perfectionnement.com
FORMATION EN LIGNE

Titre de la formation : ***Comprendre, Diagnostiquer et Traiter le Burnout Parental***

Formateur : Isabelle Roskam, Ph. D., psychologue et Moïra Mikolajczak, Ph. D., psychologue

Résumé de l'activité de formation

Cette formation a comme objectif principal de former les professionnels à comprendre, diagnostiquer et traiter le burnout parental. Au terme de cette formation entièrement en ligne, les participants seront capables de diagnostiquer le burnout parental, de procéder au diagnostic différentiel avec la dépression et la dépression du post-partum, de comprendre l'étiologie du burnout parental ainsi que ses conséquences sur le parent lui-même, ses enfants et le système familial plus généralement, et de proposer un accompagnement de qualité aux parents leur permettant de restaurer l'équilibre entre les stresseurs et les ressources liés à leur rôle parental.

Problématique

Au Québec, près de 150.000 parents souffriraient chaque année d'un épuisement tel qu'il peut être appelé « Burnout parental » (BP). Selon une étude internationale récemment menée dans 40 pays, le Québec figure parmi les régions du monde les plus touchées. Or, le burnout parental est sous-diagnostiqué. Il est aussi régulièrement confondu avec la dépression et le burnout professionnel. Il en résulte que, sur le terrain, le burnout parental est souvent mal identifié et, par conséquent, peu ou pas traité. Pourtant, il a des conséquences extrêmement délétères non seulement sur le parent lui-même mais également sur ses enfants. Lorsqu'il est identifié, les professionnels se sentent souvent démunis, perdus et impuissants face à la complexité des situations des parents épuisés et impuissants à aider concrètement leurs clients.

Besoin

Le professionnel doit pouvoir dépister le burnout parental, effectuer le diagnostic différentiel d'avec la dépression ou le burnout professionnel et disposer d'une méthode permettant de le traiter efficacement.

Clientèle

Cette formation s'adresse aux intervenants (psychologues, psychothérapeutes, psychiatres, travailleuses sociales, thérapeutes familiaux et conjugaux, médecins généralistes) désireux de pouvoir dépister et traiter efficacement le burnout parental.

perfectionnement.com
FORMATION EN LIGNE

Durée de l'activité

La formation se déroule en ligne et comprend une trentaine de vidéos pour une durée totale de près de 8 heures. Les vidéos sont suivies de quizz et accompagnées le cas échéant de tests ou d'exercices à réaliser avec les parents. Pour en mesurer les effets et bénéfices, les professionnels sont invités à tester les outils et exercices sur eux-mêmes.

En fonction de l'implication du professionnel dans la formation (c-à-d en fonction de s'il prend des notes, réalise les exercices etc), la formation peut durer de 10h (implication minimale) à 40h (implication maximale).

Formatrices

Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak sont Docteures en psychologie, Professeures à l'Université de Louvain en Belgique. Elles co-dirigent le *Parental Burnout Research Lab*, un laboratoire de renommée internationale dans le domaine du burnout parental, et le *Parental Burnout Training Institute* qui

dispense des formations aux professionnels sur le sujet. Elles dirigent également le centre de Consultations Psychologiques Spécialisées en parentalité de l'UCLouvain, un centre de consultation clinique accueillant des parents en burnout. Elles sont finalement les auteures de plusieurs ouvrages de référence sur le burnout parental à destination des parents et des professionnels (ex. *Le burnout parental : l'éviter et d'en sortir*, paru chez Odile Jacob en 2017 ; *Le burnout parental : Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge* paru chez De Boeck en 2019).

Objectifs

1) Diagnostiquer le burnout parental.
2) Procéder au diagnostic différentiel avec la dépression et la dépression du post-partum.
3) Comprendre l'étiologie et les conséquences du burnout parental.
4) Intervenir auprès des parents afin de restaurer l'équilibre entre les stresseurs et les ressources liés à leur rôle parental.

CONTENU

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

Module 1. Comprendre et Diagnostiquer le Burnout Parental

1. *Etre parent au 21ième siècle*

L'épuisement parental a sans doute toujours existé au cours de l'Histoire. Mais des changements intervenus dans la seconde moitié du 20ième siècle ont complexifié le rôle parental. Les pressions auxquelles font face les parents du 21ième siècle sont inédites et les raisons en seront exposées (Mikolajczak & Roskam, 2017; Roskam, Galdiolo, Meunier, & Stievenart, 2015; Roskam & Goodman, 2018; Roskam & Mikolajczak, 2018b).

2. *Les symptômes du Burnout Parental*

Etant 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 ? (Blanchard, Roskam, Mikolajczak, & Heeren, 2020; Brianda, Roskam, & Mikolajczak, 2020; Mikolajczak, Gross, & Roskam, 2019; Mikolajczak, Zech, & Roskam, 2020; Roskam & Mikolajczak, 2018b). Des témoignages de parents en burnout complèteront et 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. Nous verrons comment le *Parental Burnout Assessment* (PBA) a été développé et validé, et comment il peut être utilisé en pratique par les professionnels (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018; Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017; Roskam, Raes, Hubert, & Mikolajczak, 2018).

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 stresseurs (ou facteurs de risques) trop longtemps, et pas assez de ressources pour y faire face. Nous verrons ici quels sont les stresseurs et les ressources qui pèsent le plus lourd et sur lesquels il est intéressant d'agir en priorité (Gérain & Zech, 2018; Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak, & Roskam, 2017; Mikolajczak, Raes, Avalosse, & Roskam, 2018; Mikolajczak & Roskam, 2018; Roskam & Mikolajczak, 2018b).

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 découlent du burnout parental et aggravent la souffrance du parent. Des témoignages de parents et d'enfants de parents en burnout viennent illustrer les conséquences du syndrome (Blanchard, et al., 2020; M. E. Brianda, et al., 2020; Hansotte, Nguyen, Roskam, Stinghlamber, & Mikolajczak, under review; Mikolajczak, Brianda, Avalosse, & Roskam, 2018; Mikolajczak, et al., 2019).

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 (Mikolajczak, Gross, Stinglhamber, Lindahl Norberg, & Roskam, 2020, in press; Mikolajczak, et al., 2020). C'est l'objectif de cette partie.

7. *La révélation du diagnostic de Burnout Parental*

Quand faut-il révéler le diagnostic de burnout parental ? Quand est-il préférable de le taire ? Sur quels critères se baser ? Voilà des questions que doivent se poser les professionnels accompagnant des parents en souffrance psychologique (Hubert & Aujoulat, 2018; Roskam, Raes, et al., 2018).

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 (Roskam & Mikolajczak, submitted for publication).

9. *Genre et parentalité*

Les femmes et les hommes vivent-ils leur parentalité de la même manière ? Les mères et les pères présentent-ils le même risque vis-à-vis du burnout parental ? Cette question du genre est essentielle et incontournable dans le domaine de la parentalité (Roskam & Mikolajczak, in press, 2020).

10. *Les mythes autour du Burnout Parental*

Les fausses croyances à propos du burnout parental sont nombreuses ! Nos résultats de recherche nous ont maintes fois confrontées à des évidences contre-intuitives. Dans cette section, nous adressons un ensemble de mythes (Mikolajczak & Roskam, 2017; Roskam & Mikolajczak, 2018a, 2018b).

Module 2. Traiter le Burnout Parental

2.1. 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 (Mikolajczak, et al., 2020).

2.2. Gérer les besoins de récupérations physiologiques

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 (Mikolajczak, et al., 2020).

1.3. Cibler les risques et les ressources sur lesquelles centrer la prise en charge

Les facteurs de risque vis-à-vis du burnout parental et les ressources qui en protègent sont nombreux. Le traitement du burnout parental suppose de fixer des priorités, de déterminer les facteurs sur lesquels centrer la prise en charge en tenant compte de l'histoire de chaque parent. Comment les choisir ? Sur base de quels critères ? (M. E. Brianda, et al., 2020; Roskam & Mikolajczak, 2018a)

1.4. Traitement des facteurs personnels

Perfectionnisme parental, mauvaise gestion du stress et difficultés à concilier différentes identités sont des facteurs personnels qui jouent un rôle primordial dans le burnout parental. Comment travailler ces aspects (ou l'un ou l'autre d'entre eux) avec les parents ? Cette section est complétée par l'intervention d'une experte de la bienveillance envers soi (Bayot, Roskam, Gallée, & Mikolajczak; Desseilles & Mikolajczak, 2013; Le Vigouroux & Mikolajczak, 2018; Lin, et al., 2020; Mikolajczak & Roskam, 2017).

1.5. 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 (Mikolajczak & Roskam, 2017; Roskam & Loop, 2018; Roskam & Mikolajczak, 2015).

1.6. Traitement des facteurs familiaux

Sortir du burnout parental implique parfois de réorganiser les choses et parfois les rôles au sein de la famille. Il est important de partager les tâches entre les

coparents et de développer un accord sur les valeurs éducatives. L'organisation familiale peut également être optimisée pour réduire la charge mentale des parents. Cette section est complétée par l'intervention d'une experte de la charge mentale (Mikolajczak & Roskam, 2017; Mikolajczak, et al., 2020; Roskam & Mikolajczak, 2018b).

1.7. Traitement des facteurs environnementaux

Sortir de l'isolement en tant que parent, c'est profiter notamment du support social. La prise de distance par rapport aux pressions sociales externes est également au cœur de la prise en charge (Mikolajczak, et al., 2020; Roskam & Mikolajczak, 2018b).

1.8. Traitement médical

Quand le traitement psychologique du parent en burnout doit-il être complété par un traitement médicamenteux ? Quand y a-t-il une indication d'hospitalisation ? Le travail en partenariat avec le monde médical est extrêmement important (Mikolajczak, et al., 2020).

Méthode pédagogique et matériel

La formation est pensée de manière à donner aux professionnels des outils pour penser *et* des outils pour agir. L'exposé des formatrices est ponctué d'exemples et complété par des témoignages de parents et d'autres professionnels. Les vidéos sont accompagnées de documents téléchargeables comportant des tests diagnostiques (avec la méthode de scoring), des bilans, des exercices à réaliser avec les parents, etc.

Évaluation

Vu les enjeux liés au référencement des professionnels, un dispositif strict d'évaluation a été mis au point. La certification ne sera délivrée qu'aux participants ayant acquis les connaissances requises dans les différentes thématiques de la formation. Pour ce faire, chaque section de la formation comporte un mini-quizz (5 questions à choix multiples, essentiellement vrai-faux). Celui-ci doit être réussi pour accéder à la suite de la formation. Chaque module se termine par une évaluation certificative. Chaque quizz ou évaluation doit être réussi avec un minimum de 75% de réponses correctes. Pour chaque quizz ou évaluation, le participant dispose de 3 tentatives maximum.

En cas d'échec après 3 tentatives à un même test, le participant sera bloqué dans sa progression et devra demander un coaching en ligne de 30 minutes avec les Profs. Roskam et Mikolajczak. Ce coaching sert à vérifier la motivation du participant et à identifier ses difficultés afin de lui permettre de poursuivre sa formation dans les meilleures conditions. Le coaching est soumis à l'achat de crédits (29 euros /45 dollars canadiens Hors TVA). L'achat se fait à n'importe quel moment via le menu de la formation. Une fois le coaching effectué, l'accès à la formation est réinitialisé (le participant poursuit la formation).

Certification

Cette formation est certifiée par le Training Institute for Parental Burnout (Profs. Mikolajczak & Roskam). Elle requiert un investissement de la part des professionnels qui s'y inscrivent. Les professionnels qui ont réussi les évaluations intermédiaires et l'évaluation finale seront certifiés. S'ils le souhaitent, ils seront référencés sur le site **www.burnoutparental.com** afin de faciliter le travail en réseau (entre professionnels) et l'identification de professionnels compétents par les parents en demande d'aide.

Bibliographie

Bayot, M., Roskam, I., Gallée, L., & Mikolajczak, M. When Emotional Intelligence Backfires. *Journal of Individual Differences, 0*, 1-8. doi: 10.1027/1614-0001/a000324

Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., & Heeren, A. A. (2020). Network Approach to Parental Burnout. *PsyArXiv, Permalien, http://hdl.handle.net/2078.1/227066*.

Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala , F., Gérard , F., et al. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*. doi: 10.1159/000506354

Brianda, M. E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Psychoneuroendocrinology research is needed on parental burnout: A response to Walther, Walther, and Heald's comment on Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout. *Psychoneuroendocrinology*, 104786. doi: https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104786

Desseilles, M., & Mikolajczak, M. (2013). *Mieux vivre avec ses émotions*. Paris: Odile Jacob.

Gérain, P., & Zech, E. (2018). Does Informal Caregiving Lead to Parental Burnout? Comparing Parents Having (or Not) Children With Mental and Physical Issues. [Original Research]. *Frontiers in Psychology, 9*. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00884

Hansotte, L., Nguyen, L., Roskam, I., Stinghlamber, F., & Mikolajczak, M. (under review). Are all burned out parents neglectful and violent? A latent profile analysis.

Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). When exhausted mothers open up *Frontiers in Psychology, Research Topic "When the great adventure of parenting turns to disaster: Regrets and burnout"*. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01021

Le Vigouroux, S., & Mikolajczak, M. (2018). "Dis-moi qui tu es, je te dirai si tu es à risque de burn-out": l'influence des traits stables des parents sur le risque de burn-out parental *Le burn-out parental: comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. Louvain-la-Neuve: de Boeck.

Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M.-E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The Big Five Personality Traits and Parental Burnout: Protective and Risk Factors. *Personality and Individual Differences, 119*, 216-219.

Lin, G.-X., Hansotte, L., Szczygieł, D., Meeussen, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Parenting with a smile: Display rules, regulatory effort, and parental burnout *PsyArXiv, Permalien*.

Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: a preliminary investigation of escape and suicidal ideations, sleep disorders, addictions, marital conflicts, child abuse and neglect. *Child Abuse and Neglect, 80*, 134-145. doi: 10.1016/j.chiabu.2018.03.025

Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science, 7*, 1319-1329. doi: 10.1177/2167702619858430

Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020, in press). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptomatology? . *Clinical Psychological Science*.

Mikolajczak, M., Raes, M.-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 602-614. doi: https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). *Le Burn-out parental: l'éviter et s'en sortir*. Paris: Odile Jacob.

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology, 9*. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00886

Mikolajczak, M., Zech, E., & Roskam, I. (2020). *Le burnout professionnel, parental et de l'aidant : Comprendre, prévenir et intervenir*. Bruxelles: De Boeck Supérieur.

Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology, 9*. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00758

Roskam, I., Galdiolo, S., Meunier, J. C., & Stievenart, M. (2015). *Psychologie de la parentalité*. Louvain-la-Neuve: de Boeck.

Roskam, I., & Goodman, A. (2018). Etre parent aujourd'hui *Le burn-out parental: comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. Louvain-la-Neuve: de Boeck.

Roskam, I., & Loop, L. (2018). "Dis-moi quel parent tu es, je te dirai si tu es à risque d burn-out...": l'effet des cognitions et des pratiques éducatives sur le burn-out parental *Le burn-out parental: comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. Louvain-la-Neuve: de Boeck.

Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2015). *Stress et défis de la parentalité*. Louvain-la-Neuve: de Boeck.

Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2018a). La Balance des Risques et des Ressources (BR^2): un modèle explicatif et clinique du burn-out parental *Le burn-out parental: comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. Louvain-la-Neuve: de Boeck.

Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2018b). *Le burn out parental. Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge.* Louvain-la-Neuve: de Boeck.

Roskam, I., & Mikolajczak, M. (in press, 2020). Gender Differences in the Nature, the Antecedents, and the Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*. doi: doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5

Roskam, I., & Mikolajczak, M. (submitted for publication). The Slippery Slope of Parental Exhaustion: A Stage Model of Parental Burnout.

Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology, 8*. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00163

Roskam, I., Raes, M. E., Hubert, S., & Mikolajczak, M. (2018). Diagnostiquer le burnout parental : le Parental Burnout Inventory et le Parental Burnout Assessment *Le burn-out parental: comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. Louvain-la-Neuve: de Boeck.