

Recherche internationale UCLouvain L'individualisme de nos sociétés, responsable du burn-out parental

EN BREF :

- Deux **chercheuses UCLouvain** ont initié et coordonné une **étude internationale menée par une centaine de scientifiques dans 42 pays** afin de **connaître l'ampleur du burn-out parental** dans le monde.
- **Résultat ?** Ce sont les **pays occidentaux**, souvent plus individualistes, qui sont **les plus touchés** par le phénomène d'**épuisement parental**.
- Quant à la **Belgique**, elle se classe dans le **top 3 des pays les plus concernés**
- **En cause ?** La **culture, souvent individualiste des pays occidentaux**. L'étude UCLouvain, publiée dans *Affective Science*, démontre qu'elle joue un **rôle prépondérant dans le burn-out parental**, plus que les facteurs socioéconomiques

ETUDE :

CONTACT(S) PRESSE :

Isabelle Roskam, chercheuse à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain : +32 473 44 90 19, isabelle.roskam@uclouvain.be

Moïra Mikolajczak, chercheuse à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain : +32 485 69 72 27, moira.mikolajczak@uclouvain.be

Le burn-out parental est un **phénomène mondial** qui fait l'objet de plus en plus d'attention. Un niveau de stress élevé dans la famille peut conduire à **l'épuisement des parents**. Cette souffrance engendre de **graves conséquences** pour les parents et pour les enfants.

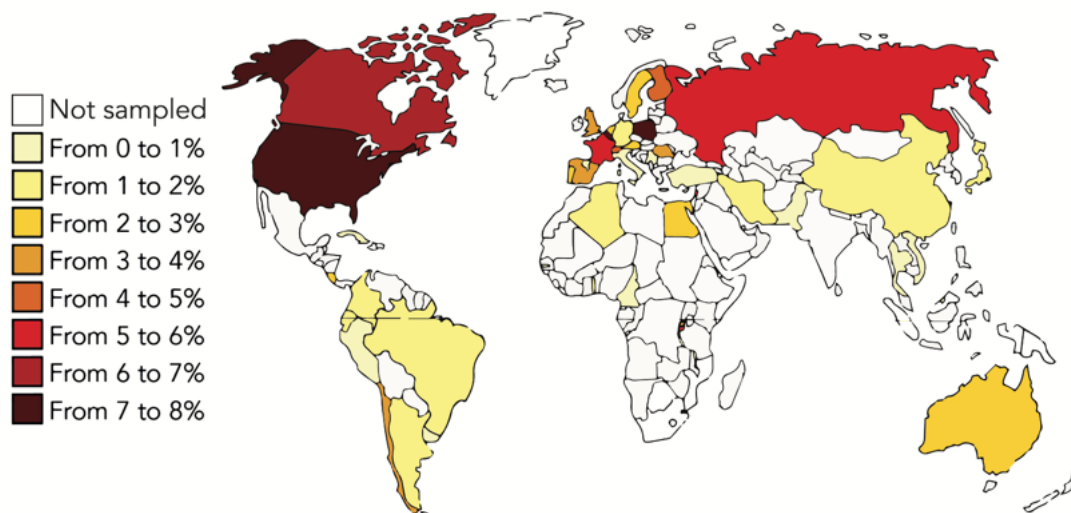
Le phénomène varie-t-il en fonction des **cultures des différents pays** ? C'est ce qu'ont cherché à savoir Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, chercheuses à l'UCLouvain, en initiant et coordonnant une **étude internationale** menée par une centaine de scientifiques dans **42 pays**. **Objectif ? Déterminer l'importance** du phénomène d'épuisement parental **dans le monde**. **Résultat ?** Les **pays occidentaux riches et individualistes**, qui ont en moyenne peu d'enfants, sont **les plus touchés** par le phénomène (cfr figure ci-dessous). La **Belgique** arrive **dans le top 3** du classement.

Selon les résultats de cette étude, **la culture** joue un **rôle prépondérant** dans le burn-out parental, plus que les différences socioéconomiques et démographiques entre les pays. Leurs résultats, publiés dans *Affective Science*, montrent que les **valeurs d'individualisme des pays occidentaux** peuvent soumettre les parents à un niveau de **stress plus élevé**. Pourquoi ? « *Nos pays individualistes cultivent le culte de la performance et du perfectionnisme. La parentalité y est une activité très solitaire, contrairement aux pays d'Afrique par exemple où tout un village se sent concerné par l'éducation des enfants* », commente Isabelle Roskam, spécialiste du burn-out parental à l'UCLouvain. Ces pays plus pauvres, qui ont souvent beaucoup d'enfants, sont davantage **collectivistes**. Cette dimension semble jouer un **rôle protecteur majeur** vis-à-vis de l'épuisement des parents. L'individualisme occidental est encore plus marqué en cette période de crise sanitaire : les familles se retrouvent isolées et coupées de leurs relations sociales.

Quelles **mesures** pour **prévenir le stress dans la parentalité** ? « *La première serait de raviver dans nos cultures la dimension de partage et d'entraide entre parents au sein d'une communauté. Et aussi, sortir du culte du parent parfait. Prendre distance, s'approprier les multiples recommandations liées à l'éducation pour en faire quelque chose de raisonnable et de bon pour soi, chacun à son niveau* ».

L'étude ouvre de nombreuses pistes pour des investigations interculturelles futures. « **La dynamique collective du consortium est essentielle** », explique Moïra Mikolajczak, chercheuse UCLouvain. « **Nous avons travaillé étroitement avec des scientifiques issus de toutes les cultures concernées, les seuls capables de collecter les données dans leur pays, d'en garantir la validité et de les interpréter correctement. Une telle collaboration est exceptionnelle et mérite d'être soulignée** ».

Prévalence du burn-out parental dans le monde



Le burn-out parental, c'est quoi ?

Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam ont été invitées à publier un article sur le phénomène de l'épuisement parental dans la prestigieuse revue *Trends in Cognitive Sciences* : « [Beyond job burnout: parental burnout!](#) »

Le burnout parental est un **trouble survenant lorsqu'un parent est soumis à un excès de stress parental sans disposer de suffisamment de ressources pour en compenser l'effet**. L'épuisement parental peut ainsi toucher tout parent qui cumule plus de risques que de ressources pendant trop longtemps (cf. Figure 1). Le parent s'épuise alors dans sa parentalité, jusqu'à devenir l'ombre de lui-même puis l'opposé du parent qu'il était et voulait être. Les conséquences du burnout parental peuvent être dramatiques, tant sur le parent lui-même (problèmes de santé, augmentation drastique des idées suicidaires) que sur ses enfants (augmentation nette du risque de comportements de négligence et de violence parentale, verbale et/ou physique).