

Développement de la petite enfance : Sécuriser les parents et prévenir l'épuisement parental

Rebecca Shankland

Professeure Psychologie du Développement

Laboratoire DIPHE (Développement, Individu, Personnalité, Handicap, Education), Université Lumière Lyon 2

Responsable de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, Maison des Sciences de l'Homme Alpes



ACCOMPAGNER LES 1000 PREMIERS JOURS



PERIODE SENSIBLE : FAVORISER LA QUALITE DE LA
RELATION ET LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT



PERIODE A RISQUE : RISQUE PLUS ELEVE DE BURNOUT
PARENTAL ET DONC DE NEGLIGEANCE ET MALTRAITANCE



IMPORTANCE DU SOUTIEN A LA PARENTALITE



A close-up photograph of a child's face, focusing on their large, expressive brown eyes. The child's skin is fair, and their eyebrows are dark and well-defined. The background is dark and out of focus.

> 50% DES PARENTS SE SENTENT SEULS

ENQUETE DU MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE, SEPTEMBRE
2020

L'illusion d'indépendance



Shankland & André, 2020

Demander ou recevoir
de l'aide est perçu
comme un signe de
faiblesse ou
d'immaturité



Attitude qui encourage à tout assumer seul(e)

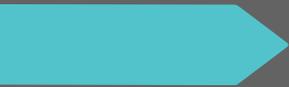


Le travail, la famille...



Le coût pour soi et pour les autres =
épuisement
Multiplie par 10 les risques de
négligence et de maltraitance

(Mikolajczak, Brianda, Avalosse, & Roskam, 2018)



Les signes de l'épuisement parental

- Épuisement émotionnel et physique lié au rôle de parent
- Distanciation émotionnel face à l'enfant
- Disparition de l'épanouissement et de la satisfaction dans le rôle de parent, perte de sentiment d'accomplissement



La prévalence du burnout parental

En population générale:

- 6.2% en France

Jusqu'à 36% en population de parents d'enfants atteints de maladies chroniques



Les facteurs de risque

- Perfectionnisme
- Faibles compétences émotionnelles
- Stress
- Faible soutien social
- Individualisme
- Ruminations abstraites

Kawamoto et al., 2018; Roskam & Mikolajczak, 2018;
Sorkkila et Aunola, 2020; Paucsik et al., 2021; Roskam et al., 2021



Facteurs de protection

- Soutien social
- Compétences émotionnelles intra-personnelles
- Pleine conscience (trait et pratique)
- Compassion envers soi
- Compétences psychosociales (cognitives, émotionnelles, sociales)

Etude pilote en France

(Urbanowicz, Shankland, Rance, Bennet, & Gauchet, submitted)

Trois programmes fondés sur les données probantes
et adaptés au contexte du soutien à la parentalité

Incluant une partie psychoéducative issue d'un programme ciblé sur la réduction
de l'épuisement parental (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2019)

CBSM (TCC)

Cognitive Behavioral
Stress Management

(Antoni et al., 2006, 2009)
(Gauchet & Hilleret, 2011)

CARE (PP)

Cohérence Attention
Relation Engagement

(Shankland, Durand, Paucsik,
Kotsou, & André, 2018)

FOVEA (Mindfulness)

Flexibilité Ouverture
Expérience Attention

(Shankland et al., 2021)

CBSM: Cognitive Behavioural Stress Management



Méthode : participants



Au total 134 parents ont participé à l'étude:

Programme CBSM: 67 participants

Groupe contrôle: 67 participants



35.8% a un enfant

46.3% a deux enfants

14.2% a trois enfants

3.6% a quatre enfants ou plus



4 pères vs 130 mères



92% vit en couple



M âge= 37.3 (5.23)

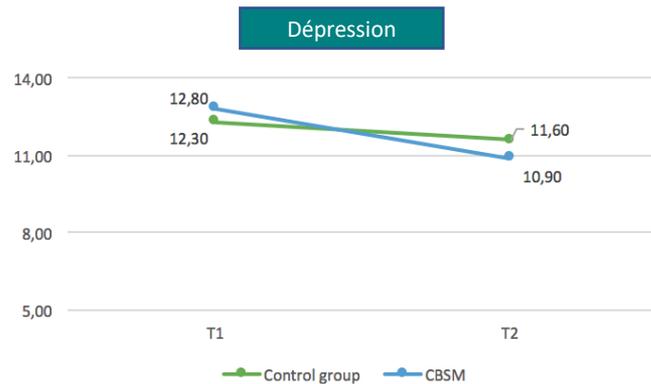
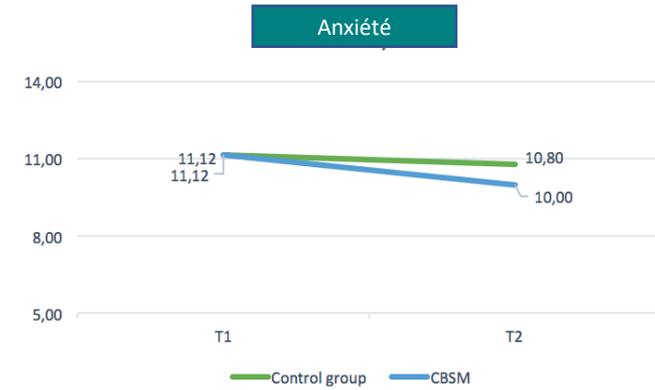
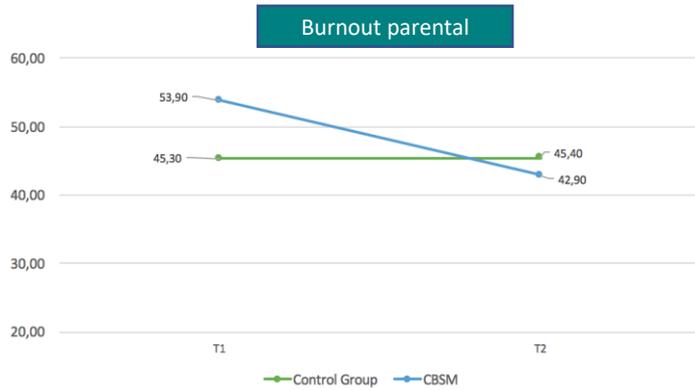


43.3% activité professionnelle à temps plein

33.6% activité à temps partiel

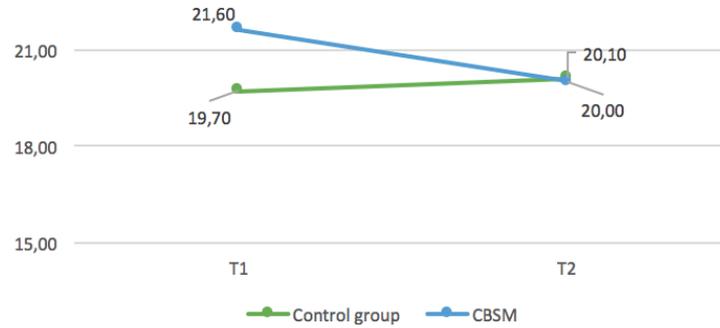
23.1% sans activité professionnelle

Résultats



Résultats

Ruminations abstraites



Régulation des émotions

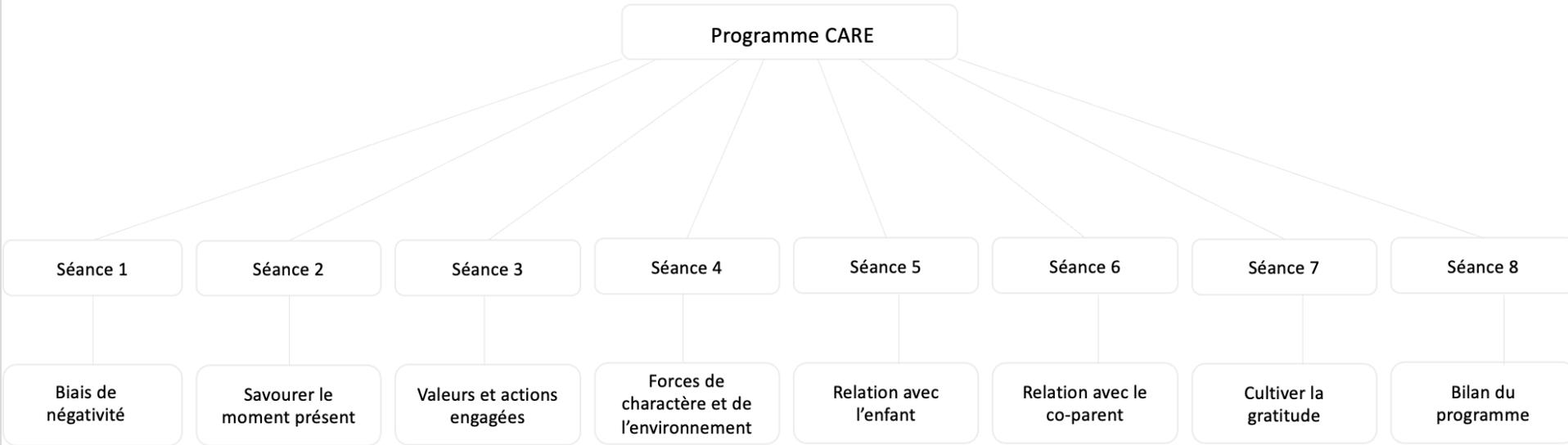


Bienveillance envers soi



L'évaluation du programme CARE

Cohérence, Attention, Relations, Engagement



Méthode : participants



Au total 34 parents ont participé à l'étude:

Programme CBSM: 17 participants

Groupe contrôle: 17 participants



34.6% a un enfant

46.2% a deux enfants

11.5% a trois enfants

7.7% a quatre enfants ou plus



1 papa vs 33 mamans



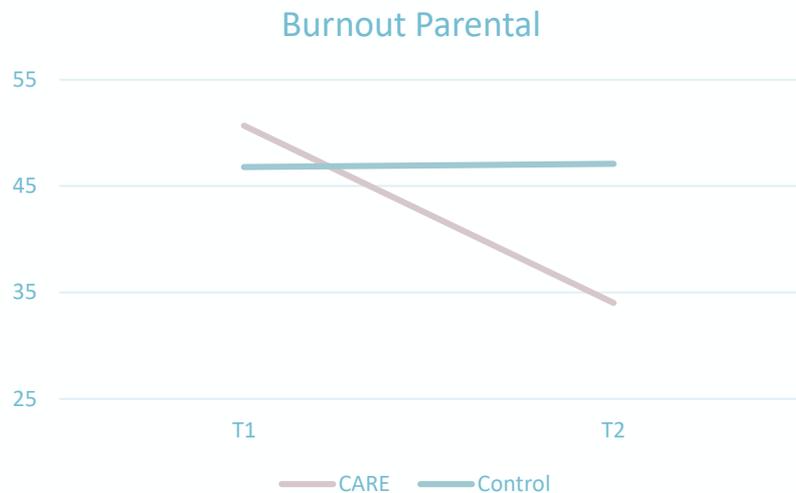
94.1% vit en couple



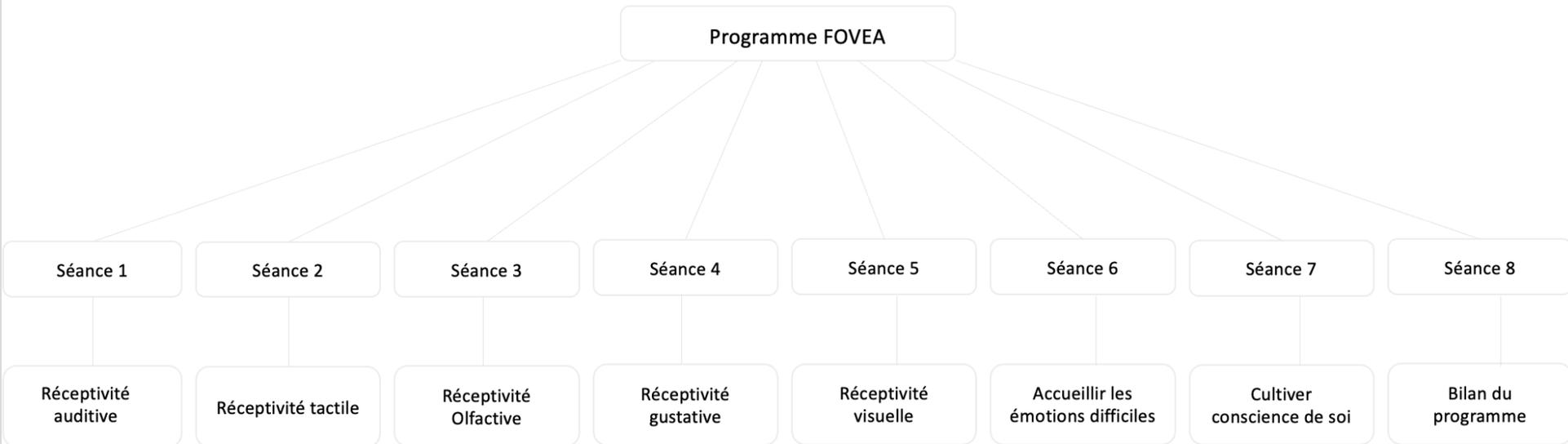
M âge= 37.3 (5.23)



Résultats du programme CARE



L'évaluation du programme FOVEA



Shankland et al., 2021

Méthode : participants



Au total 30 parents ont participé à l'étude:

Programme FOVEA: 15 participants

Groupe contrôle: 15 participants



43.3% a un enfant

40% a deux enfants

13.3% a trois enfants

3.3% a quatre enfants ou plus



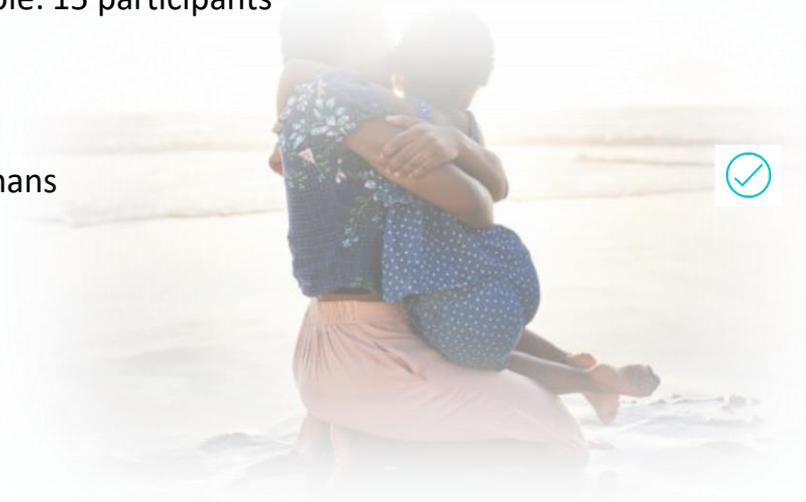
3 papas vs 27 mamans



97% vit en couple

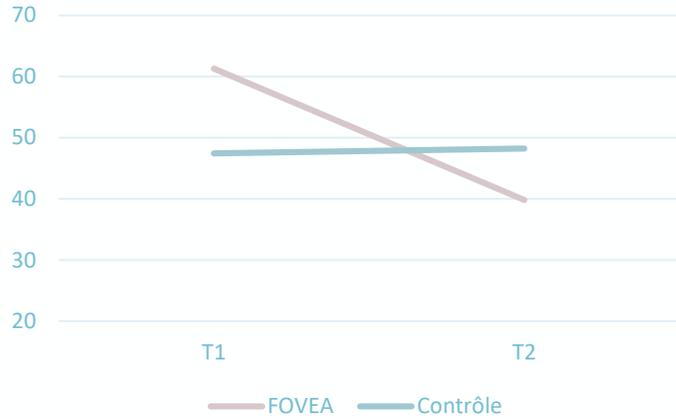


M âge= 37 (4.05)



Résultats du programme FOVEA

Burnout Parental



Stress



Témoignages

Cela m'a permis de prendre conscience de mon intérieur, à repérer les moments de stress et à mieux les gérer. J'ai appris à maîtriser et comprendre ma colère ce qui est une avancée immense dans ma vie.

Les ateliers m'ont permis de mieux comprendre et gérer les émotions qui me traversent et m'ont donné les clés pour les surpasser. J'ai appris à m'écouter et à exprimer mes besoins.

Conclusion

- Le Rapport des 1000 premiers jours : une volonté politique d'investir dans la petite enfance par le soutien à la parentalité
- Efficacité des interventions en présentiel et en ligne
- Perspectives
 - Poursuivre le développement et l'évaluation des interventions en France
 - Evaluer l'efficacité d'outils numériques tels que l'application des 1000 jours, l'application PREZENS et le programme en ligne « Parents sur le fil » :
<https://www.parental-burnout-training.com/parentsurlefil-inscription/?aff=ksd22x&cpg=ad7vidmr>
 - Former les professionnels au repérage et à la réduction du burnout parental
⇒ programme de formation en ligne Mikolajczak & Roskam :
<https://www.parental-burnout-training.com/formulaire-burnout-parental/?aff=ksd22x&cpg=u0wiop2>

Merci de votre attention

rebecca.shankland@univ-lyon2.fr

