

Prévenir et prendre en charge le burnout parental

Agata URBANOWICZ

Dr en psychologie, psychothérapeute

Enseignante-chercheuse à l'Université Grenoble-Alpes

51ème Congrès de l'AFTCC
7-9 décembre 2023



Prof. Rebecca SHANKLAND



Prof. Aurélie GAUCHET

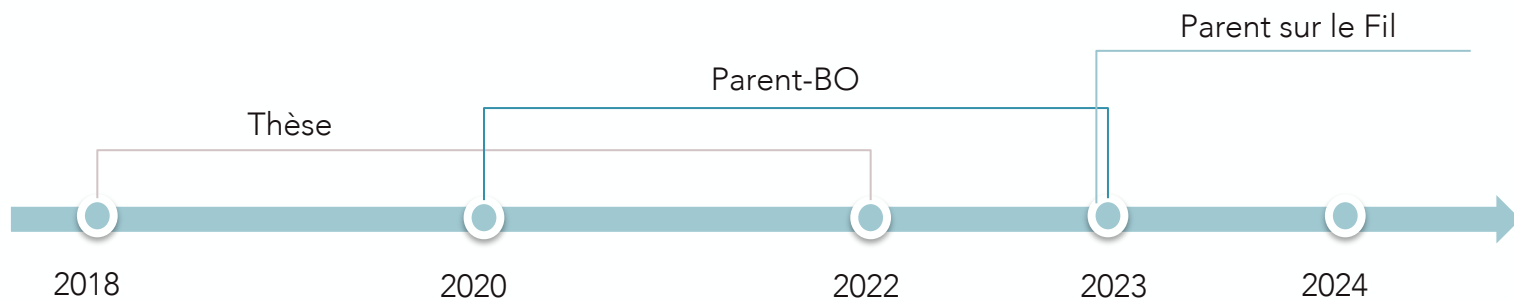


Prof. Jaynie RANCE



Prof. Paul BENNETT







Le contexte

Les études

Discussion et
perspectives

Le burnout parental



Le burnout parental

- ✓ Le burnout parental : conséquence du stress chronique, qui épuise les ressources personnelles et la capacité à gérer le stress.
- ✓ À l'inverse, les ressources personnelles amortissent l'impact du stress.

Le burnout parental : 4 dimensions

- ✓ 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 dans le *self* parental

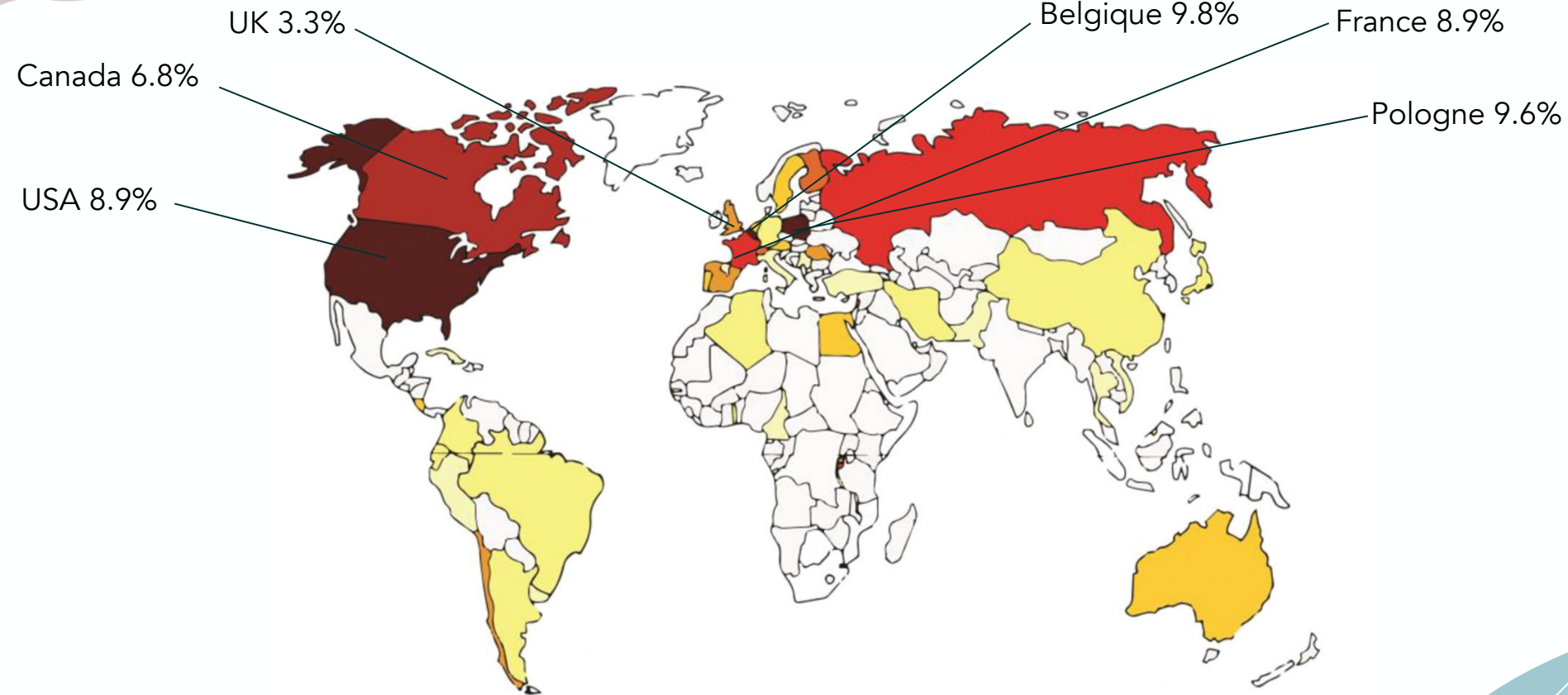
Pourquoi prévenir le burnout parental ?

Prévalence

Contexte

Etudes

Discussion



Prévalence

36%

Conséquences délétères du burnout parental



Conséquences délétères du burnout parental

- ✓ **Parent:** les 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:** augmente le risque de comportements violents et négligents envers l'enfant

Comment prévenir le burnout parental ?

But:

L'évaluation des
interventions pour
le BO parental

Contexte

Etudes

Discussion

Objectifs:

Identifier les
interventions déjà
existantes

Évaluer les
interventions déjà
existantes

Évaluer le
programme basé
sur les TCC

Évaluer un
programme basé
sur la PP

Évaluer un
programme de
pleine conscience

Etudes:

Revue
systématique &
méta-analyse

Article 1

Essai clinique :
CBSM

CBSM étude
quantitative

Article 2

CBSM étude
mixte

Article 3

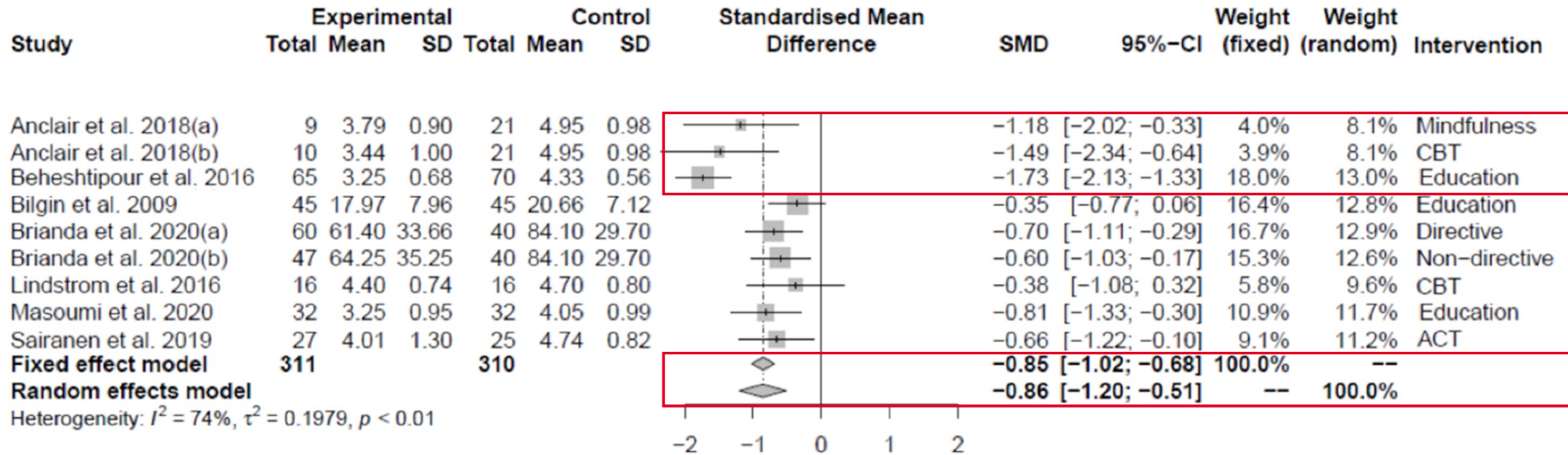
Essai clinique :
CARE

Article 4

Essai clinique :
FOVEA

Article 5

Méta-analyse : résultats



Objectif: évaluer les trois programmes

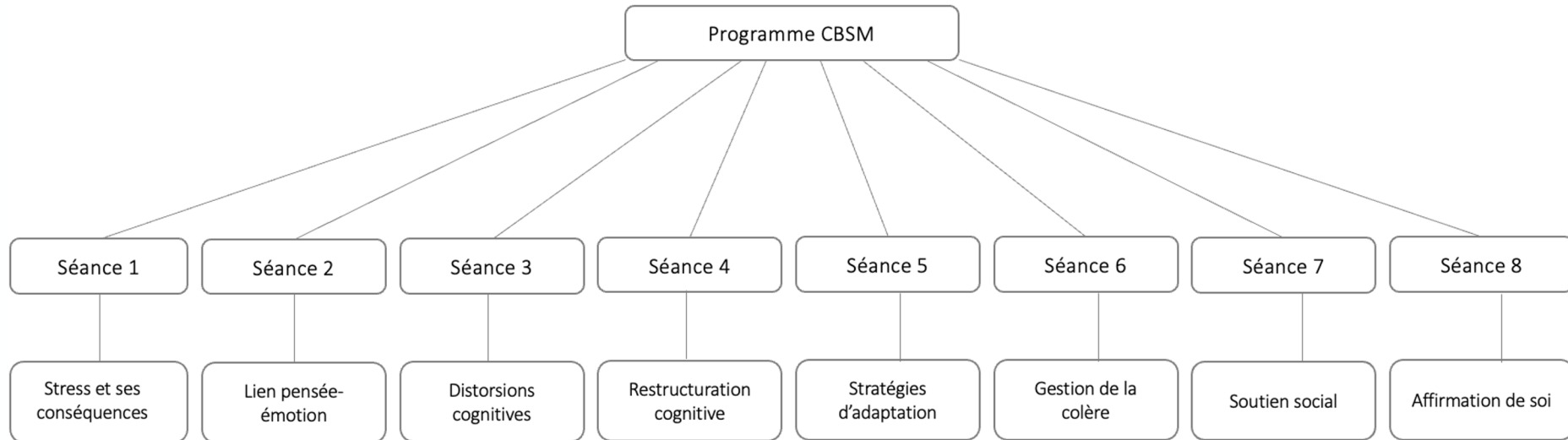


- ✓ Gestion du stress cognitive et comportementale (CBSM)
- ✓ Deuxième vague de la psychologie positive (CARE)
- ✓ Pratiques informelles de pleine conscience (FOVEA)

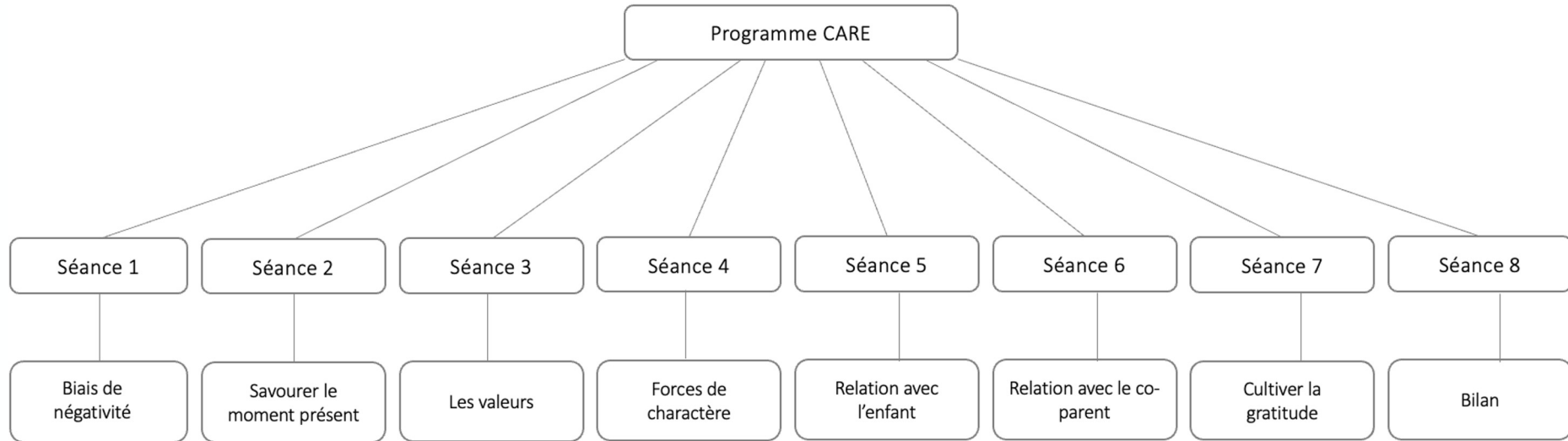
Pourquoi ces programmes ?

- Prévention de la santé mentale
- Adaptés à différentes populations
- Traduits en français et en anglais
- Ciblent les processus psychologiques spécifiques

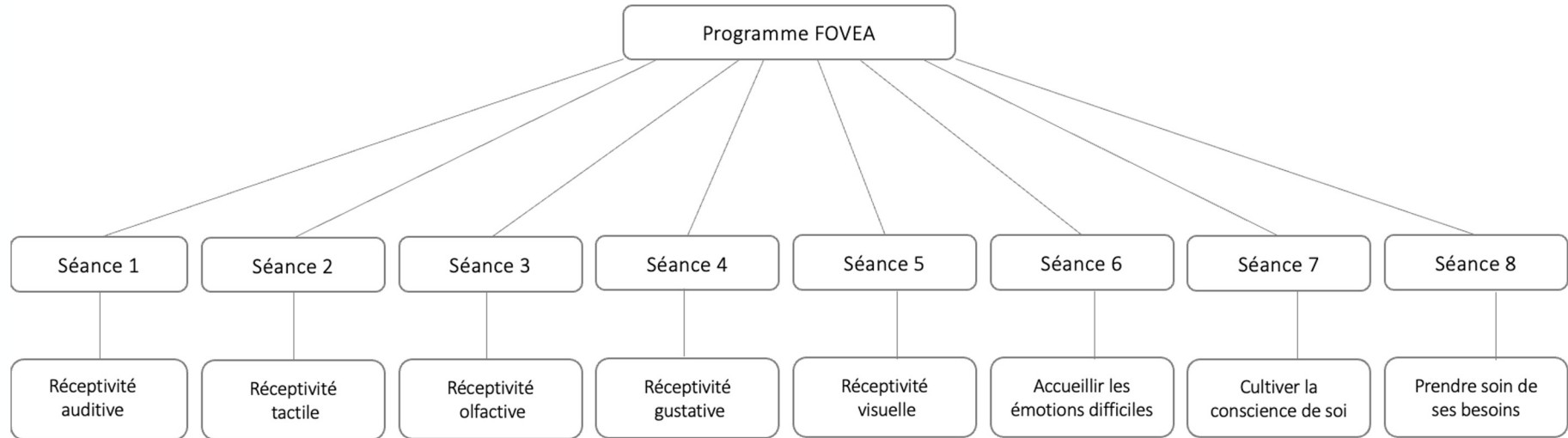
Programme CBSM



Programme CARE



Programme FOVEA



Les hypothèses

- ✓ Comparaison avec un groupe contrôle les programmes vont contribuer à la réduction du BO
- ✓ Cette réduction sera maintenue à trois mois post intervention
- ✓ La réduction du BO pourrait être partiellement expliquée par la réduction du stress et des ruminations abstraites ainsi que par l'augmentation de la régulation émotionnelle et de la bienveillance envers soi

Méthode : procédure



Méthode : participants

- ✓ 178 parents ont bénéficié de l'un des programmes

CBSM : 131 participants
FOVEA : 24 participants
CARE : 21 participants

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

- ✓ 102 participants ont répondu aux mesures à T2

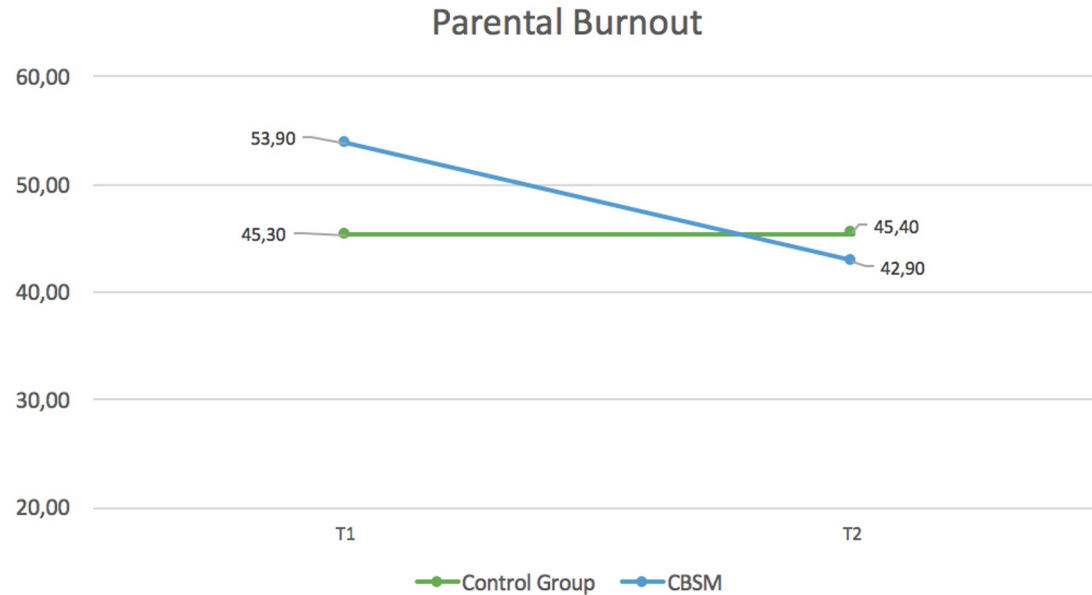
CBSM : 74
FOVEA : 15
CARE : 17

- ✓ Groupe contrôle : liste d'attente

Méthodes : mesures

- ✓ Le burnout parental (PBA; Roskam et al., 2018)
- ✓ Dépression, stress (DASS-21; Mitchell et al., 2007)
- ✓ Ruminations abstraites (MCERTS; Barnard et al., 2007)
- ✓ Bienveillance envers soi (USK; Smith et al., 2018)
- ✓ Régulation émotionnelle intra-personnelles (PEC; Brasseur et al., 2013)
- ✓ Mesure physiologique du cortisol capillaire
- ✓ Mesure physiologique de la variabilité cardiaque

Résultats : CBSM



$N = 134$

pre-post comparaison



$$F(1, 132) = 7.41, p = .01, \eta^2_p = .05$$

Résultats : CBSM à 3 mois

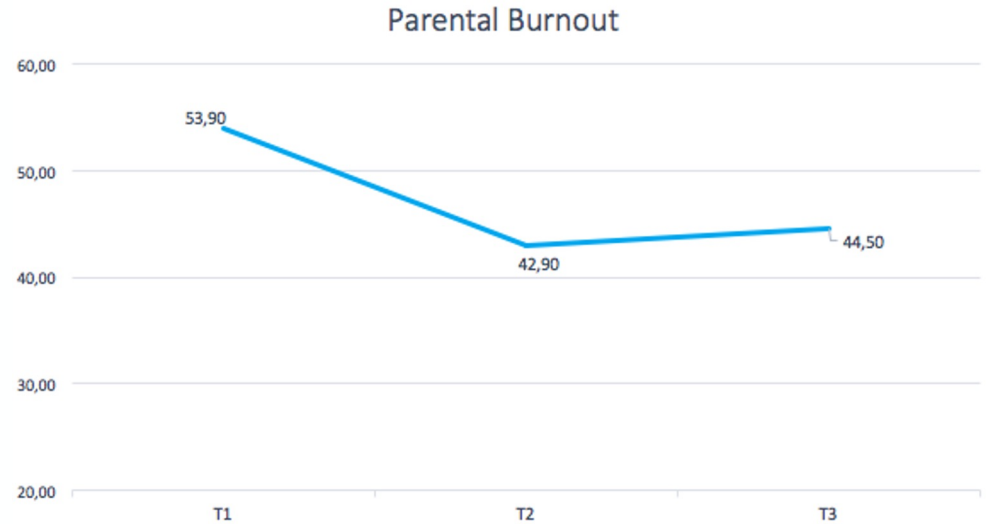
One sample t-test with Helmert contrast

✓ $C1 = 2 \cdot T1 - T2 - T3$

$M_{diff} = 15.66$, $t(34) = 1.89$, $d = .32$,
95%CI [-.02, .66], $p = .03$

✓ $C2 = T3 - T2$

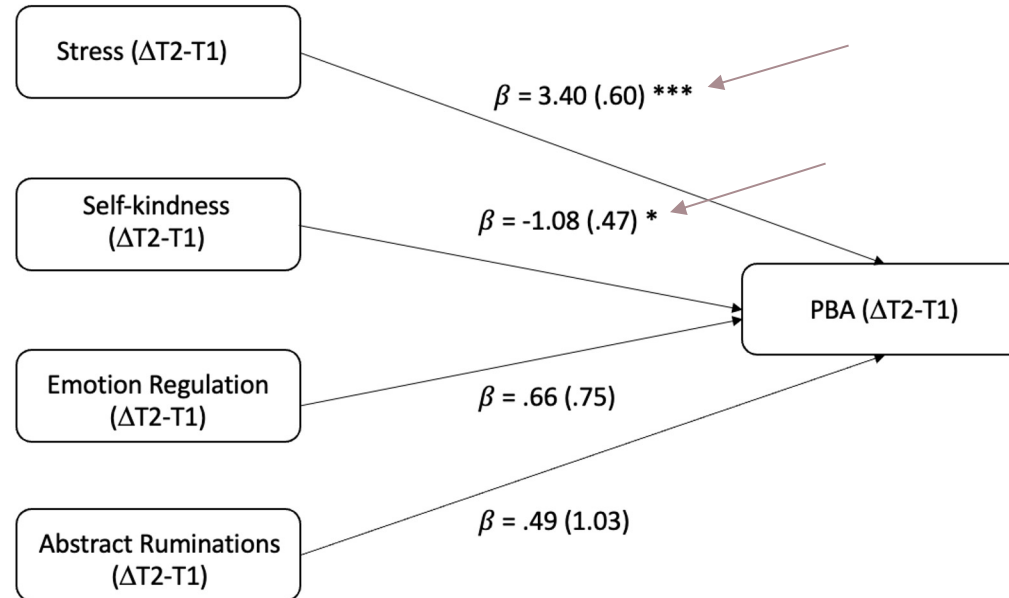
$M_{diff} = -1.83$, $t(34) = .76$, $d = -.13$,
95%CI [-.45, .206], $p = .23$



before and three-month follow up



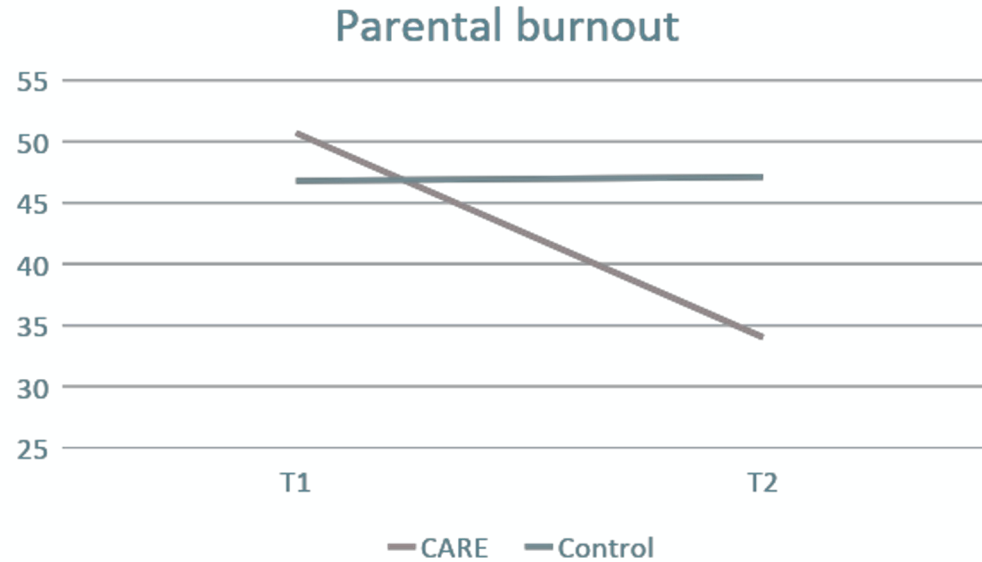
Résultats : régressions hiérarchiques



*** $p < 0.001$, ** $p < 0.005$, * $p < 0.05$

$F(4, 62) = 12.2, p < .001, \text{adj}R^2 = .40$

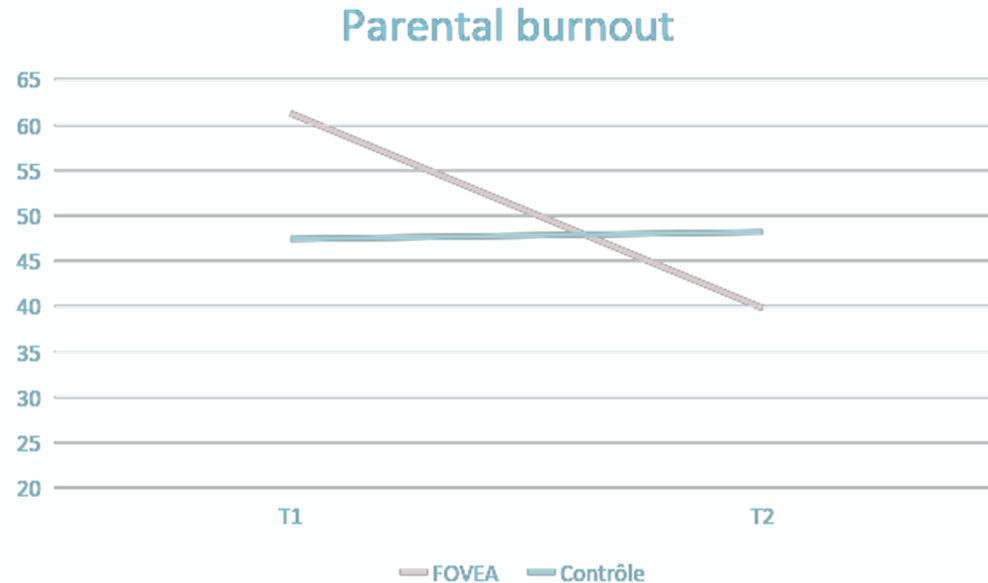
Résultats : CARE



N = 34

$$F(1, 32) = 7.74, p = .01, \eta^2_p = .20$$

Résultats : FOVEA

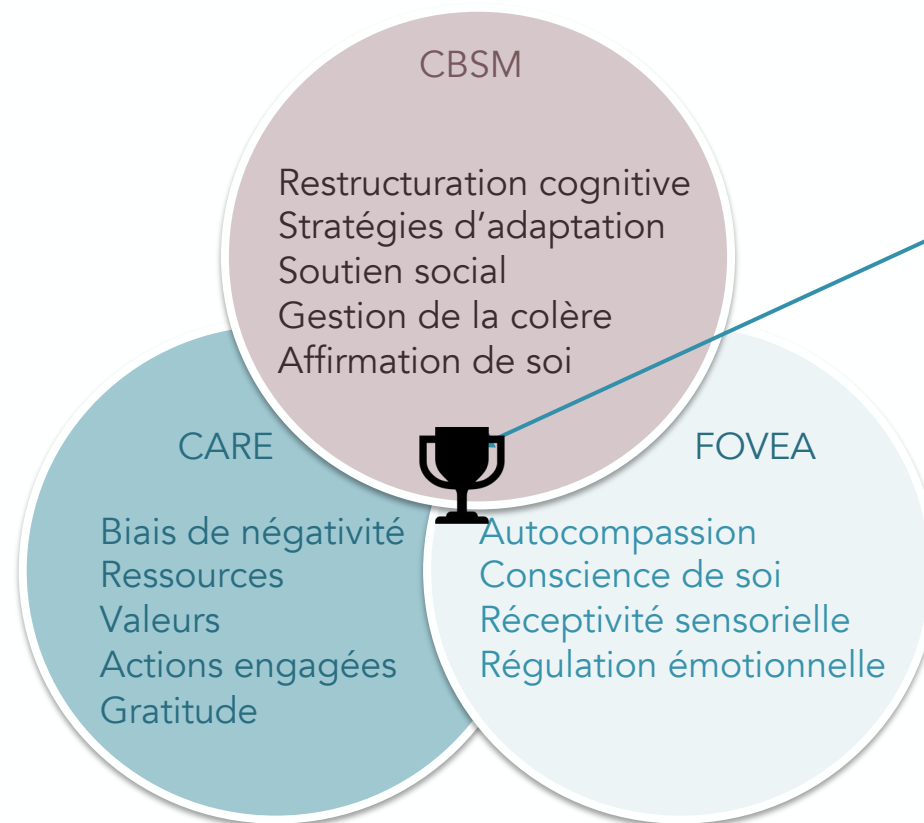


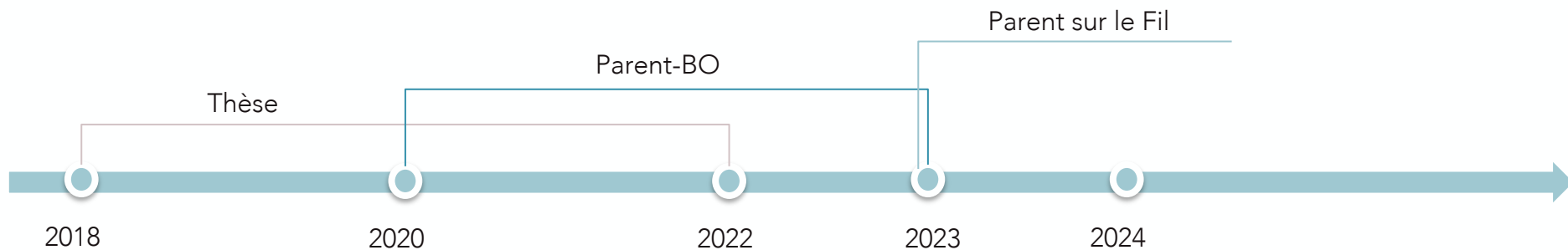
N = 30

$$F(1, 28) = 8.68, p = .006, \eta^2_p = .24$$

Discussion: Limites

- Petit échantillon
- Pas d'assignation aléatoire
- Majorité des mères
- Groupe contrôle passif





✓ Projet Parent-BO : $N > 500$

✓ Projet sur le Fil

✓ Mise à jour de méta-analyse



PSP

Observatoire
de la Parentalité
et du Soutien à la Parentalité

- **Evaluation** des 6 programmes, France
- $N > 500$ parents
- **Mesures** T_0, T_1, T_2, T_3
- **Mesures** : auto-rapportées, hétéro-rapportées, hebdomadaires, focus groups, physiologiques : HRV, cortisol capillaire

References

- Antoni, M. H., Cruess, D. G., Cruess, S., Lutgendorf, S., Kumar, M., Ironson, G., Klimas, N., Fletcher, M. A., & Schneiderman, N. (2000). Cognitive-behavioral stress management intervention effects on anxiety, 24-hr urinary norepinephrine output, and T-cytotoxic/suppressor cells over time among symptomatic HIV-infected gay men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(1), 31-45.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.1.31>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary Validation of Japanese Version of the Parental Burnout Inventory and Its Relationship With Perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Lin, G.-X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w>
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatrica*, 99(3), 427-432. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x>
- Mikolajczak, M., Brianda, Avalosse, & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout : Its specific effect on child neglect and violence—ScienceDirect. DOI:10.1371/journal.pone.0062635, 80. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Raes, M.-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents : Sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602-614.
<https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>

References

- Paucsik, M., Urbanowicz, A., Leys, C., Kotsou, I., Baeyens, C., & Shankland, R. (2021). Self-Compassion and Rumination Type Mediate the Relation between Mindfulness and Parental Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8811. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168811>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe : A 42-Country Study. *Affective Science*, 2(1), 58-79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2018). *Le burn-out parental : Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. De Boeck supérieur.
- Shankland, R., Durand, J.-P., Paucsik, M., Kotsou, I., & André, C. (2018). *Mettre en oeuvre un programme de psychologie positive : Programme CARE (Cohérence - Attention - Relation - Engagement)*. Dunod.
- Shankland, R., Tessier, D., Strub, L., Gauchet, A., & Baeyens, C. (2021). Improving Mental Health and Well-Being through Informal Mindfulness Practices : An Intervention Study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(1), 63-83. <https://doi.org/10.1111/aphw.12216>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents : The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648-659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>