

Burn-out parental et TDAH

Reconnaître l'épuisement, demander de l'aide, sortir la tête de l'eau

8 %

des parents traversent un burn-out parental chaque année selon les travaux de l'UCLouvain (chiffre belge, la France figure parmi les pays les plus touchés)

Fiche-résumé pour parents et adultes concernés

Sources vérifiées : HAS, Inserm, ameli, UCLouvain

matribuatypique.fr

Burn-out parental et TDAH

L'essentiel en 30 secondes

- Le burn-out parental est un syndrome distinct du burn-out professionnel, formalisé par Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak (UCLouvain).
- Quatre symptômes cardinaux : épuisement, distanciation affective, saturation du rôle parental, et impression de contraste avec le parent qu'on voulait être.
- Le stress parental est nettement plus élevé chez les parents d'enfant TDAH que dans la population générale : c'est l'un des résultats les mieux établis de la littérature (méta-analyse Theule, 2013).
- Facteurs aggravants propres au TDAH : hypervigilance permanente, parcours administratif épuisant, jugement social, isolement.
- Le reconnaître n'est pas faiblir. Environ 8 % des parents sont concernés chaque année dans les travaux de l'UCLouvain.
- Solutions documentées : TCC, programmes d'entraînement aux habiletés parentales (Barkley, Webster-Stratton), CMP adulte, Mon soutien psy.
- Action immédiate : appelle Allo Parents Bébé au 0 800 00 34 56 ou prends rendez-vous chez ton médecin traitant.

Comprendre, en clair

Le burn-out parental est un syndrome d'épuisement qui survient quand un parent est exposé à trop de stress dans son rôle parental, pendant trop longtemps, sans ressources suffisantes pour compenser.

Identifié par Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak (UCLouvain), il se reconnaît à quatre symptômes cardinaux : l'épuisement physique et émotionnel, la distanciation affective (le pilotage automatique), la saturation du rôle parental (on aime encore son enfant mais on n'a plus de plaisir à être avec lui), et l'impression de contraste avec le parent qu'on était ou qu'on voulait être.

Les parents d'enfants TDAH y sont particulièrement exposés : hypervigilance constante, parcours du combattant administratif entre la MDPH et les rendez-vous, jugement social (« c'est ton éducation »), couple sous tension, isolement progressif.

Burn-out parental et TDAH

Les signes à observer

- Fatigue extrême qui ne passe pas avec une nuit de sommeil.
- Sentiment de fonctionner en mode automatique avec ton enfant.
- Pertes de patience explosives sur des brouilles.
- Sentiment d'être un mauvais parent malgré tous tes efforts.
- Envie de fuir, de tout plaquer, suivie d'une culpabilité immédiate.
- Plus de plaisir dans la relation avec ton enfant, alors que l'amour est intact.
- Troubles du sommeil, troubles digestifs, douleurs chroniques.
- Isolement progressif : refus d'invitations, distance avec les amis.
- Pensées noires, parfois idées suicidaires. Dans ce cas, appelle le 3114, gratuit et accessible 24 h/24.

Plan d'action concret

Étape 1 - Reconnaître et nommer. Identifier que tu es en burn-out parental change déjà quelque chose. Tu n'es ni faible ni un mauvais parent : tu es épuisé par une situation objectivement extrême. Un outil existe pour t'aider à y voir clair, le Parental Burnout Assessment (PBA) de Roskam et Mikolajczak.

Étape 2 - Sortir de l'urgence : alléger maintenant. Trouver un relais de garde (grands-parents, ami, dispositif de répit via la CAF). Réduire ton planning de moitié pendant deux semaines. Annuler tout ce qui n'est pas vital. Mettre la maison en mode survie : pas de ménage, plats simples, écrans tolérés.

Étape 3 - Demander de l'aide, en commençant par le médecin traitant. Prends un rendez-vous de 30 minutes et dis-lui clairement : « je suis en burn-out parental ». Il peut prescrire un arrêt de travail si besoin, orienter vers un psychologue et vers le CMP adulte de ton secteur.

Étape 4 - Thérapie ciblée : TCC et programme parental. Une TCC du burn-out prend en général 8 à 12 séances. En parallèle, un programme d'entraînement aux habiletés parentales validé (Barkley pour le TDAH et le TOP, Webster-Stratton) réduit significativement le stress parental selon les revues Cochrane.

Étape 5 - Reconstruire le tissu social. Groupes de parents (HyperSupers TDAH France, Cafés des parents), associations locales. Thérapie de couple si le conjoint s'est éloigné. Et un appel à un ami perdu de vue : remettre du lien compte autant que le reste.

Burn-out parental et TDAH

Qui consulter, et combien ça coûte

- Médecin traitant : porte d'entrée, peut prescrire un arrêt et orienter. 30 €, remboursés à 70 %.
- Psychologue via Mon soutien psy : 12 séances par année civile, en accès direct, sans prescription. Séance à 50 €, remboursée à 60 %, soit 20 € à ta charge (nuls pour la C2S, et dans certains cas d'ALD ou de grossesse).
- Psychiatre, en cas de dépression associée : gratuit en CMP adulte, avec un délai de 1 à 3 mois, ou 60 à 150 € en libéral.
- Allo Parents Bébé : 0 800 00 34 56, gratuit et anonyme, pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans.
- SOS Amitié : 09 72 39 40 50, gratuit et anonyme, 7 jours sur 7.
- 3114 : numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24.
- TISF (technicien d'intervention sociale et familiale) : aide à domicile, sur dossier, via la CAF ou le département.

Sources vérifiées

- Roskam I., Mikolajczak M. - Le burn-out parental. UCLouvain, travaux 2017-2024.
- Mikolajczak M. et al. - Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? Clinical Psychological Science, 2019.
- International Investigation of Parental Burnout (IIPB) - étude internationale, 42 pays.
- Theule J. et al. - Parenting Stress in Families of Children With ADHD: A Meta-Analysis. 2013.
- HAS - TDAH de l'enfant et de l'adolescent : diagnostic et interventions thérapeutiques, septembre 2024.
- Inserm - Dossier TDAH. inserm.fr
- monsoutienpsy.ameli.fr - dispositif Mon soutien psy (accès direct, 12 séances par année civile).
- HyperSupers TDAH France - tdah-france.fr (groupes de parole de parents).
- 3114 - Numéro national de prévention du suicide (24 h/24, gratuit).

Burn-out parental et TDAH

Reste connecté à Ma Tribu Atypique

Tu n'es pas seul. Lis notre article complet et inscris-toi à la newsletter (1 mail par semaine de soutien et de ressources, 0 spam).

matribuatypique.fr/newsletter/