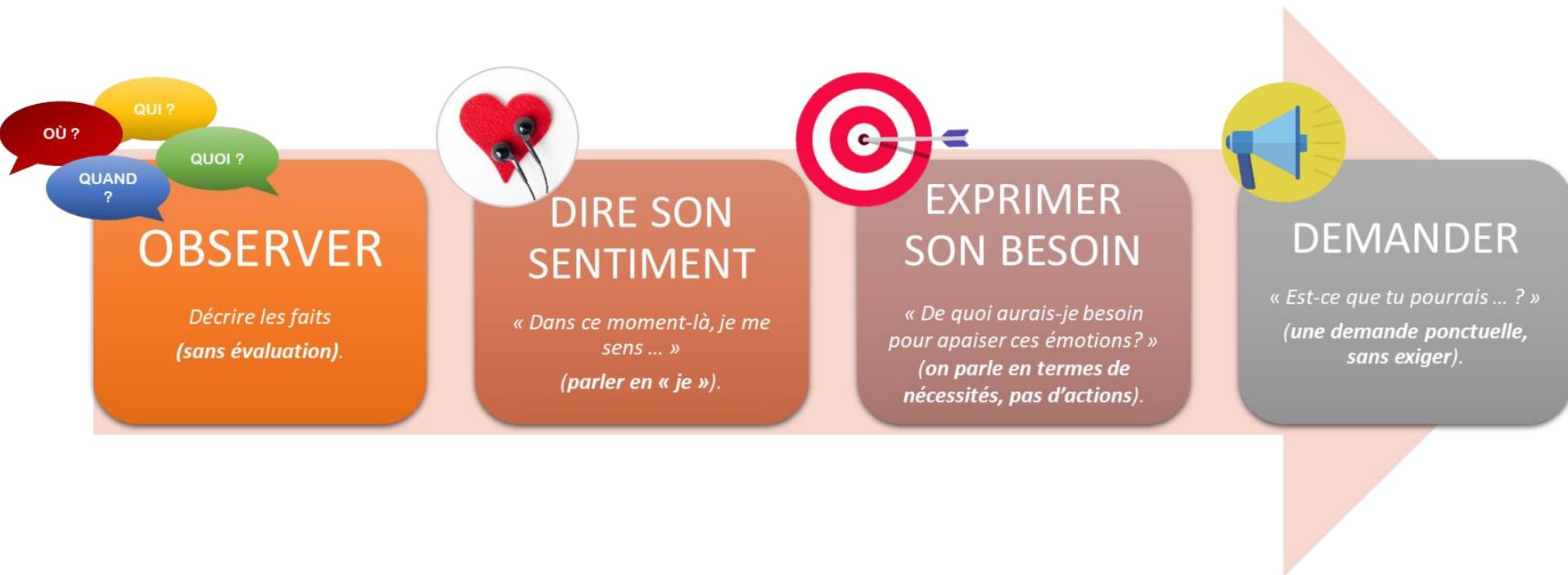
► Demander de l'aide. Les obstacles



6. Pistes d'accompagnement



► Demander de l'aide. Les obstacles





Conclusion



Conclusion

- ▶ Le **Burn-out parental** est étudié depuis peu. Il existe des liens avec le **Burn-out professionnel** et avec le **Burn-out des aidants**.
- ▶ Le travail autour des risques/ressources donne des éléments intéressants pour définir les enjeux et apporter des réponses adaptées.
- ▶ Il existe des outils concrets et pratiques qui peuvent être utilisés pour accompagner des parents dans une compréhension du Burn out.
- ▶ Le lien avec la valorisation des compétences parentales reste indispensable.