

ENTRETIEN

« En courant après la perfection, les parents creusent leur propre tombe »

Le burn-out n'est pas réservé à la sphère professionnelle. Des parents épuisés n'arrivent plus à s'occuper de leurs enfants. Pour la psychologue Isabelle Roskam, il faut lever ce tabou

Lorsque Isabelle Roskam ouvre la ligne d'urgence SOS Parents durant le premier confinement belge, elle ne s'attend pas à recevoir autant d'appels : plus de 700 en deux mois et demi. La spécialiste de la parentalité, chercheuse et professeure en psychologie à l'Université catholique de Louvain (Belgique), alerte sur la souffrance des familles. Privés de soutien, d'école ou de crèche, des parents inquiets cumulent le télétravail avec les rôles d'enseignant et d'animateur à temps plein, tout en gérant l'intendance familiale. C'est une épreuve, et certains s'effondrent. Ainsi, la pandémie de Covid-19 exacerbe un mal tabou : le burn-out parental. Ce syndrome d'épuisement propre aux parents préexiste à la crise, mais il serait en légère hausse en 2020, d'après une étude en cours sur 25 pays (en Europe, Asie, Amérique et Océanie), à l'initiative du Consortium international de recherche sur le burn-out parental (IIPB) codirigé par Isabelle Roskam et Moira Mikolajczak.

Comment vous êtes-vous intéressée au burn-out parental ?

L'idée est née d'une discussion informelle avec ma collègue Moira Mikolajczak, professeure en psychologie spécialisée dans la gestion du stress et les émotions. Ses difficultés personnelles en tant que parent évoquaient le burn-out professionnel. Existait-il une version parentale du syndrome ? Personne n'en parlait. Pourtant, depuis les années 2010, je remarquais une évolution dans mes consultations psychologiques : des parents venaient non pas pour leurs enfants, en pleine forme, mais parce qu'eux-mêmes se sentaient mal.

Dans la littérature scientifique, la notion de burn-out parental est apparue dans les années 1980. En 1983, deux chercheurs ont appliqué le concept de burn-out à la parentalité. Ensuite, les études, rares, se focalisaient surtout sur des parents d'enfants gravement malades. Nous avons fait l'hypothèse que le burn-out parental ne se limitait pas à ces cas extrêmes. Lors d'une étude préliminaire, nous avons reçu des messages bouleversants de parents nous remerciant d'avoir mis un mot sur leurs problèmes. Le concept faisait sens et tout restait à faire, alors nous avons décidé en 2015 de démarrer nos recherches sur le burn-out parental.

En quoi se distingue-t-il de la dépression ou du burn-out professionnel ?

La dépression affecte toutes les sphères de la vie, tandis que le burn-out est un trouble du stress spécifique à un contexte, professionnel ou familial. Le burn-out parental n'implique pas de mal-être au travail, au contraire : certains s'y investissent pour éviter la famille. Nous avons transposé à la parentalité les trois dimensions du burn-out professionnel, selon le modèle de Maslach : épuisement, dépersonnalisation et perte d'accomplissement. Une facette essentielle ressort : l'épuisement physique et émotionnel. Le parent touché n'a plus d'énergie pour s'occuper de ses enfants. En revanche, nous n'avons pas retrouvé de dépersonnalisation mais, à la place, une distanciation affective vis-à-vis des enfants : le parent exerce froidement son rôle en pilotage automatique. Quant au manque d'accomplissement, il se traduit par une perte de plaisir dans le rôle parental. Moins il voit ses enfants, mieux le parent épuisé se porte. En général, il ne se reconnaît plus car, auparavant, il s'investissait énormément.

Comment un parent tombe-t-il en burn-out ?

Etre parent génère beaucoup de joie, mais aussi de stress. Le burn-out survient quand la balance entre les ressources et les facteurs de stress est en déséquilibre chronique. Il n'existe pas une cause unique : chaque burn-out raconte une histoire, avec divers éléments sur chaque plateau de la balance. Du côté des agents stressants, nous avons identifié des facteurs de risque liés au contexte (enfant en bas âge ou adolescent, parent très jeune ou âgé, perte d'emploi, logement exigü...), à une situation particulière (stress au travail, maladie, décès...), à la personnalité du parent (instabilité émotionnelle, difficulté à gérer le stress, perfectionnisme...), au couple (mauvaise coparentalité, insatisfaction conjugale...) et à l'éducation (inconsistance, coercition, relation conflictuelle). Les risques personnels,



Isabelle Roskam, en mai 2016. ALEXIS HAULOT/JCL

conjugaux et éducatifs pèsent le plus lourdement dans la balance.

La pandémie de Covid-19 multiplie les sources de stress : les parents doivent se réorganiser au gré des mesures sanitaires, ils s'inquiètent pour la santé de leurs proches ou la réussite scolaire de leurs enfants. Et leurs difficultés ne sont pas compensées par des ressources, bien au contraire : le soutien des grands-parents, les activités récréatives et les soirées entre amis sont mis à mal. La crise déséquilibre la balance.

Une étude de l'IIPB, à paraître dans « Affective Science », révèle le poids considérable de la culture...

D'après nos données récoltées sur plus de 17 000 parents dans 42 pays, la prévalence du burn-out parental varie radicalement d'un pays à l'autre. Elle est quasi nulle en Thaïlande ou en Turquie, mais grimpe à 8 % en Belgique, aux Etats-Unis et en Pologne, pays les plus touchés. Avec 5,5 %, la France se situe dans la fourchette haute. Les facteurs culturels expliqueraient un quart des différences entre Etats. L'individualisme joue un rôle prépondérant, devant les inégalités économiques : les pays les plus individualistes affichent les taux de burn-out parental les plus élevés.

Comment l'expliquez-vous ?

Nous comptons explorer plusieurs hypothèses. Par exemple, le fait que l'individualisme nous incite à ne compter que sur nous-même. Nous cultivons l'autonomie. En corollaire, demander de l'aide est un aveu de faiblesse. La parentalité s'exerce donc seul ou à deux dans un groupe restreint, ce qui génère du stress. C'est différent dans les sociétés collectivistes : un proverbe africain dit qu'« il faut tout un village pour élever un enfant ».

De plus, l'individualisme nous amène à penser chaque humain unique, à nous distinguer les uns des autres. Les parents apprennent à leurs enfants à devenir autonomes, performants, capables de choisir et de négocier. C'est moins fatigant d'inculquer le respect des aînés. Ce phénomène est à relier à l'évolution du statut de l'enfant au XX^e siècle, avec la Convention internationale des droits de l'enfant (1989), qui place les parents au service de l'intérêt supérieur de ce dernier. Ils doivent l'aimer, le protéger, optimiser son développement. Ils doivent faire passer leurs besoins après ceux de l'enfant, une injonction en contradiction avec la culture individualiste. Ils

croulent sous les recommandations concernant l'éducation, l'alimentation ou l'usage des écrans. Les parents subissent une pression inédite. En courant après un modèle de perfection, ils creusent leur propre tombe.

Le mieux, ennemi du bien ?

Ceux qui tombent en burn-out accumulent deux fois plus de cortisol (hormone du stress) que la normale. Ils deviennent irritables, dorment mal, souffrent de maux de dos et de ventre. Les idées suicidaires et les envies de s'enfuir sont plus prégnantes que dans le burn-out professionnel. Et pour cause : un parent ne peut pas démissionner. Il n'y a pas d'issue. Les personnes touchées deviennent négligentes et maltraitantes envers leurs enfants. Elles les surveillent moins, se soucient peu de leur santé et ne les aident plus à faire leurs devoirs. Il y a également des violences verbales – « Qu'est-ce que je regrette de t'avoir eu ! » – et parfois physiques. Je pense à cette maman à bout, qui ne supportait pas que son petit refuse la sieste. Un jour, alors qu'elle le remettait brutalement au lit, il s'est débattu et s'est ouvert le crâne sur la barre de lit. Un tel épisode peut amener à consulter.

Vous codirigez un centre de consultations psychologiques spécialisées en parentalité à Louvain-la-Neuve.

Comment accompagnez-vous les patients ?

Tomber en burn-out parental génère honte et culpabilité. C'est tabou. Nous privilégions les séances hebdomadaires en groupe, où les participants découvrent que cela arrive à d'autres. Lors d'une première phase d'écoute sans jugement, ils expriment leur souffrance. Ensuite, nous cherchons à rééquilibrer la balance : augmenter les ressources (mise en place de routines, soutien des grands-parents, partage des tâches avec le conjoint, recours au baby-sitting...) et diminuer les facteurs de stress. Les parents échangent leurs idées. En huit semaines, les symptômes et les comportements violents diminuent de manière significative. Les effets se maintiennent à trois mois.

A ce jour, nous avons formé près de 900 praticiens francophones au diagnostic et au traitement du burn-out parental. Notre volonté serait que les parents épuisés n'aient pas à faire plus de trente minutes de route pour bénéficier d'un accompagnement adapté. Nous y sommes presque en Belgique, mais loin du compte en France. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR NATHALIE PICARD



ZOOLOGIE

Le « loup terrible » n'en était pas un

Dans nos contrées européennes, il est sans doute moins emblématique que le mammouth, moins effrayant que le lion des cavernes, moins incongru que le paresseux géant. Pourtant, *Canis dirus*, ou « loup terrible », baptisé ainsi en 1858, n'a cessé de fasciner les amoureux de la mégafaune du pléistocène, disparue lors de l'extinction du quaternaire, il y a 12 000 ans. La découverte, dans les années 1950, de 4 000 spécimens, pris dans les fosses de goudron du quartier La Brea, au cœur de Los Angeles, a fait de lui un symbole aux Etats-Unis : toutes les peurs ancestrales associées au loup, mises à grande échelle (1,50 m, 70 kg). Ces dernières années, la série *Game of Thrones* s'est chargée d'étendre encore cette sinistre popularité.

Eh bien l'essentiel était faux ! Pas la taille, ni la disparition lors du grand réchauffement de la fin du pléistocène. Mais l'origine, le cousinage, le nom. « On pensait évidemment que c'était une espèce proche du loup gris, raconte Laurent Frantz, professeur de paléogénétique à l'université Ludwig-Maximilian de Munich. Il avait sûrement contribué à la diversité des canidés, qui se sont croisés entre eux, permettant un flux de gènes. C'est ce que nous allions vérifier. » Or l'article qu'il vient de publier, mercredi 13 janvier, dans la revue *Nature*, avec 48 collègues venus d'une trentaine d'établissements, présente la conclusion inverse : *Canis dirus* n'était pas un loup. Loin de là, même. Les deux espèces ont divergé il y a plus de 5 millions d'années et cessé d'échanger le moindre gène.

Pour le montrer, il a d'abord fallu retrouver de l'ADN sur des spécimens du grand carnivore. A La Brea, si l'asphalte a merveilleusement conservé les os, il a effacé l'information



« Canis dirus ». MAURICIO ANTON

génétiétique. L'équipe a analysé 46 squelettes venus d'autres sites des Etats-Unis. Cinq ont parlé, âgés de 13 000 à 50 000 ans. « D'abord nous n'avons pas cru à nos propres résultats. L'ADN mitochondrial induit parfois en erreur. Mais, une fois que nous avons extrait l'ADN nucléaire, le doute n'était plus possible. Nous l'avons d'abord comparé au génome du loup et du coyote. Puis au dhole d'Asie, ou encore au lycaon et au chacal d'Afrique. Rien. »

C'est donc un nouveau scénario qu'ont développé les auteurs : un ancêtre commun, arrivé sur le continent américain, aurait évolué pour diverger voici 5,6 millions d'années. Pendant ce temps, en Eurasie, l'espèce aurait pris un autre chemin, avec de multiples séparations. Beaucoup plus tard, il y a quelque 1,3 million d'années, des loups seraient à leur tour arrivés en Amérique. Mais chacun serait resté dans son coin. « Contrairement à ce que l'on observe entre loups et coyotes, eux ne pouvaient sans doute pas se reproduire ensemble », poursuit le chercheur français installé en Allemagne.

C'est donc un genre à part entière, et pas seulement une espèce, qui aurait disparu au pléistocène, incapable de s'adapter au nouveau climat humide et à la disparition de ses mégaproies. Les chercheurs lui ont donné un nouveau nom : *Aenocyon*. Une résurrection. En 1918, le paléontologiste John Merriam avait proposé d'appeler ainsi un animal qu'il présentait venu de très loin. « L'amélioration des techniques d'analyse morphologique avait rendu son hypothèse caduque, raconte Laurent Frantz. Mais la morphologie recèle des pièges que l'ADN déjoue de plus en plus souvent. »

Les chercheurs vont tenter de comprendre comment une séparation aussi ancienne peut aboutir à une si grande proximité physique. Déterminer aussi pourquoi le mélange des espèces a été impossible. Biologie ou comportement ? Et confirmer les raisons de sa disparition. Une nouvelle saison s'ouvre donc. Avec le même rôle principal, mais tenu par un nouvel acteur : *Aenocyon dirus*. Générique ! ■

NATHANIEL HERZBERG