

Jeudi 19 avril 2018

Grande enquête internationale UCL pour tester le burnout parental

Deux chercheuses de l'UCL, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, lancent une vaste enquête internationale sur le burnout parental. **L'objectif ? Tester la prévalence et la variation interculturelle du burnout parental dans différents pays à travers le monde.** Et ainsi, trouver de nouveaux outils pour comprendre et contrer le burnout qui touche les parents.

Cette étude internationale sur le burnout parental a été initiée, à l'UCL, par les professeures **Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak**, et Maday Valdes Pacheco, chercheuse à l'Institut de recherches en sciences psychologiques de l'UCL. Alors que de très nombreuses recherches ont déjà été menées sur le burnout professionnel (+ de 23 000 études à ce jour), le burnout parental n'est que très récemment devenu un sujet d'intérêt scientifique. Et **l'UCL fait office d'université à la pointe en la matière**, reconnue par ses pairs à l'international !

Comme l'a récemment montré l'équipe de chercheurs UCL, dirigée par Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, professeures à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCL, l'épuisement parental des parents est un **syndrome distinct du burnout professionnel**, du stress parental ou de la dépression.

Ce syndrome a donc des causes spécifiques et des **conséquences** également **spécifiques**, en particulier vis-à-vis de l'enfant : contrairement au burnout professionnel et à la dépression, **le burnout parental peut conduire à une augmentation des comportements de négligence et de violence (verbale ou physique) vis-à-vis des enfants.** Il s'agit là d'un **paradoxe** puisque les parents en burnout parental sont souvent à la base des **parents hyper-investis**, hyper impliqués dans leur parentalité. **A force de se surinvestir, le parent devient l'opposé de ce qu'il voulait être.** A l'heure actuelle, le burnout parental a surtout été étudié en Belgique, à l'UCL, et en Suède.

L'UCL a donc décidé de lancer une vaste enquête à l'international, pour augmenter les données collectées et ainsi pouvoir répondre plus efficacement aux conséquences parfois dramatiques du burnout parental.

Par ailleurs, plusieurs **outils et solutions** ont déjà été développés par l'UCL pour traiter le burnout parental :

- La [recherche](#), menée à l'UCL, par Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak et leurs équipes, avec notamment le projet **BParent** : soit l'étude des causes et conséquences du burnout parental. Les **compétences émotionnelles** du parent, la qualité des **interactions parent-enfant** et le **soutien** au sein du **couple parental** sont des éléments essentiels de l'épuisement des parents évalué auprès de 6000 mères et pères.
- Des [consultations psychologiques](#) et un [groupe de parole](#)

L'UCL a ouvert des consultations spécialisées à destination des parents. **L'objectif ? Permettre aux parents qui se sentent dépassés dans leur parentalité d'être entendus et aidés** pour trouver des moyens d'aider leur enfant et/ou d'éviter l'épuisement parental.

L'UCL a également mis sur pied, avec la mutualité chrétienne, des [groupes pour parents en burnout](#).

- 2 [livres](#) : « Le burnout parental. L'éviter et s'en sortir », co-écrit par I. Roskam et M. Mikolajczak, aux éditions Odile Jacobs. Il donne des pistes pour s'en sortir et éviter que cela se reproduise ; « [Le burnout parental](#) » chez De Boeck, à destination des professionnels, pour les aider à mieux diagnostiquer et prendre en charge le burnout parental.

En résumé, le burnout parental, c'est quoi ? C'est un syndrome qui touche les parents exposés à un **stress parental chronique**. Le burnout se manifeste par le sentiment d'**épuisement** (être épuisé, vidé, que ce soit au niveau émotionnel, cognitif et/ou physique), la **distanciation affective avec les enfants** (le parent n'a plus l'énergie de s'investir dans sa relation avec ses enfants), la **perte d'efficacité et d'épanouissement** dans son rôle de parent (il a l'impression d'être un mauvais père ou une mauvaise mère). Le burnout peut avoir des conséquences graves sur le parent (problèmes de santé, addictions), sur le couple (irritabilité, conflits, divorce) et sur la relation parent-enfant (négligence, violence).

Etude ? <https://uclouvain.be/en/research-institutes/ipsy/the-international-investigation-of-parental-burnout-iipb.html> et https://uclpsychology.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_blr8ZquhRFouokZ

Contacts (presse) : Isabelle Roskam, Institut de recherche en sciences psychologiques UCL : **0473 44 90 19**
Moïra Mikolajczak, Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCL : **0485 69 72 27**

Isabelle Decoster – 010 47 88 70 ou 0486 42 62 20 ou isabelle.decoster@uclouvain.be