

Brief Parental Burnout scale (BPBs)

Kaisa Aunola, Matilda Sorkkila, Asko Tolvanen, Alexandra Tassoul, Moira Mikolajczak & Isabelle Roskam

Test pp 1, scoring pp 2

Les enfants représentent une source importante d'épanouissement et de joies pour leurs parents. En même temps, ils peuvent également être une source d'épuisement (et ceci n'est pas antinomique : l'épanouissement et l'épuisement peuvent coexister ; on peut aimer ses enfants et pourtant se sentir épuisé dans son rôle de parent). Le questionnaire ci-dessous concerne l'épuisement qu'on peut ressentir en tant que parent. Quand vous pensez à votre rôle de parent, à quelle fréquence vous sentez-vous tel qu'indiqué dans la proposition ? Indiquez à quelle fréquence en cochant parmi les propositions allant de « Chaque jour » à « Rarement ».

Choisissez la réponse qui correspond le mieux à ce que vous ressentez personnellement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

	Chaque jour	Une ou deux fois par semaine	Rarement
J'ai l'impression de m'occuper de mes enfants en pilote automatique	A	B	C
Je suis tellement fatigué par mon rôle de parent que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas	A	B	C
J'ai le sentiment que je n'en peux vraiment plus en tant que parent	A	B	C
Je n'arrive plus à montrer à mes enfants combien je les aime	A	B	C
En tant que parent, j'ai un sentiment de trop, de trop plein	A	B	C

Correction et procédure :

Au moins 1 réponse A OU au moins 2 réponses B : Parent en burnout ou à risque de burnout

Si le parent a au moins coché au moins 1 réponse A OU au moins 2 réponses B, il peut être considéré comme à haut risque de burnout parental ou déjà en burnout parental. Il faut alors soulever la question de l'épuisement parental. Il faut discuter avec le parent, lui expliquer la métaphore de la balance et tenter de voir, avec lui, quels sont les facteurs qui augmentent son stress et son épuisement (ex. manque de sommeil, manque de support social et solitude, problèmes avec l'enfant ou dans la relation conjugale) et quelles sont les ressources actuellement à sa disposition. Dans l'attente que le parent soit pris en charge pour son épuisement, il faut déjà voir avec lui s'il y a des actions concrètes à mettre en place dans la vie de tous les jours. Par exemple, de qui et comment est-il possible de recevoir de l'aide pour tenir la maison ou faire du babysitting ? Existe-t-il un programme de support social dans la région ? Quel genre d'autres actions concrètes peuvent être mises en place pour remédier aux raisons de l'épuisement parental.

Dans tous les cas, il ne faut pas laisser le parent seul, il faut lui apporter du support et de l'aide. Un parent épuisé peut ne pas comprendre la sévérité de la situation, ou peut ne pas avoir l'énergie de trouver les aides qui sont disponibles. Le parent peut être gêné de son épuisement et avoir peur de soulever cette difficulté. Le parent peut aussi être inquiet et penser que l'on pourrait lui retirer ses enfants suite à cette situation. Il est essentiel de rassurer le parent à ce propos et de l'informer que des aides concrètes existent et sont disponibles. Il ne faut pas le laisser repartir sans lui avoir donné au moins une ressource à appeler, par exemple une association en lien avec ses facteurs d'épuisement OU le renvoyer vers la liste des professionnels formés au burnout parental disponible sur www.burnoutparental.com > Parent > S'en sortir > Trouver un professionnel près de chez soi.

Pas de réponse A mais 1 réponse B

Il est important de surveiller l'évolution de cette situation dans le temps et de fixer un nouvel entretien avec le parent 1 mois plus tard, par exemple.

Il convient déjà d'expliquer la métaphore de la balance au parent et de voir avec lui si des facteurs de stress pourraient être retirés ou allégés ou si des ressources pourraient être ajoutées.

Uniquement des réponses C

Le parent n'est pas à risque de burnout parental pour le moment.