8-88/1

BELGISCHE SENAAT

ZITTING 2024-2025

17 MAART 2025

Voorstel van resolutie met het oog op een betere diagnose en behandeling van parentale *burn-out*

(Ingediend door de dames Anne Lambelin en Özlem Özen)

TOELICHTING

I. VERANTWOORDING VAN DE TRANSVERSALITEIT

Bij het verbeteren van het begrip, de diagnose en de behandeling van parentale *burn-out* (of uitputtingssyndroom) zijn zowel de federale overheid als de deelstaten betrokken.

Zo zijn zowel de federale overheid als de deelstaten bevoegd om gezondheidsbevorderende acties te ondernemen, in het bijzonder voor de mentale gezondheid.

Bij een verbetering van de diagnose en behandeling van parentale *burn-out* zijn die beide beleidsniveaus dus evenzeer betrokken.

Het federale niveau is met name bevoegd, in het kader van de verplichte ziekteverzekering, voor de terugbetaling van gezondheidszorg.

De deelstaten van hun kant zijn onder meer bevoegd voor de preventie en voor de organisatie en de financiering van de ambulante sector.

De Senaat heeft dus, dankzij zijn transversale bevoegdheden, de gelegenheid om alle positieve krachten te bundelen om dit belangrijke thema grondig te onderzoeken

SÉNAT DE BELGIQUE

SESSION DE 2024-2025

17 MARS 2025

Proposition de résolution visant à un meilleur diagnostic et à une meilleure prise en charge du *burn-out* parental

(Déposée par Mmes Anne Lambelin et Özlem Özen)

DÉVELOPPEMENTS

I. JUSTIFICATION DE LA TRANSVERSALITÉ

Améliorer la compréhension, le diagnostic et la prise en charge du *burn-out* (ou syndrome d'épuisement) parental implique aussi bien l'autorité fédérale que les entités fédérées.

Ainsi, l'État fédéral tout comme les entités fédérées sont compétents pour œuvrer en faveur de la santé, notamment la santé mentale.

Améliorer le diagnostic et la prise en charge du *burn-out* parental implique donc aussi bien ces deux niveaux de pouvoir.

Le niveau fédéral est notamment compétent, dans le cadre de l'assurance maladie obligatoire, du remboursement des prestations de soins de santé.

Les entités fédérées sont, pour leur part, entre autres compétentes pour ce qui concerne le volet de la prévention ou encore de l'organisation et du financement du secteur ambulatoire.

Le Sénat a donc, grâce aux compétences transversales qui sont les siennes, l'occasion de rassembler toutes ses énergies positives pour examiner avec minutie cette

en aanbevelingen voor een betere diagnose en behandeling van parentale *burn-out* aan de verschillende beleidsniveaus voor te stellen.

II. INLEIDING

Het gezinsleven en het ouderschap zijn niet altijd een plek voor herbronning en ontplooiing.

In werkelijkheid is het ouderschap een bijzonder veeleisende – en soms zelfs afmattende – taak en wijkt het vaak sterk af van de idealen en *clichés* in verband met het «perfecte gezin» (1).

Een kind dat gewoon maar «mama» of «papa» zegt, kan soms zelfs voor uitputting zorgen, en elke dag energie vreten. Het is vaak het begin van een parentale *burn-out*.

Parentale *burn-out* heeft niet enkel betrekking op moeders: bij een derde van de opgetekende gevallen zou het om vaders gaan (2). Dat cijfer, dat misschien hoger ligt dan we zouden verwachten, loopt parallel met de evolutie van de rol van de vader. De vaders van de huidige generatie wijden zich meer dan vroeger aan hun oudertaak. Dat stemt echter niet altijd overeen met wat zij als kind hebben gezien, wat het moeilijker kan maken om te leren een papa te zijn die ten volle deelneemt aan het gezinsleven.

Parentale *burn-out* wordt niet beïnvloed door het aantal kinderen, hun leeftijd of hun gedrag. Het heeft meer te maken met de manier waarop ouders hun rol zien, met hun verwachtingen, hun beschikbare middelen en hun omgeving (3).

III. PARENTALE STRESS

Het begrip «*burn-out*» wordt bijna automatisch geassocieerd met de werkomgeving. Maar wat een van de vaakst voorkomende ziektes in de 21e eeuw is geworden, komt ook elders voor, meer bepaald in de gezinssfeer.

De professionele *burn-out* en de *burn-out* waarover we het hier hebben, hebben dezelfde oorzaak: chronische stress. Die stress vloeit voort uit de vader- of moederrol

(1) Mikolajczak M., Roskam I., *Le burn-out parental: l'éviter et s'en sortir*, Éditions Odile Jabob, Paris, 2017, 192 blz.
(2) *https://www.partenamut.be/fr/blog-sante-et-bien-etre/sante-mentale/burn-out/le-burn-out-parental?null#burn-out-parental-quelques-chiffres-et-tendances.*
(3) *https://www.kard.eu/blog/burn-out-parental-comprendre-et-prevenir-lepuisement-des-parents.*

thématique importante et de proposer aux différents niveaux de pouvoir des recommandations pour un meilleur diagnostic et une meilleure prise en charge de *burn-out* parental.

II. INTRODUCTION

La vie familiale et de parent n'est pas toujours une bulle de ressourcement et d'épanouissement.

En réalité, la parentalité est une mission particulièrement exigeante – parfois même éprouvante – et souvent très éloignée des idéaux et des clichés de la «famille parfaite» (1).

Un simple «maman» ou «papa» sortant de la bouche de nos enfants peut même parfois devenir une source d'épuisement, consommant notre énergie quotidienne. Il s'agit bien souvent des prémisses d'un *burn-out* parental.

Le *burn-out* parental ne concerne pas que les mamans: parmi les cas recensés, un tiers des cas toucherait les papas (2). Ce chiffre, peut-être plus élevé que ce qu'on imaginerait, est à mettre en parallèle avec l'évolution du rôle de père. La génération actuelle de pères est souvent plus investie qu'avant dans sa mission parentale. Ceci cependant sans avoir nécessairement eu un tel modèle lorsqu'ils étaient enfants, ce qui peut compliquer l'apprentissage du fait d'être un papa pleinement actif dans la sphère familiale.

Le *burn-out* parental n'est pas influencé par le nombre d'enfants, leur âge ou leur comportement. Il se relie davantage à la manière dont les parents perçoivent leur rôle, leurs attentes, leurs ressources disponibles et leur environnement (3).

III. STRESS PARENTAL

Le terme «*burn-out*» est presqu'automatiquement associé à l'environnement professionnel. Mais ce qui est devenu l'une des maladies les plus courantes du XXIe siècle sévit aussi ailleurs, notamment dans la sphère familiale.

Comme pour le *burn-out* professionnel, on peut désigner pour celui qui nous occupe un même coupable: le stress chronique. Ce stress découle du rôle de père ou de

(1) Mikolajczak M. et Roskam I., *Le burn-out parental: l'éviter et s'en sortir*, Éditions Odile Jabob, Paris, 2017, 192 p.
(2) *https://www.partenamut.be/fr/blog-sante-et-bien-etre/sante-mentale/burn-out/le-burn-out-parental?null#burn-out-parental-quelques-chiffres-et-tendances.*
(3) *https://www.kard.eu/blog/burn-out-parental-comprendre-et-prevenir-lepuisement-des-parents.*

en uit de hele mentale en organisatorische last die die rol meebrengt.

Parentale *burn-out* kan dus worden gedefinieerd als een uitputtingsverschijnsel verbonden met de ouderrol. Het is een duidelijk andere stoornis dan depressie en dan de professionele, of zogenaamde «traditionele» *burn-out*.

IV. OORZAKEN VAN PARENTALE *BURN-OUT*

In de voorbije decennia hebben verschillende ingrijpende veranderingen de notie van het ouderschap en het belang dat aan ouderschap wordt gehecht, grondig gewijzigd:

– evolutie van de genderrollen;

– nieuwe vormen van ouderschap;

– begrip van hoger belang van het kind;

– steile vlucht van de kennis in de geneeskunde, pedagogie en psychologie;

– hogere druk vanwege de overheid, de school en professionals op de ouders, enz.

Op vijftig jaar tijd zijn we geëvolueerd van de loutere bescherming van «risicokinderen» naar het idee dat alle kinderen zich optimaal moeten kunnen ontwikkelen.

In hun studie definiëren Isabelle Roskam en Moïra Mikolajczak, onderzoeksters aan het *Institut de recherche en psychologie de l'Université catholique de Louvain* (*UC Louvain*), parentale *burn-out* als een stoornis die optreedt wanneer een ouder wordt blootgesteld aan een overmaat aan ouderlijke stress zonder over voldoende middelen te beschikken om de impact ervan te compenseren. De ouder raakt dan uitgeput in zijn ouderschap, totdat hij een schaduw van zichzelf wordt, en vervolgens het tegenovergestelde van de ouder die hij was en wilde zijn.

De studie onderstreept dat het een zeer ernstige stoornis kan zijn wegens de prevalentie ervan, maar ook wegens de gevolgen voor de betrokken ouders (ernstige deregulatie van de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as; zelfmoordgedachten die nog vaker optreden dan bij depressie) en voor hun kinderen (verhoogd risico op verwaarlozing en geweld).

mère et de toute la charge mentale et organisationnelle qu'il implique.

Le *burn-out* parental peut donc être défini comme un syndrome d'épuisement lié au rôle parental. Il s'agit d'un trouble bien distinct de la dépression et du *burn-out* dit professionnel «traditionnels».

IV. CAUSES DU *BURN-OUT* PARENTAL

Au fil des décennies, divers bouleversements ont profondément modifié la notion d'être parent et l'intérêt porté à la parentalité:

– évolution des rôles de genre;

– nouvelles formes de parentalité;

– notion d'intérêt supérieur de l'enfant;

– explosion des connaissances en médecine, en éducation et en psychologie;

– augmentation de la pression exercée par l'État, par l'école et par les professionnels sur les parents, etc.

En cinquante ans, on est passé d'une logique de protection des enfants considérés comme «à risque» à une logique d'optimisation du développement de tous les enfants.

Dans leur étude, Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, chercheuses à l'Institut de recherche en psychologie de l'Université catholique de Louvain (UC Louvain), définissent le *burn-out* parental comme «un trouble survenant lorsqu'un parent est soumis à un excès de stress parental sans disposer de suffisamment de ressources pour en compenser l'effet. Le parent s'épuise alors dans sa parentalité, jusqu'à devenir l'ombre de lui-même, puis l'opposé du parent qu'il était et voulait être».

L'étude souligne que c'est un trouble qui peut être très grave en raison de sa prévalence mais également de ses conséquences sur les parents concernés (dérégulation sévère de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien; idées suicidaires encore plus fréquentes que dans la dépression) et sur leurs enfants (risque aggravé de négligence et de violence).

Die internationale studie toont dat Frankrijk en België tot de meest getroffen landen behoren. Met 8 % parentale *burn-out* per jaar, of ongeveer tweehonderdduizend personen, is ons land een van de landen waar parentale *burn-out* het meest voorkomt. Dat zou grotendeels een gevolg zijn van onze individualistische samenleving en de sociale druk om een perfecte ouder te zijn.

Isabelle Roskam wijst er bovendien op dat parentale *burn-out* het meest voorkomt in de westerse landen: de Verenigde Staten, Canada, Frankrijk, België, enz., waar het individualisme hoogtij viert. Er is vastgesteld dat er geen specifieke risicogroepen zijn. De prevalentie van parentale *burn-out* hangt niet af van de sociaal-economische status van een land, het is een kwestie van waarden. Het individualisme speelt dus een zeer belangrijke rol in de prevalentie van *burn-out* (4).

In verband met België vermeldt de onderzoekster dat er bij ons een zeer hoge mate van individualisme is. Daarachter gaan verschillende ontwikkelingen schuil, in het bijzonder het feit dat ouderschap een solitaire activiteit wordt. In Afrika bijvoorbeeld wordt gezegd dat je een heel dorp nodig hebt om een kind op te voeden. Bij ons is die gemeenschapsdimensie van de opvoeding van kinderen helemaal verloren gegaan. Iedereen trekt zich uit de slag om zijn kinderen naar hun activiteiten te brengen. We doen geen beroep op andere ouders en als een andere ouder hulp voorstelt, wekt dat bijna wantrouwen op. Ouderschap houdt nochtans veel taken en stress in. Alle verantwoordelijkheden komen op de schouders van de ouders terecht. Ze voegt eraan toe dat het in eenoudergezinnen nog erger is (5).

V. «PARENTALE» STRESSOREN

Zoals hierboven vermeld, brengt het ouderschap onvermijdelijk een zekere mate van «natuurlijke» stress met zich mee (6), die door bepaalde factoren of situaties kan toenemen (7). Enkele voorbeelden hiervan zijn:

– het kind is ziek, hoogbegaafd, heeft een beperking of lijdt aan een «dys»-stoornis (8);

(4) *https://www.rtbf.be/article/l-individualisme-cause-du-burn-out-parental-selon-une-recente-etude-10746363.*
(5) *Idem*.
(6) Analyse van de *Femmes prévoyantes socialistes* (FPS), gepubliceerd in 2018, getiteld «*Burn-out parental. Quand le plus beau métier du monde vire au cauchemar*».
(7) Roskam I., Aguiar J., Akgun E., Arikan G., Artavisa M., Avalosse H. en Mikolajczak M. (*International Investigation of Parental Burnout Consortium* – 2021), «Parental burnout around the globe: A 42-country study», *Affective Science*, 2021, vol. 2, nr. 1, blz. 58-79, *https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7970748/.*
(8) Dyslexie, dysorthografie, dyscalculie, dyspraxie, dysgrafie, dysfasie.

Cette étude internationale montre que la France et la Belgique font partie des pays les plus touchés. Avec 8 % de *burn-out* parental par an, soit environ deux cent mille personnes, notre pays est l'un des plus touchés. Cela serait en grande partie une conséquence de l'individualisme de nos sociétés et de la pression sociale quant au rôle de parent censé être parfait.

Isabelle Roskam explique en outre que «quand on regarde la carte, les pays les plus touchés par le *burn-out* parental, ce sont les pays occidentaux: les États-Unis, le Canada, la France, la Belgique, etc., où le niveau d'individualisme est très élevé. Ce qu'on constate c'est que ce ne sont pas des groupes à risques. Ce n'est pas en fonction du statut socio-économique des pays, c'est vraiment une question de valeurs. Cet individualisme joue donc un rôle très important dans la survenue du *burn-out*» (4).

En ce qui concerne la Belgique, la chercheuse indique qu'«on a un niveau d'individualisme qui est bien élevé chez nous. Il cache plusieurs réalités, notamment le fait que la parentalité va être une activité solitaire. En Afrique par exemple, ils disent que pour élever un enfant, il faut tout un village. Chez nous, on a totalement perdu cette dimension communautaire de l'éducation des enfants. Chacun se débrouille avec ses enfants pour aller les conduire à ses activités. On ne fait pas appel aux autres parents, voire, quand un autre adulte vous propose de l'aide on est presque méfiants envers lui. La parentalité renferme pourtant beaucoup de tâches, de stress. Les parents portent sur leurs épaules toutes les responsabilités». Et elle ajoute que «dans les familles monoparentales, c'est encore pire» (5).

V. «STRESSEURS» PARENTAUX

Comme susmentionné, la mission de parent génère inévitablement un stress «naturel» (6) que certains facteurs ou situations peuvent accroître (7). Mentionnons par exemple:

– l'enfant est malade, haut potentiel, porteur d'un handicap ou souffre de troubles «dys» (8);

(4) *https://www.rtbf.be/article/l-individualisme-cause-du-burn-out-parental-selon-une-recente-etude-10746363.*
(5) *Idem*.
(6) Analyse des Femmes prévoyantes socialistes (FPS), publiée en 2018, intitulée «*Burn-out parental. Quand le plus beau métier du monde vire au cauchemar*».
(7) Roskam I., Aguiar J., Akgun E., Arikan G., Artavisa M., Avalosse H. et Mikolajczak M. (*International Investigation of Parental Burnout Consortium* – 2021), «Parental burnout around the globe: A 42-country study», *Affective Science*, 2021, vol. 2, nº 1, p. 58-79, *https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7970748/.*
(8) Dyslexie, dysorthographie, dyscalculie, dyspraxie, dysgraphie, dysphasie.

– de ouder is te perfectionistisch en legt de lat te hoog, zowel voor zichzelf als voor zijn of haar kind. Perfectionistische personen, die voordat ze ouder werden een uitgesproken ideaalbeeld hadden van hoe hun leven eruit moest zien, lopen een groter risico. De manier waarop iemand zijn of haar emoties managet, speelt ook een rol als mogelijke risicofactor: sommige mensen kunnen beter met stress omgaan dan anderen. Ook de manier waarop iemand zelf is opgevoed, heeft een impact (9);

– er zijn spanningen met de andere ouder, vooral wat opvoeding betreft;

– de verdeling van de ouderlijke taken binnen het gezin is ongelijk;

– de opvoedingsregels zijn vaag en worden op een inconsistente manier toegepast;

– de ouder heeft geen (of onvoldoende) tijd meer voor zichzelf of kampt met slaapgebrek;

– tijdgebrek speelt een bijzonder grote rol binnen eenoudergezinnen en grote gezinnen.

Sommige professionals die ouders begeleiden, handelen ongetwijfeld met de beste bedoelingen, maar dragen ongewild bij aan de druk die op ouders wordt uitgeoefend. Dit is bijvoorbeeld soms het geval bij verloskundigen, die – gefocust op de behoeften en het welzijn van de baby – jonge moeders moreel onder druk zetten om koste wat kost borstvoeding te geven. Ook psychologen die boeken schrijven met zogenaamd baanbrekende opvoedtips kunnen hierbij een rol spelen. Tot slot geven sommige kinderartsen goedbedoelde adviezen, waarbij sommige ouders zich overdonderd voelen of die zelfs onhaalbaar kunnen zijn.

Daar komt de druk van de media en het gebruik van sociale netwerken nog bij. Het aantal reclamespots en tv-programma's die het ouderschap verheerlijken is niet meer te tellen, net zomin als het aantal berichten op sociale media waarin ouders hun belevenissen met hun kind delen. We leven in een tijdperk van online oudercompetitie.

Zelfs goedbedoelende leeftijdsgenoten overladen ouders met informatie. Iedereen heeft zo zijn eigen advies. Heel wat ouders raken de kluts kwijt door deze enorme hoeveelheid tips. Bovendien is het niet ongewoon dat degene die advies geeft, of dat nu een familielid of een

(9) *https://www.rtbf.be/article/burn-out-parental-comment-reagir-pours-en-sortir-10985383.*

– le parent est trop perfectionniste et il place la barre trop haut, tant pour lui que pour son enfant. Les personnes perfectionnistes, qui ont un idéal de vie très construit avant d'être parent, sont plus à risque. La capacité à gérer soi-même ses émotions intervient aussi dans les facteurs de risque: certaines personnes font mieux face au stress que d'autres. Et l'influence de l'éducation qu'on a reçue joue également son rôle (9);

– l'entente avec l'autre parent n'est pas au beau fixe, en particulier sur les questions d'éducation;

– la répartition des tâches parentales au sein du ménage est déséquilibrée;

– les règles éducatives sont floues et appliquées de manière inadéquate;

– le parent n'a plus (assez) de temps pour lui ou manque de sommeil;

– le temps fait particulièrement défaut au sein des familles monoparentales ou des familles nombreuses.

Et, certains professionnels œuvrant auprès des parents sont certes animés des meilleures intentions, mais ils contribuent involontairement à exercer une pression sur les parents. C'est par exemple parfois le cas de sage-femmes qui, centrées sur les besoins et le bien-être du nourrisson, mettent de jeunes mères en incapacité morale de renoncer à l'allaitement. Cela concerne aussi des psychologues, qui rédigent des ouvrages de recettes éducatives miracles à destination des parents. Certains pédiatres, enfin, donnent des recommandations bienveillantes mais parfois trop nombreuses, voire inatteignables pour certains parents.

À cela s'ajoutent les pressions exercées par les médias mais aussi par l'utilisation des réseaux sociaux. On ne compte plus le nombre de publicités et d'émissions télévisées qui font l'éloge de la parentalité ou encore le nombre de publications sur les réseaux sociaux relatant les exploits réalisés avec son enfant. Nous sommes dans l'ère de la compétition parentale en ligne.

Même les pairs bien intentionnés accablent les parents d'informations. Chacun y va de son petit conseil. Et nombreux sont les parents déboussolés par cette quantité colossale de recommandations. De plus, il n'est pas rare de voir la personne donneuse de conseils, membre de

(9) *https://www.rtbf.be/article/burn-out-parental-comment-reagir-pours-en-sortir-10985383.*

vriend is, verontwaardigd reageert wanneer dat advies niet wordt opgevolgd. Net wat er nodig is om de emmer te doen overlopen.

Tot slot vraagt de maatschappij steeds meer van ouders, terwijl ze hun maar heel weinig middelen aanreikt. Ouders moeten rolmodellen zijn voor hun kinderen. Ze moeten in staat zijn ouders, echtgenoten, werknemers te zijn, zichzelf persoonlijk te ontwikkelen, enz. Maar hoe kunnen ouders al deze rollen vervullen met de weinige tijd die ze hebben? De meeste ouders werken immers fulltime, hetzij uit vrije wil, hetzij uit noodzaak, en er begint nog een compleet tweede leven nadat ze hun wekelijkse werkuren hebben gepresteerd. Bovendien beschikt niet elk gezin over dezelfde middelen om in hun behoeften te voorzien, en heeft niet elk gezin dezelfde behoeften om een waardig leven te kunnen leiden. Stressvolle gezinssituaties kunnen van allerlei aard zijn: je werk kwijtraken, leven in armoede, een alleenstaande ouder zijn, dagelijks zorgen voor een kind met een beperking, enz. (10).

Vermeldenswaard is het symposium georganiseerd door AP³ (*Association de parents et des professionnels autour de la personne polyhandicapée*), getiteld «Le *burn-out* parental existe-t-il? Parlons-en!», dat de uitdagingen en het leed van ouders van kinderen met een beperking belichtte, alsook de sociale en economische gevolgen van parentale *burn-out* (11).

Het tekort aan plaatsen in instellingen en het gebrek aan passende ondersteuning dwingt tal van ouders ertoe om zelf voor hun kind dat «anders» is te zorgen, wat hun fysieke en mentale uitputting nog verergert (zoals de zoektocht naar specialisten, een inclusieve kinderopvang, een inclusieve school, enz.).

Als ouders tegen deze moeilijkheden aanlopen, betekent dat niet dat ze slechte ouders zijn. Dergelijke problemen kunnen voorkomen bij ouders die hun uiterste best doen tot ze op de rand van de complete uitputting balanceren (12) en uiteindelijk in een parentale *burn-out* terechtkomen.

(10) *https://www.couplesfamilles.be/index.php?option=com_content&view=article&id=468:le-burn-out-parental-fleau-de-notre-epoque&catid=6&Itemid=108.*
(11) *https://gamp.be/shared/file/noscolloques/03-12-2016-ColloqueAP3-Burn-outParental.pdf.*
(12) *https://www.cplu.uliege.be/cms/c_11791041/en/le-burnout-parental.*

la famille ou ami, s'indigner lorsque celui-ci n'est pas suivi. Juste ce qu'il faut pour «en rajouter une couche».

Enfin, la société demande toujours plus aux parents en leur donnant très peu de moyens. Les parents doivent être des modèles pour leurs enfants. Ils doivent pouvoir être parents, époux, employés, se développer personnellement, etc. Mais comment vivre tous ces rôles avec le peu de temps dont les parents bénéficient? En effet, la plupart des parents travaillent à temps plein, que ce soit par choix ou par nécessité, et toute une seconde vie commence après avoir presté leur quota d'heures de travail hebdomadaires. En outre, chaque famille ne bénéficie pas des mêmes ressources pour subvenir à ses besoins, et chacune d'entre elles ne requiert pas des mêmes besoins pour vivre dignement. Et les situations familiales stressantes sont variées: perdre son emploi, vivre dans la précarité, être parent isolé, s'occuper du handicap de son enfant au quotidien, etc. (10).

Il est opportun d'évoquer le colloque organisé par l'AP³ (Association de parents et des professionnels autour de la personne polyhandicapée), intitulé «Le *burn-out* parental existe-t-il? Parlons-en!» qui a notamment mis en lumière les défis et les souffrances que rencontrent les parents d'enfants en situation de handicap, ainsi que les implications sociales et économiques du *burn-out* parental (11).

Le manque de places en institutions et l'absence de soutien adéquat forcent de nombreux parents à s'occuper seuls de leur enfant dit «différent», ce qui exacerbe ainsi leur épuisement physique et mental (recherche de spécialistes, d'une crèche inclusive, d'une école inclusive, etc.).

Rencontrer ces difficultés ne signifie pas être un mauvais parent. Elles peuvent apparaître chez des parents qui font de leur mieux au point de se sentir complètement épuisés (12). Et de tomber dans le *burn-out* parental.

(10) *https://www.couplesfamilles.be/index.php?option=com_content&view=article&id=468:le-burn-out-parental-fleau-de-notre-epoque&catid=6&Itemid=108.*
(11) *https://gamp.be/shared/file/noscolloques/03-12-2016-ColloqueAP3-Burn-outParental.pdf.*
(12) *https://www.cplu.uliege.be/cms/c_11791041/en/le-burnout-parental.*

VI. SYMPTOMEN VAN PARENTALE *BURN-OUT*

Het gevoel van uitputting dat wordt ervaren in de ouderrol kan zich op verschillende niveaus uiten:

– emotioneel: de ouder heeft het gevoel dat hij of zij op is en niet langer in staat is de rol van papa of mama behoorlijk te vervullen;

– intellectueel: de ouder heeft de indruk niet meer helder te kunnen denken en redeneren;

– fysiek: dit manifesteert zich in een staat van intense vermoeidheid en het ontbreken van vitale energie.

Bij parentale *burn-out* zien we soms ook een zeker verlies van plezier en een gevoel van verzadiging in de rol van ouder. Men kan de ouderrol niet meer aan en het plezier dat de vader of moeder eraan beleefde ebt weg, bijvoorbeeld wanneer het kind hen roept of wanneer ze samen spelen. Dit kan bij de ouder leiden tot gevoelens van schaamte en schuld.

Ook is er vaak sprake van kwaliteitsverlies in de relatie tussen ouder en kind. De uitputting van de ouder en het verlies van energie in de relatie met het kind zorgen ervoor dat de ouder minder investeert in deze relatie, bijvoorbeeld door minder te luisteren en minder aandacht te schenken. De relatie beperkt zich op den duur tot de essentiële taken, die op een haast mechanische manier worden uitgevoerd: eten klaarmaken, het kind naar school of activiteiten brengen, het kind in bed stoppen en de dagelijkse verzorging van het kind. De sterke band van genegenheid en liefde kan zelfs verzwakken.

Bij parentale *burn-out* treedt er ook een contrast op tussen het beeld van de ideale ouder en de werkelijkheid. Deze signalen van een parentale *burn-out* zijn sterk genoeg om een vader of moeder er bewust van te maken, zonder dat zij echter de onderliggende oorzaak kunnen aanwijzen. Dit geeft hun de indruk dat ze geen goede ouder meer zijn, wat uiteraard niet helpt om de draad weer op te pakken en het probleem op te lossen.

VII. GEVOLGEN VAN PARENTALE *BURN-OUT*

A. Inleiding

Parentale *burn-out* is dus allesbehalve een zoveelste modeverschijnsel. Reeds in de jaren tachtig werd het in de Verenigde Staten al als zodanig erkend. In geen

VI. SYMPTÔMES DU *BURN-OUT* PARENTAL

Le sentiment d'épuisement éprouvé dans le rôle de parent est un sentiment qui peut s'exprimer à plusieurs niveaux:

– émotionnel: le parent a l'impression qu'il est à bout et qu'il n'est plus capable d'assumer correctement son rôle de papa ou maman;

– intellectuel: le parent a le sentiment de ne plus arriver à réfléchir et raisonner correctement;

– physique: cela se traduit par un état d'intense fatigue et d'absence d'énergie vitale.

En cas de *burn-out* parental, on observe aussi parfois une certaine perte de plaisir et une saturation dans le rôle de parent. Le rôle de parent devient insurmontable, et le plaisir que le père ou la mère y éprouvait disparaît, par exemple lorsque son enfant l'appelle ou lorsqu'il joue avec lui. Et cela peut induire chez ce parent un sentiment de honte et de culpabilité.

On constate également fréquemment une perte de qualité dans la relation entre le parent et l'enfant. L'épuisement du parent et la perte d'énergie dans sa relation avec l'enfant ont pour conséquence qu'il s'investit moins dans cette relation, entre autres en lui accordant moins d'écoute et d'attention. La relation va se limiter aux tâches indispensables, exécutées de manière presque mécanique. Préparer les repas, assurer les trajets pour aller à l'école ou aux activités, gérer le coucher et la toilette. Le lien fort d'affection et d'amour peut aller jusqu'à s'affaiblir.

Lors d'un *burn-out* parental, on remarque par ailleurs un contraste entre l'image du parent idéal et la réalité. Ces indicateurs de l'arrivée d'un *burn-out* parental sont suffisamment forts pour qu'un papa ou une maman en soit conscient, mais sans pour autant qu'il ou elle en identifie la cause profonde. Et cela va induire l'impression de ne plus être un bon parent, ce qui ne va forcément pas l'aider à remonter la pente et à résoudre le problème.

VII. CONSÉQUENCES DU *BURN-OUT* PARENTAL

A. Introduction

Le *burn-out* parental est donc tout sauf un énième concept à la mode. Dès les années quatre-vingts, il était d'ailleurs déjà identifié comme tel aux États-Unis. Il ne

geval mogen de gevolgen van deze parentale *burn-out* worden geminimaliseerd.

B. Bij de ouders

Naast het gevoel van uitputting en het gebrek aan betrokkenheid, kan deze vorm van *burn-out* bij de ouder ook leiden tot slaapproblemen, verslavingen (zoals alcohol, suikers, enz.) en in sommige gevallen zelfs tot zelfmoordgedachten.

C. Bij de kinderen

Ook de kinderen blijven niet gespaard: naast de verzwakking van de emotionele band met hun ouder, lopen ze het risico het slachtoffer te worden van verwaarlozing en zelfs – in de ernstigste gevallen – van verbaal of fysiek geweld.

D. Binnen de relatie

Wanneer de ouder een partner heeft, heeft ook die relatie te lijden onder de situatie van parentale *burn-out*. Dit resulteert onvermijdelijk in conflicten (die kunnen leiden tot een scheiding).

*
* *

faut en tout cas jamais minimiser les conséquences de ce *burn-out* paternel.

B. Chez les parents

En plus du sentiment d'épuisement et le désinvestissement, il peut provoquer chez le parent des problèmes de troubles du sommeil, d'addiction (alcool, sucres, etc.), et même parfois des envies suicidaires.

C. Chez les enfants

Les enfants ne sont pas non plus épargnés: outre l'affaiblissement du lien affectif avec le parent, ils risquent de subir des comportements de négligence, voire même – dans les cas les plus graves – de violence verbale ou physique.

D. Au sein du couple

Lorsque le parent vit en couple, les rapports avec le ou la partenaire souffrent aussi de la situation de *burn-out* parental. Avec, à la clé, des conflits inéluctables (qui peuvent mener à la séparation).

*
* *

VOORSTEL VAN RESOLUTIE

De Senaat,

A. overwegende dat 8 % van de ouders in België te maken krijgen met een parentale *burn-out*, hetzij zowat tweehonderdduizend personen;

B. overwegende dat parentale *burn-out* een ziektebeeld is dat behoort tot het spectrum van de chronische stress;

C. overwegende dat een parentale *burn-out* gezondheidsproblemen kan veroorzaken, zoals verslavingen;

D. overwegende dat een parentale *burn-out* kan leiden tot zelfmoordgedachten;

E. overwegende dat een parentale *burn-out* een negatieve impact heeft op het welzijn en de levenskwaliteit van kinderen;

F. overwegende dat een parentale *burn-out* leidt tot een stijging van het aantal gevallen van verwaarlozing van kinderen en geweld tegenover kinderen;

G. gelet op artikel 25 van de Universele Verklaring voor de rechten van de mens van 10 december 1948 dat gaat over de bescherming van de gezondheid van mannen en vrouwen en over het recht op ziekteverzekering;

H. gelet op het Statuut van de Wereldgezondheidsorpganisatie (WHO);

I. gelet op resolutie 36/13 van de Mensenrechtenraad van de Verenigde Naties (VN) die erkent dat mensen met mentale gezondheidsproblemen slachtoffer zijn van veralgemeende vormen van discriminatie en stigmatisering, vooroordelen, geweld, misbruik, sociale uitsluiting en segregatie;

J. gelet op artikel 22*bis* van de Belgische Grondwet dat bepaalt: «Elk kind heeft recht op eerbiediging van zijn morele, lichamelijke, geestelijke en seksuele integriteit. Elk kind heeft het recht zijn mening te uiten in alle aangelegenheden die het aangaan; met die mening wordt rekening gehouden in overeenstemming met zijn leeftijd en zijn onderscheidingsvermogen. Elk kind heeft recht op maatregelen en diensten die zijn ontwikkeling bevorderen. Het belang van het kind is de eerste overweging bij elke beslissing die het kind aangaat. (…)»;

K. gelet op artikel 23 van de Belgische Grondwet dat bepaalt: «Ieder heeft het recht een menswaardig leven te leiden. Daartoe waarborgen de wet, het decreet of de

PROPOSITION DE RÉSOLUTION

Le Sénat,

A. considérant les 8 % des parents en Belgique que le *burn-out* parental concerne actuellement, soit près de deux cent mille personnes;

B. considérant le *burn-out* parental comme étant une maladie du spectre du stress chronique;

C. considérant les problèmes de santé, comme les addictions, générés par le *burn-out* parental;

D. considérant les intentions suicidaires induites par le trouble que représente le *burn-out* parental;

E. considérant l'impact négatif du *burn-out* parental sur le bien-être et la qualité des vie des enfants;

F. considérant l'augmentation des comportements de négligence et de violence à l'encontre des enfants engendrés par le *burn-out* parental;

G. vu l'article 25 de la Déclaration universelle des droits de l'homme du 10 décembre 1948 qui concerne la protection de la santé des hommes et des femmes et le droit à la sécurité en cas de maladie;

H. vu la Constitution de l'Organisation mondiale de la santé (OMS);

I. vu la résolution 36/13 du Conseil des droits de l'homme de l'Organisation des Nations unies (ONU) reconnaissant que les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont victimes de formes généralisées de discrimination, de stigmatisation, de préjudice, de violence, d'abus, d'exclusion sociale et de ségrégation;

J. vu l'article 22*bis* de la Constitution belge selon lequel «Chaque enfant a droit au respect de son intégrité morale, physique, psychique et sexuelle. Chaque enfant a le droit de s'exprimer sur toute question qui le concerne; son opinion est prise en considération, eu égard à son âge et à son discernement. Chaque enfant a le droit de bénéficier des mesures et services qui concourent à son développement. Dans toute décision qui le concerne, l'intérêt de l'enfant est pris en considération de manière primordiale (…)»;

K. vu l'article 23 de la Constitution belge selon lequel «Chacun a le droit de mener une vie conforme à la dignité humaine. À cette fin, la loi, le décret ou [l'ordonnance]

[ordonnantie], rekening houdend met de overeenkomstige plichten, de economische, sociale en culturele rechten, waarvan ze de voorwaarden voor de uitoefening bepalen.»;

L. gelet op het Verdrag inzake de rechten van het kind van 20 november 1989,

Vraagt de federale regering, in samenwerking met de deelstaten:

1) de prevalentie van parentale *burn-out* in België grondiger te onderzoeken en er nauwkeurige statistieken over te ontwikkelen;

2) de huidige situatie in België nauwkeurig te evalueren, dat wil zeggen de impact van parentale *burn-out* op het persoonlijk en professioneel welzijn, op het behoud van werk en op het zoeken naar werk in alle sectoren;

3) te waken over het fysieke en mentale welzijn van kinderen van wie de ouders te lijden hebben onder parentale *burn-out* zodat het gezinsleven in evenwicht kan blijven en de situatie niet omslaat in mishandeling;

4) informatie- en sensibiliseringscampagnes te organiseren voor het brede publiek en voor gezondheidswerkers om meer bekendheid te geven aan parentale *burn-out* (en daarbij ook rekening te houden met meer specifieke situaties zoals die van eenoudergezinnen, of gezinnen met zieke kinderen of kinderen met een beperking);

5) bij voorrang de huisartsen te sensibiliseren – die in ons land eerstelijnshulp bieden – over hun belangrijke rol inzake preventie en opsporing van parentale *burn-out* op verschillende niveaus;

6) preventieve acties op te zetten en passende tools te ontwikkelen voor alle ouders (themaconferenties organiseren, informatiebrochures publiceren, sensibiliseren via campagnes op sociale media en in de traditionele media, enz.);

7) naar analogie van het kindboekje aan alle Belgische ouders een ouderboekje ter beschikking te stellen over de «kneepjes» van het ouderschap en de te mijden valkuilen;

8) instrumenten te ontwikkelen om de actieve luistervaardigheid van zorgverleners (school, medisch en

garantissent, en tenant compte des obligations correspondantes, les droits économiques, sociaux et culturels, et déterminent les conditions de leur exercice»;

L. vu la Convention relative aux droits de l'enfant du 20 novembre 1989,

Demande au gouvernement fédéral, en concertation avec les entités fédérées:

1) d'approfondir la recherche et de développer des statistiques précises sur la prévalence du *burn-out* parental en Belgique;

2) d'évaluer avec précision la situation actuelle en Belgique, à savoir les impacts du *burn-out* parental sur le bien-être personnel et professionnel, sur le maintien à l'emploi et sur la recherche d'emploi quel que soit le secteur;

3) de veiller à assurer le bien-être physique et mental des enfants dont les parents souffrent de *burn-out* parental afin de conserver un équilibre familial et d'éviter de basculer dans la maltraitance;

4) d'organiser des campagnes d'information et de sensibilisation à l'égard du grand public et des professionnels de la santé pour lever le voile sur le *burn-out* parental (en tenant compte des réalités plus spécifiques des familles monoparentales, des parents d'enfants handicapés ou malades);

5) de sensibiliser en priorité les médecins généralistes – contact privilégié des Belges avec le monde médical – sur leur rôle primordial dans la prévention et le repérage du *burn-out* parental à différents niveaux;

6) de mettre en place des actions préventives et de développer des outils adéquats à destination de tous les parents (organisation de conférences thématiques, publication de brochures d'information, campagnes de sensibilisation sur les réseaux sociaux et dans les médias traditionnels, etc.);

7) de publier un carnet de bord – tels que les carnets de santé et de vaccination – pour tous les parents belges sur les «ficelles» du métier de parents et les pièges à éviter;

8) de créer des outils visant à renforcer l'écoute active des prestataires de santé (scolaire, médical et

paramedisch) te versterken in de omgang met ouders die lijden aan een parentale *burn-out*;

9) efficiënte methodes uit te rollen om te voorkomen dat de juiste diagnose van parentale *burn-out* te lang uitblijft;

10) specifieke strategieën te ontwikkelen om uitgeputte ouders meteen hulp te bieden om de gezondheidsrisico's voor henzelf en voor hun kinderen te beperken;

11) in overleg met de ziekenfondsen na te denken over de invoering van een specifieke nomenclatuur voor parentale *burn-out* om de terugbetaling van uiteenlopende medische kosten te vergemakkelijken (onderzoeken, behandelingen, paramedische begeleiding, enz.);

12) het ouderschap zoveel mogelijk te ondersteunen door aandacht te hebben voor het evenwicht tussen werk en gezin (beter betaald en flexibeler ouderschapsverlof, langer en verplicht vaderschapsverlof, financieel minder nadelig zorgverlof voor naasten, enz.);

13) meer openbare opvangplaatsen te scheppen die tegen een redelijke prijs en gedurende meer uren voor alle ouders toegankelijk zijn;

14) in het bijzonder te zorgen voor ondersteuning van de meest kwetsbare ouders (eenoudergezinnen, ouders van een kind met een beperking of kansarme ouders) door hen concrete hulp aan te bieden zodat ze werk en gezin beter kunnen combineren en hen bij te staan in hun dagelijkse taken om de chronische stress te verlagen, die een risicofactor is voor parentale *burn-out*;

15) wat de opleidingen betreft:

a) opleidings- en informatietools op te zetten die ervoor zorgen dat alle zorgverleners voldoende weten over parentale *burn-out*, zodat patiënten snel en efficiënt kunnen worden doorverwezen voor een adequate behandeling;

paramédical) dans le cadre de la prise en charge des parents souffrant de *burn-out* parental;

9) de mettre en œuvre des méthodes efficaces pour réduire les errances de diagnostic du *burn-out* parental;

10) de mettre en place des stratégies spécifiques pour apporter directement de l'aide aux parents en épuisement afin de réduire les risques pour leur santé et celle de leur enfant;

11) de réfléchir, en concertation avec les mutualités, à la création d'une nomenclature spécifique au *burn-out* parental afin de faciliter les remboursements des frais médicaux issus de différents secteurs (examens, traitements, suivi paramédical, etc.);

12) de développer davantage le soutien à la parentalité en favorisant un équilibre entre vie professionnelle et vie familiale (par le biais d'un congé parental mieux rémunéré et plus flexible, d'un congé de paternité plus long et obligatoire, d'un congé pour les aidants financièrement moins pénalisant, etc.);

13) de créer davantage de milieux d'accueil publics accessibles à tous les parents avec une flexibilité au niveau des horaires et d'un coût raisonnable;

14) de veiller plus spécifiquement au soutien des parents les plus fragilisés (à savoir les parents seuls, les parents en charge d'enfant souffrant de handicap ou les parents en situation précaire) en leur apportant une aide concrète pour leur permettre de mieux concilier vie familiale et professionnelle et pour les épauler dans les tâches du quotidien afin de les soulager du stress chronique, facteur de risques effectifs du *burn-out* parental;

15) en matière de formation:

a) de créer des outils de formation et d'information pour s'assurer de la bonne connaissance du *burn-out* parental par tous les prestataires de soins rencontrés dans le but d'orienter efficacement et clairement les patients vers une prise en charge adéquate;

b) aangepaste opleidingsmodules aan te bieden aan huisartsen, omdat zij vaak het eerste aanspreekpunt zijn voor ouders die in dit verband hulp zoeken.

20 februari 2025.

b) de proposer des modules de formation adaptés aux médecins généralistes, ceux-ci étant souvent les premiers contacts privilégiés des parents au début d'un parcours de soins.

Le 20 février 2025.

Anne LAMBELIN.
Özlem ÖZEN.

Centrale drukkerij - Imprimerie centrale