

Recherche UCLouvain

Burn-out parental : et les enfants ?

EN BREF :

- **Anne-Catherine Dubois**, chercheuse en santé publique à l'UCLouvain Bruxelles, étudie les **effets du burn-out parental sur les enfants**.
- La recherche livre déjà ses premiers **résultats**.
- La doctorante **recherche encore des papas, des mamans ou des couples** concernés par la question ainsi que leurs enfants (8 à 18 ans), en bonne santé ou en situation de maladie chronique/de handicap.

CONTACT PRESSE :

Anne-Catherine Dubois, doctorante à l'Institut de recherche santé et société de l'UCLouvain : anne-catherine.dubois@uclouvain.be, **0477 39 30 52**

CONTACT POUR LE PUBLIC : mêmes coordonnées

Si l'**épuiement parental** est de mieux en mieux connu, il en va autrement des **conséquences qu'il entraîne pour les enfants**. **Anne-Catherine Dubois**, doctorante à l'Institut de recherche santé et société de l'UCLouvain, travaille avec des familles pour tenter d'y voir plus clair. La doctorante **recherche encore des papas, des mamans ou des couples** concernés par la question ainsi que leurs enfants (8 à 18 ans), en bonne santé ou en situation de maladie chronique/de handicap. Leur expérience est importante pour aider la chercheuse à mieux comprendre ce que parents et enfants vivent et comment chacun s'adapte quand l'un des parents ou les deux parents est/sont épuisé(s).

« *On peut être épuisé avec 1 ou avec 5 enfants, en bonne santé ou porteurs d'un handicap, que l'on soit parent solo ou en couple* », précise d'emblée Anne-Catherine Dubois, attachée à l'Institut de recherche santé et société et de l'UCLouvain (IRSS).

La chercheuse en santé publique travaille déjà avec 11 parents, seuls ou en couple, et leurs enfants, soit quatre fratries qu'elle a eu l'occasion de rencontrer et d'interroger.

Concrètement, la **participation** des familles se fait **en trois volets** : un entretien avec le ou les parents (virtuel) ; un atelier créatif avec le ou les enfants d'une fratrie (en présentiel) ; enfin un moment de discussion en présence de toute la famille. La doctorante souhaite **rencontrer de nouvelles familles** désireuses de collaborer avec elle à sa recherche.

Précisons qu'en **Belgique**, 7% de la population serait en burn-out parental, soit **150 000 personnes** par an. Parmi celles-ci, 100 000 mères et 50 000 pères, d'après les travaux des Pres Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak (Institut de recherche en sciences psychologiques, UCLouvain).

La recherche d'Anne-Catherine Dubois a déjà livré **quelques enseignements** :

- **ce que disent parents et enfants** - les uns en entretien, les autres au cours de jeux de rôle et de créations artistiques - **est corrélé** même si cela se révèle par des voies différentes. Par exemple, certains parents semblent conscients de la prise de responsabilités qu'induit leur épuiement pour leurs enfants ; de leur côté, ces derniers expriment à leur façon qu'ils jouent parfois un rôle d'adulte pour aider leur(s) parent(s) ;

- en cas de burn-out professionnel, on **arrête de travailler**. Ici, arrêter d'être parent n'est pas envisageable ; pourtant, certains parents épuisés **ne voient comme solution qu'un arrêt de travail** pour réduire le rythme effréné du quotidien. « La frontière entre les deux types de burn-out est parfois très mince », souligne la doctorante.
- **L'éducation reçue** par les parents est un **facteur important**. « *Soit on ne veut pas reproduire ce qu'on a soi-même vécu et on place la barre très haut pour atteindre un idéal ; soit l'éducation reçue est un modèle que le parent vit comme 'inatteignable' au risque, ici aussi, de le vivre comme un échec.* »
- Enfin, la **situation en couple apparaît plus difficile**. Comment l'expliquer ? Sans doute par une présence continue des enfants et **un équilibre dans la répartition des tâches difficile** à trouver. « *Jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, l'éducation des enfants reposait presque exclusivement sur les mères et même si la situation évolue, on n'est encore qu'au début d'un meilleur équilibre dans le partage des tâches. Les papas n'osent pas toujours exprimer leurs difficultés à maintenir un équilibre personnel et familial sans s'épuiser* », témoigne Anne-Catherine Dubois.

Vous vous sentez concerné-e par la question de l'épuisement parental ? Pour participer à la recherche, il suffit d'être **un papa ou une maman ou un couple et d'avoir des enfants**, en bonne santé ou porteurs d'un handicap, âgés de **8 à 18 ans**. La **participation, gratuite**, se déroule en 3 volets (entretien virtuel avec le ou les parents ; un atelier avec le ou les enfants en présentiel ; retour en famille). Les déplacements sont assurés par la doctorante.
Contact : anne-catherine.dubois@uclouvain.be ou 0477/39 30 52