

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

Cette formation en ligne comprend deux grands modules adressant les questions évoquées ci-après.

Module 1. Comprendre et Diagnostiquer le Burnout Parental

1. Être parent au 21^{ème} siècle

L'épuisement parental a sans doute toujours existé au cours de l'Histoire. Mais des changements intervenus dans la seconde moitié du 20^{ème} siècle ont complexifié le rôle parental. Les pressions auxquelles font face les parents du 21^{ème} 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. Les corrélats biologiques du Burnout Parental

La souffrance des parents en burnout se marque même dans leur corps, au niveau biologique. Leur taux de cortisol capillaire révélant le stress vécu objectivement au cours des derniers mois, est plus élevé que celui des patients souffrant de douleurs chroniques ou des victimes de violence conjugale ! En outre, la biologie explique les conséquences dramatiques du burnout parental, notamment la violence.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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 confrontées à des évidences contre-intuitives. Dans cette section, nous adressons un ensemble de mythes.

Module 2. Traiter le Burnout Parental

1. Écouter et laisser dire la souffrance

Le burnout parental génère des émotions de honte et de culpabilité chez les pères et les mères. La première étape de toute prise en charge consiste à laisser dire la souffrance. Des compétences en écoute active s'avèrent indispensables. Cette section est complétée par l'intervention d'une experte de l'approche centrée sur la personne.

2. Gérer les besoins de récupération physiologique

Les problèmes de sommeil et d'alimentation font partie intégrante du processus de burnout. Comment les aborder et comment les gérer ? Cette section est complétée par les interventions de deux psychologues respectivement spécialistes du sommeil et de l'alimentation.

3. Cibler les risques et les ressources sur lesquels cibler la prise en charge

Les facteurs de risque et les ressources sont nombreux. Le traitement du burnout parental suppose de fixer des priorités, des facteurs sur lesquels centrer la prise en charge en tenant compte de l'histoire de chaque parent. Comment les choisir ?

4. Traitement des facteurs personnels

Écarts entre les sois et perfectionnisme dans la parentalité, gestion du stress et des différentes identités sont des facteurs personnels qui jouent un rôle primordial dans le burnout parental. Comment les travailler avec les parents ? Cette section est complétée par l'intervention d'une experte de la bienveillance envers soi.

5. Traitement des cognitions et des comportements parentaux

Les parents en burnout ont souvent des standards élevés correspondant au concept de parentalité positive. Il s'agit de les accompagner pour soutenir leur sentiment de compétence et privilégier les temps de qualité parent-enfant.

6. Traitement des facteurs familiaux

Sortir du burnout parental implique de sortir de l'isolement. Il est important de partager les tâches avec le ou les coparents et de développer un accord sur les valeurs éducatives. L'organisation familiale est aussi utilisée pour réduire la charge mentale des parents. Cette section est complétée par l'intervention d'une experte de la charge mentale.

7. Traitement des facteurs environnementaux

Sortir de l'isolement en tant que parent, c'est aussi profiter du support social. La prise de distance par rapport aux pressions sociales externes est également au cœur de la prise en charge.

8. Traitement médical

Faut-il médiculer les parents en burnout ? Quand y a-t-il une indication d'hospitalisation ? Le travail en partenariat avec le monde médical est extrêmement important.