

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

**Formateur :** Isabelle Roskam, Ph. D., Dr en Psychologie, et Moïra Mikolajczak, Ph. D., Dr en Psychologie.

### **Résumé de l'activité de formation**

Cette formation a comme objectif principal de former les professionnels à comprendre et diagnostiquer 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.

### **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.

### **Besoin**

Le professionnel doit pouvoir comprendre ce qu'est le burnout parental et le processus étiologique qui y mène. Il doit être capable de dépister le burnout parental et d'effectuer le diagnostic différentiel d'avec la dépression ou le burnout professionnel.

### **Clientèle**

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

### **Durée de l'activité**

La formation se déroule en ligne et comprend une dizaine de vidéos pour une durée totale de près de 3 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 bénéfiques, les professionnels sont invités à tester les tests et outils 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 3h (implication minimale) à 5h (implication maximale).

## **Formateur**

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 les facteurs de risque/protection et le processus étiologique du burnout parental.
- 4) Comprendre les conséquences du burnout parental sur le parent concerné et le système familial.

## **CONTENU**

La formation en ligne couvre les points adressés ci-après.

### ***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 compléteront 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 stressseurs (ou facteurs de risques) pendant trop longtemps, et pas assez de ressources pour y faire face. Nous verrons ici quels sont les stressseurs 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 peuvent découler 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 confrontés à des évidences contre-intuitives. Dans cette section, nous adressons un ensemble de mythes (Mikolajczak & Roskam, 2017; Roskam & Mikolajczak, 2018a, 2018b).

## **Méthode pédagogique et matériel**

La formation est pensée de manière à donner aux professionnels des outils pour penser *et* des outils concrets pour dépister le burnout et identifier les facteurs étiologiques à l'œuvre chez chaque parent singulier. 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) et un bilan.

## Évaluation

Chacune des sections de la formation comporte un mini-quiz (5 questions à choix multiples, essentiellement vrai-faux). Celui-ci doit être réussi pour accéder à la suite de la formation. La formation se termine par une évaluation certificative. Chaque quiz ou évaluation doit être réussi avec un minimum de 75% de réponses correctes. Pour chaque quiz ou évaluation, le participant dispose de 3 tentatives maximum.

En cas d'échec après 3 tentatives à un même test, le participant est redirigé vers un quiz sur la même matière mais composé d'autres questions. Le participant a de nouveau trois tentatives pour réussir mais il doit avoir cette fois plus de 80% des réponses correctes. Si le participant ne réussit pas ce quiz, il 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 (49 euros /73 dollars canadiens). 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).

## 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., Stinghlamber, 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<sup>2</sup>): 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](https://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](https://doi.org/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.