



N° 263 - Décembre 2021

Burn-out parental ?

Ni dépression, ni baby-blues, le burn-out parental est défini comme un syndrome caractérisé par un épuisement, une distanciation émotionnelle et une perte d'efficacité et d'épanouissement en lien avec le rôle de parent. La montée de ce phénomène renvoie à une société qui attend des parents un niveau maximal d'investissement éducatif et beaucoup s'épuisent à satisfaire un cahier des charges impossible à assumer. Différents accompagnements et lieux d'écoute permettent alors de les aider à reprendre confiance dans leurs capacités à porter leurs enfants.

Au sommaire de ce dossier

Article

[Burn-out parental : de quoi parle-t-on ?](#)

Auteur(s) : Elsa GUILLIER, Psychologue, Coach certifiée, Collaboratrice du service spécialisé à la parentalité Nombre de pages : 6

Des recherches récentes définissent le burn-out parental comme un syndrome caractérisé par un épuisement, une distanciation émotionnelle et une perte d'efficacité et d'épanouissement en lien avec son

rôle de parent, qui contrastent avec la manière dont la personne vivait sa parentalité auparavant. Repérage et perspectives de prises en charge.

[Lire la suite](#)

Article

Burn-out parental : quelles conséquences ?

Auteur(s) : Laurie LOOP, Isabelle ROSKAM, Moïra MIKOLAJCZAK, Docteurs en sciences psychologiques et psychologues Nombre de pages : 5

Le burn-out parental a de multiples conséquences pour le parent concerné, mais aussi ses enfants et son conjoint, comme le montrent les récentes recherches.

[Lire la suite](#)

Article

De la parentalité fragilisée...

Auteur(s) : Gérard NEYRAND, Sociologue Nombre de pages : 6

La société actuelle attend des parents un niveau maximal d'investissement éducatif, alors qu'ils sont parfois loin de posséder les ressources symboliques, temporelles et économiques pour y répondre. Beaucoup s'épuisent à satisfaire un cahier des charges impossible à assumer.

[Lire la suite](#)

Article

Être parent, un métier impossible...

Auteur(s) : Daniel COUM, Psychologue clinicien, Psychanalyste, Maître de conférences associé en psychopathologie et psychanalyse Nombre de pages : 6

Le discours actuel laisse entendre que la parentalité relèverait du seul parent : à lui d'en assumer l'entièreté de la charge, sa réussite et ses échecs. Une telle acceptation conduit à l'épuisement des parents, face à une tâche dont on a laissé croire qu'elle était réalisable...

[Lire la suite](#)

Article

Lettre aux mères burn-outées

Auteur(s) : Patrick BEN SOUSSAN, Pédiopsychiatre Nombre de pages : 7

Après le burn-out professionnel, est apparu le burn-out parental, traduisant en réalité l'épuisement des mères, toujours en charge de l'éducation et surexposées à l'injonction de réussite à élever des enfants « parfaits ». Invitation à retrouver l'enfant en soi...

[Lire la suite](#)

Article

À l'écoute des parents épuisés

Auteur(s) : Valérie LEJART, Psychologue clinicienne, psychanalyste Nombre de pages : 6

L'École des parents propose aux parents débordés une consultation où ils peuvent reprendre confiance dans leur capacité à porter leurs enfants. Soutenus, ils parviennent à se décaler de ce qui les écrase, les désespère ou les rend agressifs, mordants, féroces...

[Lire la suite](#)

Article

« Je ne vais pas vous laisser ! »

Auteur(s) : Christine ROY, Psychologue clinicienne, psychanalyste Nombre de pages : 5

Épuisée, une mère de trois jeunes garçons pousse la porte de la Maison verte. Pendant un an, elle s'y rend plusieurs fois par semaine, déployant une présence imprévisible et bruyante, voire provocante, comme pour éprouver la solidité et la fiabilité du lieu et des accueillants...

[Lire la suite](#)

Article

« J'allais être une super maman, mais... »

Auteur(s) : Laurie LOOP, Psychologue, Docteur en psychologie, psychothérapeute, Nombre de pages : 4

« Ce n'est jamais assez bien, et cela me frustre beaucoup... »

À 38 ans, Charlotte est une mère perfectionniste et hyperactive. Le regard des autres la conduit à s'épuiser vers des buts inaccessibles. Une psychothérapie individuelle centrée sur la balance risques/ressources l'aide à reprendre confiance en elle et à diminuer son épuisement.

[Lire la suite](#)

Article

« Pour en savoir plus » : bibliographie du dossier du n°263

Nombre de pages : 2

Lire en PDF

Et aussi dans ce numéro

[Alice Gauthier](#)

« Je veux parler de ce qu'on ne voit pas » Combinant l'influence de sources scientifiques et encyclopédiques avec son propre dessin d'observation et poétique, Alice Gauthier ...

[Plus d'informations](#)

Repères éthiques

[Le cauchemar de l'enfant rêvé](#)

L'épuisement parental reflète les exigences actuelles à l'égard des parents, soumis au diktat de la réalisation de soi, mais aussi de l'épanouissement social et émotionnel de leurs enfants.

[Lire la suite](#)

A découvrir

[« Se rétablir, c'est s'éloigner du gouffre »](#)

Psychologue clinicien, Antony Robin exerce comme coordonnateur de parcours en rétablissement. Après des études de droit, des rencontres déterminantes avec la psychanalyse puis la psychiatrie ont modifié sa trajectoire professionnelle. Son meilleur professeur ? Une patiente en grande souffrance...

[Lire la suite](#)

Les petits bonheurs du soin

[La douleur de Rebecca](#)

À 18 ans, Rebecca vit dans un foyer de l'Aide sociale à l'enfance. Elle confie son parcours émaillé de carences et d'abandon et sa profonde souffrance. Comment l'aider ?...

[Lire la suite](#)

Art de soigner

[Autisme : diagnostiquer et former](#)

Au CHS de la Savoie, l'Équipe relais est un dispositif innovant dans le diagnostic du trouble du spectre de l'autisme (TSA). Il intervient en appui des équipes de deuxième ligne (CMP, réseau de libéraux), dans une perspective de formation au diagnostic.

[Lire la suite](#)

Classique du soin

Accueillir l'enfant aujourd'hui

La Maison verte a 40 ans Les actes d'un colloque consacré à un lieu d'accueil hors normes pour les enfants et leurs proches. Ouvrage collectif. ...

[Plus d'informations](#)

En librairie

Attachement et pulsion, deux forces pour la vie

[Lire la suite](#)

Neurosciences cognitives

[Lire la suite](#)

Abécédaire provisoire de psychothérapie institutionnelle

[Lire la suite](#)

Psychologie des âges de la vie adulte

[Lire la suite](#)

L'élaboration mentale

[Lire la suite](#)

Reçus à la rédaction du numéro 263

[Lire la suite](#)