

**7ème Colloque Ecole Inclusive
du 21 janvier 2026 à Cap'école**

Le Burnout Parental de quoi s'agit-il?

AVOME BIKEGNE Ornella
doctorante

PLAN

1. Définition du burn-out parental.

1. De quoi parle-t-on ?

2. Comment reconnaître le burnout parental ?

2. Les facteurs favorisant le burnout parental

3. Les conséquences du handicap d'un enfant sur la parentalité en lien avec la scolarité.

1. Comment définir la parentalité ?

2. Les formes de handicap chez l'enfant (grave et chronique)

4. Quelles solutions pour soulager les familles ?

1. Définition du burn-out parental.

1.1. De quoi parle-t-on ?

« Le burnout est un trouble appartenant à la famille du stress. Il résulte d'un déséquilibre prolongé entre les demandes pesant sur l'individu et les ressources dont celui-ci dispose pour y faire face....le burnout parental apparait lorsque les parents sont confrontés à un stress parental chroniques sans disposer de ressources parentales nécessaire pour le surmonter ». Roskam et Mikolajczak 2018.

1.2. Comment reconnaître le burnout parental ?

Les facteurs principaux :

- Un épuisement physique et émotionnel dans son rôle de parent
- Une distanciation affective par rapport à l'enfant
- La saturation vis-à-vis du rôle parental avec une perte de plaisir
- Le contraste entre le parent qu'on a été ou qu'on a voulu être et le parent que l'on est.

Puis nous avons les facteurs secondaires :

- Trouble du sommeil
- Perte ou prise de poids en l'absence de régime
- Douleurs diffuses ou très localisées dans tout le corps (maux de tête, nausées)
- Humeur dépressive
- Anxiété
- Culpabilité
- Sentiment de désespoir et d'impuissance

2. Les facteurs favorisant le burnout parental.

Plusieurs facteurs influencent l'apparition du burnout parental parmi lesquels nous avons :

- Les risques sociodémographiques (l'âge des enfants et des parents, le genre, le nombre d'enfant, le niveau d'éducation du parent, la situation professionnelle du parent, le quartier et les conditions du logement, le contexte)
- Les risques situationnels (la maladie, le décès d'un proche, besoin spécifique de l'enfant)
- Les risques personnels (les compétences émotionnelles du parent c'est-à-dire reconnaître, comprendre, exprimer et gérer ses émotions ; la relation parent-enfant et en fin le perfectionnisme parental)
- Les risques éducatifs (l'ICE c'est à dire l'Inconsistance éducative ne pas être constant dans les consignes ou les punitions ; la Coercition qui renvoie aux punitions sévères de nature psychologique ou corporelle ; l'Escalade rapport de force entre le parent et l'enfant)
- Les risques familiaux (une coparentalité négative, une relation conjugale insatisfaisante et un manque d'organisation familiale)

3.3. Handicap de l'enfant et parentalité : quelles conséquences ?

Avoir un enfant en situation de handicap intensifie les défis parentaux, notamment en lien avec la scolarité :

- Charge administrative accrue (dossiers MDPH, réunions d'équipe éducative, coordination avec les professionnels)
- Sentiment d'isolement (incompréhension de l'entourage, stigmatisation sociale)
- Tension avec l'institution scolaire (manque de moyens, d'AVS/AESH, adaptation insuffisante des apprentissages)
- Hypervigilance parentale (nécessité constante d'anticiper, défendre les droits de l'enfant, compenser les manques du système)

Cela peut entraîner un épuisement parental plus rapide et plus intense, avec un impact sur la santé mentale, la vie professionnelle et la dynamique familiale.

Les problématiques de cette parentalité

Etre parent d'un enfant handicapé c'est :

- Ne pas pouvoir travailler tous les deux ou seulement à mi-temps.
- Devoir faire face à des difficultés financières pour l'achat de matériels adaptés.
- Accepter les imprévus.
- Être limité dans ses activités familiales.
- Ne pas pouvoir déménager facilement en raison du manque de place en institution.
- Accepter la différence, l'absence de parole, etc.
- Éprouver des difficultés pour pouvoir faire garder son enfant tellement s'occuper de lui est complexe.
- Devoir supporter le regard des autres.
- S'improviser soignants.
- Avoir un autre rapport au temps.
- Ne pas pouvoir partager avec d'autres parents nos questionnements.
- Devoir apprendre des nouveaux langages : celui de l'enfant et celui de la médecine.
- Avoir un enfant que la société ne reconnaît que peu.
- Être handicapé soit même par extension.
- Arriver à en rire.
- Etre vivant malgré tout cela.

Finalement c'est être en perpétuelle remise en question psychologique, philosophique pour transformer cette aventure.

Les problématiques de cette parentalité

Trouver de nouveaux chemins



3. Les conséquences du handicap d'un enfant sur la parentalité en lien avec la scolarité.

1. Comment définir la parentalité ?

Parentalité : responsabilité plurielle et dynamique, mêlant engagement affectif, transmission culturelle et régulation sociale. (Bouregba ;2020)

4. Quelles solutions pour soulager les familles ?

- Soutien psychologique et social (groupes de parole entre parents, thérapies individuelles ou familiales, plateformes d'écoute spécialisées)
- Allègement de la charge (répit parental, séjours temporaires pour l'enfant ; aides humaines (AVS, auxiliaires de vie) ; soutien à domicile (aide-ménagère, garde))
- Accompagnement administratif (aide à la constitution des dossiers MDPH ; médiation avec les établissements scolaires ; associations spécialisées (UNAPEI, APF France Handicap...))
- Sensibilisation des professionnels (formation des enseignants à l'inclusion, meilleure coordination entre école, médico-social et famille)

En résumé:

Nous disons que le burn-out parental est une réalité complexe et souvent méconnue, qui touche de nombreuses familles, en particulier celles confrontées à des défis supplémentaires, comme l'accompagnement d'un enfant en situation de handicap. Comme nous l'avons vu, ce syndrome ne se limite pas à une simple fatigue passagère : il s'agit d'un épuisement profond, tant physique qu'émotionnel, qui peut entraîner des conséquences graves sur la santé mentale, la dynamique familiale et la qualité de vie.



Vivre ensemble à l'école - 7ème colloque

Inclure sans s'épuiser

Quel équilibre pour les équipes pédagogiques, pour les familles ?



Après ces témoignages, une question se pose :
comment faire vivre l'école inclusive sans épuiser les
familles, sans épuiser les équipes ?



Inclure, ce n'est pas:

- répondre seul·e à toutes les situations
- compenser sans cadre
- s'épuiser pour bien faire

Inclure, c'est construire un
équilibre.

L'épuisement ne concerne pas qu'un seul acteur:

- familles épuisées
- équipes sous tension
- élèves en difficulté de régulation

Souvent, les mêmes situations sont vécues dans des lieux différents.



Inclure sans s'épuiser, c'est agir sur :

- les **environnements** (classe agréable avec coins marqués pour la détente)
- les **outils** (sac de décharge sensoriel)
- les **postures** (de quoi as-tu besoin?)
- le **collectif** (on collabore)

Pas seulement sur l'enfant.



Les environnements:

- prévisibilité
- lisibilité
- régulation sensorielle



	Lundi CE1	Sélectionner le texte	Jeudi CE1	Vendredi CE1
08:30 - 08:45	Accueil - Appels - Rituels	Accueil - Appels - Rituels	Accueil - Appels - Rituels	Accueil - Appels - Rituels
08:45 - 09:15	Écoute musicale	Résolution de problème	Lecture de textes longs	Écoute musicale
09:15 - 09:30	Consolidation graphèmes-phonèmes	Grammaire	Dictée	Lecture - compréhension
09:30 - 09:45	Lecture à voix haute	Lecture - compréhension	EPS	Lecture à voix haute
09:45 - 10:00	Lecture - compréhension	Lecture à voix haute	Langue vivante	Lecture à voix haute
10:00 - 10:15	RECRÉATION	RECRÉATION	RECRÉATION	RECRÉATION
10:15 - 10:30	Grandes et mesures	EPS	Écriture - copie	Jeux mathématiques
10:30 - 10:45	Langue vivante	Calculer avec les nombres entiers	Lecture à voix haute	Lecture à voix haute
10:45 - 11:00	PAUSE ET REPAS	Calcul en ligne, calcul posé	PAUSE ET REPAS	PAUSE ET REPAS
11:00 - 11:30	Questionner le monde du vivant, de la matière et des objets	Questionner l'espace et le temps	Arts plastiques	Explorer les organisations du monde
11:30 - 11:45	Lecture à voix haute	Rédaction	Consolidation graphèmes-phonèmes	Questionner l'espace temps
11:45 - 12:00	Écriture - copie	Grammaire	Lecture à voix haute	Calcul mental
12:00 - 13:30	EPS	Langue vivante	Langue vivante	Calcul en ligne, calcul posé
13:30 - 13:45	RECRÉATION	RECRÉATION	RECRÉATION	Lecture : consolidation graphèmes-phonèmes
13:45 - 14:00	Vocabulaire	Grandes et mesures	EMC	Dictée
14:00 - 14:15	Calcul mental	Lecture	Espace et géométrie	RECRÉATION
14:15 - 14:30	Calcul en ligne, calcul posé	Dictée de mots	Lecture de textes longs	EPS
14:30 - 14:45				Écriture - copie
14:45 - 15:00				Lecture de textes longs
15:00 - 15:15				
15:15 - 15:30				
15:30 - 16:00				
16:00 - 16:15				
16:15 - 16:30				

Répartition du volume horaire
CE1 (24h)
Français 32h | Mathématiques 5h | Éducation physique et sportive 3h | Enseignements artistiques 1h45 | Questionner le monde 1h45 | Langues vivantes 3h30 | Rituels 30' | Enseignement moral et civique 30'

Les outils:

- outils de détection et de compréhension des besoins (cap école inclusive)
- outils de régulation (fidgets)
- supports partagés (maison - école)





Cap école inclusive

Confiance, apprentissages, partage

POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE

DES OUTILS POUR ACCOMPAGNER TOUS LES ELEVES

Vous accueillez dans votre classe des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap ? Ce site, conçu par des enseignants et des experts scientifiques, a pour but d'accompagner la communauté éducative dans la scolarisation de tous les élèves. Vous y trouverez des outils d'observation pour cerner les difficultés des élèves, ainsi que des propositions et des ressources pour adapter votre enseignement à tous.

GRILLE D'OBSERVATION PERSONNALISEE

Les langages pour penser et communiquer

Lecture - Déchiffrage

Lit les mots irréguliers

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

Déchiffre aisément les mots réguliers

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

Fluidité de la lecture

Peut lire une phrase courte

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

Lit facilement un stock de mots fréquents

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

Peut lire un texte de quelques lignes

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

Compréhension du langage

écrit

Comprend tous les textes y compris implicites

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

Comprend un texte court, simple et explicite

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais



Règles et codes du vivre-ensemble

Structuration de la relation sociale

Pour rendre accessible la notion de « vivre-ensemble », on peut proposer des outils visuels et la mise en place de situations d'interaction.

[En savoir plus >](#)



Ajuster sa posture face aux difficultés à expression comportementale

Structuration de la relation sociale

Face à un élève ayant des difficultés à expression comportementale, des postures professionnelles sont à privilégier. Elles visent à maintenir un cadre bienveillant pour permettre à l'élève de comprendre et d'intégrer les enjeux du contexte scolaire.

[En savoir plus >](#)



Utiliser la punition/sanction comme un outil, en tenant compte des besoins spécifiques de chacun

Réflexion collective en équipe

Sanctionner permet de faire face aux comportements hors règle et de se positionner comme un tiers facilitateur entre l'élève et les règles du collectif, l'objectif étant de garder les élèves dans le cadre commun. Comment mettre en place des dispositifs de régulation des comportements sociaux ?

[En savoir plus >](#)

**CARTES
POUR MON
SAC DE
DÉCHARGE
SENSORIELLE**

**Quand je suis
trop**



EXCITÉE

Quand j'ai



PEUR

Quand je suis



GÊNÉE

Je peux

- Dessiner dans mon carnet
- Toucher mon donut ou mon pop-it
- Regarder ma bouteille pour réfléchir

Je peux

- Regarder ma bouteille sensorielle
- Tenir ma peluche
- Appeler quelqu'un pour un câlin

Je peux

- Regarder ma bouteille sensorielle
- Respirer doucement
- M'étirer ou bouger lentement comme un chat

**Quand mes
émotions sont
trop fortes, je
prends une
carte et je
regarde ce que
je dois faire
pour aller
mieux.**

BESOINS SENSORIELS



```
graph LR; A((BESOINS SENSORIELS)) --- B[Visuel / Auditif]; A --- C[Tactile / Proprioceptif]; A --- D[Olfactif / Gustatif]; A --- E[Émotionnel / Relationnel]; A --- F[Cognitif / Attentionnel];
```

Visuel / Auditif

Besoin d'un environnement apaisé et prévisible.

- Casque anti-bruit / musique douce
- Lumières tamisées ou modulables
- Fonds neutres, espaces dégagés
- Boîte sensorielle pour retour au calme

Tactile / Proprioceptif

Besoin de ressentir, bouger, se contenir.

- Coussins lestés, balles texturées
- Galette ou siège dynamique
- Planche d'équilibre, parcours moteur
- Objets à malaxer, textures variées

Olfactif / Gustatif

Besoin de repères sensoriels rassurants.

- Boîtes senteurs ou flacons neutres
- Pâte à modeler parfumée douce
- Odeurs familières (café, lavande, savon)
- Attention aux parfums forts ou irritants

Émotionnel / Relationnel

Besoin de sécurité affective et de co-régulation.

- Coin refuge, doudou ou coussin apaisant
- Boîte à émotions, cartes d'humeur
- Présence calme d'un adulte
- Exercices de respiration

Cognitif / Attentionnel

Besoin de repères et de clarté cognitive.

- Timer visuel, routine affichée
- Emploi du temps modulable
- Aides visuelles / consignes simplifiées
- Pause sensorielle avant retour à l'activité

CANOPÉ LaB'Inclusif

Communauté éducative et école inclusive



KIT SENSORIEL SABLE LUNAIRE/ PÂTE MAGIQUE

Quand le besoin
est...
SE
CONCENTRER
LE SILENCE

TOUS NIVEAUX



Ce kit propose la manipulation de matières malléables (sable lunaire, pâte magique, riz coloré...) à l'aide d'outils variés. Il favorise l'exploration sensorielle, développe la motricité fine (pincer, couper, malaxer) et apporte un effet apaisant.

EXPLORATION
SENSORIELLE

MOTRICITE FINE

AUTOREGULATION

AUTONOMIE



PONCTUEL PERMANENT



INDIVIDUEL

COLLECTIF



A L'ECOLE

A LA MAISON



PAIRES DE BOITES SONORES

Quand le besoin
est...

DISCRIMINATION
SENSORIELLE

TOUS NIVEAUX

TOUTES
DISCIPLINES



Les élèves peuvent rencontrer des difficultés pour affiner leur perception sensorielle, se concentrer ou mémoriser. Ce matériel permet de travailler la discrimination auditive (différencier des sons), mais aussi l'attention et la mémoire. Il favorise l'exploration active, le classement et l'association en paires, tout en engageant la motricité fine grâce aux petits boutons de

DISCRIMINATION
AUDITIVE

MEMOIRE
SENSORIELLE

CLASSIFICATION/
ASSOCIATION

AUTONOMIE



PONCTUEL PERMANENT



INDIVIDUEL

COLLECTIF



A L'ECOLE

A LA MAISON



La communication école / famille

Wooclap – Question 1

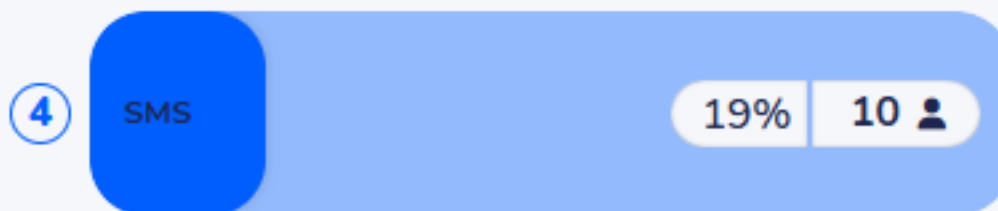
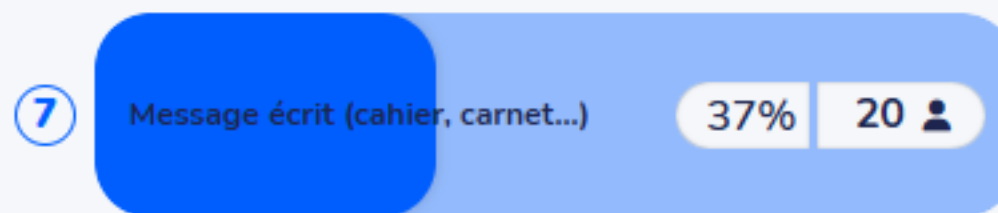
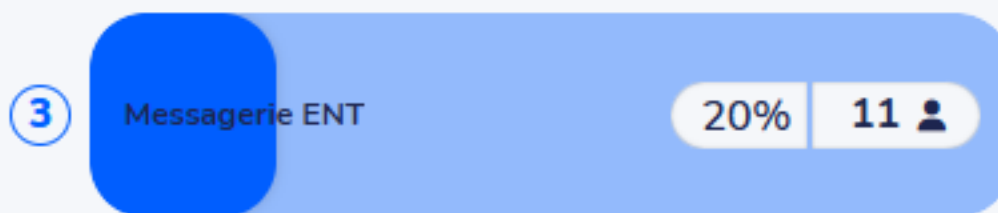
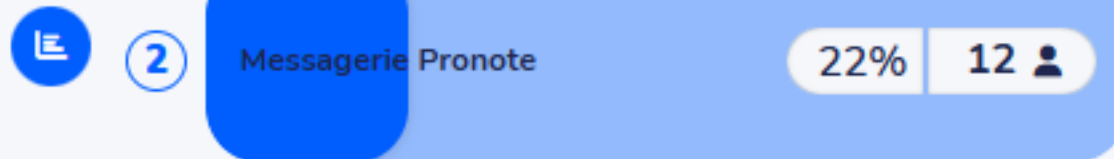
Quel(s) outil(s) privilégiez-vous pour une communication parent / enseignant ? (mail / ENT / téléphone / rendez-vous / message écrit / visio...)



Allez sur **wooclap.com** et utilisez le code **GYROGX**



Quel(s) outil(s) utilisez-vous ou préférez-vous pour la communication parents / enseignants ?



Faire avec des profils différents dans une même classe

Wooclap – Question 2

Comment faites-vous avec des enfants aux besoins très différents dans la même classe ? (j'adapte pour chaque enfant, je pense une activité pour tous, je m'appuie sur l'IA, je sollicite des aides humaines)



Allez sur **wooclap.com** et utilisez le code **GYROGX**



Comment faites-vous lorsque plusieurs élèves avec des besoins spécifiques sont présents dans la même classe ?



1

J'adapte les activités pour chaque élève

43%

16

2

Je propose des activités pensées pour le groupe classe

84%

31

3

J'utilise l'IA pour m'aider à adapter les supports

30%

11

4

Je sollicite un AESH pour chaque élève concerné

3%

1

5

Autre

11%

4



Où trouver de l'aide ?

Wooclap – Question 2

Où allez-vous chercher des ressources quand une situation devient complexe ? (école / établissement, circonscription, PAS, associations, internet, partenaires, autre...)



Allez sur **wooclap.com** et utilisez le code **GYROGX**



Où trouvez-vous des ressources en tant que parent ou professionnel ?



1

Circonscription

8%

4

5

Associations de parents

10%

5



2

Ecole/établissement

38%

20

6

Collectivités

8%

4

3

Internet

65%

34

7

Autres partenaires (à préciser)

52%

27

4

Pôle d'appui à la scolarité (PAS)

44%

23



Parents, école, médico-social : faire alliance autour de l'e-élève

- reconnaître la place de chacun
- partager une compréhension commune des besoins
- construire des réponses cohérentes
- éviter l'isolement et l'épuisement

