



L'expérience de jeunes exposés à l'épuisement/burnout parental

Réflexions et pistes d'action



Josée Chénard **Ariane Sisavath**

T.S., PhD.
Professeure au Département de
travail social, UQO

T.S., M.A.
Étudiante au doctorat en sciences
de la famille, UQO

Le 20 février 2025 à 10h00
Hôtel Universel, Montréal
La SuPère Conférence du
Regroupement pour la
Valorisation de la Paternité

Objectifs de la rencontre

1

Sensibiliser au phénomène de l'épuisement parental et à la réalité vécue par des enfants malades ou en santé qui y sont exposés.

2

Présenter des outils pouvant servir en intervention

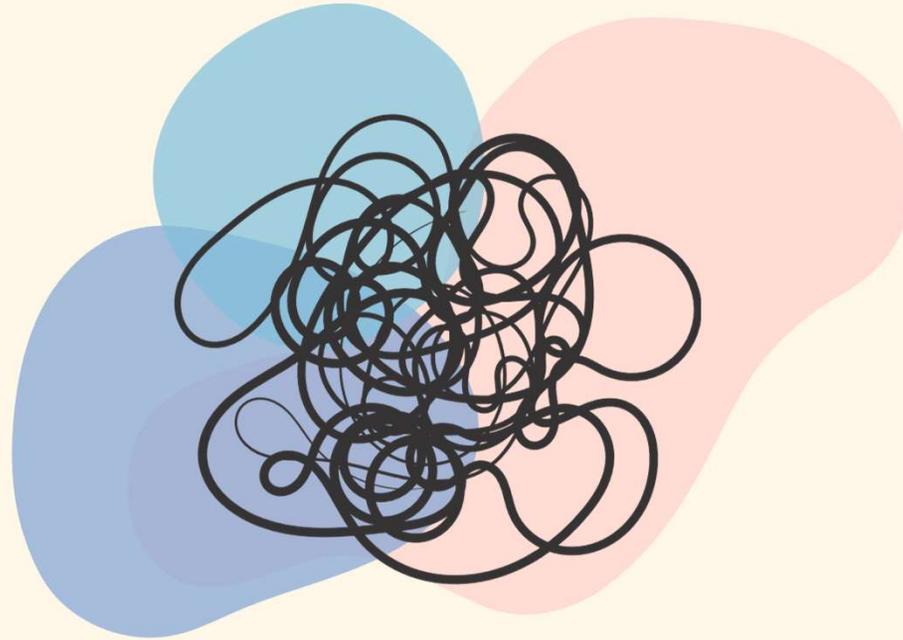
3

Créer un espace de réflexions quant au concept d'épuisement parental et aux pistes d'action à privilégier

Notre agenda ce matin

- Accueil et présentations
- Discussion et définition de l'épuisement parental
- Témoignage de Sophie, mère de Rémi
- Présentation de résultats de recherche
- Présentation d'outils
- Discussion/réactions
- Conclusion

À vous la parole...



Qu'évoque pour vous le burnout parental?

Qui dans notre société est concerné par le burnout parental?

Définition du concept de burnout parental

Le burnout parental est un "syndrome" d'épuisement physique et psychique lié au rôle de parent. Il survient lorsque les parents sont exposés à un stress parental chronique et ne disposent pas de ressources perçues comme suffisantes pour le compenser (Roskam et Mikolajczak, 2018).



4 caractéristiques



Épuisement profond,
physique et psychique



Saturation et perte de
plaisir



Distanciation affective



Contraste

Témoignage de sophie, experte de vécu





Une mère face à l'épuisement parental

Sophie Côté
20 février 2025



Programme



INTRODUCTION

LES RACINES DE L'ÉPUISEMENT

L'ABSENCE DE SOUTIEN FAMILIAL

LES LIMITES DES PROGRAMMES
GOUVERNEMENTAUX

L'IMPACT SUR MA SANTÉ MENTALE
ET PHYSIQUE

CE QUI M'AURAIT AIDÉE

CONCLUSION

INTRODUCTION

- Rémy était atteint du syndrome de Zellweger
- Son espérance de vie était de 5 ans
- L'épuisement parental
- Aider d'autres parents et sensibiliser les intervenants à cette réalité



LES RACINES DE L'ÉPUISEMENT

Les soins constants

Les rendez-vous médicaux

Les hospitalisations

L'aide à domicile

La diète spéciale

La medication et le gavage

L'organisation du répit

Les besoins de mes autres enfants

L'ABSENCE DE SOUTIEN FAMILIAL

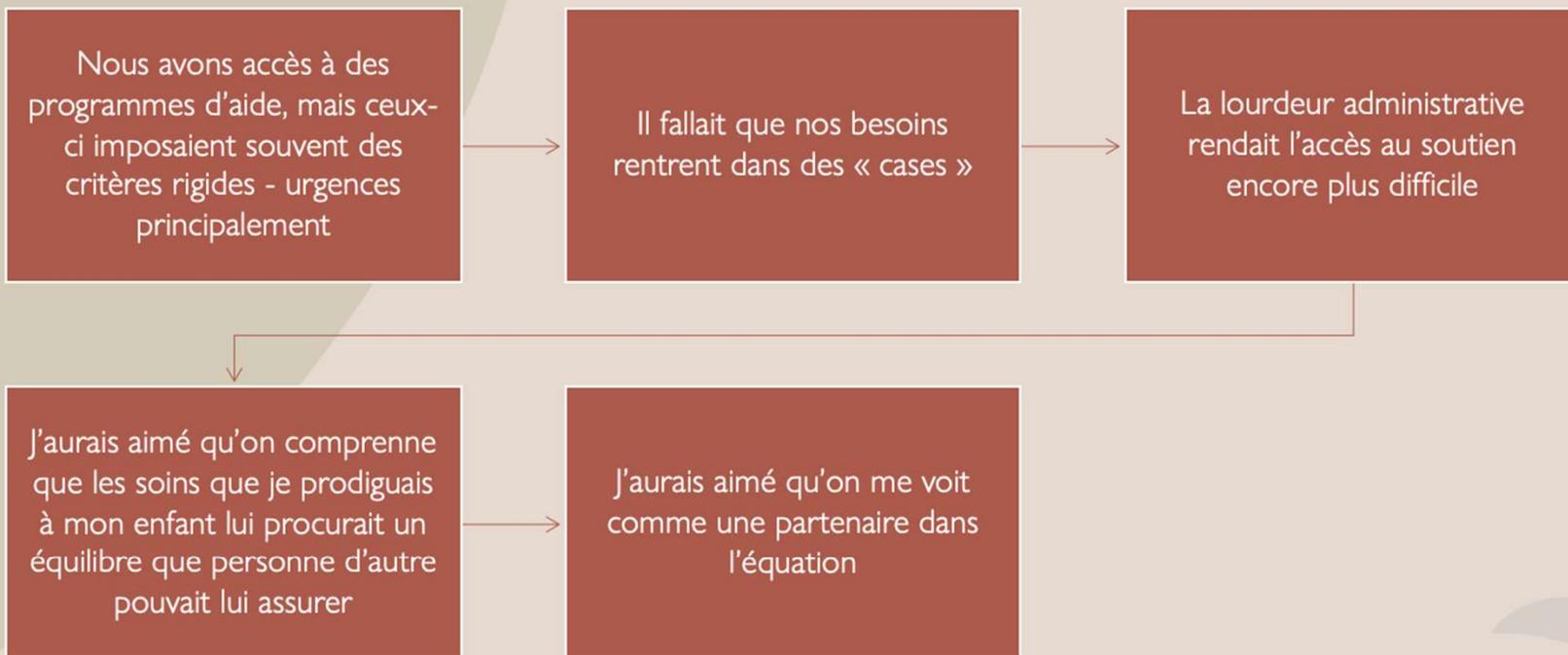
Ma famille et celle de mon mari étaient loin et peu impliquées

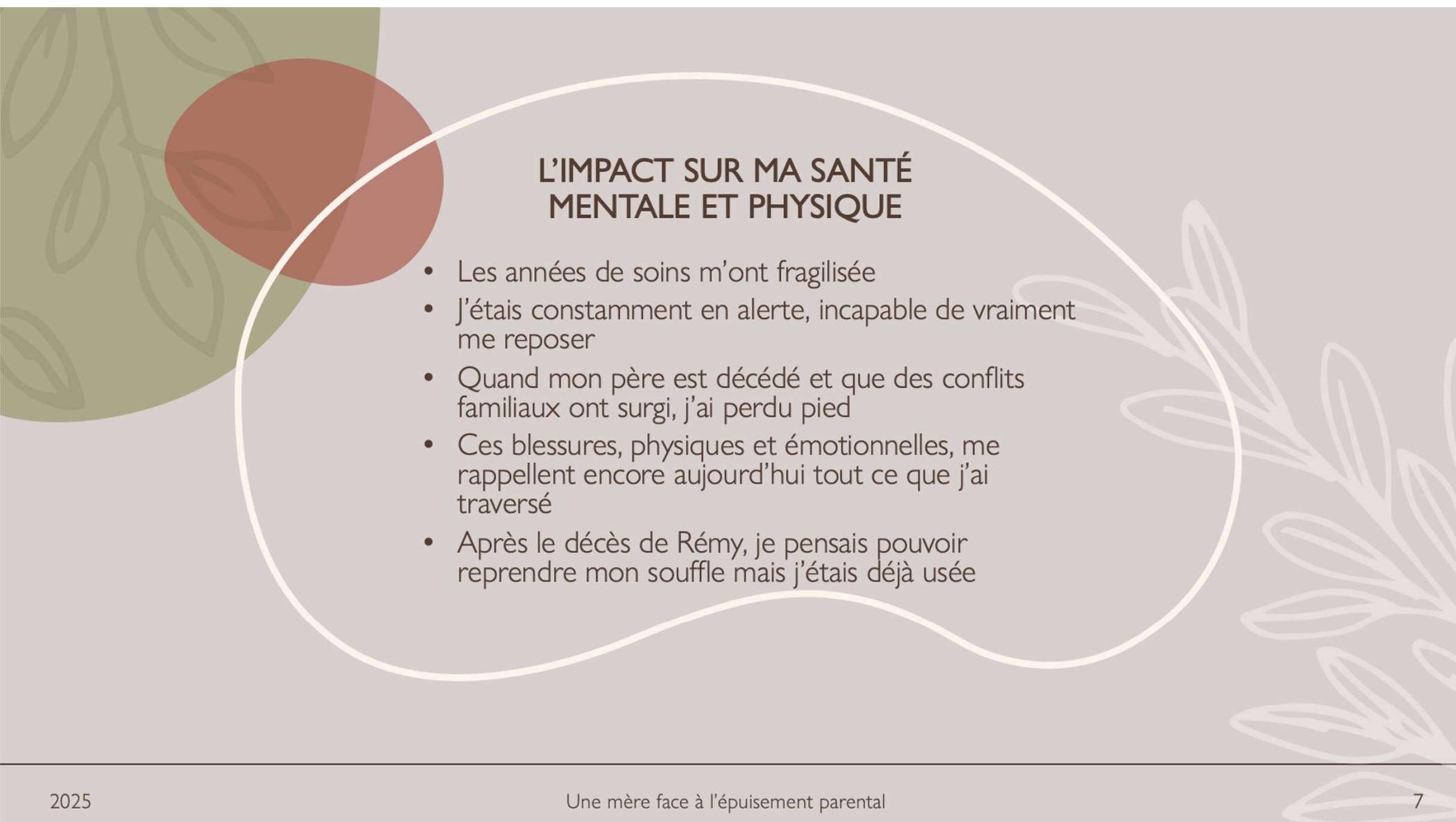
Je devais compter sur des préposées ou des services externes mais leur présence, bien qu'essentielle était souvent envahissante

Organiser l'aide devenait un travail en soi, un poids supplémentaire sur mes épaules

Ce que j'aurais aimé, c'est un soutien plus naturel, plus proche, de gens qui comprenaient mes besoins sans que je doive toujours expliquer ou organiser

LES LIMITES DES PROGRAMMES GOUVERNEMENTAUX





L'IMPACT SUR MA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

- Les années de soins m'ont fragilisée
- J'étais constamment en alerte, incapable de vraiment me reposer
- Quand mon père est décédé et que des conflits familiaux ont surgi, j'ai perdu pied
- Ces blessures, physiques et émotionnelles, me rappellent encore aujourd'hui tout ce que j'ai traversé
- Après le décès de Rémy, je pensais pouvoir reprendre mon souffle mais j'étais déjà usée

CE QUI M'AURAIT AIDÉ

Un soutien familial plus présent: être moins seule dans cette bataille

Un répit simplifié: Avoir accès à du répit qui ne demande pas d'organisation supplémentaires

Un système plus humain: Des programmes qui répondent à mes besoins et à ceux de Rémy et de la fratrie

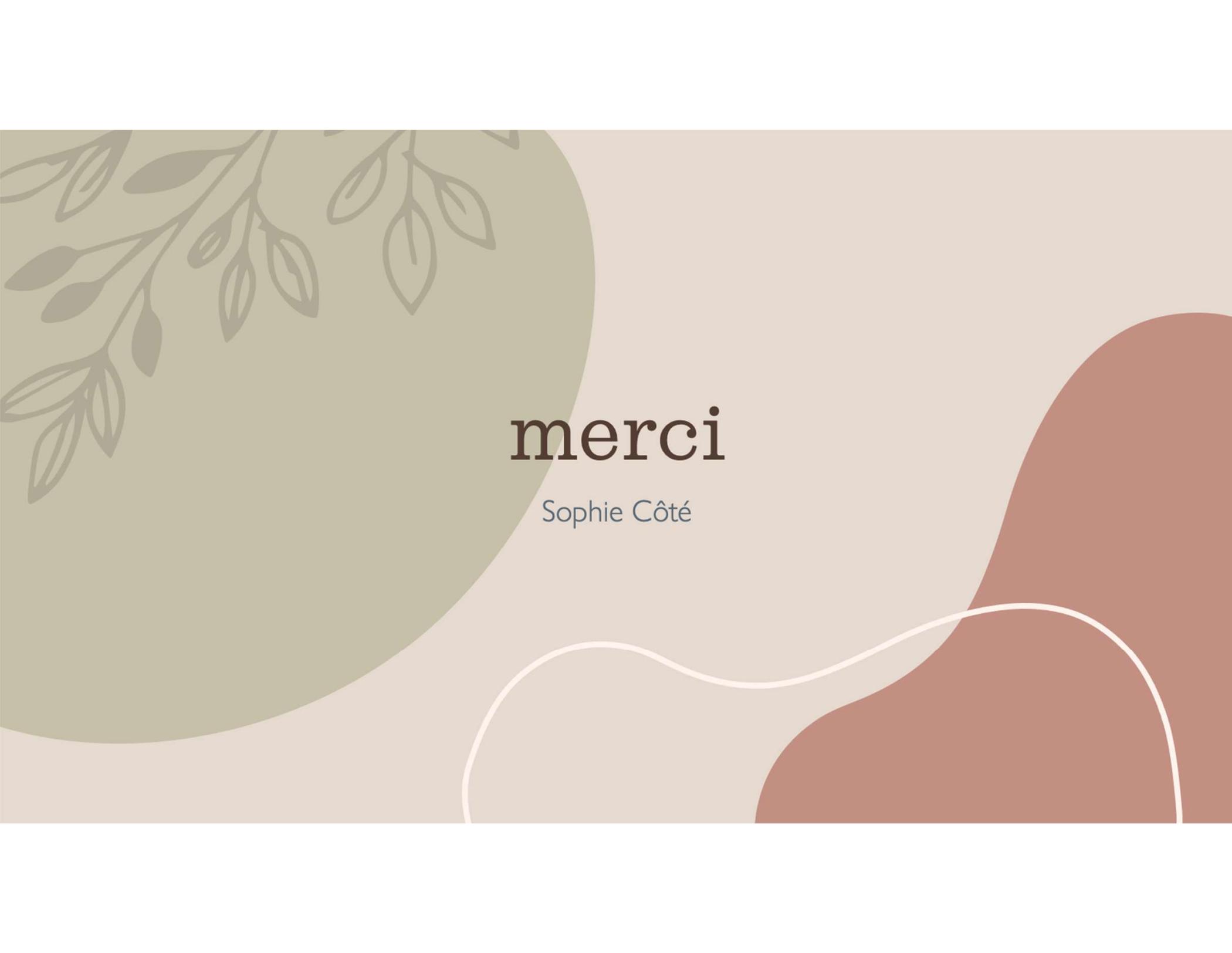
Une reconnaissance émotionnelle: Sentir que mon épuisement était vu et compris

Ces solutions auraient non seulement allégé ma tâche mais m'auraient aussi permis d'être une meilleure mère pour mes enfants

CONCLUSION

« L'épuisement parental est réel mais il est évitable si nous pouvons offrir le soutien dont la famille a besoin »





merci

Sophie Côté

Au sujet de la recherche

Équipe de recherche

Josée Chénard, PhD.

Isabelle Aujoulat, PhD.

Anne-Catherine Dubois, PhD.

Léa Francia, PhD.(C)

Ariane Sisavath, TS., étudiante au doctorat

Béatriz Daoust-Carrasco, étudiante à la maîtrise en TS

Adèle Toussaint, étudiante à la maîtrise en Psy.

- **Projet financé par le FRQ et le FNRS**
- **Recherche qualitative participative**
- **Entretiens semi-dirigés avec des parents**
- **Ateliers créatifs avec des enfants (8 à 13 ans) et photovoix (14 à 18 ans)**
- **Analyses croisées Québec-Belgique**

Échantillon

38 parents rencontrés

19 enfants et
adolescent.e.s
rencontré.e.s

82%

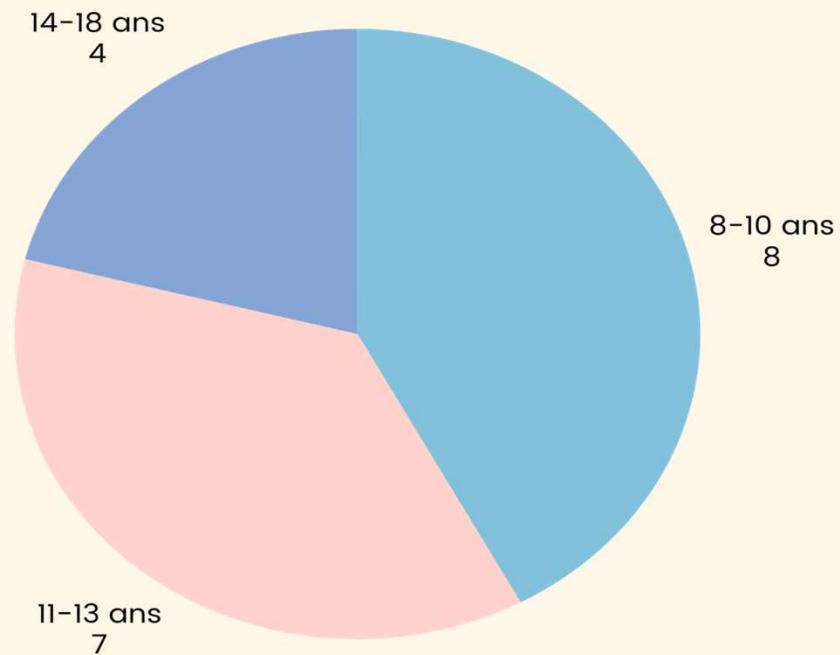
sont des mères



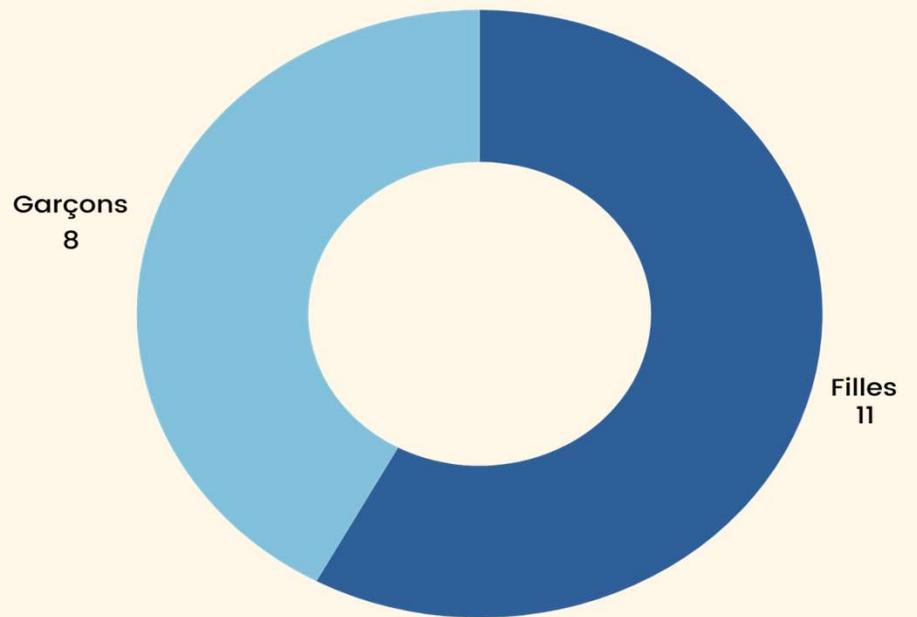
**Recrutement de pères est
plus difficile**

Pourtant, des pères sont
aussi susceptibles de vivre
un burnout parental ou une
situation qui s'y apparente

Âge des jeunes



Sexe des jeunes



**Ce que les personnes participantes nous disent
de l'épuisement/burnout parental...**

Un continuum du burnout parental



« Je suis fatiguée comme le soir, mais quand je me couche. Tu sais, j'ai encore l'énergie, tu sais, on dirait que je me ressource pendant la nuit. Puis le matin je me dit, « bien, on repart ». » (Sarah, mère d'Éloi, en santé, 9 ans)

« Bien mettons, j'hausse la voix. Ou tu sais, j'y dit, tu sais comme mettons la routine, tu sais, le bain, les dents, gnagna... Un moment donné, j'abandonne, Je dis « regarde, va juste te coucher ». Puis là j'en peux, J'en peux plus là. » (Sarah, mère d'Éloi, en santé, 8 ans)

Je lui dis : « Là je ne veux plus que tu me parles de la journée. Tu as le droit de te promener, mais tu as plus le droit de me parler » (Christine, mère d'un enfant en santé)



« Si je dois symboliser mes enfants par un dessin. C'est le cas depuis longtemps, c'est un boulet à chaque pied. Enfin, il se fait que j'ai 2 enfants. » (Sabine, mère de Jonas, 14 ans et Ambre, 12 ans)

« Non. J'ai... Ben moi, quand que je stick sur une affaire, je vais faire plein de recherches. C'était quand je me suis dit, j'aime pas ça être parent, j'ai commencé à faire des recherches là-dessus, puis tout ça tsé, puis j'ai vu qu'il y avait des livres, puis j'ai lu. Fais que j'ai lu beaucoup sur le sujet après puis j'ai compris plus c'était quoi, puis ça m'a fait du bien de comme... [de mettre des mots là-dessus].
(Élo, mère d'un enfant en santé)

« J'ai nommé l'épuisement parental... ce n'était pas reçu comme quelque chose de connu là. Vraiment pas... c'est comme... vu que j'étais en dépression en même temps... c'est comme si c'était juste la dépression, mais moi... j'ai remarqué que ce n'était pas la même chose ». (Élo)

Ce que nous disent les enfants...



« [...] et parfois le sourire cache des secrets »

Gabriel, CMC, 13 ans



Relecture d'expériences

Je m'appelle Ambre, j'ai 12 ans, je suis en santé et j'ai un grand frère. Nous vivons une semaine sur deux avec notre mère et l'autre, avec notre père. Avec ma mère, c'est compliqué, il arrive qu'elle m'engueule pour des choses qui, à d'autres moments, elle ne m'aurait pas réprimandées. Je crains toujours sa réaction quand j'ai quelque chose à lui dire. Quand on se dispute ensemble, je préfère souvent me taire, sinon ce sera pire.

Je me sens comme un plongeur enfermé dans son scaphandre, j'essaie de lui parler, mais elle ne peut pas m'entendre. Avec le temps, j'ai appris à décoder quand elle est plus épuisée ou moins épuisée, je sais que si elle s'énerve pour quelque chose qui, habituellement, ne l'énerverait pas, elle est plus épuisée. Ce qui m'aide dans les situations où elle est épuisée et où on se dispute, c'est d'aller dans ma chambre, mais il arrive qu'elle revienne m'y voir pour renchérir sur la dispute. Lors de ces moments, il arrive qu'elle me dise des choses qui me font de la peine, parfois je ne sais plus quoi croire de moi-même.

Comment les jeunes parlent du burnout parental?

Signes physiques

« fatigue »
« épuisement »
« être cerné »

Signes émotionnels

« à boutte »
« la mauvaise humeur »

Manifestations observées

« dénigrement »
« colère disproportionnée »
« impatience »
« réactions exagérées »
« fâché »
« énervé »
« cris »
« Péter des coches »
« violence physique »

Perception des facteurs contributifs

(Sur)charge mentale

« Ouais, ben vu qu'ils doivent s'occuper de nous quatre, puis en plus ils doivent des fois, faire du lavage, vu qu'il y a beaucoup de paniers de lavage qui se remplissent vite. Qu'ils doivent faire le souper. Ben ça aussi, ça fait qu'il y a beaucoup de choses. » (Adèle, fratrie CMC, 9 ans)

« Parce que, en fait, elle doit s'occuper de moi, préparer à manger et tout, et c'est un petit peu le même concept que travailler comme ça. » (Naël, en santé, 8 ans)

Perception des facteurs contributifs



S'attribuer la responsabilité de l'épuisement

« Je vais avouer quelque chose que j'ai jamais presque avoué, mais je suis vraiment chialeux, fatiguant. Fait que sûrement qu'elle est genre sur le 9 là... [sur une échelle d'épuisement de 0 à 10] » (Alex, CMC, 10 ans)

« Parce que tsé elle me disait « quand j'étais jeune, j'faisais l'party » Pis comme elle, elle avait plein d'amis pis tout ça. Pis là maintenant bin pu tant que ça, mais que c'était correct parce qu'elle avait une belle famille. Tsé j'sais pas, j'trouvais ça un peu triste parce que genre, j'ai l'impression qu'on lui a un peu enlevé, j'sais pas, sa p'tite flamme en elle. » (Emma, en santé, 14 ans)

Perception des facteurs contributifs

D'autres facteurs nommés par les jeunes

- La mauvaise météo
- Le stress
- L'accumulation de tâches
- Devoir surveiller les enfants
- Aller reconduire les enfants aux activités
- La routine...

Ce que vivent des jeunes exposés au burnout parental

Imprévisibilité

« Ça tourne souvent autour de « ah j'peux-tu aller à la (nom d'un organisme) cette journée-là? » [...] Là elle est comme « ouin j'veux pas penser à ça ». Mais moi ça me stress [quand ma mère réagit comme ça], parce que j'aime ça être préparée pis savoir quand est-ce que j'y vais. Pis elle a le droit là c'est sûr que ça tourne beaucoup dans son cerveau, mais ça joue aussi sur moi. » (Emma, en santé, 14 ans)

« [...] on n'ose plus trop leur dire les choses en face parce qu'on ne sait pas comment ils vont réagir. » (Ambre, en santé, 12 ans)

Ce que vivent des jeunes exposés au burnout parental

Émotions inconfortables chez les enfants

Peur

Interviewer : « Toi t'aimes pas en parler quoi, t'aimes pas parler de tes émotions ? »

Marion : « J'ai peur. On peut pas déjà parler des émotions. On peut pas. »
(Marion, en santé, 7 ans)

Colère / culpabilité

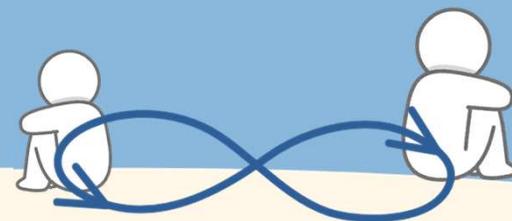
« Moi des fois mes émotions là, je ne les nomme pas mais c'est vraiment difficile genre je crie même des fois, je dis des méchants mots quand je suis tanné genre : je t'aime plus. » (Alex, CMC, 10 ans)

Ce que vivent des jeunes exposés au burnout parental

D'autres conséquences nommées par les jeunes

- Des dégâts dans les relations
- Communication altérée
- Peur de déranger son parent
- Garder le sourire malgré les difficultés
- Manque d'attention positive

Ce que vivent des jeunes exposés au burnout parental



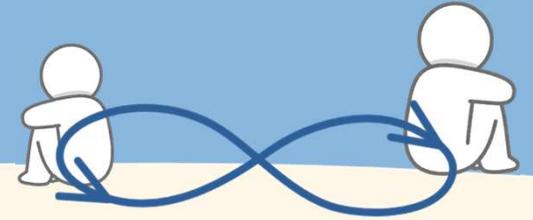
Jeux relationnels systémiques:

Fatigue/épuisement chez les jeunes

« Genre mettons, moi j'veux dire quand j'vois mes parents épuisés, bin ça, ça me fatigue. Fait que c'est pour ça que j'essaie dans c'temps-là de m'éloigner un peu pour comme pas m'en mêler genre. » (Jessica, en santé, 17 ans)

« [...] mais tu sais lui aussi il peut avoir des émotions là. Mais oui bref, je parle des parents, on parle des parents, puis nous là, mais moi là des fois, moi aussi, des fois je suis de même, des fois moi aussi même je suis comme : mon dieu que je suis tannée-là, des fois je me sens... (Alex, CMC, 10 ans)

Ce que vivent des familles exposées au burnout parental



Prendre soin de son parent

« Non quand ma maman elle est fatiguée ? Ça ne m'aide pas parce que je dois m'occuper de elle. » [...] Parce que c'est comme si moi j'étais les parents, comme c'est moi qui étais là. [...] c'est comme si une roue tournait comme ça, chacun son tour. (Naël, en santé, 8 ans)

Adapter ses comportements/ gérer l'épuisement de son parent

« Oui, mais des fois, quand je vois que maman, elle est fatiguée ou qu'elle a été énervée, moi je vais tout de suite près de papa. Mais il faut que j'y pense à aller plus vers papa que vers maman parce que comme ça, maman elle sera moins épuisée et... » (Églantine, en santé, 8 ans)

« Un peu comme le ski, il faut que tu apprennes comment skier là, [...] Première fois j'ai skié, j'ai une vidéo, j'me suis fait un peu mal [rires]. Mais un peu comme bin l'épuisement parental, il faut apprendre comment comme, gérer ça. » (Mathis, en santé, 14 ans)

Ce que vivent des familles exposées au burnout parental



Quand aider empire la situation

« Oui, je pense bien faire mais en fait ce n'était pas ça qu'il fallait faire.
Du coup, Maman m'engueule » (Jonas, en santé, 14 ans)

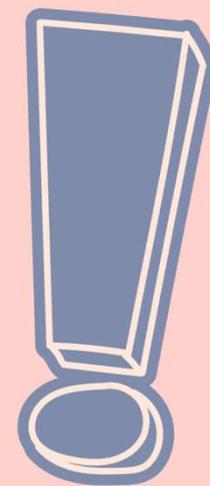
Réactions de jeunes face au burnout parental

Stratégies et ressources

- S'isoler du parent, éviter les situations conflictuelles
- Se changer les idées (activités qu'on aime)
- Manger des bonnes choses ou des choses qu'on aime
- En parler (éducateurs à l'école, amis)
- La présence de l'entourage peut être aidante pour les jeunes comme pour les parents
- Demander l'aide de son parent pour parler à son autre parent
- Consommer (une stratégie qui n'est pas aidante au final)



VOS RÉACTIONS...



Quelques suggestions d'outils...



Le "Parental Burnout Assessment"

	Jamais	Quelques fois par an ou moins	Une fois par mois ou moins	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	Chaque jour
Je me dis que je ne suis plus le parent que j'ai été	0	1	2	3	4	5	6
Je fais juste ce qu'il faut pour mes enfants mais pas plus	0	1	2	3	4	5	6
Mon rôle de parent épuise toutes mes ressources	0	1	2	3	4	5	6
Je ne supporte plus mon rôle de père/mère	0	1	2	3	4	5	6
J'ai honte du parent que je suis devenu	0	1	2	3	4	5	6
Je ne suis plus fier(e) de moi en tant que parent	0	1	2	3	4	5	6
J'ai l'impression que je ne suis plus moi-même quand j'interagis avec mes enfants	0	1	2	3	4	5	6
Je n'arrive plus à montrer à mes enfants combien je les aime	0	1	2	3	4	5	6
Penser à tout ce que je dois faire pour mes enfants m'épuise	0	1	2	3	4	5	6
J'ai l'impression qu'en dehors des routines (trajets, coucher, repas), je n'arrive plus à m'investir auprès de mes enfants.	0	1	2	3	4	5	6
Dans mon rôle de parent, je suis en mode survie	0	1	2	3	4	5	6

[Source : 162]

TABLEAU 3.1
Évaluation du burn-out parental

La cotation est basée sur une simple addition des scores aux 23 items. L'interprétation du score total se fait en fonction des seuils qui suivent.

Un score inférieur ou égal à 30 : pas de burn-out

Le parent n'est pas à risque de burn-out pour le moment. Cela ne signifie pas qu'il n'a jamais fait de burn-out ou qu'il ne fera jamais de burn-out. Cela signifie simplement qu'à l'heure actuelle, ses facteurs de protection sont plus nombreux que ses facteurs de risque (voir le mécanisme de la balance au chapitre 13). En ce moment, il a l'énergie et les ressources pour assumer son rôle de parent et faire face aux éventuelles difficultés. Il s'investit dans l'éducation et dans la relation avec ses enfants et il est épanoui dans son rôle de parent.

Un score entre 31 et 45 inclus : risque de burn-out faible

Le risque de burn-out est actuellement faible. Pour le moment, les facteurs de protection sont plus nombreux que les facteurs de risque (voir chapitre 13). Même si la fatigue se fait sentir de temps à autre, le parent a suffisamment d'énergie et de ressources pour faire face au quotidien et aux difficultés. Il s'investit dans l'éducation et dans la relation avec ses enfants et, même s'il aimerait parfois en faire plus, il a globalement l'impression d'être un bon parent. Afin de préserver cet équilibre, il doit veiller à entretenir ses facteurs de protection : ses ressources émotionnelles, sa relation de couple et la relation avec ses enfants.

Un score entre 46 et 60 inclus : risque de burn-out modéré

Le parent présente actuellement un risque modéré de tomber en burn-out. Cela ne veut nullement dire qu'il va faire un burn-out, mais cela signifie qu'il est temps qu'il commence à prendre soin de lui. Certes, il est encore globalement en forme. Il se soucie toujours de l'éducation de ses enfants et la relation qu'il entretient avec eux lui tient à cœur. Certes, il fait encore correctement son job de parent. Mais il a parfois l'impression qu'il a trop de choses à gérer en tant que parent. La fatigue se fait alors sentir et elle l'empêche parfois de s'investir comme il le souhaiterait auprès de ses enfants. Il a parfois l'impression de ne pas le père ou la mère qu'il voudrait être. Afin d'éloigner le risque de burn-out, il est important de renforcer ses facteurs de protection et/ou de diminuer ses facteurs de vulnérabilité.

Un score entre 61 et 75 inclus : risque de burn-out élevé

Le parent présente actuellement un risque élevé de burn-out parental. Il a peut-être déjà un pied dedans. Le principal problème semble être la fatigue et l'épuisement. Il lui arrive de plus en plus souvent d'être au bout du rouleau, d'avoir le sentiment de n'en plus pouvoir. Il essaye de maintenir le cap pour

<https://www.burnoutparental.com/instruments-and-materials>

Bande-dessinée

Illustration, Prisca Jourdain





Notre sac, ou réserve d'énergie, est très important pour qu'on puisse avoir de bonnes journées...

C'est quelque chose de précieux !

Et d'un peu mystérieux aussi !

Voici les sacs de deux parents qu'on a rencontrés dans la BD...

Alors...

Est-ce que tu peux dessiner la quantité d'énergie qu'il y a dans chacun de leurs sacs le matin ?

Ça te dit de réfléchir un peu plus à tout ça ?

Génial !

The comic strip consists of several panels. In the first, a mouse explains the importance of their 'energy reserve' bag. The second panel shows a mouse holding a small, glowing bag. The third panel shows two mice looking at a larger bag. The fourth panel shows two mice looking at two smaller bags. The fifth panel shows two mice looking at two smaller bags. The sixth panel shows two mice looking at two smaller bags.

Ce sac-ci est très important...

C'est le tien !

Prends tes marqueurs, crayons ou peinture...

... et dessine tout ce que tu veux dessus !

Amuse-toi bien !

The comic strip shows a mouse holding a bag of drawing supplies. Another mouse is shown drawing on a large bag. The final panel shows a large, empty bag with a drawstring top, intended for drawing.

Objectifs de la BD

- Faciliter l'expression du vécu chez les jeunes
- Faciliter la communication parent-enfant

Nous avons besoin de votre aide!

Différentes façons

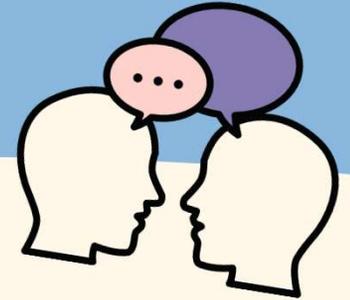
- Faire la lecture de la BD
- Expérimenter la BD
- Nous accorder une courte entrevue (par téléphone ou virtuelle)

Vous avez un intérêt, venez nous voir ou contactez nous :

josee.chenard@uqo.ca

ariane.sisavath@uqo.ca

Discussion



Quelles sont vos pratiques avec les parents et/ou les enfants face au burnout parental?

Quels sont les obstacles que vous rencontrez dans l'accompagnement des parents en situation de burnout parental?

Que devrait-on faire pour mieux accompagner les familles ?

Pour terminer...

Que retenez-vous? Un mot? Une courte phrase?

Ressources

Brandão, T., Diniz, E., Basto-Pereira, M., & Babore, A. (2024). Emotion regulation and parental burnout: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(1), 97–109. <https://doi.org/10.1037/cps0000181>

Lebert-Charron, A., Wendland, J., Dorard, G. et Boujut, É. (2018) . Le syndrome de burnout ou d'épuisement maternel : une revue critique de la question. *La psychiatrie de l'enfant*, Vol. 61(2), 421-441. <https://doi.org/10.3917/psy.612.0421>.

Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023). 15 Years of Parental Burnout Research: Systematic Review and Agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32(4), 276–283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>

Roskam, I. et Mikolajczak, M. (2018). *Le Burnout Parental. Comprendre et Prendre en Charge*, Louvain-la-Neuve: De Boeck.

Lien web vers l'outil Parental burnout assessment :

<https://www.burnoutparental.com/instruments-and-materials>

Lien web vers un site d'informations sur le burnout parental :

<https://www.burnoutparental.com/qui-sommes-nous>

