

Wonder parents wonder professionnels.

Wonder Parent Wonder Pro ! Reconnaître et prévenir le burnout parental

Wo.Men in Finance Annual Event 2026 - Wo.Men in Finance Belgium



« Ce contenu est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, diffusion, ou utilisation, même partielle, sans autorisation préalable écrite est strictement interdite. » Présentation basée sur les recherches et l'expérience des Profs. Isabelle Roskam & Moïra Mikolajczak (UCL)

Qui suis-je ?

Marie-Christine Wats – Fondatrice de Mazalé Solutions

- ◆ Coach en prévention du burnout parental (formée par le Burnout Training Institute)
- ◆ Mère de deux garçons adultes
- ◆ Formée par le CU d'accompagnement psychologique à la parentalité (UCL)

Mazalé Solutions – Supporting work-life balance



**Vous prenez soin de vos enfants chaque jour.
Pendant ce workshop, laissez-moi prendre soin de vous.**

“LA SOCIÉTÉ ET LES ENFANTS ONT BESOIN DE PARENTS HEUREUX”



- 1. Convivialité
- 2. Confidentialité
- 3. Respect
- 4. Considération
- 5. Timing
- 6. Participation

Voyons ce que nous avons en commun...

- Qui a déjà répété
« Dépêche-toi ! » plusieurs fois
avant même de commencer sa
journée ?



Voyons ce que nous avons en commun...

Qui a parfois l'impression de
penser à 1 000 choses en
même temps ?



Voyons ce que nous avons en commun...

Qui a déjà continué alors
qu'il/elle se sentait déjà
complètement épuisé(e) ?



Voyons ce que nous avons en commun...

Qui a parfois l'impression de
fonctionner en pilote
automatique ?



Voyons ce que nous avons en commun...

Qui a déjà pensé : « J'aime mes enfants, mais là... j'en peux plus »



Voyons ce que nous avons en commun...

Qui a déjà perdu patience...
puis culpabilisé juste après



Voyons ce que nous avons en commun...

Qui a déjà eu l'impression que
les autres parents y arrivent
mieux que moi ?





**Les parents parfaits existent
mais ils n'ont pas encore
d'enfants !**



L'épuisement parental n'est pas une honte.

Il touche beaucoup de parents dans une société où la pression de « **bien faire** » est omniprésente.

Être épuisé par ses enfants ne signifie pas les aimer moins.

Cela signifie simplement que, parfois, **vous avez besoin de souffler, vous aussi.**

Pourquoi et comment arrive le burnout parental?

DES PARENTS ENTRE DEUX SIÈCLES

• Les parents du 20e siècle

- Modèles familiaux plus traditionnels
- Rôles parentaux
- Autre valeur travail
- Enfants davantage dans une position d'obéissance



• Les parents du 21e siècle

- Des approches plus égalitaires
- Les tâches domestiques
- Équilibre vie (travail/famille)
- Féminisation de l'emploi
- Éducation plus attentive aux besoins de l'enfant



LES DÉFIS AUXQUELS LES PARENTS DU 21E SIÈCLE SONT CONFRONTÉS

- Concilier vie professionnelle et vie familiale dans un environnement de travail de plus en plus exigeant
- Contrainte financières
- Pression du temps
- Faire face à la surcharge d'informations et à l'exposition croissante des enfants aux médias et à la technologie
- Éduquer les enfants sur les enjeux environnementaux et sociétaux tout en leur inculquant des valeurs de respect et de responsabilité.



L'épuisement : un enjeu à l'intersection du travail et de la vie

familiale

- **Le burn-out progresse**

13,4 % des travailleurs belges étaient considérés comme « **au bord du burn-out** » en 2021, contre 8,3 % en 2018-2019 soit **+61 %**.

Source : Securex & KU Leuven

- **Des facteurs multiples**

41 % des plaintes liées au burn-out étaient associés à cinq facteurs : **charge émotionnelle, intensité du travail, contraintes personnelles, insécurité professionnelle et conflits de rôle.**

Source : Securex & KU Leuven

- **La parentalité peut aussi devenir une source d'épuisement**

En Belgique, les recherches sur le **burn-out parental** montrent qu'il constitue un phénomène réel et distinct du burn-out professionnel.

Une enquête récente indique que **55 % des parents décrivent la parentalité comme fatigante et 35 % comme épuisante.**

Sources : UCLouvain – étude internationale sur le burn-out parental ; Partenamut, 2025



Parents épuisés = Travailleurs épuisés

- **Lien étroit** L'épuisement parental a un impact direct sur le bien-être des travailleurs.
- **Effets sur le travail** L'épuisement parental entraîne souvent une baisse de la productivité et de l'engagement au travail.
- **Impact sur l'entreprise** diminution des performances globales et de la satisfaction au travail.
- **Cycle vicieux** le stress au travail peut également aggraver l'épuisement parental, créant un cercle vicieux.

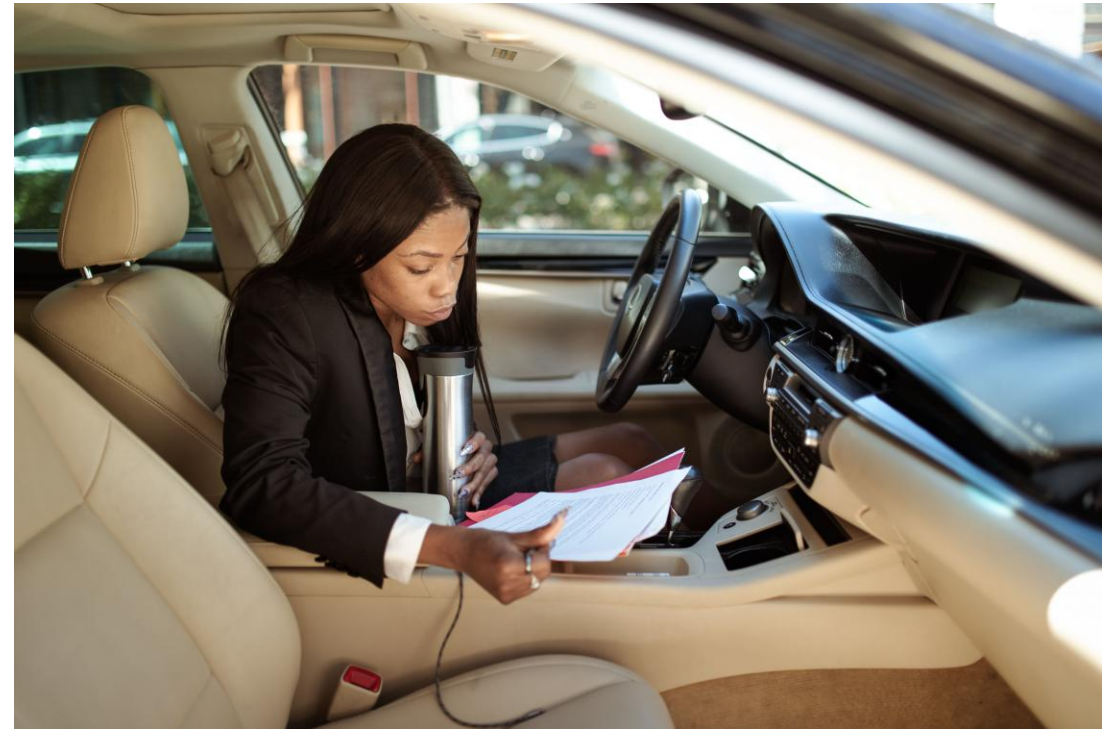
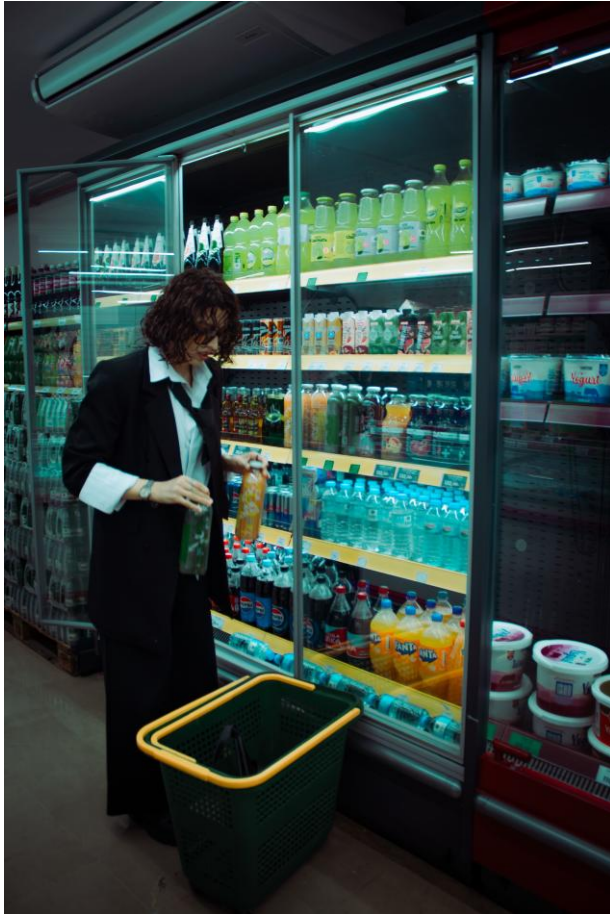


« Le burn-out parental survient lorsque la balance se déséquilibre : quand le poids des injonctions, des exigences et des responsabilités finit par dépasser celui de nos ressources pour y faire face. »



Prenez un instant pour identifier 3 sources de stress dans votre quotidien sur lesquelles vous avez une marge de manœuvre.

Qu'est-ce qui me pèse et que je pourrais peut-être faire évoluer ?



Prenez un instant pour identifier 3 choses qui vous font vraiment du bien.

Pas forcément de grandes choses.

Cela peut être une personne, une activité, un lieu, une habitude, un moment pour vous...



Ai-je déjà des alertes d'épuisement?

- Le **burn-out parental** est un état d'épuisement intense lié au fait d'être parent, qui survient lorsque les **exigences parentales perçues deviennent durablement supérieures aux ressources dont le parent dispose pour y faire face.**

Il se caractérise généralement par trois dimensions :

- **un épuisement profond** dans le rôle de parent ;
- **une distanciation émotionnelle** vis-à-vis des enfants : on continue à s'occuper d'eux, mais avec moins de disponibilité affective ou de plaisir ;
- **une perte de plaisir et d'accomplissement** dans son rôle de parent, avec le sentiment de ne plus être le parent que l'on était ou que l'on voudrait être

- Le **burn-out professionnel** est un état d'épuisement lié au travail, qui s'installe progressivement lorsque les **exigences professionnelles deviennent durablement supérieures aux ressources dont la personne dispose pour y faire face.**

Il se manifeste principalement par trois dimensions :

- **un épuisement physique et émotionnel** important ;
- **une prise de distance ou un cynisme vis-à-vis du travail**, avec parfois un sentiment de détachement ;
- **un sentiment d'inefficacité ou de perte d'accomplissement professionnel.**

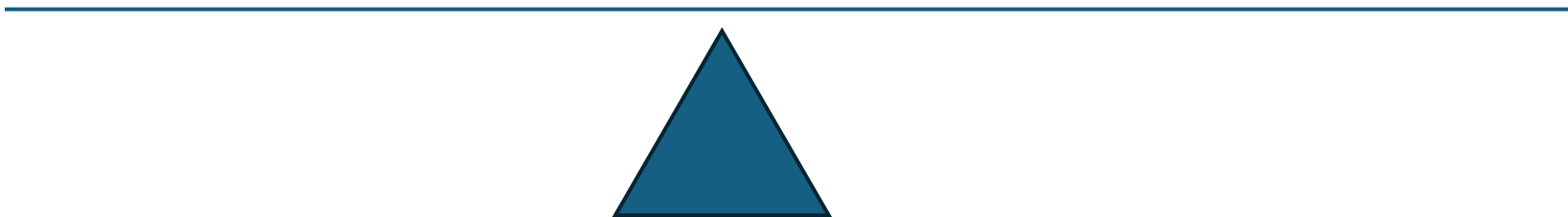


**Le parent ne peut pas être en permanence un
« parent positif »**



**Le professionnel ne peut pas être en permanence un
« professionnel productif »**

« Ma balance aujourd'hui »



Pistes d'évolution de ma balance



Retirer des
stresseurs



Alléger les
stresseurs



Mieux
utiliser les
ressources



Ajouter des
ressources



Vous n'êtes pas seul(e)

« Ce que vous vivez peut être partagé par beaucoup d'autres parents. »

- **L'épuisement n'est pas un échec**
- « Être épuisé(e) ne veut pas dire être un mauvais parent. Cela peut simplement signifier que vous avez porté beaucoup trop longtemps, avec trop peu de ressources. »
- **Prendre soin de soi fait partie de la parentalité**
- « Prendre soin de soi n'est pas abandonner ses enfants. C'est aussi prendre soin de la personne qui s'occupe d'eux. »



Qui pour m'aider?

« Il faut tout un village pour élever un enfant »

- POUR ALLER PLUS LOIN
- 🌐 Une ressource de référence
- **Training Institute for Psychology & Health**
Retrouvez des ressources et des professionnels spécialisés :
[Tipsychologyhealth.com](https://tipsychologyhealth.com)
- À LIRE
- « **Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir** »
Moïra Mikolajczak & Isabelle Roskam
- À ÉCOUTER
- **La Matrescence**
🎧 avec *Isabelle Roskam*
[Écouter l'épisode](#)
- **Parentalité(s)**
🎧 avec *Moïra Mikolajczak*







Thank
You!

Conclusion

**“Ne craignez pas d’atteindre la perfection
vous n’y arriverez jamais! ”**

(Salvador Dali)

<https://youtu.be/88wYltDgS4Y?si=ew0O-FN0KOieg88A>

Envie d'aller plus loin ?

- Marie-Christine Wats
Accompagnante parentale
- 0495/201 377
- www.mazalesolutions.com
- mazalesolutions@outlook.com



Atelier inspiré des travaux de :

- Le burn-out parental (isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak)
- 1 000 premiers jours de l'enfant : la commission Cyrulnik
- Stéphanie Brillant : Le pouvoir du souffle
- Training Institute for Psychology and Health.

« Ce contenu est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, diffusion, ou utilisation, même partielle, sans autorisation préalable écrite est strictement interdite. »