

**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.