

FOVEA parentalité : prévenir et réduire l'épuisement parental

L'épuisement parental

Les changements sociétaux des dernières décennies ont conduit les parents à être de plus en plus exposés au risque d'épuisement. Le remaniement des rôles des hommes et des femmes dans les secteurs du travail et de la famille, le contrôle de l'état sur le respect de « l'intérêt supérieur de l'enfant », les discours des professionnels de l'enfance, des médias et des réseaux sociaux... sont autant de facteurs qui contribuent aujourd'hui à exercer une lourde pression sur les épaules des parents qui aspirent à faire de leur mieux. En effet, la pression sociétale devient d'autant plus grande, que les parents doivent non seulement répondre aux hauts standards qui leur incombent, mais parallèlement développer leur carrière professionnelle.

L'épuisement parental, ou le burnout parental se manifeste à travers plusieurs facettes : un sentiment d'épuisement physique et émotionnel lié au rôle de parent, une distanciation affective par rapport aux enfants (« fonctionner en pilote automatique »), une perte de plaisir et d'envie dans le rôle de parent, et une image du soi-parental négative (« je ne suis plus le bon parent que j'étais autrefois »).

De même, l'épuisement parental a des conséquences néfastes pour le parent (fuite des idées, pensées suicidaires, augmentation des comportements addictifs, troubles du sommeil, problèmes de santé), pour le couple (augmentation de la fréquence et de l'intensité des conflits) et pour l'enfant (risque de comportements négligents et violents envers l'enfant). Tout cela justifie le besoin urgent de développer des interventions spécifiques et efficaces.

Initialement l'épuisement parental a été étudié auprès des parents dont les enfants étaient atteints des maladies chroniques (Lindström, Aman, Norberg, 2011). Cependant, les recherches récentes suggèrent que tous les parents peuvent être exposés au stress chronique qui est à l'origine du burnout parental (Roskam et al., 2017; Mikolajczak et al., 2018). La prévalence du burnout parental est de 8 à 36 %, en fonction de la population étudiée (Lindström et al., 2011; Roskam et al., 2017).

FOVEA parentalité

Le programme FOVEA parentalité s'adresse aux parents à risque d'épuisement parental. Le programme est construit dans l'objectif de prévenir et réduire les conséquences négatives du burnout parental, par l'amélioration de l'état de présence, c'est-à-dire l'accueil de l'instant présent, tel qu'il est, avec une attitude d'ouverture et de non-jugement, en portant intentionnellement son attention sur les sensations, les émotions, les pensées qui surviennent dans l'instant, sans pour autant se laisser absorber par celles-ci. Développer cette aptitude chez les parents à risque de l'épuisement parental permet de réduire le stress, l'anxiété, les symptômes dépressifs liés avec leur rôle de parent, ainsi qu'améliore le bien-être de la personne, de même que la qualité de ses relations à autrui, et plus particulièrement au sein du couple et avec l'enfant.

Etude pilote

Afin d'évaluer l'acceptabilité et la faisabilité du programme FOVEA parentalité, nous avons mis en place, au sein de l'Université Grenoble Alpes, une étude pilote dirigée par Rebecca Shankland.

Les résultats de cette étude pilote (N=7) montrent d'une part, une amélioration des compétences de régulation émotionnelle, une diminution de rumination mentale, une amélioration de relation au sein du couple, une pratique effective des exercices en dehors des ateliers et une satisfaction globale vis-à-vis des apports de cet atelier dans leur vie quotidienne. D'autre part, vis-à-vis de la qualité de la relation avec leur.s enfant.s, les résultats montrent une augmentation importante du score de l'échelle de la parentalité en pleine conscience (Interpersonal Mindfulness in Parenting; Duncan, 2007) et de la qualité subjective de la relation avec son enfant.

Le programme Fovéa parentalité suggère un impact positif pour les participants du groupe que nous avons étudié, mais cela reste à confirmer en comparant à un groupe contrôle sur liste d'attente et en prenant en compte un échantillon plus important.

L'évaluation du programme FOVEA parentalité s'inscrit dans un projet-action plus large de prévention de l'épuisement parental, mené par l'Université Grenoble-Alpes, l'Université de Swansea, Maison des Sciences de l'Homme Alpes, et l'Observatoire de Parentalité, pour lequel nous attendons l'aval du Comité de Protection des Personnes (CPP).

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire.

Rebecca Shankland et Patrick Bobichon

Date de parution : Juillet 2019