

**Contenu de la formation en Burnout Parental  
par les Professeures I. Roskam et M. Mikolajczak**

Cette formation en ligne adresse les questions évoquées ci-après.

**1. Être parent au 21<sup>ème</sup> siècle**

L'épuisement parental a sans doute toujours existé au cours de l'Histoire. Mais des changements intervenus dans la seconde moitié du 20<sup>ème</sup> siècle ont complexifié le rôle parental. Les pressions auxquelles font face les parents du 21<sup>ème</sup> siècle, sont inédites !

**2. Les symptômes du Burnout Parental**

Étant donné ses enjeux, la parentalité peut être qualifiée de stressante. Mais quelle différence peut-on faire entre le stress "ordinaire" et le burnout parental? Comment passe-t-on du stress au burnout? Quels sont les symptômes du burnout parental? Des témoignages de parents en burnout illustrent ici le contenu théorique.

**3. Diagnostiquer le Burnout Parental**

Pour les professionnels, il est impératif de disposer d'un outil diagnostique du burnout parental. Celui-ci permet d'évaluer la présence des symptômes et le degré de sévérité du burnout. Voyons comment le Parental Burnout Assessment (PBA) a été développé et validé.

**4. L'étiologie du Burnout Parental**

Comment certains parents en arrivent-ils à s'épuiser, à se consumer ? Au cœur de l'étiologie du burnout parental, se trouve un déséquilibre prolongé entre trop de stressseurs (ou facteurs de risques) trop longtemps, et pas assez de ressources pour y faire face.

**5. Les conséquences du Burnout Parental**

Le burnout parental a des conséquences très délétères non seulement pour le parent lui-même, mais aussi pour le couple et pour les enfants. Idées suicidaires, négligence et violence parentale sont au cœur de la souffrance. Des témoignages de parents et d'enfants de parents en burnout viennent ici illustrer les conséquences du syndrome.

## ***6. Le diagnostic différentiel du Burnout Parental***

Le burnout parental est un trouble spécifique. En dépit de certaines caractéristiques communes avec la dépression ou l'anxiété, il est très important de pouvoir établir un diagnostic différentiel.

## ***7. La révélation du diagnostic de Burnout Parental***

Quelle est l'utilité de révéler le diagnostic de burnout parental ? Et quels sont les dangers inhérents à l'utilisation de ce concept ? Voilà des questions que doivent se poser les professionnels accompagnant des parents en souffrance psychologique.

## ***8. La prévention du Burnout Parental***

Étant données les conséquences du burnout parental sur le parent, son conjoint et ses enfants, sa prévention constitue un enjeu majeur. Les professionnels ont un rôle capital à jouer pour repérer les premiers signes d'épuisement, de distanciation émotionnelle et de perte de plaisir dans la parentalité.

## ***9. Genre et parentalité***

Les femmes et les hommes vivent-ils leur parentalité de la même manière ? Les mères et les pères sont-ils tous deux à risque de souffrir de burnout vis-à-vis de leur rôle parental ? Cette question du genre est essentielle et incontournable.

## ***10. Le burnout parental dans les populations spécifiques***

Y a-t-il des populations à risque de burnout parental? Dans cette vidéo, nous verrons s'il existe un risque accru de burnout pour les parents d'enfants à besoins spécifiques, d'enfants adoptés, d'adolescents et d'enfants à haut potentiel, mais aussi pour les parents en situation de monoparentalité, de précarité, et d'homoparentalité.

## ***11. Les mythes autour du Burnout Parental***

Il est très facile d'avoir de fausses croyances à propos du burnout parental ! Nos résultats de recherche nous ont maintes fois confrontés à des évidences contre-intuitives. Dans cette section, nous adressons un ensemble de mythes.