

Prévalence du burnout parental

Résumé d'une étude internationale menée dans 42 pays

Hervé Avalosse — Service d'études

Résumé

Être parent n'est pas une sinécure. Pression et stress sont le lot quotidien de bien des parents, qui veulent, par-dessus tout, être de 'bons' parents, parfois jusqu'à l'épuisement. On parle alors de burnout parental, pour marquer le fait que ce syndrome concerne la sphère familiale et spécifiquement le rôle de parent. Il ne doit pas être confondu avec la dépression ou le burnout professionnel.

Isabelle Roskam et Moira Mikolajczak, psychologues et chercheuses à l'UCLouvain, ont coordonné récemment une étude internationale, rassemblant des données pour près de 17.400 parents provenant de 42 pays répartis sur les cinq continents. Cette étude permet de mesurer et de comparer la prévalence du burnout parental dans des pays bien différents sur le plan économique et culturel.

Entre ces 42 pays, la prévalence du burnout parental varie énormément : proche de 0% dans certains pays, elle peut aller jusqu'à près de 8%. **Mauvaise nouvelle : la Belgique se situe parmi les pays où cette prévalence est la plus élevée.** Autre résultat remarquable : l'importance de facteurs culturels. En effet, cette étude montre aussi que la prévalence du burnout parental est corrélée avec l'individualisme. Ce n'est donc pas un hasard si cette prévalence est plus élevée dans les pays d'Europe et d'Amérique du Nord.

Mots-clés : Burnout parental, prévalence, individualisme, lu pour vous

1. Introduction

Avoir des enfants est source de joie, de bonheur et d'épanouissement. Mais c'est aussi une source de stress, tant les exigences liées à la parentalité sont élevées dans une société comme la nôtre. Parfois, ce stress atteint un tel niveau que les parents s'épuisent. On parle alors de 'burnout parental'. Ce syndrome présente diverses facettes : épuisement physique et émotionnel, distanciation affective vis-à-vis de son (ses) enfant(s), manque ou perte d'épanouissement dans son rôle de parent, contraste avec la situation antérieure (le parent ne se reconnaît plus, il n'est plus ce père, cette mère qu'il ou elle était). Ce syndrome d'épuisement n'est pas sans danger, tant pour la santé des parents que celle des enfants : il peut amener les parents à négliger leur(s) enfant(s) ou, pire encore, induire de la violence.

Le burnout parental ne doit pas être confondu avec le burnout professionnel. Ce dernier se manifeste dans la sphère professionnelle, en relation avec le travail. Le burnout parental est bien propre à la sphère familiale, en lien avec le rôle de parent. Du fait que le burnout parental s'inscrit dans ce contexte particulier, il se différencie ainsi de la dépression, qui peut être liée à plusieurs contextes de vie (familial, professionnel, etc.).

Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, psychologues et chercheuses à l'UCLouvain, ont coordonné récemment une

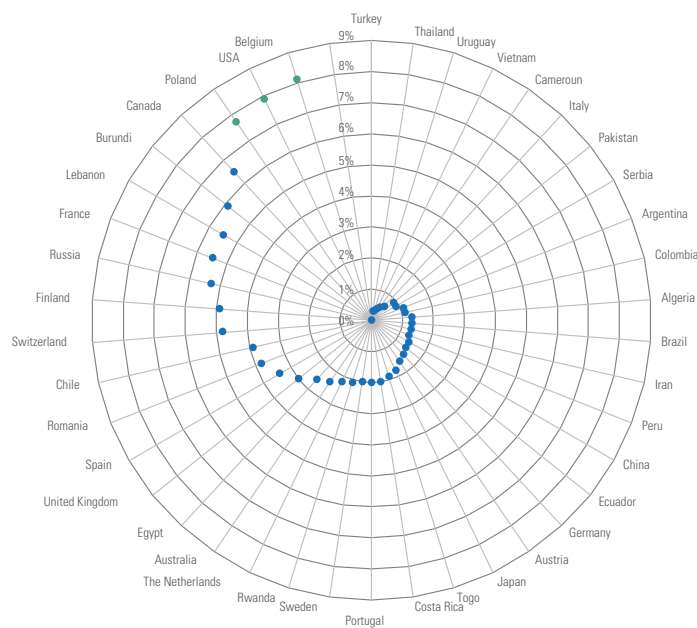
vaste étude internationale. Le but de cette étude est de pouvoir mesurer et comparer la prévalence du burnout parental dans 42 pays. La MC a coopéré au volet belge de cette étude, en sollicitant ses membres à participer aux questionnaires en ligne développés par l'UCLouvain. Ci-après quelques résultats de cette étude.

2. Prévalence du burnout parental

Jusqu'ici, la prévalence du burnout parental avait été estimée dans des pays occidentaux. L'originalité de la présente étude internationale est qu'elle rassemble des données provenant de 42 pays (pour 17.409 parents au total), situés sur les cinq continents du globe, tous ces pays ayant des niveaux économiques et des cultures fort différentes. Si les méthodes de diffusion des questionnaires et de recueil des données peuvent différer d'un pays à l'autre (par exemple : par questionnaire en ligne, par questionnaire papier), les instruments de mesure sont bien identiques, ce qui permet la comparaison des résultats. À noter aussi que le recueil des données s'est déroulé sur une période assez courte : de janvier 2018 à novembre 2019 (donc avant la pandémie de COVID-19).

Comme on peut le voir à la Figure 1, la prévalence varie énormément d'un pays à l'autre. Mauvaise nouvelle pour la Belgique : elle fait partie du top 3 des pays ayant les prévalences les plus élevées (de l'ordre de 8%, ce sont les

Figure 1 : Prévalence du burnout parental (Source : Roskam, et al., 2021)



trois points verts de la Figure 1). Nos pays voisins font mieux que nous : la France a une prévalence d'un peu plus de 5%, mais les Pays-Bas sont un peu au-dessus de 2%, tandis que l'Allemagne est 1,5%. Autre constat : les prévalences les plus élevées sont souvent observées dans les pays occidentaux.

3. Les valeurs culturelles ont-elles un impact ?

Les résultats ci-dessus suggèrent que les parents des pays occidentaux sont davantage exposés au risque de burnout parental. Mais est-ce que l'on peut lier cela à des facteurs culturels ? L'étude a approfondi cette question. Grâce au modèle des valeurs culturelles, développé par Geert Hofstede, psychologue et anthropologue néerlandais, on dispose pour chaque pays d'une évaluation¹ pour six dimensions : 1) Distance au pouvoir (*Power Distance*), 2) Individualisme vs Collectivisme, 3) Masculinité vs Féminité, 4) Evitement de l'incertitude (*Uncertainty Avoidance*), 5) Orientation à long terme vs orientation à court terme, 6) Indulgence.

Le résultat intéressant qui ressort des analyses statistiques est que la dimension 'Individualisme' est significativement associée à la prévalence du burnout parental. Attention, par individualisme, il ne faut pas voir une prise de position politique. Il s'agit plutôt du fait de se sentir intégré dans des groupes. En ce sens, une société individualiste est une société où les personnes, leurs objectifs et décisions propres ont une grande importance (« je »). En contraste, une société collectiviste est une société où les individus se sentent intégrés dans des groupes et où cette vie communautaire, cette intégration dans un tissu social dense, a une grande importance à leurs yeux (« nous »).

Les valeurs culturelles ont donc bien un impact : plus une société est individualiste, comme en Europe et Amérique du Nord, plus les parents sont à risque de burnout parental. Il est vrai que, dans nos sociétés, le bien-être des enfants est une priorité, de sorte que les attentes vis-à-vis des parents sont grandes. Et dans une société individualiste, où tout un chacun est supposé pouvoir gérer ses propres difficultés, ils se sentent parfois bien seuls pour faire face à cette pression.

4. Conclusion

Avec une prévalence de l'ordre de 8%, les parents de notre pays apparaissent particulièrement exposés au risque de burnout parental. Comment aider les parents ? Dans une optique de prévention, on peut, bien sûr, informer et sensibiliser la population (ce que la MC fait d'ailleurs à travers ses publications et les activités de ses services d'information et de promotion de la santé). Il y a également des possibilités d'intervention et d'accompagnement psychologique. Dans l'assurance obligatoire soins de santé, il existe des possibilités de remboursement de soins psychologiques de première ligne. C'est un premier pas pour favoriser l'accessibilité à ce type de soins et on espère que l'assurance obligatoire continuera à améliorer et étendre ses interventions en la matière. En complément à l'assurance obligatoire, rappelons également que l'assurance complémentaire de la MC prévoit le remboursement de séances chez les psychologues.

Mais ce n'est pas tout. N'y a-t-il pas à réfléchir à une action plus globale, plus sociétale ? Car les résultats de la présente étude montrent aussi que l'individualisme, en tant que valeur culturelle, n'est pas sans influence sur la prévalence du burnout parental. Dès lors mettre en avant des valeurs d'entraide, de solidarité, construire et renforcer les liens sociaux peuvent aussi conduire à prévenir le burnout parental.

¹ Chaque dimension culturelle est évaluée par Hofstede grâce à une échelle allant de 0 à 100. Les scores de chaque pays, obtenus pour ces six dimensions, sont disponibles via : <https://www.hofstede-insights.com/>, ce qui permet ainsi de comparer les pays entre eux. Pour en savoir plus sur ce modèle des valeurs culturelles, voir : <https://geerthofstede.com/culture-geert-hofstede-gert-jan-hofstede/6d-model-of-national-culture/>.

Bibliographie

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., ..., Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 2, 58-79.

