

Parental Burnout Assessment

Isabelle Roskam, Maria Elena Brianda & Moira Mikolajczak

Pour citer cette échelle : Roskam, I, Brianda, M.E & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the measurement of parental burn-out : The Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*.

Les enfants représentent une source importante d'épanouissement et de joies pour leurs parents. En même temps, ils peuvent également être une source d'épuisement (et ceci n'est pas antinomique : l'épanouissement et l'épuisement peuvent coexister ; on peut aimer ses enfants et pourtant se sentir épuisé dans son rôle de parent). Le questionnaire ci-dessous concerne l'épuisement qu'on peut ressentir en tant que parent. Choisissez la réponse qui correspond le mieux à ce que vous ressentez personnellement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Si vous n'avez jamais eu ce sentiment, indiquez : "Jamais". Si vous avez eu ce sentiment, indiquez à quelle fréquence en cochant parmi les propositions allant de « Quelques fois par mois ou moins » à « Chaque jour ».

	Jamais	Quelques fois par an ou moins	Une fois par mois ou moins	Quelques fois par mois	Une fois par semaine	Quelques fois par semaine	Chaque jour
Je suis tellement fatigué par mon rôle de parent que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas	0	1	2	3	4	5	6
J'ai le sentiment de ne plus me reconnaître en tant que papa/maman	0	1	2	3	4	5	6
J'ai le sentiment d'être à bout de force à cause de mon rôle de parent	0	1	2	3	4	5	6
J'ai zéro énergie pour gérer mes enfants	0	1	2	3	4	5	6
Je pense que je ne suis plus le bon père/la bonne mère que j'ai été pour mes enfants	0	1	2	3	4	5	6
Je n'en peux plus d'être parent	0	1	2	3	4	5	6
En tant que parent, j'ai un sentiment de trop, « trop plein »	0	1	2	3	4	5	6
J'ai l'impression de m'occuper de mes enfants en pilote automatique	0	1	2	3	4	5	6
J'ai le sentiment que je n'en peux vraiment plus en tant que parent	0	1	2	3	4	5	6
Quand je me lève le matin et que j'ai à faire face à une autre journée avec mes enfants, je me sens épuisé(e) d'avance	0	1	2	3	4	5	6
Je ne ressens pas de plaisir à être avec mes enfants	0	1	2	3	4	5	6

Pour citer cette échelle : Roskam, I, Brianda, M.E & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the measurement of parental burn-out : The Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*.

Je me sens saturé(e) en tant que parent	0	1	2	3	4	5	6
Je me dis que je ne suis plus le parent que j'ai été	0	1	2	3	4	5	6
Je fais juste ce qu'il faut pour mes enfants mais pas plus	0	1	2	3	4	5	6
Mon rôle de parent épuise toutes mes ressources	0	1	2	3	4	5	6
Je ne supporte plus mon rôle de père/mère	0	1	2	3	4	5	6
J'ai honte du parent que je suis devenu	0	1	2	3	4	5	6
Je ne suis plus fier(e) de moi en tant que parent	0	1	2	3	4	5	6
J'ai l'impression que je ne suis plus moi-même quand j'interagis avec mes enfants	0	1	2	3	4	5	6
Je n'arrive plus à montrer à mes enfants combien je les aime	0	1	2	3	4	5	6
Penser à tout ce que je dois faire pour mes enfants m'épuise	0	1	2	3	4	5	6
J'ai l'impression qu'en dehors des routines (trajets, coucher, repas), je n'arrive plus à m'investir auprès de mes enfants.	0	1	2	3	4	5	6
Dans mon rôle de parent, je suis en mode survie	0	1	2	3	4	5	6

Pour être diagnostiquée en burnout, la personne doit présenter 65% des symptômes (items) chaque jour.

Prévalence dans un échantillon de 901 parents francophones et anglophones

Score \leq 30 : Pas de burnout (70.3%)

Score entre 31 à 45 : Risque de burnout faible (12.4%)

Score entre 46 à 60 : Risque de burnout modéré (6.4%)

Score entre 61 et 75 : Risque de burnout élevé (5.0%)

Score \geq 76: Burnout (5.9%)

Vous obtenez un score inférieur ou égal à 30 : pas de burn-out

Vous n'êtes pas à risque de burn-out pour le moment. Cela ne signifie pas que vous n'avez jamais fait de burn-out, que vous ne serez jamais à risque de burn-out ou que vous ne ferez jamais de burn-out. Cela signifie simplement que, à l'heure actuelle, vos facteurs de protection sont plus nombreux que vos facteurs de risque (voir chapitre 6 « Pourquoi tombe-t-on en burn-out ? »). En ce moment, vous avez l'énergie et les ressources pour assumer votre rôle de parent et faire face aux éventuelles difficultés. Vous vous investissez dans l'éducation et dans la relation avec vos enfants et vous êtes épanoui dans votre rôle de parent. Si vous lisez ce livre, c'est peut-être pour comprendre un phénomène dont on commence à parler beaucoup ou alors dans l'optique d'aider quelqu'un d'autre. Vous trouverez des clés pour ce faire dans la seconde partie de cet ouvrage.

Vous obtenez un score entre 31 et 45 inclus : risque de burn-out faible

Votre risque de burn-out est actuellement faible. Pour le moment, vos facteurs de protection sont plus nombreux que vos facteurs de risque (voir chapitre 6 « Pourquoi tombe-t-on en burn-out ? »). Même si la fatigue se fait sentir de temps à autre, vous avez suffisamment d'énergie et de ressources pour faire face au quotidien et aux difficultés. Vous vous investissez dans l'éducation et dans la relation avec vos enfants et, même si vous voulez parfois en faire plus, vous avez globalement l'impression d'être un bon parent. Afin de préserver cet équilibre, veillez à entretenir vos facteurs de protection (voir chapitres 6, 7, 8), vos ressources émotionnelles (chapitre 9), votre relation de couple (chapitre 10) et votre relation avec vos enfants (chapitre 11).

Vous obtenez un score entre 46 et 60 inclus : risque de burn-out modéré

Vous présentez actuellement un risque modéré de tomber en burn-out. Cela ne veut nullement dire que vous allez faire un burn-out, mais cela signifie qu'il est temps que vous commenciez à prendre soin de vous. Certes, vous êtes encore globalement en forme, vous vous souciez toujours de l'éducation de vos enfants et la relation que vous entretenez avec eux vous tient à cœur. Certes, vous faites encore correctement votre job de parent. Mais vous avez parfois l'impression d'avoir trop de choses à gérer en tant que parent. La fatigue se fait alors sentir et elle vous empêche parfois de vous investir comme vous le souhaiteriez auprès de vos enfants. Vous avez parfois l'impression de n'être pas le père ou la mère que vous voudriez être. Afin d'éloigner le risque de burn-out, il est important que vous renforciez vos facteurs de protection et/ou que vous diminuiez vos facteurs de vulnérabilité. Les chapitres 6, 7 et 8 vous permettront d'identifier les pistes les plus intéressantes pour ce faire dans votre cas. Les chapitres 9, 10 et 11 vous fourniront, quant à eux, des outils concrets pour augmenter vos ressources émotionnelles, fortifier votre relation conjugale et préserver la relation avec vos enfants.

Vous obtenez un score entre 61 et 75 inclus : risque de burn-out élevé

Vous présentez actuellement un risque très élevé de burn-out parental. Vous avez peut-être déjà un pied dedans. Le principal problème semble être la fatigue et l'épuisement. Il vous arrive de plus en plus souvent d'être au bout du rouleau, d'avoir le sentiment de n'en plus pouvoir. Vous tentez de donner le change, vous essayez de maintenir le cap pour vos enfants, mais vous commencez à craquer. Cela affecte peut-être déjà votre santé. Il est possible aussi que votre consommation de caféine, de tabac ou d'alcool ait augmenté. Vous êtes probablement plus susceptible, plus irritable et cela se répercute sur vos relations avec votre conjoint et/ou votre rapport avec vos enfants : vous vous énervez plus vite que d'habitude, vous avez moins de patience. Vous vous désinvestissez de certaines de vos tâches parentales. Vous vous dites que vous n'êtes plus le parent que vous étiez. Vous aimez vos enfants mais, parfois, vous avez juste envie de faire une pause dans votre rôle de parent. Vous aspirez à retrouver du temps pour vous. À ce stade, il est effectivement crucial que vous puissiez dégager ce temps, pour vous d'une part, et pour votre couple d'autre part. Vous trouverez au chapitre 9 des conseils pour réorganiser votre emploi du temps et diminuer la charge émotionnelle qui pèse actuellement sur vos épaules. Au chapitre 10, vous trouverez quelques astuces pour consolider votre relation conjugale. Finalement, le chapitre 11 abordera la relation avec vos enfants. Dans l'intervalle, les chapitres 6, 7 et 8 vous permettront de mieux comprendre pourquoi vous en êtes arrivé(e) là et ce sur quoi il vous faut agir en priorité pour sortir du burn-out. Si votre épuisement est tel que vous n' imaginez pas en sortir seul(e), n'hésitez pas à solliciter l'aide d'un professionnel.

Pour citer cette échelle : Roskam, I, Brianda, M.E & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the measurement of parental burn-out : The Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*.

Vous obtenez un score supérieur ou égal à 76: burn-out

Vous faites partie des parents qui se trouvent *en ce moment même* en situation de burn-out parental (une proportion plus importante est déjà passée ou va passer par là). Vous êtes épuisé(e), éreinté(e), à bout. Parfois, la seule pensée d'une nouvelle journée à affronter vous semble insupportable. Vous essayez malgré tout de tenir le coup mais il vous reste si peu d'énergie que vous faites de plus en plus souvent les choses mécaniquement : trajets – souper – dodo. Écouter d'une oreille distraite tout en assurant l'essentiel. Tenir encore une autre journée. Aspirer à ce que tout le monde soit au lit. Puis culpabiliser parce qu'on n'a pas été assez ou *vraiment* présent. Culpabiliser parce qu'on s'est énervé ou fâché plus fort que ce qu'on aurait dû. Constaté qu'on n'est plus ni le parent qu'on était ni celui qu'on voulait être. Vouloir être ailleurs. Culpabiliser parce qu'on est une mauvaise mère ou un mauvais père. S'épuiser à culpabiliser et à tenter d'y arriver malgré tout. Être si fatigué qu'on n'est plus soi-même, qu'on ne se reconnaît plus. Que rien ne va plus. Qu'on ne voit plus aucune solution. À ce stade, il est crucial pour votre santé mentale et physique et/ou pour le bien-être de vos enfants que vous fassiez un break. Même si ce livre vous aide à mieux comprendre comment et pourquoi vous en êtes arrivé(e) là, même s'il peut vous fournir un ensemble de conseils pour tenter de remonter la pente, il ne pourra pas remplacer l'aide d'un professionnel. Or il faut que vous preniez urgemment soin de vous, vraiment soin.