



institut  
universitaire  
de France



UNIVERSITÉ  
Grenoble  
Alpes

# Prévenir et réduire l'épuisement parental

— université  
— lumière  
— LYON 2



Maison  
des Sciences  
de l'Homme



Observatoire  
de la Parentalité  
et du Soutien à la Parentalité

Rebecca Shankland

Professeure de Psychologie du développement

Membre de l'Institut Universitaire de France

Responsable de l'Observatoire du Bien-être à l'École

Responsable de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, MSH Alpes

Laboratoire DIPHE (Développement, Individu, Processus, Handicap, Education), Université Lumière Lyon 2

A close-up photograph of a young child's face, focusing on their large, expressive brown eyes. The child's skin is light and appears to be of African descent. The background is dark and out of focus. A teal-colored rectangular box is overlaid on the upper portion of the image, containing white text.

# **LES 1000 PREMIERS JOURS DE L'ENFANT LA OU TOUT COMMENCE**

RAPPORT DE LA COMMISSION  
REMIS AU MINISTRE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE, SEPTEMBRE 2020

**> 50% DES PARENTS SE SENTENT SEULS**

ENQUETE DU MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE, SEPTEMBRE 2020



Fédération Française  
**pour les**  
**liens sociaux**



# La solitude et l'isolement social, facteurs de risque pour la santé physique et mentale

- **L'isolement social** signifie avoir objectivement peu de relations ou de rôles sociaux et des contacts sociaux peu fréquents.
- **La solitude** est un sentiment subjectif désagréable ou pénible d'absence de liens avec d'autres personnes, accompagné d'un désir de relations sociales plus nombreuses ou plus satisfaisantes.



# Des conséquences néfastes connues

(Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015 ; Nirappil, 2023)



## Risques personnels

- Surpoids, obésité
- Maladies cardiaques et AVC
- Anxiété, dépression, idées suicidaires
- Démence

**Un risque accru de mort prématurée**



## Risques sociétaux

- Hospitalisation plus fréquente
- Absentéisme au travail
- Perte de productivité
- Diminution de réussite scolaire

**Un coût social conséquent**

**Les conséquences de la solitude seraient comparables à fumer 15 cigarettes par jour**

# Des impacts positifs connus des liens sociaux

(e.g., House et al. (1988) Social Relationships and Health. Science, 241, 540-545)



## Réduction du risque

- Comportements violents et suicidaires
- Décès dus à des maladies chroniques



## Amélioration de la qualité de vie

- Capacité à se remettre du stress, de l'anxiété et de la dépression
- Alimentation saine, activité physique et réduction de la prise de poids
- Amélioration du sommeil, du bien-être et de la qualité de vie

**Comment agir sur ce facteur de protection auprès des parents pour prévenir et réduire les risques d'épuisement parental ?**

# Le burnout parental

## Facteurs de risque, facteurs de protection



A vertical decorative image on the left side of the slide showing several water droplets on a light-colored, reflective surface. One large droplet is in the center, with smaller ones above and to the left. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

# Le burnout parental

Le burnout parental est une conséquence du processus de stress chronique, qui épuise les ressources personnelles et la capacité à gérer le stress.

À l'inverse, les ressources personnelles amortissent l'impact des demandes et des facteurs de stress sur l'épuisement, grâce à une meilleure gestion du stress et une meilleure régulation des émotions.



# Le burnout parental : 4 dimensions

A faded, light-colored silhouette of a family consisting of two adults and two children, positioned in the background behind the main text.

- ✓ L'épuisement physique et émotionnel dans le rôle parental
- ✓ Distance émotionnelle avec l'enfant/les enfants
- ✓ Perte de plaisir et d'accomplissement dans le rôle parental
- ✓ Contraste avec le parent qu'était avant

# Conséquences délétères du burnout parental



# Conséquences délétères du burnout parental

- ✓ **Parent:** pensées suicidaires, abus des substances, troubles de sommeil, sentiments de culpabilité et de honte
- ✓ **Couple:** augmente le risque de conflits et de séparations, augmente le risque du BO chez le *co-parent*
- ✓ **Enfant:** multiplie par 10 le risque de comportements violents et négligents envers l'enfant

A vertical decorative image on the left side of the slide showing several water droplets on a light-colored, reflective surface. One large droplet is in the center, with smaller ones above and below it, creating ripples.

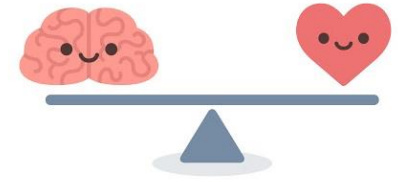
# La prévalence du burnout parental

En population générale :

- 6.2% en France
- 9% en Belgique
- 8.9% aux Etats Unis
- 3.3% en Royaume Uni

Jusqu'au 36% en population des parents des enfants atteints des maladies chroniques

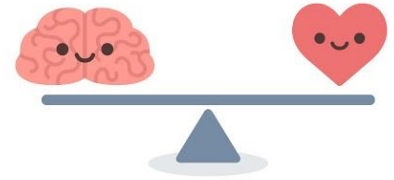
# Les facteurs de risque



- ✓ Perfectionnisme parental
- ✓ Faibles compétences émotionnelles
- ✓ Stress
- ✓ Faible soutien social
- ✓ Individualisme
- ✓ Ruminations



# Facteurs de protection



- ✓ Soutien social
- ✓ Compétences émotionnelles
- ✓ Pleine conscience
- ✓ Compassion envers soi

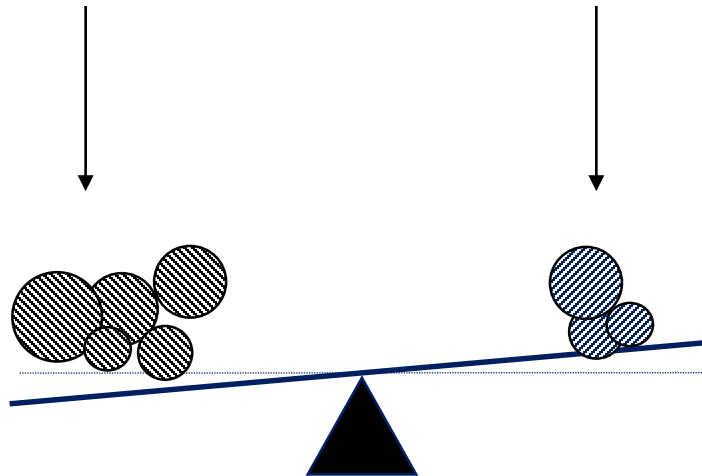
# Maintenir un équilibre

## Stresseurs/Risques

Avoir un enfant malade, « dys », être perfectionniste, avoir des difficultés à gérer son stress, être désorganisé, manquer de soutien...

## Ressources/protéctions

Avoir de l'aide extérieure, pouvoir compter sur son conjoint, savoir gérer ses émotions, accepter ses limites et celles de ses enfants...



A vertical decorative image on the left side of the slide showing several water droplets on a light-colored surface, creating ripples and reflections.

# Les stressseurs qui pèsent le plus

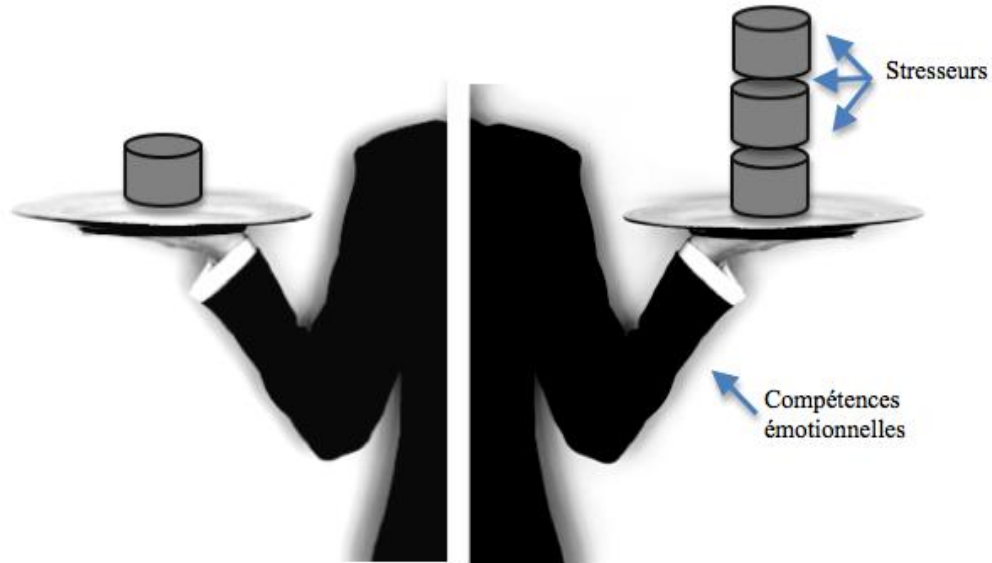
**Facteurs personnels** (difficultés à gérer le stress et les émotions),  
**parentaux** (méthodes éducatives inefficaces) et  
**conjugaux** (tensions et manque de soutien social)

Mikolajczak & Roskam, 2017 ; Roskam & Mikolajczak, 2018

# Les compétences émotionnelles pour mieux faire face aux situations stressantes

PARENT A  
(compétences émotionnelles faibles)

PARENT B  
(compétences émotionnelles élevées)



# Méthodes éducatives efficaces



- ❖ Renforcement positif (attention portée aux comportements souhaités, encouragements, félicitations pour les efforts)
- ❖ Conséquences logiques



## La parentalité nécessite un soutien

Les dispositifs de soutien à la parentalité concernent **tous les parents**

Mais sont à renforcer dans le cas de **facteurs de risques** liés aux conditions de vie, aux difficultés de l'enfant...

# Projet Parent-BO 2021-2023

## Pack Ambition Recherche Financement régional



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes



Observatoire  
de la Parentalité  
et du Soutien à la Parentalité



# Objectifs et méthode

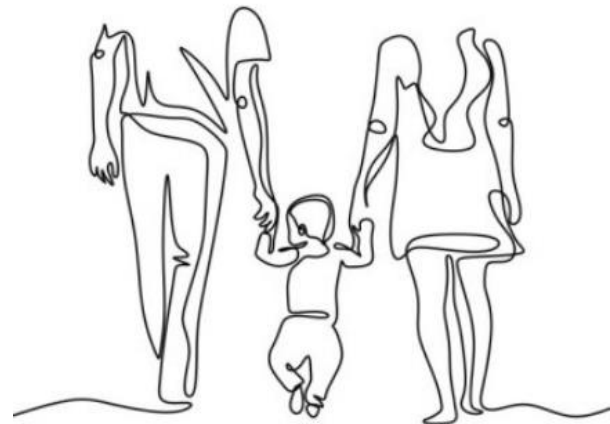
## Objectifs

### Analyser l'efficacité de chaque type d'intervention

- Prévenir et réduire les conséquences liées à l'épuisement parental
- Identifier les processus psychologiques favorisant l'efficacité des ateliers

## Méthode

Analyse de 6 interventions collectives (=6 programmes) sous le format d'un cycle de 8 ateliers de 2 heures + 1 réunion de suivi à 3 mois



# Programmes

## Trois programmes fondés sur les résultats de recherche et adaptés au contexte du soutien à la parentalité

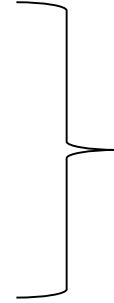
- Gestion de stress
- [Programme CBSM : Cognitive Behavioral Stress Management : Antoni et al., 2006, 2009] [Gauchet et Hilleret, 2011 ]
- Psychologie positive
- [Programme CARE : Cohérence Attention Relation Engagement : Shankland, Durand, Paucsik, Kotsou, & André, 2018]
- Présence attentive
- [Programme FOVEA : Flexibilité et Ouverture, basée sur la méthode Vittoz pour développer l'Expérience Attentive : Shankland et al. 2016]

## Trois programmes de soutien à la parentalité développés par des professionnels qui font partie des plus diffusés en France

- Ateliers Filliozat
- Ateliers Discipline Positive
- APcomm

# Projet Parent- BO

CBSM  
FOVEA  
CARE



Compétences émotionnelles des parents

Filliozat  
AppCom  
Discipline positive

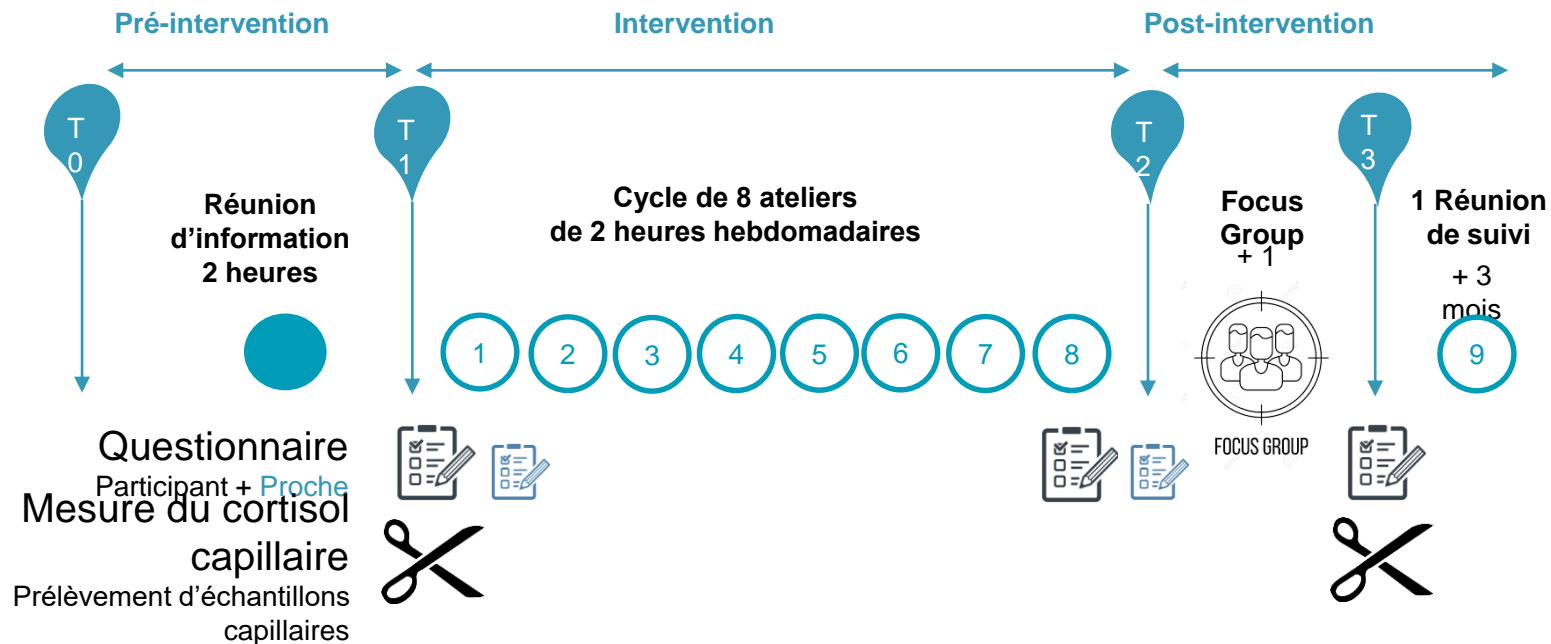


Les compétences éducatives : gérer les émotions difficiles de l'enfant, éducation bienveillante



# Méthode : Procédure

groupe intervention  
versus groupe contrôle (liste d'attente)



# Méthode : mesures

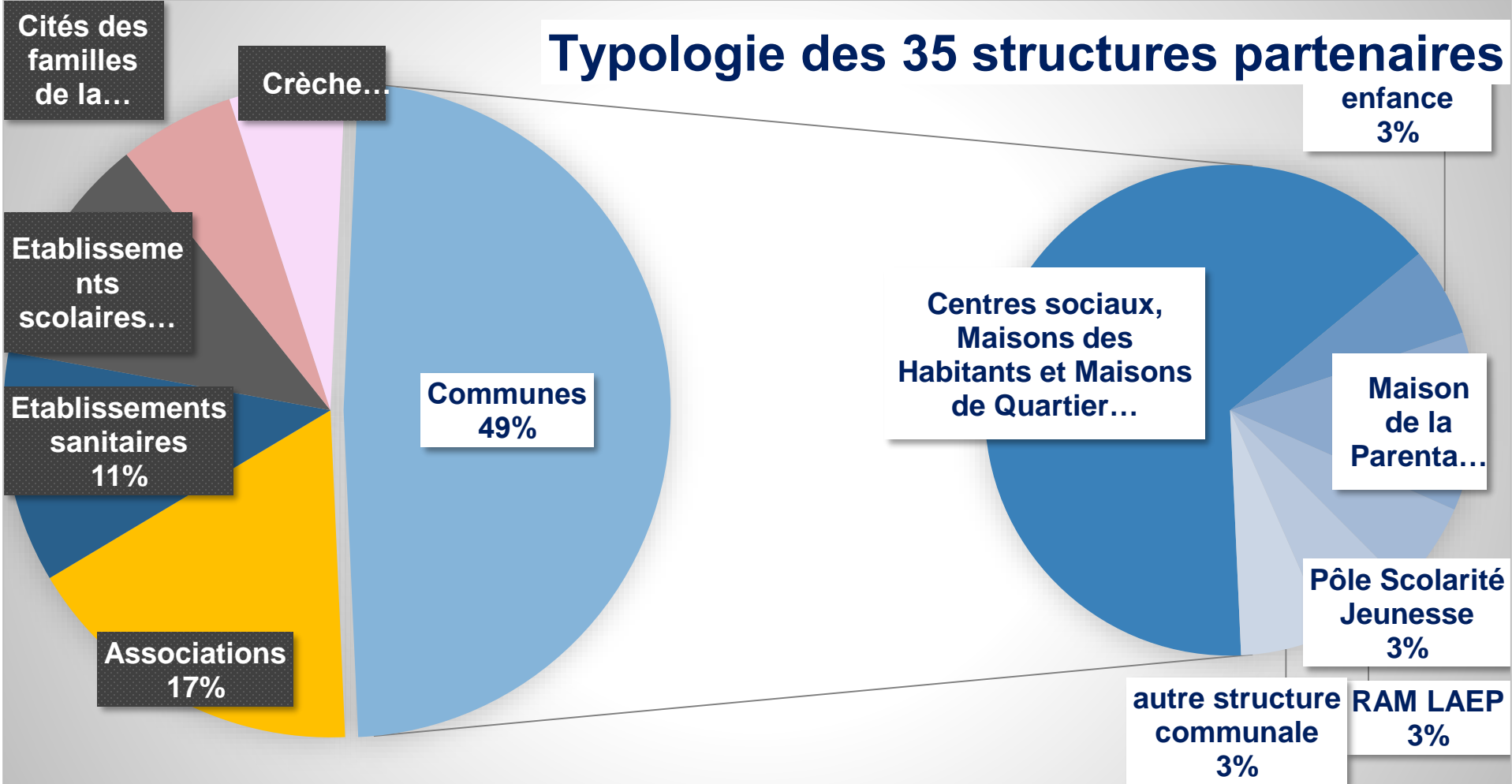
- ✓ Burnout parental (PBA; Roskam et al., 2018)
- ✓ Bienveillance envers soi (USK; Smith et al., 2018)
- ✓ Régulation des émotions (PEC; Brasseur et al., 2013)
- ✓ Ruminations (MCERTS; Barnard et al., 2007)



# Etapes du projet de recherche



# Typologie des 35 structures partenaires



# Profil des participants

534 parents

ont bénéficié des ateliers de soutien  
à la parentalité

89% mères  
11% pères



Dont  
6% couples



Avoir au  
moins  
un enfant âgé  
de moins de  
12 ans



# Méthode : participants



N parents ont bénéficié de l'un des programmes

1. FOVEA n = 59
2. CARE n = 92
3. CBSM n = 41
4. APCOM n = 101
5. Filliozat n = 58
6. Discipline Positive n = 61



N participants ont répondu aux mesures à T2

1. FOVEA n = 52 (T3 n = 39)
2. CARE n = 32 (T3 n = 32)
3. CBSM = 25 (T3 n = 20 )
4. APCOM n = 37 (T3 n = 31)
5. Filliozat n = 33 (T3 n = 31)
6. DP n = 33 (T3 n = 32)



Recrutement : maisons des habitants, assistantes sociales, centres psycho-sociaux, associations, réseaux-sociaux, affiches dans les cabinets médicaux



Groupe contrôle : liste d'attente

n = 120 (T1)      n = 94 (T2)



# Résultats Parent-BO



# Résultats : cortisol capillaire

$N = 248$

$F(1, 247) = 5.05, p = .41, \eta^2_p = .003$



Dans notre échantillon le cortisol capillaire n'a pas diminué

	Cortisol T1	Cortisol T3
N	250	248
Moyenne	5.26	5.48
Ecart-type	3.29	3.74



# Résultats : cortisol capillaire

Matrice de corrélation

	1	2
1. $\Delta T1 - T3_{\text{cortisol}}$	—	
2. $\Delta T1 - T3_{\text{PBA}}$	.054	—



Le taux de cortisol capillaire n'est pas corrélé avec le score de burnout parental

# Résultats mesures de burnout parental auto-rapportées

## Statistiques descriptives

	M T1	M T2	M T3
Contrôle	49.1	36.5	-
FOVEA	54.2	36.8	34.2
CARE	58.0	37.1	37.4
CBSM	62.5	38.7	40.0
APCOM	56.7	42.8	31.1
Filliozat	62.9	40.7	32.6
Discipline +	68.3	45.5	43.8

Amélioration de la **bienveillance envers soi** et de la **régulation des émotions et réduction des ruminations** qui explique en partie la réduction du burnout parental, quel que soit le programme

Différences significatives pour l'ensemble des programme comparativement à l'évolution du groupe contrôle

# Retours qualitatifs des parents



# Verbatims



- **Créer des liens avec d'autres parents de jeunes enfants**

« En fait je me suis un peu forcée à venir aux ateliers parce que j'avais atteint un point critique je pense....je me suis vraiment forcée parce que je n'avais pas envie de prendre des vendredis matin pour faire ça ... et finalement j'ai toujours été trop contente de venir, et plus ça allait et plus j'étais contente de venir. Et je pense d'avoir rencontré les filles...j'aime bien avoir des copines quoi, donc rien que ça, ça me rend heureuse après les ateliers » (*ateliers CARE*)

« J'ai trouvé que, le fait de se retrouver en groupe une fois par semaine était vraiment quelque chose d'agréable, et que j'attendais en fait dans la semaine, j'étais vraiment contente de voir tout le monde. Je trouve que le groupe était chouette ! » (*ateliers CBSM*)

# Verbatims



- **Echanger sur des vécus similaires**

« Qu'est-ce que ça m'a apporté, c'est de pouvoir discuter avec d'autres parents. Parce que les autres parents que je fréquente, j'ai l'impression qu'ils font tous vraiment très très bien quoi. Avec vous, ça me fait vraiment plaisir d'entendre que c'est pas que moi ou que mes enfants. »  
*(ateliers FOVEA)*

« On rigolait des péripéties des autres, mais avec bienveillance, c'est parce qu'on se retrouvait dedans en général, enfin moi ça m'a fait vraiment du bien de voir que peu importe le nombre d'enfants, en fait, il y a un peu les mêmes galères partout. Peu importe l'âge aussi des enfants en fait. Qu'on avait tous envie de faire au mieux et qu'on se mettait vraiment beaucoup de pression, voilà. Donc voir que j'étais pas la seule dans ce cas là et qu'il fallait accepter qu'on n'était pas parfait. Et quand je racontais que j'avais envie eu de mettre une baffe... ça les faisait rigoler, et puis ils me disaient « c'est pas grave... c'est normal d'avoir envie de faire ça ». Et du coup.. déjà le fait de se retrouver avec d'autres gens qui partageaient les mêmes choses, c'était vraiment agréable et un peu déculpabilisant aussi. Donc j'avoue que ça m'a fait du bien » *(ateliers CBSM)*

# Verbatims

- Apport des connaissances théoriques  Approche expérientielle

« Le fait que je m'attendais pas à ce qu'on apprenne autant de choses utiles en m'inscrivant dans le programme. » *(ateliers CBSM)*

« ça nous a apporté pas mal de **connaissances théoriques sur le développement de l'enfant** qu'on n'avait pas forcément avant, donc ça nous permet de mieux comprendre ... les réactions de l'enfant, c'était top ! » *(ateliers APComm)*

« **Ce qui m'a aidé personnellement à mettre en œuvre les différentes pratiques, c'est qu'elles étaient finalement simples. C'était pas quelque chose qui était compliqué et inaccessible, et c'est des pratiques pour lesquelles on pouvait avoir des résultats aussi immédiatement.** Je suis plutôt de nature à si ça marche pas tout de suite bah je me décourage, j'abandonne, et finalement les pratiques on les mettait en œuvre pendant les ateliers, elles étaient présentées ... c'était pas de la théorie, c'était expérimenter, et ... dès le moment où on en parlait, dès le moment où on se mettait, j'allais dire, on se met en action le vendredi après-midi dans le groupe on en ressentait déjà les bienfaits sur soi, donc y'avait déjà du positif. » *(ateliers CARE)*

# Verbatims



- **Installation d'un cercle vertueux/d'une nouvelle dynamique**

« Je sens que je suis mieux quoi, j'ai repris enfin je fais un peu plus de sport, j'essaye d'être plus dehors, je suis dans une meilleure dynamique de ce que j'étais avant de commencer les ateliers, je pense que c'est un tout quoi. Ce n'est pas que ça, mais ça va avec le reste. » (*ateliers CARE*)

« C'est très difficile de vous dire l'impact de ces ateliers car il y a énormément de choses dans ma vie qui changent en même temps, j'ai du mal à savoir la part de l'atelier. » (*ateliers CBSM*)

# Verbatims



- **Prendre soin de soi en tant que parent**

« J'ai pris conscience qu'il fallait que je prenne plus de temps pour moi aussi. Ce qui du coup facilite les relations avec le reste de la famille. Je pense que je lâche du lest et que je suis un peu moins...que je profite mieux des bons moments en fait. »  
*(ateliers CBSM)*



# Verbatims



- **Amélioration du bien-être familial**

« Cette cohésion m’a fait énormément de bien, à titre perso et ça a rejailli sur ma famille auprès de mes enfants et de mon mari, ça m’a appris à lâcher prise sur certains « combats » notamment : on peut pas mener tous les combats. » (*ateliers CBSM*)

# Verbatims

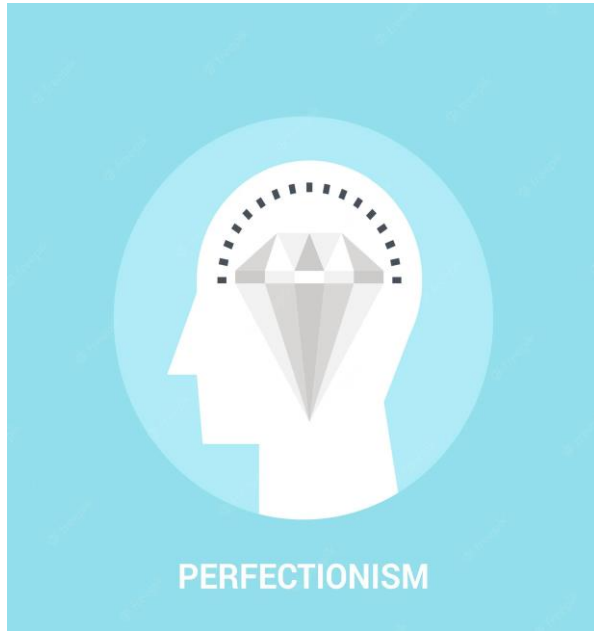


- Meilleure régulation des émotions du parent

« **Le fait de gérer ses propres émotions pour arriver à faire en sorte que l'enfant puisse gérer les siennes** d'une certaine façon, par copier, coller et sans que ce soit directement un travail sur lui, en fait que ce soit indirectement pour l'aider. C'était pas une notion qui était évidente avant de commencer cette formation et qui et qui en fait, semble tout à fait limpide quand on en parle maintenant, mais qui n'était pas envisageable avant de faire cette formation. » *(ateliers APComm)*

« **Plus de joie et plus de sérénité aussi dans les moments un peu de crise**, parce que moi j'en ai eu là récemment, et d'arriver quand même à être zen et sereine dans ces moments-là, ce n'est pas forcément facile mais du coup avec ces ateliers-là, j'ai vraiment réussi à être...plus sereine. » *(ateliers CARE)*

# Verbatims



- Réduction du perfectionnisme

« Ce qui m'a apporté c'est vraiment l'apaisement, avant j'étais énervé vraiment, j'avais envie de taper mes enfants mais là j'essaie d'imaginer quelque chose d'autres : l'intervenante A. nous avait donné un exercice qui m'avait vraiment servi : c'est la feuille blanche....**je pars avec la pleine conscience, ça m'aide beaucoup de savoir que je suis pas seule à ne pas faire bien, à se tromper, à ne pas avoir d'attente. Avant il fallait être perfectionniste et maintenant ça va mieux.** »  
(ateliers FOVEA)

« La société nous apprend, nous pousse un peu sur la question d'être des parents parfaits, voilà, il faut tout faire correctement. Des fois, on n'arrivait plus à être nous-mêmes avec nos enfants. » (ateliers discipline positive)

# Verbatims



- **Relation parent/enfant plus apaisée**

« C'est la relation avec mes deux filles, surtout le plus petite, on avait une relation très conflictuelle, il y avait beaucoup de cris, elle était très violente, avec moi et sa sœur; et ça clairement ça s'est arrêté. Elle ne tape plus, elle ne mord plus ... bon alors elle crie évidemment de temps en temps, mais ça n'a plus rien avoir avec avant. Parce qu'avant c'était systématiquement, plusieurs fois par jour on avait des crises énormes, où je devais la contenir, parce qu'elle cassait des choses, elle tapait, et ça on en a plus du tout, on a plus de crises comme ça. J'ai vraiment... en fait avec l'atelier on a changé la dynamique qu'on avait avec elle. Et c'est assez incroyable ! » (*ateliers APComm*)

# Verbatims



- **Partager des moment de qualité avec son enfant**

« Le grand changement pour moi, c'est passer des moments plus intenses avec elle donc des fois, j'étais peut-être en train de faire 2 choses à la fois, là non je me dis que je prends 5 min où je ne suis qu'avec elle, même si c'est plus court, au moins c'est un **moment de qualité** qui a rien à voir avec le quart d'heure où la demi-heure à faire 2 choses à la fois. »  
(ateliers FOVEA)

« C'est de **remplir le réservoir**, avant de faire quelque chose qui est plutôt une contrainte comme le bain ou faire les devoirs, c'est de bien **passer un temps agréable avec eux** pour qu'ils aient un temps agréable et ainsi mieux accepter cette étape un peu moins sympa pour eux » (ateliers Filliozat)

# Verbatims



- **Meilleure compréhension des besoins et des émotions des enfants**

« On a vu qu'il y a des choses qui vont bien, mais qu'il y a aussi des choses qui ne vont pas... et on ne sait pas forcément comment s'y prendre en fait en ce qui concerne nos enfants, on interprète....apparemment j'interprétais mal en fait. Parfois les actions, les réactions de mes enfants et donc du coup, la réponse aussi n'était pas adaptée. A travers ces ateliers, **j'ai pu bien apprendre à comprendre les enfants, ce qu'ils veulent, etc. ou pas, comment ils demandent en fait de l'attention, parce que c'est pas de la même façon que nous adulte.** par exemple, ils ont une certaine façon, une particularité en fait, dans leur façon d'exprimer leurs émotions et qui peut être différent d'un enfant à un autre. Donc moi, ça me permet vraiment de mieux comprendre les enfants et surtout les miens. *(ateliers discipline positive)*

« ça m'a aidé vraiment à **comprendre les émotions** de mon fils aîné. J'ai deux petits garçons, un de trois ans et un de cinq ans et demi. Celui de 5 ans et demi, il est hypersensible donc il a les émotions décuplées et, c'est vrai que je devenais peu patiente, et pour peu que le soir on ait une journée difficile, on était fatigués...Si j'étais plus fatiguée, c'était une éponge et même si je prenais sur moi en ayant l'impression d'être patiente et en réagissant pas de manière agressive, je me rendais compte que très vite que ça partait en cri, et je criais beaucoup. Cet atelier m'a vraiment aidé à comprendre des choses et à ne pas interpréter ses actions et à comprendre qu'il a pas un cerveau mature et qu'il ne fait pas de la provocation que si je lui dit de pas faire quelque chose et qu'il le fait en me regardant, c'est pas contre moi, c'est peut-être qu'il exprime d'autres choses qui l'a gêné dans la journée et c'est vraiment très précieux » *(ateliers Filliozat)*

# Verbatims



- **Poser un cadre à la fois ferme et bienveillant**

Bien sûr, on pourrait croire qu'un bon parent : c'était faire plaisir à son enfant. Or là en fait, au travers de ce que j'ai appris, on apprend à échanger tout simplement entre nous, avec nos enfants, à poser nos ressentis et à trouver des solutions, notamment au travers d'outils, tels que la recherche de solutions. Donc on apprend à chercher des solutions ensemble avec les enfants et que les enfants se sentent impliqués. Et finalement, les résultats sont plutôt positifs. Je vois les enfants de plus en plus impliqués et puis moi, de plus en plus apaisée, et comprise par mes enfants. Mais moi aussi je les comprends mieux, donc du coup la communication est vraiment plus simple... Et aussi la fermeté, la bienveillance. C'est vrai qu'il fallait trouver un juste équilibre en fait entre les deux parce qu'à être trop bienveillant, on risque d'en faire des enfants rois. Et faut pas non plus tomber dans l'autre, dans l'autre extrême, où on est vraiment dans la fermeté, mais ça, faut vraiment le savoir. Voilà, être ferme quand il faut, mais je peux aussi être bienveillant là où il faut. (*ateliers discipline positive*)



# Verbatims



- **Accessible pour tous**

« Une expérience enrichissante et rassurante qui nous permet de prendre conscience que nous avons toutes les ressources en nous. Je recommande chaudement, c'est d'utilité publique ! » *(ateliers FOVEA)*

- **Promouvoir la prévention de l'épuisement parental**

« Proposer ces ateliers en prévention, dès la grossesse » *(ateliers Filliozat)*

- **Choix du lieu**

« j'ai une très grande confiance en cette **crèche** et j'ai l'impression quand je laisse mes enfants là, je fais quelque chose de bon pour eux et donc du coup venir à cet endroit là pour parler de ma relation à eux bah ça ... enfin c'était très sécurisant pour moi, et je sais pas si j'aurais parlé de la même façon si j'avais été à un autre endroit. » *(ateliers Filliozat)*



# Limites et perspectives

- ✓ Ajouter mesures objectives (observations) relation parent-enfant (projet en cours évaluation programme Incredible Years)
- ✓ Identifier les ingrédients clés de l'efficacité des programmes
- ✓ Combiner les deux types de programmes tout en conservant un nombre raisonnable de séances

# EN RESUME

---



Fédération Française  
pour les  
**liens sociaux**

AG constitutive de la Fédération française pour les liens sociaux aura lieu mercredi 19 juin prochain à 18h à l'adresse <https://meet.google.com/nrs-mmnp-uag>.

DES INTERVENTIONS EFFICACES POUR PREVENIR ET REDUIRE LE BURNOUT PARENTAL

IMPORTANCE DU SOUTIEN SOCIAL NOTAMMENT ENTRE PARENTS ET DISPOSITIFS QUI CREENT DU LIEN SOCIAL LOCALEMENT

UN GRAND MERCI A TOUS LES PARTENAIRES, PROFESSIONNELS ET PARENTS AYANT PRIS PART A CE PROJET ET A TOUS LES COLLABORATEURS DE CETTE RECHERCHE, EN PARTICULIER AURELIE PALDACCI QUI A COORDONNE L'ETUDE SUR LE TERRAIN ET ILKA MILANOV QUI A AIDE AU MONTAGE DU DOSSIER POUR L'OBTENTION DU FINANCEMENT DE RECHERCHE

[rebecca.shankland@univ-lyon2.fr](mailto:rebecca.shankland@univ-lyon2.fr)