



# Étude

FAPEO 01/2026

**La parentalité en 2026 :  
entre responsabilisation  
et culpabilisation,  
une grosse fatigue ?**

Eva Sukic, Joëlle Lacroix, Nicolas Duvivier

**FAPEO**

Fédération des Parents et des Associations  
de Parents de l'Enseignement Officiel

 Culture

 FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

FAPEO ASBL - Rue de Bourgogne, 48, 1190 Bruxelles  
Tel. : 02/527.25.75 E-mail : [secretariat@fapeo.be](mailto:secretariat@fapeo.be)

## L'étude en un coup d'œil

**Mots-clés :** burnout ; charge mentale ; parentalité contemporaine ; pression scolaire ; réussite scolaire ; inégalités ; relation école-famille ; coéducation ; responsabilité collective ; État-providence ; individualisation ; déclassement social ; justice sociale ; bien-être des enfants ; structures familiales

Cette étude a été entamée pour donner suite à l'interpellation de nombreux parents qui, en réunions de parents d'élèves, ont eu besoin de « *vider leur sac* ».

Comment qualifier le ras-le-bol qu'ils nous ont communiqué ? A quel point faut-il accorder du crédit au fait que la parentalité est aujourd'hui une expérience difficile ? Et peut-elle vraiment conduire jusqu'au burnout parental scolaire, comme des mamans l'affirment ? Est-ce une réalité mesurable ? Et si oui, comment advient-il ?

En conjuguant les ressources de la démographie et de l'histoire sociale, le constat est sans appel, ce sentiment est basé sur des éléments concrets et structurants. Ce qui écarte d'emblée l'idée que les mères en question auraient été touchées par le syndrome du « *c'était mieux avant* ».

Pour faire court, on peut énoncer que celui-ci résulte d'un déséquilibre durable entre des exigences élevées et des ressources insuffisantes. Il se manifeste par un épuisement émotionnel et physique, une distanciation affective avec les enfants et une perte de plaisir dans la parentalité, en particulier pour les mères de famille.

L'école joue un rôle non négligeable dans cette pression, devenant un miroir de la réussite sociale ; un lieu de comparaison et de jugement. Les parents se sentent responsables de la réussite scolaire de leur(s) enfant(s), perçue comme déterminante pour l'avenir et révélatrice de leur propre valeur.

Cette pression s'inscrit dans une évolution historique : la parentalité est devenue intensive, perfectionniste et fortement normée, alimentée par les discours d'experts, les institutions et les réseaux sociaux, dans un contexte qui détruit au passage les promesses et acquis de l'État-providence.

Cette étude critique enfin le risque que le projet de contrat parent-école-élève (dont il est question dans la déclaration de politique communautaire) fait peser sur le sentiment de culpabilité qui pourrait y être lié, même si le terme utilisé est celui de la responsabilisation parentale.

La frontière entre ces deux concepts – responsabilisation et culpabilisation – est floue, poreuse et difficile à cerner. En revanche, le sentiment de pression est quant à lui bien identifiable.

***Pour des raisons d'ergonomie de lecture, cette production n'est pas rédigée en écriture inclusive et suit la forme du genre neutre, mais elle s'adresse néanmoins indistinctement aux femmes, hommes, personnes non binaires, gender fluid ou de quelque identité de genre que ce soit.***

# Table des matières

1. Attention, ça va craquer !.....	3
1.1 Vis ma vie... de parent d'élève .....	3
1.2 Eléments de contexte - « <i>Comment en sommes-nous arrivé là ?</i> ».....	4
2. La souffrance parentale, c'est quoi ? .....	8
2.1 Le burnout, des signes visibles ?.....	8
2.2 On n'exagère pas un peu en désignant cela comme une souffrance ? .....	12
3. Qu'en est-il précisément du burnout parental scolaire ? .....	14
3.1 La question du mérite personnel.....	15
3.2 La reproduction des inégalités.....	15
3.3 La crainte du grand déclassement .....	20
3.4 La parentalité continuellement sous pression.....	20
3.5 Et le rôle de l'école dans tout ça ? .....	23
4. Un enjeu actuel.....	25
4.1 Une posture de principe discutable et discutée .....	25
4.2 La personnalisation et la marchandisation de la « défaillance » parentale .....	26
5. C'est donc si compliqué d'être parent d'élève aujourd'hui ? .....	27
5.1 Finalement, que nous enseigne cette étude ?.....	27
5.2 Il n'y a pas de recette miracle... .....	28
5.3. Mais il y a des conditions plus ou moins favorables.....	30

**Si vous désirez organiser un débat sur cette question, n'hésitez pas à contacter :**  
**[secretariat@fapeo.be](mailto:secretariat@fapeo.be)**

# 1. Attention, ça va craquer !

Il est tard. Vous venez enfin de vous poser dans le canapé après une longue journée. Les enfants dorment, la vaisselle est rangée, les vêtements pour demain déjà pliés... et pourtant, dans votre tête, rien ne s'arrête. Une pensée chasse l'autre : *Ai-je signé l'autorisation pour la sortie scolaire ? Le sac de sport est-il prêt ? Les devoirs sont-ils vraiment terminés ? Et les crêpes pour la collation saine collective... mince, j'ai oublié, comme l'annulation de la logo du plus jeune ! Je ne dois pas non plus oublier de vite envoyer dans le groupe de messagerie commun aux parents de l'école que je ne serai pas là samedi, etc.*

Vous complétez la liste.

## 1.1 Vis ma vie... de parent d'élève

Cette scène de la vie ordinaire, banale, d'une maman d'élève en 2026, qui s'est confiée à nous, traduit ce que les professionnels de la psychologie appellent la charge mentale parentale, notamment des mères (mais pas seulement, on pense aussi aux papas solos). Ses observateurs en parlent comme d'un tourbillon invisible, qui ne fait pas de bruit, ne se voit pas, s'accrochant toutefois aux fibres mêmes du quotidien. Elle accompagne dès le matin, dans l'ombre des obligations sociales et familiales, les parents d'élèves qui nous en parlent lorsque nous les rencontrons dans nos activités. Voilà à quoi ressemble le silence de leurs soirées qu'ils aimeraient reposantes.

C'est encore elle, cette petite voix, qui souffle à l'oreille l'impression de ne jamais en faire assez, qui transforme parfois une simple journée en véritable épreuve intérieure et en une course contre le temps. D'ailleurs, depuis quand devenir parent d'élève fait que lui est accordé « par le jeu de la vie » une carte bonus temporel, genre « *désormais, votre journée compte 32h effectives* » ?

C'est cette même pression qui fait réagir vertement les parents quand l'école et ses représentants leur reprochent d'être dans *l'abandon, absents, irresponsables, démissionnaires, de ne pas éduquer, de ne pas endosser leur responsabilité de parents d'élèves « comme il le faut », d'être aussi (très paradoxalement) hyperprésent ou d'exercer des sollicitations trop fortes*. En résumé, de ne pas prendre leur juste part du contrat éducatif moral entre eux et l'école. C'est à propos de ce sujet, entre autres choses, que la Déclaration de politique communautaire (DPC) du gouvernement de la Fédération Wallonie-Bruxelles de 2024 prévoit de légiférer en posant de nouvelles bases réglementaires via un contrat entre les enseignants, les parents et les élèves (alors que les règlements d'ordre intérieur et des études des écoles les énoncent déjà).

Pourquoi ce contrat supplémentaire ?

La DPC le précise : réinstaurer la confiance, le respect et le plaisir d'apprendre. En voici la teneur exacte : « *La relation élève-enseignant-parent est essentielle pour un parcours scolaire réussi. En vue d'un partenariat éducatif durable et constructif entre les équipes éducatives et les parents d'élèves de tous les milieux socioéconomiques et culturels, le Gouvernement mettra en place un nouveau contrat entre les écoles, les parents et les élèves en collaboration avec WBE et les fédérations des pouvoirs organisateurs (FPO) qui devra se traduire dans le ROI des écoles, en mettant en avant la confiance réciproque entre les acteurs, le respect des autres, des codes de l'école et des règles de vie de la communauté, l'importance du plaisir d'apprendre et du travail.*<sup>1</sup> ».

---

<sup>1</sup> Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles, *Déclaration de politique communautaire (DPC) 2024-2029*, pfwb.be, le 16 juillet 2024.

Dans les faits, pourtant, et à mille lieux de la politique politicienne et bureaucratique, tous ces flux constants de microdécisions et de planifications invisibles occupent une part cachée du quotidien parental moderne, dans laquelle les mères jonglent sans cesse entre exigence de performance et sentiment d'insuffisance, que nul « nouveau contrat » administratif ne saurait résorber.

Ce malaise, nombreuses sont les parents, beaucoup de mamans d'ailleurs, à le ressentir, et à nous le dire. Certaines s'y perdent même, glissant lentement vers un épuisement profond. Depuis quelques années, des chercheurs parlent de burnout parental<sup>2</sup> : ce moment où l'énergie s'effondre, où la joie se fissure, où l'on avance en « mode survie », comme un funambule chancelant sur un fil trop tendu. Ce n'est pas un caprice moderne, mais une réalité. En Belgique, entre 5 et 8 % des parents en souffrent, pris au piège entre trop d'exigences et trop peu de ressources<sup>3</sup>.

Et au cœur de ces tensions, l'école occupe une place particulière. Elle est bien plus que le lieu d'apprentissage et d'émancipation des enfants, c'est un espace de comparaison et de jugement des parents, de culpabilité potentielle. C'est un reflet dans lequel le parent croit lire l'avenir de son enfant, mais aussi – par effet miroir – sa propre valeur.

Dès lors, des questions s'imposent : comment en sommes-nous arrivés là ? Comment la société a-t-elle façonné une parentalité si exigeante qu'elle en devient parfois écrasante ? En quoi les pressions scolaire et sociale transforment-elles la parentalité en épreuve psychique ? Comment trouver un équilibre qui permet de grandir avec ses enfants sans s'oublier soi-même ?

Pour tenter d'y répondre, il faudra regarder de près les sources de ces souffrances, puis explorer la manière dont elles se manifestent dans le quotidien des familles. Enfin, il s'agira d'imaginer comment soutenir collectivement cette parentalité – en tenant compte du fait que celle-ci est une réalité aux visages multiples inscrite dans une société structurée dans laquelle le rôle de parent est soumis à de très nombreuses injonctions et attentes, parfois contradictoires.

## 1.2 Éléments de contexte - « Comment en sommes-nous arrivés là ? »

Avant de plonger dans le détail de tous ces questions, il convient d'abord de situer cette problématique (et en particulier l'évolution du modèle familial) dans le temps long, afin de mieux prendre conscience des enjeux globaux et du contexte. Il faut pour cela se pencher sur les éléments sociohistoriques et démographiques fondamentaux, qui expliquent – en bonne partie – comment, justement, la société en est arrivée là, puisque ce sont les indicateurs les plus fiables des tendances de fond.

### Les modèles familiaux

Dans le temps long de la démographie, et pour faire simple, on peut opposer deux modèles familiaux dans le monde occidental. Les parents de 2026 en sont les héritiers directs.

Le premier, issu du XIX<sup>e</sup> siècle est celui de la famille paysanne étendue vivant en autonomie, pour qui les enfants étaient une richesse. En comptant de surcroît le haut taux de mortalité infantile de l'époque, générer une descendance nombreuse était l'assurance de ne pas se retrouver dans la misère.

---

<sup>2</sup> MIKOLAJCZAK M. et ROSKAM I., *Le burn-out parental – l'éviter et s'en sortir*, éd. Odile Jacob, 2017.

<sup>3</sup> Depuis 2015, le programme de recherche appelé BParent (mené à l'UCL) a pour but d'étudier l'épuisement ou burnout parental, en particulier ses causes et conséquences, [www.percentile.be](http://www.percentile.be)

Les enfants étaient très vite mis à contribution pour les tâches quotidiennes et garantissaient une fin de vie plus douce, puisque quelqu'un était alors capable de prendre en charge les personnes vieillissantes, de reprendre la ferme. Ce modèle familial était alors dit « étendu » puisque la solidarité se jouait aussi entre cousins, cousines et même au-delà en comptant les alliances et mariages divers. Ainsi, dans les petites communautés, le réseau d'entraide était d'une certaine manière « naturel ». Dans l'ensemble, le système fonctionnait assez bien que pour former des groupes soudés et solidaires.

Ensuite, il y a le modèle industriel urbain, soutenu par le système de sécurité sociale, tel qu'il s'est développé tout au long du XX<sup>e</sup> siècle dans nos sociétés, caractérisé par la création et le développement de l'Etat-providence. Il est adossé à la nucléarisation des familles et à l'urbanisation croissante d'une part, et ensuite à la déconstruction de ce même Etat-providence par la doctrine ultralibérale mise en œuvre depuis environ 50 ans d'autre part.

## Famille nucléaire ?

L'un des spécialistes français des modèles familiaux, Emmanuel Todd, le rappelle régulièrement dans ses livres et entretiens : en Occident, le modèle familial est devenu nucléaire. Ce qui veut dire en clair que la notion de famille, qui dépend d'une culture à l'autre et qui change avec le temps, s'est petit à petit réduite à la sphère parents-enfants, frères-sœurs. Avec l'évolution des mœurs et l'émergence des familles décomposées puis recomposées, les liens affectifs, même s'ils existent et sont sincères, ont encore eu tendance à se distendre. Ce qui induit que le soutien des proches se réduit à une sphère assez limitée, en général.

## Urbanisation croissante ?

Prenons un thème parmi d'autres pour illustrer ce point, celui de la mobilité. L'habitude de s'installer de plus en plus loin de sa famille grâce au progrès des transports est un bon exemple de ce que permet l'urbanisation croissante. Il est en effet difficile de laisser le petit chez ses grands-parents pour un oui ou pour un non quand ceux-ci habitent à plus de 50 km. Sans compter que lesdits grands-parents ont souvent une « vie active » bien plus chargée d'activités diverses (loisirs et autres) que leurs ancêtres. Ils sont en meilleure santé et vivent plus longtemps, mais sont moins disponibles, dans l'ensemble.

## Un Etat-providence ?

En parallèle, avec l'urbanisation croissante et le développement des divers mécanismes de solidarité au niveau national, régional et local (pensions, sécurité sociale, mutuelle, réseaux de crèches publiques, associations diverses), l'Etat a pallié les besoins de familles qui ne pouvaient pas (ou plus) compter sur leurs proches.

On peut aussi avancer, à l'inverse, que c'est parce que ces systèmes se sont mis en place que les solidarités familiales – qui sont parfois perçues comme des entraves à la liberté individuelle – se sont distendues. L'état jouant le rôle de « parent-protecteur ». C'est ce que les sociologues définissent comme la « main gauche de l'état », celle qui a pour fonction de prendre soin de la population (via la santé, la sécurité sociale, le système de pensions et plus généralement tous les mécanismes de solidarité extra-familiaux).

On appelle aussi ce modèle social l'Etat-providence, en référence au fait qu'il pourvoit aux besoins de solidarité de façon collectivisée. En somme, jusqu'aux années 1970-1980, la vie de famille « nucléaire » était largement supportable grâce au fait que ledit Etat-providence prenait en charge ce que l'urbanisation croissante avait abîmé.

Puis vinrent les années 1980 et ce qu'on appelle le tournant ultralibéral, incarné entre autres par la première ministre anglaise de l'époque, Margaret Thatcher, et le président étasunien Ronald Reagan. Depuis, nos sociétés occidentales ont, dans les grandes lignes, rogné – petit à petit – dans l'aide aux familles. Ce qui fait qu'au bout de 45 ans de cette politique, les parents d'aujourd'hui sont maintenant à la fois isolés et soumis à des charges administratives et financières de plus en plus lourdes. L'Etat-providence subsiste mais souffre de coupes budgétaires régulières qui mettent son modèle à rude épreuve<sup>4</sup>.

Voilà pourquoi avoir un enfant est devenu un « handicap » socioéconomique aujourd'hui. Vivre dans un environnement urbain où les charges financières concernant l'éducation (au sens large) sont de plus en plus lourdes entraîne, sauf pour les ménages les plus aisés, des arbitrages concernant les dépenses qui limitent souvent le « confort de vie » (et plus précisément le montant de la pension complémentaire, par exemple).

Il est cependant recommandé de nuancer cette lecture matérialiste des choses en considérant tous les aspects positifs de la parentalité. On se lève le matin (et même souvent la nuit) pour son enfant, on se bat pour lui, on exige le meilleur et – même parfois sans s'en rendre compte – on se dépasse, on se réinvente<sup>5</sup>. Ce qui n'est pas négligeable.

## Une idée globale en chiffres

Pour se faire une idée plus globale de la situation et de la tendance de fond, il suffit de regarder l'évolution du taux d'urbanisation au niveau mondial sur les 75 dernières années. En 1950, nous en étions alors à seulement 30%, la majorité de l'humanité était alors rurale (et pas péri-urbaine)<sup>6</sup>.

L'année 2007 a marqué les esprits des démographes puisque la population mondiale est devenue, à ce moment, majoritairement citadine, dépassant symboliquement les 50%. Depuis, nous avons encore gagné 7 points pour atteindre 57% en 2024, ce qui marque une accélération de l'évolution générale. Et le phénomène aurait tendance à encore subir un bon coup de champignon dans les années à venir car les projections actuelles définissent qu'on devrait atteindre au minimum les 68% de citadins en 2050<sup>7</sup>.

Ces chiffres peuvent paraître très abstraits ou éloignés du propos de cette étude, mais ils sont pourtant fondamentaux car ils structurent et conditionnent tout le reste. D'autant plus qu'une telle évolution sur à peine 100 ans (de 30% en 1950 à 68% en 2050) est véritablement spectaculaire et inédit dans l'histoire des sociétés humaines (à une telle échelle).

---

<sup>4</sup> Ligue des familles, *Report de l'indexation des allocations familiales*, communiqué de presse de la Ligue des familles publié sur leur site Internet le 25 juin 2025, consulté en janvier 2026.

<https://liguedesfamilles.be/article/report-de-lindexation-des-allocations-familiales>

<sup>5</sup> L'Express et AFP, *Pourquoi être parent augmente l'espérance de vie*, publié sur le site Internet du journal l'Express le 14 mars 2017 et consulté en janvier 2026.

Le chapeau de l'article est éloquent :

« Les parents d'au moins un enfant ont une espérance de vie supérieure de près de deux ans aux personnes sans enfants, selon une étude publiée ce mardi. Un phénomène notamment lié au fait d'adopter des comportements plus sains grâce à ses bambins. »

<sup>6</sup> La différence entre rural et péri-urbain est essentielle. C'est la même chose qu'entre un paysan et un exploitant agricole. Le premier modèle est basé sur une certaine idée d'autonomie. Le second est une extension du domaine de la ville en dehors de ses limites grâce au progrès en matière de mobilité, et est extrêmement dépendant des mécanismes et rouages de la structuration industrielle.

<sup>7</sup> JUBLIN M., *En 2050, 10 milliards d'urbains*, article en ligne du site Internet du média Socialter publié le 15 mars 2021, consulté en janvier 2026.

## Faible natalité ?

Un autre élément important qui entre dans l'équation est la baisse vertigineuse du taux de natalité, adossé au fait que les femmes procréent de plus en plus tard. Ce qui est logique étant donné le rallongement des études et le fait que dans un monde urbain les enfants peuvent représenter un frein à l'élévation socioéconomique. En outre, les femmes (bienheureusement émancipées de la tutelle de leurs maris ou parents) privilégient aujourd'hui d'avantage leur carrière à la sortie de l'école.

Bien entendu, il y a des contre-exemples comme ce fut le cas au début des années 2010 à Bruxelles où le nombre de naissances a augmenté, générant un « embouteillage » au niveau des crèches. Cet argument ne tient pourtant pas la route car c'est un phénomène conjoncturel et limité dans le temps. D'ailleurs, il suffit de jeter un œil sur la courbe de natalité en Belgique, elle ne cesse de diminuer depuis 1964 (malgré ce bref pic en 2010). En bref, en Belgique, les couples procréent moins et plus tard qu'avant, et que cette situation s'inscrit dans une tendance durable, et pas seulement dans notre pays<sup>8</sup>.

## Conséquences sociales et politiques

Mais quelles sont les conséquences pratiques de tout cela ? Qu'est-ce que cela signifie sur le terrain ?

On peut résumer la situation de la façon suivante : le rôle de parent est de plus en plus individualisé et même « privatisé », comme si cette fonction relevait presque uniquement de l'intime. Nos sociétés ont donc tendance à faire reposer cette charge sur les familles (de plus en plus restreintes) et de moins en moins soutenues au niveau collectif et au niveau politique.

La désaffectation de ces thématiques par le personnel politique témoigne du fait qu'il semble de moins en moins se soucier du devenir des parents<sup>9</sup>. A cet égard, l'analyse est assez simple. Malgré le poids symbolique que représente la famille dans la société (puisque nous en sommes tous issus), lesdits parents sont devenus une catégorie électorale de plus en plus réduite pour les politiciens.

Des parents et des familles délaissées, car représentant une manne électorale de moins en moins importante au fur et à mesure de l'évolution démographique de nos sociétés. Tel est le premier élément d'analyse structurant que nous pouvons établir sur ce sujet.

Voilà le cadre dans lequel s'inscrit cette étude. Et il est important car il explique comment et pourquoi l'idée que les parents se sentent surchargés n'est pas qu'une impression, un ressenti individuel, mais bien une réalité sociale fondamentale. Ils sont devenus d'une certaine manière une « quantité négligeable » pour la sphère politique.

---

<sup>8</sup> Statbel, *Baisse de la natalité et hausse de l'âge de la mère en 2023*, publié sur le site Internet de Statbel le 5 juin 2024, consulté en janvier 2026.

<sup>9</sup> Ligue des familles, *Le 1er parti francophone veut diminuer les allocations familiales : la Ligue des familles très inquiète*, communiqué de presse de la Ligue des familles publié sur son site Internet le 15 septembre 2025.

## 2. La souffrance parentale, c'est quoi ?

Munis de cette information concernant le mouvement de fond de la société en général, revenons au sujet qui a motivé cette étude : le burnout parental scolaire, et essayons déjà de mieux en définir la première partie, à savoir le burnout parental en général.

### 2.1 Le burnout, des signes visibles ?

Fort semblable à la dépression (et pas à la déprime), le burnout y ressemble car les symptômes se recoupent fortement (sans être exactement les mêmes) et la mécanique est assez similaire. Pour faire simple, ce dernier est un trouble de l'énergie (« *j'aimerais bien mais je suis épuisé* ») alors que la première est un trouble de l'humeur (« *j'ai beau comprendre et savoir que ce serait bien, je n'ai pas envie* »).

Mais dans les deux cas on fait face au même facteur majeur : le stress. C'est au médecin et endocrinologue hongrois Hans Selye que l'on doit les premières études sur cette question. En gros, le système fonctionne comme ceci. Face à un événement imprévu, une pression, un bruit, un danger, le corps génère une réponse adéquate de survie, il vous booste avec de l'adrénaline mais aussi avec du cortisol, qui prolonge les effets de la première hormone sécrétée.

Si le stress persiste, le corps libère alors continuellement ce fameux cortisol, au risque d'entraîner des problèmes de santé tels que fatigue, perte d'immunité ou prise de poids mais également troubles de la mémoire et anxiété. A long terme, cela peut même générer ce que les médecins appellent une dysrégulation de l'axe du stress, en particulier quand le corps est confronté au cercle vicieux surstimulation/surproduction de cortisol.

Autrement dit, le burnout n'est pas la conséquence d'un stress trop intense (comme une grande frayeur passagère ou la fuite face à un danger) mais plutôt trop long, trop continu. Lorsque ledit cercle vicieux de la surstimulation et de la surproduction de cortisol ne laisse plus place à la récupération, à un moment le système physique craque et s'effondre (alors que dans le cas de la dépression c'est plutôt le système psychique qui démissionne).

### Le burnout parental, dans les grandes lignes

Le burnout affecte de nombreuses personnes à travers le monde, que ce soit dans leur vie professionnelle ou en tant que parents. Le burnout professionnel a été reconnu pour la première fois dans les années 1970 alors que le burnout parental a été énoncé en 1980 par Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, deux chercheuses belges en psychologie de l'Université Catholique de Louvain (UCL). Références internationales de la question, elles définissent le burnout 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*<sup>10</sup> ».

---

<sup>10</sup> Partenamut, *Burnout parental, maternel et paternel : le reconnaître et le traiter*, article publié sur le site Internet de Partenamut, mis en ligne le 8 décembre 2023, consulté en décembre 2025, <https://www.partenamut.be/fr/blog-sante-et-bien-etre/sante-mentale/burn-out/le-burn-out-parental#le-burn-out-parental-quest-ce-que-cest>

## ***Le cas de la Belgique***

Elles ont également mené une étude en Belgique, et en collaboration avec 50 autres pays. Résultat ? Le burnout parental touche environ 5% à 8% des parents. Selon cette même recherche, la prévalence annuelle est d'environ 8%, ce qui représente 200.000 parents. Enfin, elles ont défini que notre pays est considéré comme l'un des plus touchés par ce phénomène.

On peut identifier quatre causes à ce « record » national : les attentes envers les parents sont élevées, le sentiment de culpabilité parental est fort, il y a un manque global de ressources (temps, soutien, énergie) et – enfin – le phénomène est mieux identifié qu'ailleurs. Cette étude précise également qu'il ne s'agit pas seulement du stress ou de la fatigue, tous les parents sont stressés à un moment ou l'autre de leur parentalité. Tous sont occasionnellement épuisés par leurs enfants.

## ***Les symptômes révélateurs***

Selon ces chercheuses, le burnout parental, c'est le résultat d'un stress et d'une fatigue dont on n'arrive plus à récupérer. Cela survient quand un parent est soumis – comme nous l'avons vu – à trop de stress, pendant trop longtemps et qu'il dispose de trop peu de ressources pour compenser ledit stress.

Si cet état de déséquilibre se prolonge, différents symptômes du burnout parental apparaissent, s'installent progressivement, en plusieurs phases. Il y a d'abord l'épuisement, qui ne se résume pas ici à une simple fatigue qui disparaîtrait après 2 ou 3 bonnes nuits de sommeil. Les spécialistes parlent d'un véritable abattement. Le parent se dit « *au bout du rouleau* ».

Cet accablement peut être émotionnel (par exemple, un parent épuisé par un adolescent difficile ou éreinté par des heures de travail scolaire quotidien avec un enfant qui ne parvient pas à se concentrer), physique (comme le parent fatigué par un bébé qui ne dort pas) ou un mélange des deux (par exemple le parent qui ne dort plus parce que son adolescent est encore sorti sans dire où il allait, et qu'il s'inquiète à l'idée qu'il se mette gravement en danger).

## ***Effets sur le long terme***

Si cette situation perdure, une distanciation affective avec ses enfants apparaît. Le parent est si tendu qu'il conserve le peu d'énergie qui lui reste pour lui-même. Quand l'enfant pleure, le parent n'a plus la patience d'essayer de comprendre ce qui ne va pas, il est juste au bout du rouleau, il met un pied devant l'autre. Typiquement, les parents qui ont atteint cette phase disent qu'ils sont en « mode survie », en « pilotage automatique » ou en « système robot » dans leur parentalité.

Assez rapidement, ladite distanciation affective va s'accompagner d'une perte de plaisir dans le rôle social qu'ils doivent incarner. Soyons précis sur ce point : les parents aiment leurs enfants, là n'est pas la question, mais ils n'éprouvent plus autant de joie à être en leur compagnie. Ils disent – par exemple – qu'ils adorent aller regarder leur enfant dormir car c'est un moment où ils peuvent encore ressentir, tout l'amour qu'ils ont pour lui.

Ces parents éprouvent alors parfois un douloureux contraste entre le rôle qu'ils voulaient incarner et ce qu'ils sont devenus. Cet écart peut alimenter des sentiments de désillusion, de culpabilité, de honte ou de désespoir selon les cas. Plus ils ont investi leur parentalité, plus ils ont rêvé d'être des super-parents, et plus la dissonance est vécue douloureusement. Ce n'est pas un phénomène rare mais c'est un état potentiellement significatif qui doit être traité, au besoin, rapidement et correctement<sup>11</sup>.

Les parents en burnout se sentent « coincés », « piégés » parce qu'ils ne peuvent pas se mettre en congé de leurs enfants comme un employé en burnout prendrait congé de son travail. C'est pourquoi le burnout parental peut donner envie de fuir, de tout plaquer et dans les cas les plus graves entraîner des pensées suicidaires.

## Burnout parental : des causes et des signaux spécifiques

Outre les éléments que nous avons déjà évoqués, le burnout parental peut également être identifié plus précisément au travers de causes et signaux spécifiques<sup>12</sup>.

### ***La parentalité, un rôle difficile à endosser***

Au niveau des facteurs de stress spécifiques supplémentaires au burnout « ordinaire », on peut retenir les éléments suivants : un enfant souffrant d'une maladie chronique ou d'un trouble spécifique ; un trop haut degré d'exigence personnelle (perfectionnisme) ; des soucis d'entente dans le couple, en particulier au niveau des questions éducatives ; des règles familiales trop floues et inconsistantes ; un manque de temps de repos ; le fait d'être parent isolé et/ou de famille nombreuse ; une instabilité financière passagère (ou non) source d'anxiété quant à l'avenir ; etc.

A cela s'adjoint une charge administrative globale qui augmente régulièrement, sans cesse reportée sur le client/usager, le parent devant jongler entre pleins d'applications « My ... » pour rester à jour<sup>13</sup>, être inscrit sur toutes sites de fil discussions pour recevoir les avis, et les intégrer continuellement dans un agenda en mouvement perpétuel. Autant de micro-tâches à traiter les unes derrière les autres à la vitesse des algorithmes qui les calculent.

Si l'on ajoute encore à tout cela ces fameuses considérations démographiques et socio-historiques évoquées ci-avant, qui définit que le « parent d'élève » n'est plus un objet de l'entreprise de séduction des politiciens pour obtenir l'assentiment d'un vivier de voix significatif et qu'il est de moins en moins soutenu puisque l'Etat-providence est de plus en plus affaibli, on peut alors mieux comprendre ce sentiment d'isolement que nous évoquons.

Le « fardeau » ne repose donc pas – comme certains aimeraient le faire croire – que sur des facteurs individuels que l'on pourrait régler avec de bons outils de développement personnel, sur le principe suivant : s'il le veut, il peut devenir un « bon » parent, dans toutes ses dimensions, dont celle de parent d'élève<sup>14</sup>.

---

<sup>11</sup> Notons néanmoins ici que si la prise en charge est et reste nécessaire au niveau individuel, ne fut-ce que pour éviter des drames, il est essentiel de considérer que, si on veut changer les choses fondamentalement, cela doit avoir lieu au niveau structurel et collectif, comme le démontre cette étude.

<sup>12</sup> Partenamut, *burnout parental, maternel et paternel : le reconnaître et le traiter*, article publié sur le site Internet de Partenamut, le 8 décembre 2023, consulté en décembre 2025.

<sup>13</sup> On parle ici du phénomène connu sous le nom « d'inflation administrative numérique » qui définit que les entreprises et administrations se déchargent d'une partie de leur travail en le faisant faire par l'utilisateur et/ou client via Internet, le plus souvent grâce à un compte et espace personnel lié à un site Internet.

<sup>14</sup> Il s'agit plus exactement d'adhérer à un certain nombre de codes scolaires, le plus souvent implicites, qui répondent aux attentes normatives du modèle dominant, ce qui passe par une certaine maîtrise du langage et des codes sociaux en vigueur, par exemple. Ces codes scolaires sont des codes sociaux qui se pratiquent, se transmettent plus qu'ils ne se disent.

Non, il est le fruit d'une politique délibérée qui désolidarise les individus et fait reposer par conséquent sur lesdits parents un poids sans cesse plus important à tous les niveaux : financier, temporel, symbolique et affectif.

Enfin, le fait est que si l'émancipation des femmes est passée – entre autres – par un meilleur accès au marché du travail et de plus belles carrières qu'avant<sup>15</sup>, force est de constater que de nombreux ménages doivent aujourd'hui compter sur un double salaire pour boucler les fins de mois. Ce qui s'ajoute au travail domestique, non rémunéré, quotidien<sup>16</sup> : nettoyer, conduire les enfants (à l'école, à la piscine, à l'académie), ranger, faire à manger, prendre soin des enfants, préparer et planifier la suite... les longues journées et les semaines infernales s'enchaînant dans le tourbillon de la vie. Parfois jusqu'à épuisement des ressources physiques.

Ces activités domestiques, qui incluent la charge scolaire, c'est ce qui pourrait être appelé aujourd'hui la charge mentale des mères. Des mamans et pas des parents ? Les chercheuses Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak ont en effet intégré la question du genre dans leurs études et ont démontré que les femmes sont bien plus exposées au burnout parental, en raison de responsabilités accrues dans ce domaine<sup>17</sup>. Les sources qui corroborent cette affirmation sont assez faciles à trouver en ce qui concerne le partage des tâches domestiques en général. Celles relatives à la charge strictement scolaire relèvent quant à elles davantage d'études et enquêtes du secteur associatif militant que d'organes publics et académiques en Belgique francophone.

### ***Le burnout parental, une problématique genrée ?***

Selon les chiffres publiés par l'European Institute for Gender Equality dans le cadre de son *Gender Equality Index*, se basant sur les données récoltées 2024, en Belgique plus de femmes que d'hommes accomplissent des tâches ménagères (cuisine, ménage, lessive) chaque jour<sup>18</sup>.

Dans notre pays, environ 50 % des femmes déclarent faire quotidiennement des tâches domestiques (cuisine, ménage, lessive, soins), contre 27 % des hommes. Cette statistique illustre clairement que l'écart entre les hommes et les femmes dans ces travaux persiste. Les écarts de temps alloués à différentes activités spécifiques observés entre femmes et hommes peuvent être interprétés comme des indicateurs complémentaires à ce chiffre global.

---

Ce caractère implicite éloigne de la culture scolaire les familles qui n'appartiennent pas à la classe sociale des porteurs de ses pratiques. Nous pouvons distinguer les codes liés à la relation de l'institution scolaire (savoir à qui s'adresser, quand et comment, savoir quand se taire, comprendre le poids d'un écrit, connaître les bons canaux de communication), ceux liés au langage scolaire (comprendre le vocabulaire pédagogique, savoir parler « comme l'école », savoir lire entre les lignes des bulletins et autres commentaires sur les travaux scolaires), ceux liés au temps (horaires, organisation quotidienne, échéances au journal de classe, planification), ceux liés à la posture parentale attendue (être présent sans être envahissant, soutenir sans faire à la place de l'enfant, faire confiance à l'école sans s'effacer, aider sans surprotéger, superviser les devoirs sans jouer au prof), ceux liés à l'autonomie de l'enfant (laisser l'enfant faire tout seul, ne pas faire à sa place) et enfin ceux liés à la « présentation de soi ». Cette liste n'est pas exhaustive.

<sup>15</sup> Même si la situation n'est pas parfaite, il reste encore quelques progrès à faire, par exemple au niveau des salaires (pour un poste similaire).

<sup>16</sup> Ce que les sociologues appellent aussi « la double journée ».

<sup>17</sup> ROSKAM I., RAES, M.-E. et MIKOLAJCZAK M., *Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory*, *Frontiers in Psychology*, 2017 ; ROSKAM I. & MIKOLAJCZAK M., *Le burnout parental : comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*, De Boeck Supérieur, 2018.

<sup>18</sup> EIGE, *Belgium: Use of time*, European Institute for Gender Equality, Index 2025.

Ces écarts concernent en particulier les tâches multiples et simultanées. Les femmes passent plus de temps aux tâches ménagères et aux soins tout en travaillant souvent à temps partiel ou complet. Cette multiplication des rôles crée une charge cognitive supplémentaire (planification, organisation, anticipation des besoins de la famille). Sur le plan de la coordination et de la gestion du foyer, il ressort des observations que, même lorsque les hommes participent aux tâches domestiques, les femmes restent souvent responsables de la coordination (qui fait quoi, quand, comment). Cette responsabilité invisible alourdit la charge mentale (pas aisément quantifiable dans les statistiques officielles). Enfin, sur plan du temps disponible pour soi, les écarts dans le temps de loisirs (34% pour les femmes contre 43% pour les hommes) renforcent le sentiment de pression constante, limitant la récupération physique et mentale.

Ce qui n'empêche pas que certains pères se montrent particulièrement attentifs. On connaît tous un de près ou de loin un « *papa solo qui assure* ». Mais, c'est justement parce qu'il sera bien plus cité en exemple que toutes les mamans seules (qui assument tout autant) que nous devons faire attention à ce genre de contre-exemple.

Sans intention de diminuer le « mérite » des papas fortement impliqués dans la gestion de la vie domestique, force est de constater qu'on s'extasie bien moins sur l'abnégation et le courage dont font preuve toutes les mamans au quotidien pour que « *tout roule* ». Cette simple différence quant à nos « narratifs » devrait nous faire comprendre que nous ne sommes pas égaux en la matière, malgré les immenses progrès effectués ces dernières décennies<sup>19</sup>.

## 2.2 On n'exagère pas un peu en désignant cela comme une souffrance ?

On pourrait objecter que ce que nous décrivons n'est lié qu'à un petit nombre de parents, de mères, insatisfait(e)s qui occupent plus de place que ce qu'ils représentent.

Cet argument ne tient pas la route puisque nous pouvons objectiver ce malaise au travers des résultats de la consultation publique « *Parlons enfance* », menée par l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) en 2025<sup>20</sup>. De cette enquête, nous retenons plus précisément le volet sur le bien-être parental.

Le premier sujet de préoccupation des parents à cet égard est le bien-être des enfants, qu'ils soient en bonne santé et en sécurité. Si leur enfant va bien, la vie – même difficile – est alors supportable. Ce qui démontre d'emblée que la parentalité est en général assumée au point de faire passer le bonheur de l'enfant avant le sien.

Le deuxième thème, exprimé par 28% des répondants à l'enquête sur ce thème concerne le besoin de soutiens (de proches ou d'institutions), adossé à une forme de stabilité et de sécurité financière (pour subvenir aux besoins des enfants). Ce qui rejoint d'une certaine manière le premier point, puisque c'est la façon d'obtenir les moyens pour réaliser celui-ci.

---

<sup>19</sup> C'est pourquoi nous utilisons dans cette étude tantôt le terme parents, tantôt le terme mère. Il ne faut y voir aucune volonté de désigner les pères comme coupables de cette situation mais plutôt une façon de souligner que – malgré les progrès réels effectués dans nos sociétés – cette charge est, en général, plus lourdement portée et ressentie par les mères.

<sup>20</sup> Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE), *Rapport de la consultation publique « Parlons Enfance »*, ONE, janvier 2026.

Le troisième sujet, évoqué par 26% des parents, énonce le besoin de concilier vie professionnelle et vie privée<sup>21</sup>. Ce dernier élément serait même la première des grandes difficultés des parents aujourd'hui en Fédération Wallonie-Bruxelles. On retrouve ici la composante temporelle qui est essentielle pour comprendre la souffrance de certains parents.

C'est pourquoi, logiquement, l'ONE souligne que « 50% des répondants citent spontanément cette thématique en relevant le manque de temps disponible, les rythmes effrénés ou la pression de la performance.<sup>22</sup> ». Il met ainsi en lumière, entre autre, les difficultés directement ressenties par les parents, avec « en tête de liste la pression sociale et le jugement des autres.<sup>23</sup> ».

Le septième point de la conclusion du *Rapport de synthèse* de cette enquête est sans appel : « alors que massivement les participants attendent des décideurs politiques qu'ils investissent dans les structures d'accueil, dans l'enseignement ou l'aménagement des congés parentaux, ils témoignent par ailleurs de leur conviction que la diminution des soutiens structurels va se poursuivre à l'avenir.<sup>24</sup> ».

Et l'ONE de conclure que, selon les personnes interrogées, « ne reste plus alors que le besoin individuel de 's'en sortir' doublement renforcé par l'instinct naturel parental de protection de ses enfants. L'enjeu glisse alors forcément de l'universel à l'individuel dans une sorte de partie principalement réglée par la loi du plus fort.<sup>25</sup> ».

Pourtant, un véritable soutien et une politique basée sur la prévention et l'accompagnement au niveau collectif au travers de programmes transversaux répondant aux besoins des parents pourrait former une alternative. Ces services à la communauté offriraient manifestement une réponse adaptée à un besoin social criant. Ce qui permettrait de relancer la dynamique sociétale vers plus de coopération et de solidarité interpersonnelle.

Cette option semble toutefois être pour l'instant « la grande absente » des programmes politiques. Au contraire, dans notre société « tout est fait pour qu'on s'occupe mal des enfants. Les classes sont surchargées, (...) les profs sont fatigués. Les parents n'ont pas du tout d'aide à la parentalité. (...) Tout est fait pour que les parents soient maltraités, et donc les enfants maltraités.<sup>26</sup> », comme le déclare la journaliste Lolita Rivé. Mais quelle est, selon elle, la solution à ce problème ? « Il faudrait aider et vraiment privilégier tous les gens qui s'occupent des enfants.<sup>27</sup> ».

---

<sup>21</sup> Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE), *Rapport de synthèse de la consultation publique « Parlons Enfance »*, ONE, janvier 2026.

<sup>22</sup> *Ibidem*.

<sup>23</sup> *Ibidem*.

<sup>24</sup> *Ibidem*.

<sup>25</sup> *Ibidem*.

<sup>26</sup> RIVE L., *Comment mieux protéger les enfants ?*, entretien avec MORITZ P. sur la chaîne YouTube du média Blast, mis en ligne le 29 décembre 2025, consulté en février 2026,

<https://www.youtube.com/watch?v=C47X0fYOSTY>

<sup>27</sup> *Ibidem*.

### 3. Qu'en est-il précisément du burnout parental scolaire ?

En 2013, nous avons mené une enquête sur le temps de travail scolaire à la maison<sup>28</sup>, qu'on appellerait aujourd'hui « charge parentale scolaire ». Alors, certes, il y a 13 ans on ne parlait pas nommément de « burnout parental scolaire » mais l'idée était déjà pourtant bien présente, en substance, dans cette étude.

Dans l'absolu, on pourrait se dire que le fait de superviser ses enfants durant le temps des devoirs est juste « normal », que c'est une exigence qui peut paraître légitime. Mais, comme nous venons de le voir, il faut tenir compte des facteurs cumulés pour comprendre combien la charge peut devenir pénible. A ce sujet, la FAPEO défend d'ailleurs un autre modèle qui nous semble plus juste, plus inclusif et systémique : l'obligation pour chaque école d'organiser un temps d'étude durant le temps scolaire, pour tous les élèves, sous la supervision d'une personne qualifiée.

Au jour le jour, les parents ont, en plus de leur charge de travail et de leurs diverses responsabilités et engagements, le devoir de superviser le travail scolaire de leur progéniture (à multiplier selon le nombre d'enfant et à ajuster selon chaque niveau d'étude), voire d'expliquer ce qui n'a pas été compris, ou d'aider l'enfant à se mettre à niveau après 4 jours d'absence pour raison médicale. En plus, il faudra encore réunir tel ou tel matériel, prévoir tel équipement, se rendre aux réunions de parents, consulter très régulièrement les plateformes de communication, signer le journal de classe au quotidien, écouter qualitativement chacun de ses enfants, etc.

Le principe de réalité renvoie assez rapidement ces moments de vie à la reproduction une forme de cours, après l'école. Le temps scolaire déborde alors largement sur le temps familial. En soi ce n'est peut-être « pas grand-chose », mais il suffit d'une seule goutte pour faire déborder le vase. Surtout quand ces mêmes parents appréhendent que leur enfant soit sévèrement jugé par les professeurs à cause de la « négligence » ou de « l'irresponsabilité » supposée dont ils pourraient faire preuve (« *Comment ? Tu as encore oublié ton sac de piscine ?* »).

D'où le fait de parler de charge parentale scolaire, ce que certaines mamans qualifient même de « burnout parental scolaire ». Ce qui ne signifie en aucun cas que les professeurs doivent être systématiquement désignés comme les boucs-émissaires de cette situation. Toutefois, reconnaître que l'institution scolaire peut être une des sources du stress parental, en particulier dans un contexte où celle-ci connaît des problèmes structurels conséquents (cf. la pénurie chronique d'enseignants) semble être légitime au vu de ce que nous avons déjà expliqué dans cette étude. C'est pourquoi nous insistons sur l'idée qu'il serait illogique de rejeter la faute vers « l'autre », alors que nous venons d'énoncer que cette problématique collective appelle une réponse structurelle globale.

Au fond, nous pouvons énoncer ici que la souffrance parentale est bien réelle et qu'il y a des éléments observables qui expliquent cela. Cet enjeu, particulièrement d'actualité, est en partie lié à l'école. Mais de quelle manière exactement ? Quel est le lien que l'on peut identifier entre charge parentale (principalement maternelle) et succès scolaire ?

---

<sup>28</sup> MEUNIER J. C., *Quand l'école rentre à la maison : le temps scolaire à la maison, ses causes et conséquences*, FAPEO, 2013.

### 3.1 La question du mérite personnel

En 2026, dans la société occidentale, la réussite scolaire est un indicateur central de la valeur sociale de l'enfant pour les parents (et donc d'eux-mêmes en arrière-plan). L'école est d'une certaine façon un espace de projection où se jouent les espoirs et les peurs familiales. Et il a d'ailleurs été prouvé que ce n'est pas nouveau. Comme l'écrivait le sociologue Pierre Bourdieu en 1970, cette institution ne fait pas que transmettre le savoir : elle reproduit les hiérarchies sociales<sup>29</sup>.

Malgré la popularisation de ses théories, les personnes cèdent assez vite aux sirènes du discours méritocratique. C'est-à-dire ? Qu'un certain imaginaire collectif prétend que l'élévation sociale serait principalement liée aux efforts que l'on fait. Une personne appliquée et travailleuse *mériterait* son poste, sa fonction, son diplôme. Tandis que ceux qui auraient raté leur parcours scolaire ne le devraient qu'à eux-mêmes. Cette fable ne tient pas la route face à l'analyse rigoureuse, mais elle est restée tenace et est souvent évoquée par les politiques quand ils cherchent, par exemple, à embellir leur image auprès du public. Ce qui fait que la notion est vivace et ancrée comme une norme intemporelle.

Et parfois ce discours se déploie jusque dans les familles, comme une sorte de « responsabilité partagée ». Les résultats scolaires devenant en quelques sortes le reflet des ressources familiales disponibles et mobilisables pour accompagner la scolarité des enfants. L'école est alors vécue comme une sorte de miroir symbolique dans lequel les parents projettent non seulement l'avenir de leur(s) enfant(s) mais aussi leur propre statut social. Par lien supposé de cause à effet, l'échec de leur progéniture devient ainsi le reflet d'un échec éducatif parental ; une défaillance personnelle du (des) parent(s). Cette identification créant une pression constante, aggravée par les communications institutionnelles et les comparaisons implicites entre familles.

Voilà pourquoi si la réussite scolaire est pensée comme accessible à tous les élèves, l'échec scolaire semble lui tenir à un manque d'implication, celui de l'élève et/ou des parents. Les travaux de la sociologue Marie Duru-Bellat démontrent d'ailleurs que cette pression s'amplifie dans un contexte où les diplômes sont perçus comme la clé de la mobilité sociale<sup>30</sup>. Les parents anticipent alors l'avenir scolaire et professionnel de leurs enfants, et l'école devient très logiquement un lieu de projection anxieuse, particulièrement pour les familles des classes moyennes soucieuses d'éviter le déclassement de leurs enfants.

### 3.2 La reproduction des inégalités

Sur le plan éducatif, le sociologue Bernard Lahire révèle que le vécu des parents, leurs propres parcours scolaires, façonnent leur rapport à l'école une fois devenus parents : certains perçoivent l'institution comme un allié, d'autres comme une instance de jugement. On peut même avoir les deux tendances dans la même famille : les parents ne sont pas d'accord forcément sur tout, ils n'ont pas le même vécu et ne partagent pas la même expérience scolaire. Et en fonction des situations qui se présentent à eux, leur rapport à l'école peut changer<sup>31</sup>. Cette diversité d'opinions et de postures, qui ne sont pas figées, produit des liens émotionnels contrastés avec la scolarité, renforçant parfois le stress, parfois la confiance, parfois l'ambivalence. D'une certaine façon, l'enfant porte la charge des attentes et des représentations familiales, transformant le processus d'apprentissage en enjeu identitaire.

---

<sup>29</sup> BOURDIEU P. & PASSERON J.-C., *La Reproduction : éléments pour une théorie du système d'enseignement*, Les Éditions de Minit, 1970.

<sup>30</sup> DURU-BELLAT M., *Le mérite contre la justice*, Presses de Sciences Po, 2009.

<sup>31</sup> LAHIRE B., *La raison scolaire*, Presses Universitaires de France, 2008.

En bref, l'école reste, en dernier ressort, investie comme lieu de validation sociale, de comparaison et de distinction pour toute la famille, comme nous le verrons dans les exemples suivants.

## La construction de l'identité

On peut considérer, de façon générale, que les personnes se construisent en fonction des groupes auxquelles elles s'identifient, ou pas. La relation sociale en tant que telle est donc essentielle dans la formation des individus puisque c'est au travers des autres que nous forgeons une identité, que nous intériorisons (parfois même sans nous en rendre compte) notre vécu en fonction de la façon dont on sera reconnu par le(s) groupe(s) dans lequel (ou lesquels) nous nous insérons, au risque de devoir régulièrement choisir entre plusieurs modèles opposés, parfois de manière absurde.

Cela tient justement au fait que nous avons, en tant qu'être humain, le besoin « d'identifier », de « clarifier » les choses<sup>32</sup>. En bref, dans la plupart des cas les personnes sont mal à l'aise avec l'indéterminé, qu'elles assimilent au désordre. En somme, l'identité est comme une ancre de bateau. C'est un poids qui permet de ne pas changer « au gré du vent ». L'enjeu identitaire est donc à la croisée des chemins entre la construction de soi et des mécaniques sociales qui dépassent l'individu ou même la famille.

## La validation

La validation sociale est un mécanisme psycho-sociologique qui fait que l'on cherche l'approbation et l'acceptation de son entourage. Tout un chacun ayant le besoin de se sentir « (r)assuré », on peut considérer que cela correspond, en gros, à un besoin de sécurité. De façon plus étendue, on peut aussi envisager cette notion comme le désir fondamental de reconnaissance, que ce soit un enfant qui crie « *regarde maman, sans les mains* » ou un internaute qui cherche l'approbation au travers de « likes » sur les réseaux sociaux. Prenons le cas d'une maman qui se félicite d'avoir pris le temps de cuisiner des collations saines pour son enfant à l'école : elle peut s'auto-valider (« *j'y suis arrivée* ») et bénéficiera peut-être en plus de l'approbation de l'institutrice (« *Voilà un parent exemplaire, c'est bien* ») qui la gratifiera d'une valeur symbolique, c'est-à-dire de l'étiquette de « *maman conforme et idéale* ».

## La comparaison

La comparaison tient principalement au fait que les personnes ne se contentent pas juste « d'identifier » les choses. Elles les situent, les classent, les comparent, les hiérarchisent.

Par exemple, le parent ne va pas se contenter d'identifier quelqu'un d'autre comme un « simple parent d'élève » comme lui. Il va – consciemment ou non – le situer comme plus ou moins impliqué, plus ou moins compétent, plus ou moins proche socialement. En d'autres termes, il ne voit pas seulement une pratique éducative chez ses pairs, il la compare à son propre modèle et la qualifiera (au choix) de plus stricte, plus permissive, plus moderne, plus traditionnelle... que la sienne. Celle qui lui sert de référent étant pour la plupart du temps « la meilleure », la « plus juste ». Par ce moyen, les personnes prennent la mesure des autres et jugent leur statut social, leur niveau d'étude, leur « réussite », leurs valeurs, leurs habitudes, leurs loisirs et plus généralement leurs choix de vie.

---

<sup>32</sup> De savoir si, dans la nature, nous sommes face à un prédateur, un danger, ou non.

Les institutions (les personnes morales) sont soumises au même phénomène. C'est ce qui explique qu'une école ne sera pas seulement identifiée comme une « simple école » mais qu'elle sera jugée plus ou moins exigeante, comparée à d'autres. Elle sera hiérarchisée selon les critères qui sont propres à chacun. On la qualifiera d'école de : classes moyennes, mixte, populaire, élitiste ou même de l'échec. Bref, on cherchera à déterminer, en l'examinant, si elle est enviable, ou non, au regard de sa propre réalité et de ses attentes.

Mais pourquoi est-ce ainsi ?

Si le nourrisson est traversé de pulsions répondant à des besoins, en grandissant nous apprenons en revanche à définir ce qui est « désirable » principalement par apprentissage social. Tout d'abord et surtout au travers de visions de classe, comme l'indique Pierre Bourdieu<sup>33</sup> : ce qui est bon pour nous dépend du milieu d'où nous provenons. Mais encore et peut-être encore plus profondément nous agissons selon le principe d'imitation, autrement dit par mimétisme<sup>34</sup>.

La perception sociale est toujours comparative, on ne voit jamais simplement un parent, une école, une pratique. On voit toujours en plus/moins, en mieux/moins bien, en inférieur/supérieur. C'est ce qu'on appelle en sociologie la mise en relation. Le jugement est par conséquent construit socialement. Concrètement, un parent ne se contente pas d'identifier « une réunion de parents ». Il la compare : elle est plus ou moins accueillante, plus ou moins ouverte, plus ou moins accessible (au niveau relationnel). Et son jugement va influencer sa participation, son sentiment de légitimité et sa place (ressentie) dans l'école.

Ce principe de comparaison peut très vite basculer vers une logique de compétition ou de concurrence. Presque mécaniquement. Ainsi, que ce soit par rapport à l'organisation des goûters d'anniversaires (« *tu as vu, ils ont invité toute la classe chez... alors que moi j'avais invité ses amis chez...* ») ou en ce qui concerne les points au bulletin (« *et lui/elle/les autres - à vous de choisir -, a/ont eu combien ?* »), il est difficile de ne pas chercher de point de référence, de ne pas se situer par rapport à quelque chose ou quelqu'un d'autre.

## La distinction

Si, finalement, on se retrouve en possession de ce que tout le monde voulait, on se distingue alors de la masse par cette appartenance à un groupe privilégié (de « possédants »). Ce qui entraîne le troisième principe énoncé dans le sillage des deux premiers (validation et comparaison), celui de la distinction. On fait alors partie des « élus », de « l'élite », des gens « distingués », même si on n'a pas dû faire d'effort pour obtenir cette chose. Par opposition (ou en réaction), ceux qui « n'ont pas » ont tendance à générer de leur côté leurs propres objets de désir, différents de ceux des dominants, à former une (ou des) contre-culture(s).

---

<sup>33</sup> BOURDIEU P. & PASSERON J.-C., *La Reproduction : éléments pour une théorie du système d'enseignement*, Les Éditions de Minuit, 1970.

<sup>34</sup> GIRARD R., *Mensonge romantique et Vérité romanesque*, Hachette Pluriel Reference, 2011 (1961).

Toutes sortes d'objets, concrets ou plus symboliques (comme des valeurs) devenant alors des marqueurs sociaux de cette fameuse distinction. D'ailleurs, pendant longtemps le simple fait d'accéder à des études supérieures était une marque d'appartenance à l'élite<sup>35</sup>. On peut aussi y inclure les phénomènes de mode comme le fait de porter des Nike Jordan (dans les décennies 1990 et 2000) ou plus récemment le fait d'avoir une trousse avec des stylos Legami.

## L'école est un lieu où l'on apprend la « survie »

Mais quel est le fondement de tout système éducatif ? L'éducation et l'instruction sont une question de survie, tant au niveau personnel que collectif<sup>36</sup>.

En effet, toute société doit pouvoir transmettre les savoirs nécessaires au maintien du système en place, c'est la « survie du groupe » qui est en jeu. Sur le plan individuel, et même si cette idée a du plomb dans l'aile ces derniers temps<sup>37</sup>, le degré d'étude définit (au moins partiellement) le salaire espéré sur le marché du travail. Donc votre capacité à « survivre » individuellement.

Cependant, le passage de la formation initiale à un chemin professionnel, une insertion sociale par le travail (et une carrière), est sérieusement détérioré par une série de problèmes : décrochage<sup>38</sup>, perte de motivation<sup>39</sup>, difficultés de lecture<sup>40</sup>, accès au marché de l'emploi. Dans les faits, ce sont 6,2% des jeunes qui quittent l'école sans diplôme<sup>41</sup>. Néanmoins, « *ces jeunes détestent l'école, mais ont envie d'apprendre*<sup>42</sup> ». Il y a donc une différence perceptible entre l'institution et sa finalité, malgré l'engagement et la bonne volonté de la plupart des acteurs de la coéducation des enfants.

Finalement, les professeurs, parents et élèves sont tous stigmatisés par un système qui tourne en roue libre, rejetant la soi-disant faute sur les uns ou les autres au gré du vent. Nous voilà alors rendus aux questions du sens et de la désirabilité des études, mises à mal par le contexte que nous avons défini.

## Les conséquences de ce processus

L'école est donc un lieu familier et pourtant très singulier, c'est le réceptacle des aspirations de la société à persister et à se « reproduire ». Elle partage donc, et en principe, une mission conjointe à celle des parents, qui par effet de spécialisation sociale ont laissé l'instruction de leurs enfants à des professionnels agréés par l'administration.

---

<sup>35</sup> Bien que le principe soit toujours valide dans les grandes lignes, l'historien et anthropologue Emmanuel Todd fait remarquer que le modèle a changé, surtout pour les classes populaires. Il distingue en gros (et indépendamment des classes dominantes) deux pôles, opposés principalement sur base du degré d'éducation, plutôt que sur celui de richesse. Cf. TODD E., « *C'est leur monde qui s'effondre* » : *la défaite américaine va tout changer*, entretien avec BERRUYER O. sur la chaîne YouTube du média d'information Elucid, mise en ligne le 31 janvier 2026, consultée en février 2026, <https://www.youtube.com/watch?v=WEPf7kmezFM>

<sup>36</sup> LAHIRE B., *Savoir ou périr*, Seuil Libelle, 2025.

<sup>37</sup> Nous y reviendrons par ailleurs.

<sup>38</sup> DAVID A., *Mon enfant est en décrochage scolaire : comment s'en sortir ?*, article publié sur le site Internet de la RTBF, mis en ligne le 11 septembre 2024.

<sup>39</sup> Ce qui se traduit par le besoin de créer des opérations telle que « *Plaisir d'apprendre* », Cf. Belga, *La FWB lance sa 4e édition de « Plaisir d'apprendre »*, article publié sur le site Internet de la RTL, mis en ligne le 8 février 2024.

<sup>40</sup> VANDENSCHRICK N., *La revue de presse : le blege a des porbèlmes de lectrue*, article publié sur le site Internet de la RTBF, mis en ligne le 17 mai 2023.

<sup>41</sup> ROUFFIANGE J., *Air de famille : décrocher ?*, article publié sur le site Internet du Soirmag, mis en ligne le 15 mai 2025.

<sup>42</sup> DURANT J., *Décrochage scolaire : « Ces jeunes détestent l'école, mais ont envie d'apprendre »*, article publié sur le site Internet de la RTBF, mis en ligne le 16 juin 2022.

Par ailleurs, nous venons de le voir, tout le monde n'est pas égal devant l'institution scolaire puisque cela dépendra de votre capital financier (pour payer une « bonne école » et des professeurs de soutien, pour vous payer du coaching parental), intellectuel (pour soutenir directement le travail scolaire), culturel (pour soutenir indirectement les enfants, aiguïser leur curiosité), temporel et symbolique<sup>43</sup>.

Dans ce cadre, les élèves sont jugés sur leurs résultats malgré des « *programmes surchargés, [l']obsession de l'évaluation et de la compétition, [le] manque de temps et de moyens.*<sup>44</sup> » qui caractérise le système scolaire. La pression ressentie et vécue par les parents est donc réelle, elle n'a rien d'irrationnelle. Et ils ne sont pas irresponsables. C'est la construction de leur(s) enfant(s) en tant que personne(s) dont il s'agit. De leur capacité à devenir « quelqu'un » (en fonction de ce que l'on imagine comme désirable). Il s'agit d'un enjeu essentiel pour qui prend son rôle de parent à cœur.

Enfin, notons qu'en Belgique les mécanismes que nous avons décrit ici en détail se manifestent de manière accentuée dans le système scolaire en raison de particularités structurelles. L'organisation en réseaux d'enseignement, la liberté de choix scolaire et la concurrence entre établissements renforcent le rôle de l'école comme marqueur social.

Le choix d'un établissement officiel, libre ou encore en immersion, symbolise les aspirations parentales et devient un premier lieu où s'expriment stratégies individuelles pour obtenir la meilleure place pour son enfant. Et ce d'autant plus que l'école émancipatrice d'antan est devenue principalement une institution ayant pour but de trier et recaller les éléments moins « performants » du système.

En somme, comme le rappelle la Compagnie Chantal et Bernadette dans son spectacle *Kevin*, en se basant sur les chiffres de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) : « *chez nous, à 15 ans, un enfant pauvre aura 2 chances sur 3 d'avoir déjà au moins doublé une fois*<sup>45</sup> ». Ils précisent encore que la différence d'écart de performance entre les élèves les plus pauvres et les plus riches à ce même âge en « math, français et science » équivaut à 3 années d'étude<sup>46</sup>. Et pour enfoncer le clou, ils ajoutent que « *la Belgique et la France font partie des 3 pays de toute l'OCDE (...) dans lesquels votre origine sociale détermine le plus votre réussite scolaire.*<sup>47</sup> ».

Cet exemple concret démontre deux choses. La première étant que la reproduction des inégalités sociales reste très importante dans notre pays, mais aussi que ce n'est pas une fatalité. Il semblerait que des politiques publiques ambitieuses favorisant plus d'équité et plus d'inclusion puissent corriger ce processus.

---

<sup>43</sup> Par rapport aux représentations qu'on se fait de l'école : est-elle un outil d'élévation sociale ou au contraire une « prison/galère » chargée de trier et/ou de dominer par le langage et les attentes implicites ?

<sup>44</sup> *Ibidem*.

<sup>45</sup> Compagnie Chantal et Bernadette, *Kevin*, spectacle enregistré et diffusé sur la plateforme numérique Auvio le 1<sup>er</sup> mai 2025, disponible jusqu'au 30 avril 2026, consulté en février 2026, [https://auvio.rtb.be/media/kevin-l-ecole-vue-avec-humour-par-un-duo-de-profs-3334686?fbclid=IwY2xjawPy3zlleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFnQ1BnZVpydXRTMktNSzNac3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHljKzgeSr\\_8oZCHxuoZFxc9rBFCckLdGeOmyS6LzD2u6RI3AbJGHD4-paX\\_aem\\_kk90VY22RNQ7PhHfB\\_LSnq](https://auvio.rtb.be/media/kevin-l-ecole-vue-avec-humour-par-un-duo-de-profs-3334686?fbclid=IwY2xjawPy3zlleHRuA2FlbQlxMABicmlkETFnQ1BnZVpydXRTMktNSzNac3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHljKzgeSr_8oZCHxuoZFxc9rBFCckLdGeOmyS6LzD2u6RI3AbJGHD4-paX_aem_kk90VY22RNQ7PhHfB_LSnq)

<sup>46</sup> *Ibidem*.

<sup>47</sup> *Ibidem*.

### 3.3 La crainte du grand déclassement

Il nous faut ici prendre du recul pour saisir ce qui se joue. Derrière cette pression, ce stress, une crainte existe : celle du grand déclassement, en particulier pour la classe moyenne. En effet, il paraît logique et légitime pour tout un chacun de vouloir que son enfant améliore sa condition sociale ; ou au minimum maintienne son statut, qu'il évite ledit déclassement.

De quoi est plus exactement constitué cette anxiété ? On peut évoquer aisément une série de questions que bien des parents peuvent légitimement se poser comme « *quel sera la valeur du diplôme de mon enfant ?* », « *l'avons-nous poussé dans la bonne direction ?* », « *auront-ils un emploi – et donc un revenu suffisant pour accéder à un logement ?* ».

De surcroît, nos systèmes politiques et technologiques montrent de nombreux signes d'essoufflement qui tendent à énoncer que l'avenir est bien plus incertain que les 60 dernières années précédentes. Nous sommes en plein cœur d'une turbulence globale aux multiples facettes dont : une crise économique et sociale, un marché du travail qui recourt de plus en plus fréquemment à l'IA (ce qui impacte le volume et la nature des emplois), un environnement géopolitique anxiogène, et – enfin – un dérèglement des grands cycles biogéochimiques (comme l'effondrement de la biodiversité ou la pollution à grande échelle).

Voilà ce qui explique sans doute le mieux ce sentiment d'anxiété généralisé et les difficultés des jeunes à se projeter, dans des études, des formations, des métiers. Comme on le voit, cela dépasse de loin « mon/mes enfant(s) ». Ce n'est donc pas forcément une question pratique que les parents se posent au jour le jour, mais c'est bien dans ce cadre qu'ils doivent élever et prendre soin de celui-ci (ou ceux-ci) ; le(s) guider vers plus d'autonomie dans un monde incertain.

En somme, la parentalité cohabite avec une injonction immense, celle de la réussir justement !

La pression d'être un parent parfait, irréprochable, qui ne commettrait aucune erreur peut devenir écrasante. Cette obligation serait aujourd'hui à ce point pressante qu'elle peut conduire les parents (et particulièrement les mères, comme nous l'avons décrit) au burnout parental. Moïra Mokolajcak et Isabelle Roskam l'expliquent en ces mots : « *C'est précisément parce que la personne vise haut en négligeant de recharger son carburant, qu'elle finit par chuter.* <sup>48</sup> ».

Mais comment cela se traduit-il, au-delà des causes et effets que nous avons déjà décrits ?

### 3.4 La parentalité continuellement sous pression

#### Une pression sociale maximale

La pression vient de partout. Les médias, la publicité et les réseaux sociaux façonnent des images idéalisées de familles toujours souriantes, parfaitement organisées, qui donnent l'impression que tout est simple. La comparaison permanente avec les autres parents accentue ce sentiment de ne jamais en faire assez. Les normes familiales et culturelles ne cessent d'exiger une certaine manière d'éduquer, tandis que la peur de l'échec – quasi omniprésente – pousse beaucoup de parents à s'interroger sur la moindre de leurs décisions, avec la crainte constante d'abîmer leurs enfants sans le vouloir<sup>49</sup>.

---

<sup>48</sup> UCLouvain, *Parental burnout research lab*, [uclouvain.be,   
https://www.uclouvain.be/fr/instituts-recherche/ipsy/bparent](https://www.uclouvain.be/fr/instituts-recherche/ipsy/bparent)

<sup>49</sup> Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE), *Grandir avec des limites et des repères*, ONE, 2007.

D'une certaine manière, cela rejoint ce qu'observe le sociologue Raphaël Liogier concernant un phénomène de fond à l'œuvre dans nos sociétés : le principe de la « success story », en anglais dans le texte<sup>50</sup>. Ce « success » n'est pas que la simple réussite de ce que l'on entreprend, mais « *consiste à faire massivement impression. La société contemporaine est absorbée par l'exhibition, y compris celle de notre bonheur et de nos engagements. Mais que se passe-t-il quand la démonstration de la valeur devient la seule valeur ?*<sup>51</sup> ». Est-ce vraiment sain de se dire que même « réussir » ne suffit plus et qu'on nous enjoint à devenir un modèle, une image d'Épinal ? Quitte à n'être qu'une coquille vide ? Une famille de publicité de magazine ?

Pour achever cette description de la pression sociale à son comble, les attentes normatives et éducatives réelles envers les parents ont par ailleurs tellement augmenté que, selon la sociologue américaine Margaret K. Nelson, la majorité des parents d'il y a cinquante ans seraient jugés négligents selon les critères actuels, alors même que leurs enfants se portaient très bien<sup>52</sup>. La société a changé, les connaissances scientifiques ont évolué, les discours d'experts se sont multipliés, et les dangers (le risque de « mal faire ») semblent aujourd'hui partout.

## La parentalité intensive, dans les faits

Pour définir cet état d'esprit propre à notre époque, un terme ressort actuellement, celui de parentalité intensive<sup>53</sup>. Ultra présente sur les réseaux sociaux, dans les médias, en librairie, sur Internet, cette forme de parentalité contemporaine est centrée entièrement sur l'enfant et exige des mamans une vigilance constante. Il faut anticiper chaque risque, optimiser chaque instant, s'informer continuellement sur la meilleure façon de faire, suivre des recommandations parfois très strictes, éviter la moindre erreur, même insignifiante.

Les conseils pleuvent : comment nourrir son enfant, comment le faire dormir, quelles activités proposer, comment gérer les émotions, quels objets privilégier, quand lui montrer un écran, quels mots employer ou éviter, comment lui parler, etc. Les lois, les comités d'experts et les campagnes publiques se multiplient, au point que le parent, autrefois maître chez lui, se retrouve aujourd'hui observé, guidé, corrigé et parfois culpabilisé. En un mot, ce parent doit être éduqué aux modes d'aujourd'hui, diverses et variées, parfois contradictoires, changeantes, sérieuses ou non, passéistes ou progressistes, officielles et officieuses...

Ainsi, on a prôné la sévérité, puis la bienveillance absolue, l'éducation positive a fait son apparition. Chaque changement contredisant le précédent, ce qui donne aux parents l'impression que rien n'est jamais stable, jamais certain. Ils ne savent plus à quoi se fier ni comment trancher entre des avis souvent opposés. Chaque décision semble lourde de conséquences, chaque hésitation devient source d'angoisse, et la peur de mal faire finit par paralyser.

---

<sup>50</sup> LIOGIER R., *Success : l'industrialisation du mensonge*, Les Liens qui Libèrent, 2026.

<sup>51</sup> *Ibidem*.

<sup>52</sup> NELSON M. K., *Parenting Out of Control: Anxious Parents in Uncertain Times*, New York University Press, 2010.

<sup>53</sup> SALTEL D., *Comment la parentalité intensive nous bouffe la vie : être un bon parent, une injonction impossible*, ARTE radio, mis en ligne le 24 février 2021.

## Le perfectionnisme parental scolaire et la peur de l'échec éducatif

Les parents – et des parents d'élèves nous en rencontrons tous les jours – racontent à quel point l'école occupe une place centrale dans leurs préoccupations. Chaque rentrée, chaque réunion, chaque bulletin, tous les jours, ils disent avoir l'impression de tenir dans leurs mains une partie de l'avenir de leurs enfants. Ils veulent que ceux-ci réussissent, qu'ils trouvent leur voie, qu'ils se sentent capables et confiants. Et pourtant, derrière ce désir sincère, se cachent parfois une pression invisible : celle du perfectionnisme parental<sup>54</sup>.

Alors, responsables ou irresponsables, les parents ?

Enonçons cet enjeu autrement : cette préoccupation légitime (le bien-être de ses enfants) peut tourner à l'obsession. La crainte vis-à-vis d'un devoir non rendu, d'une remarque de l'enseignant sur un comportement de son enfant en classe, d'une note légèrement en dessous de la moyenne, d'un retard dans la remise d'un travail scolaire, d'arriver trop tard, de ne pas être présent à une réunion de parents, d'oublier le sac de piscine/la collation/le classeur, d'un journal de classe non signé – on en passe – précipite ce parent dans un état de vigilance excessive, comme si ces faits annonçaient déjà un futur compromis, un destin tout tracé.

Ces parents nous disent que c'est *irrationnel*, mais *plus fort qu'eux*. Face à ce qu'ils estiment être des imperfections, les conséquences pour leurs enfants pourraient être nocives et compromettre leur avenir scolaire. C'est comme s'ils devaient absolument anticiper tous les risques pour les protéger. Et quand les acteurs du champ scolaire mettent le doigt sur celui ou celle qui ne respecte pas parfaitement ses missions de parent d'élève, ils ne font que renforcer ce sentiment de ne pas être à la hauteur de leurs devoirs et obligations.

D'où vient cette peur de l'échec éducatif ? L'explication la plus probable est que ces parents ont grandi avec l'idée que l'école détermine presque tout : la réussite professionnelle, la sécurité financière, l'estime de soi. Aujourd'hui encore, ils sont influencés par le discours social qui valorise la performance, le mérite, le travail, le bon choix d'orientation (à 15 ans s'il vous plaît), les diplômes, les comparaisons permanentes au travers des évaluations.

Dans ce contexte, quel parent voudrait que son enfant rate sa chance de « réussir » et considérerait que l'échec scolaire est une option comme une autre ? Est-ce dès lors si surprenant que les parents veuillent le meilleur pour leur enfant, quitte à viser une perfection irréaliste, comme si cela pouvait le rendre invulnérable ?

La médecine avertit tout de même : le perfectionnisme parental, même s'il part d'un amour immense, peut étouffer, faire oublier que l'enfance n'est pas un parcours linéaire mais un chemin sinueux, fait de réussites spontanées, de doutes, de lenteurs, et surtout d'erreurs. Et que cela n'est pas grave, que ça ne fait pas du parent une personne sans mérite.

Enfin, pour prolonger cette idée, ne serait-ce pas sain de considérer que le chemin de la parentalité est composé des mêmes caractéristiques que celles de tout apprentissage, et du même droit à l'erreur, au tâtonnement, à l'errance ?

---

<sup>54</sup> Comme le soulignent FLETT G. L., & HEWITT P. L. dans *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment.*, American Psychological Association, 2002, p. 45 : « le perfectionnisme parental est souvent motivé par une peur intense de l'échec, non seulement pour l'enfant, mais pour le parent lui-même ».

### 3.5 Et le rôle de l'école dans tout ça ?

Nous avons brièvement abordé un peu plus tôt la question de la responsabilité partagée entre les parents et l'école en ce qui concerne l'éducation et l'instruction des enfants. Explorons plus avant cette notion pour mieux saisir cet enjeu, et comment il est lié à ce que nous étudions ici.

Pour comprendre ce qui se joue à ce propos, retournons environ 35 ans en arrière. C'est dans les années 1990 que la Convention internationale relative aux droits de l'enfant (CIDE) est traduite progressivement dans les décrets scolaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Ce faisant, l'élève a été reconnu peu à peu comme un sujet de droit à part entière. La participation de ceux-ci (et par extension de leurs parents) à la vie de l'école, est institutionnalisée. La relation éducative devient tripartite associant parents, enseignants et élèves. La question de la juste place et des responsabilités de chacun devient alors un enjeu central des politiques éducatives et des débats scolaires.

Cette répartition des rôles est questionnée, concrètement, depuis des décennies. En outre, elle est complexe à appliquer sur le terrain : chacun son territoire d'action est un slogan facile à proclamer, en théorie. En pratique, les limites en question sont floues, changeantes, relatives à des représentations mentales (personnelles ou collectives) tant des parents que du personnel de l'école. C'est pourquoi le postulat selon lequel les familles ne devraient qu'éduquer et les professeurs qu'enseigner est difficile à valider en l'état<sup>55</sup>.

Mais plus précisément, quelles sont les considérations du moment ?

Voyons ce que chacun attend de l'autre aujourd'hui.

L'école attribue un certain nombre de missions aux parents d'élèves : qu'ils éduquent « bien », qu'ils assurent correctement leur métier de parent d'élèves, qu'ils adoptent et respectent les codes scolaires<sup>56</sup>, qu'ils soutiennent activement les apprentissages, supervisent les devoirs, adhèrent au projet de l'école, au projet éducatif et pédagogique des pouvoirs organisateurs et à son règlement d'ordre intérieur, tout en restant respectueux des enseignants, lesquels doivent être reconnus comme une figure d'autorité, comme l'est le policier<sup>57</sup>.

De leur côté, les parents ont également des exigences. Ils demandent d'enseigner à leurs enfants en tenant compte de leurs difficultés spécifiques. Ils espèrent qu'ils seront éduqués à la vie collective tout en respectant leur sensibilité. Ils souhaitent que le temps extra-scolaire soit de qualité, tant que niveau de la cantine que des activités de garderie ou de loisir. Ils veulent que l'on prenne soin de leur progéniture avec toutes leurs spécificités (alors que l'enseignant est confronté régulièrement à des classes surchargées).

---

<sup>55</sup> Voir notre dernière analyse en date sur la question, *Doit-on opposer éducation et instruction ?*, qui tente de répondre à cette problématique sous un angle nouveau.

DUVIVIER N., *Doit-on opposer éducation et instruction ?*, FAPEO, 2025.

<sup>56</sup> Voir la note de bas de page 14.

<sup>57</sup> GLATIGNY V., *Sécurité dans nos écoles : j'ai fait le point ce matin sur LN24*, extrait vidéo de l'entretien publié sur le réseau social Facebook le 13 juin 2025.

<https://www.facebook.com/share/v/1Cz663boiy/>

En outre, élever des enfants passe par des missions partagées. Le parent se fait instructeur quand il doit superviser les devoirs à la maison. Et, à l'inverse, les enseignants sont mis en position d'éducateurs quand ils orchestrent la vie scolaire, au-delà (et parfois au travers) des matières abordées dans les cours.

Voilà ce qui explique pourquoi la frontière entre éduquer et instruire est plus floue qu'il n'y paraît. En près de 40 ans, le concept de co-éducation, né initialement pour rapprocher les familles éloignées des codes scolaires de l'école, est devenu une norme, une sorte de mot-valise aux contours indéfinis qui sert trop souvent de « réponse à tout ». Au passage, on notera également qu'il n'existe pas de concept de co-instruction alors que celle-ci existe de fait dès lors que les travaux scolaires à domicile sont toujours demandés.

Ainsi, en théorie, l'institution scolaire et les familles sont censés former une équipe centrée sur l'intérêt supérieur de chaque enfant. Pourtant, nous avons vu émerger un motif récurrent tout au long de cette étude, celui de la tentation du politique de renvoyer la responsabilité à « l'autre partie », aux parents. Pourtant, force est de constater que chaque échec, chaque manquement à la Convention internationale relative aux droits de l'enfant, traduit une incapacité structurelle du système à appliquer les déclarations d'intention d'une école de la réussite pour tous et d'une société inclusive.

En somme, le système éducatif passe un contrat moral avec les parents, celui de l'éducabilité et de la réussite scolaire de chaque enfant. Il est pourtant aujourd'hui mis à mal dans les faits. Les chiffres liés aux épreuves externes tout au long du parcours scolaires comme ceux concernant le redoublement et la santé mentale des jeunes dressent un bilan particulièrement négatif de ce contrat moral entre les parents et la société.

## 4. Un enjeu actuel

En somme, l'enjeu que nous venons d'évoquer est amplifié par le fait que tous les parents, les mères et les pères, se projettent plus ou moins dans leur(s) enfant(s) mais aussi que l'actualité scolaire a de quoi les inquiéter, à juste titre.

### 4.1 Une posture de principe discutable et discutée

Par exemple, quand la ministre de l'Éducation évoque le contrat élève-parents-école visant à restaurer le respect et la confiance vis à vis des enseignants, on est en droit de se demander dans quelle mesure, les familles ne sont pas « désignées coupables » par défaut<sup>58</sup>.

« *Restaurer le respect et l'autorité au sein de l'école*<sup>59</sup> », voilà le programme. Ce qui permettrait de préserver la légitimité des enseignants, souvent remis en question – selon ses déclarations – dans leur autorité ou dans leurs méthodes (quoique cette affirmation est plus que discutable et repose sur une étude dont la construction est scientifiquement biaisée<sup>60</sup>).

On opposera à ce discours deux arguments.

Tout d'abord, selon l'enquête *Talis 2024*, la « *restauration du respect et de l'autorité* » n'est pas dans le top des priorités des professeurs en Fédération-Wallonie Bruxelles. Ce qui les préoccupe, c'est la façon dont on parle d'eux dans les médias, mais également le stress généré par les programmes et la charge administrative<sup>61</sup>. Il y a donc un décalage entre le discours politique et la réalité du terrain – les attentes réelles des professeurs.

Ensuite, plus fondamentalement, le processus démocratique et participatif, s'il est fait de tensions et contradictions, n'oppose pas la remise en cause et le respect. Notre analyse *Parents lanceurs d'alerte : du conflit à la co-construction d'une solution*<sup>62</sup> explique justement comment le fait de s'insurger collectivement contre une pratique éducative jugée injuste a permis à tout un chacun (parents et enseignants) de ressortir par le haut d'un désaccord profond. Ce qui démontre que l'on peut être respectueux et remettre en question dans le même temps. Ne pas l'admettre, par contre, c'est céder à l'autoritarisme.

Autrement dit, le respect se gagne dans l'écoute, le dialogue et la co-construction. Il s'obtient quand il est fondé sur l'esprit de justice. Amalgamer – même indirectement – les familles à la dégradation du climat scolaire n'est en revanche pas très courtois, ni vis-à-vis des enfants, ni à l'égard des parents. Et ça commence à faire beaucoup pour ces derniers, qui sont pris à partie à toutes les sauces...

---

<sup>58</sup> Aped, ATD-Quart Monde Jeunesse, Changements pour l'Égalité, Infor-Jeunes Laeken, Ligue des Droits de l'Enfant, CGSP-enseignement et SEL-Setca, « *Attribuer les difficultés de l'école aux élèves et aux familles et brandir des sanctions pour les améliorer, c'est jouer au pompier pyromane* », Carte Blanche parue dans la Libre Belgique le 9 octobre 2024.

<sup>59</sup> DELIE N., Valérie Glatigny veut restaurer le respect et l'autorité au sein de l'école : « *Le but, ce n'est pas de créer un système juridique, mais...* », publié sur le site Internet de SudInfo le 20 janvier 2026.

<sup>60</sup> MAES R., *Baromètre du respect dans l'enseignement : une masterclass de manipulation politique réactionnaire*, La revue nouvelle, mai 2025.

<sup>61</sup> BURGRAFF E., *Stressés, peu reconnus, mais fiers : le paradoxe des enseignants francophones*, article publié sur le site Internet du journal Le Soir, mis en ligne le 16 février 2026.

<sup>62</sup> CUYPERS C., *Parents lanceurs d'alerte : du conflit à la co-construction d'une solution*, FAPEO, 2025.

## 4.2 La personnalisation et la marchandisation de la « défaillance » parentale

La parentalité est devenue une thématique particulièrement individualisée puisque toute la charge de l'éducation – ce qui comprend en partie l'instruction puisque celle-ci repose aussi sur les épaules des parents ne serait-ce qu'au travers de travaux à domicile – semble se greffer sur cette notion de responsabilité parentale.

L'institution scolaire défend l'idée que l'éducation des enfants repose en grande partie sur les parents, même si ces derniers estiment que l'éducation passe également par l'école et par les autres temps périscolaires qui prennent en charge les enfants des heures durant au quotidien. En renvoyant de la sorte la responsabilité aux parents de s'adapter à la culture scolaire – *d'en faire ni trop peu, ni trop, d'être comme il le faut, à sa juste place* – cela permet d'éviter de questionner l'institution dans son ensemble et toutes ses dimensions, pourtant lieu de vie par les enfants durant 182 jours par an.

Au fond, quand l'école parle de co-éducation, se questionne-t-elle sur la construction commune de principes négociés par les deux parties ou de l'imposition de ses normes éducatives aux parents ? Le parent en burnout est-il irresponsable ou sur/hyper-responsable ?

Dans les faits, on constate qu'aux côtés des services d'aide de première ligne centrés sur la remédiation (écoles des devoirs, tutorat, aide à domicile, logopédie), un marché de divers services payants (communication, gestion des conflits, gestion des écrans, développement personnel « *slow parenting* ») s'est plus spécifiquement installé pour gérer ce fameux burnout parental, au risque sinon de se voir reprocher de ne pas assumer cette fameuse parentalité<sup>63</sup>.

S'est ainsi développé petit à petit un véritable marché du coaching parental qui est investi par des parents en quête de solutions personnelles face aux défis éducatifs et qui est porté à la vue de tous par la pression médiatique et les réseaux sociaux. Dans ce schéma de réponses, on peut dire que ce qui est visé ce n'est pas de changer les conditions qui produisent la souffrance mais d'apprendre à mieux les supporter en s'y adaptant. Thèse confortable (pour ceux qui l'énoncent) qui permet d'affirmer que le système éducatif n'aurait donc structurellement aucune responsabilité en la matière. Tout ne serait question que de « bonne parentalité » ?

Le terme même de « parentalité » (né à la fin du XX<sup>e</sup> siècle), qui a commencé à s'imposer dans le langage durant les années 1990, est la clé qui permet de lever le voile sur un certain nombre de malentendus et/ou contradictions apparentes. Selon le sociologue français Claude Martin, « *devenus les vecteurs principaux de socialisation, et de ce fait les responsables des réussites comme des échecs de leur progéniture, les parents investissent ce rôle intensément (intensive parenting), au risque de l'over-parenting.*<sup>64</sup> ».

Il conclut d'ailleurs son article sur la question avec ce constat : « *ils [les parents] chercheraient à se doter de compétences garantissant leur 'performance'. La domination des 'experts' et autres coaches, comme la marchandisation de modèles standardisés de 'bonnes' pratiques parentales, renforce la perception que les pratiques spontanées, et en particulier celles des milieux populaires ou des cultures dominées, sont des pratiques à risque*<sup>65</sup>. *Elles sèment également le doute et l'anxiété chez les parents de classe moyenne, dans un contexte de panne de l'ascenseur social.*<sup>66</sup> ».

---

<sup>63</sup> MARTIN C., *Un projet de société, L'école et les parents* (2022/6), 2022.

<sup>64</sup> *Ibidem*.

<sup>65</sup> Nous avons mis en lumière cette dimension dans une analyse datant de mars 2025, Cf. DUVIVIER N., *Le « déso mais pas déso » des mamans ghettosori*, FAPEO, publié le 27 mars 2025.

<sup>66</sup> MARTIN C., *Un projet de société, L'école et les parents* (2022/6), 2022.

## 5. C'est donc si compliqué d'être parent d'élève aujourd'hui ?

### 5.1 Finalement, que nous enseigne cette étude ?

Nous avons commencé par poser le sujet, à savoir l'actualité du rôle de parent d'élève dans notre société. Nous avons relayé le désarroi exprimé par beaucoup de nos membres et posé une question : peut-on vraiment parler de burnout parental scolaire ?

Avant de répondre à cette interrogation, nous avons posé le cadre et exploré les dynamiques fondamentales de la société au travers de la démographie générale, des modèles familiaux et de l'histoire de la solidarité collective en décrivant l'évolution de l'Etat-providence. Nous avons alors formulé le constat que la famille n'est plus un thème très porteur politiquement et expliqué pourquoi.

Dans un second temps, nous nous sommes penchés sur cette souffrance parentale afin de l'objectiver. C'est quoi un burnout exactement ? Et peut-on vraiment parler de burnout parental scolaire ? Si la réponse est « *oui, ça semble légitime* », il est bon de préciser comment et pourquoi elle advient, ce que nous avons fait. Et nous en avons conclu que si l'école n'est pas le seul facteur de pression, l'unique raison du burnout parental, il est celui qui peut faire que « *ça craque* ».

A la suite de ce constat, il aurait été facile et malhonnête d'introduire un dossier à charge des professeurs et de dénoncer l'école comme la seule responsable de tous les maux. C'est pourquoi – malgré des discours et décisions politiques parfois fort dommageables pour les familles et/ou le cadre scolaire – nous avons fait attention à ne pas désigner les co-éducateurs de nos enfants comme la source de cette problématique.

Comme nous l'avons écrit, il s'agit ici de déterminer l'enjeu collectif dans un monde qui part en vrille, et qui aurait tendance à reporter, par facilité, la charge sur les individus et les familles plutôt que sur les collectifs capables de se défendre à grande échelle. Ce serait à chacun d'eux de trouver individuellement des solutions, payantes, pour s'en sortir. Ce qui explique que nous avons aussi exploré l'enjeu du succès scolaire au travers de la sociologie, afin de mieux cerner le contexte particulier à cette étude.

Pour résumer le propos : entre les diverses injonctions concernant la parentalité et la volonté de se conformer parfaitement à son rôle afin de ne pas gêner le devenir de ses enfants, comment évoluer de façon confiante dans un tel « climat » ? Voilà pourquoi nous avons insisté sur le fait que la problématique est centrée autour d'un élément essentiel, celui de la peur de l'échec éducatif, qui serait intimement liée à la réussite (ou l'échec) scolaire, au point de basculer dans ce que l'on peut identifier comme « le perfectionnisme parental scolaire », qui touche principalement les mères.

Celles-ci sont d'ailleurs « bonnes clientes » du marché privé du soutien éducatif (entre 60€ et 85€ la séance), la recherche de conseils s'inscrivant souvent dans une répartition inégale du travail familial. Les femmes assumant davantage les tâches domestiques et le suivi quotidien des enfants, elles se trouvent aussi plus souvent en première ligne pour résoudre les difficultés éducatives, ce qui les conduit à solliciter davantage de ressources sur ces questions.

On ajoutera encore que la responsabilité éducative reste généralement socialement féminisée (école, santé, développement de l'enfant) ; que cette norme est toujours d'actualité. Une maman d'élève nous signalant que malgré le fait que la première personne de contact à l'école soit le papa, c'est systématiquement elle que l'école appelle quand son enfant n'est pas bien et qu'il faut venir le chercher plus tôt.

De même, sans avoir la capacité d'objectiver le marché de ce soutien à la parentalité privé et les publics consommateurs en Fédération Wallonie-Bruxelles de manière empirique, nous pouvons supposer que les principales lectrices des livres d'éducation sont des mères ; que les participantes majoritaires aux conférences, ateliers ou formations parentales sont des mères ; et que les consultations auprès de psychologues, pédopsychiatres ou coachs parentaux sont le plus souvent initiées par les mères. En bref, elles sont socialement, et scolairement, encouragées à chercher de l'information et à optimiser leurs pratiques éducatives<sup>67</sup>.

Voilà, en gros, les enjeux qui ont été soulevés tout au long de ce travail d'enquête sur la parentalité contemporaine.

Est-ce que nous avons dès lors fait le tour de la question ?

Eh ben oui et non...

Oui et non puisqu'on a déterminé qu'on ne peut parler de burnout parental scolaire qu'à la marge. Ce serait l'expression d'un trop plein dont l'école ne serait qu'un facteur, important mais pas unique.

Oui et non, parce que si nous avons décrit le phénomène ainsi que ses causes, nous avons observé combien la tentation de renvoyer la charge mentale aux parents, et en particulier aux mères, est grande.

Oui et non, car il est important de ne pas s'arrêter aux constats pour aussi éclairer les voies possibles de résolution de cette problématique – pour que l'on cesse de culpabiliser les parents sous prétexte qu'ils ne maîtriseraient pas suffisamment bien « les codes ».

## 5.2 Il n'y a pas de recette miracle...

Pour répondre à cette dernière salve de remarques, qui semble cristalliser à juste titre les craintes et espoirs de nombreux parents, il n'y a pas de solution facile, pas d'application à télécharger sur son smartphone, pas de baguette magique.

Dans un monde où la pensée est « *orientée solution* », où l'on n'a pas le temps, où les événements s'enchaînent à la vitesse des séquences de films survoltés, l'un des premiers risques est sans doute de vouloir chercher une conclusion définitive centrée sur l'action.

Bien entendu, celle-ci n'est pas à négliger car c'est en « faisant » que les choses évoluent mais, si on se précipite, on risque d'échouer à répondre à l'enjeu principal en retournant malgré soi dans une forme de logique consumériste, de vouloir traiter les symptômes sans agir sur la cause. C'est un peu comme estimer que la seule façon de répondre à un problème de santé c'est de prendre un remède, sans envisager les autres paramètres qui pourraient favoriser (ou non) la guérison (l'environnement, l'alimentation, les habitudes de vie plus ou moins saines).

---

<sup>67</sup> Même si les statistiques spécifiques sur la consommation de conseils éducatifs sont peu nombreuses, les indicateurs disponibles montrent que les mères assurent davantage le suivi éducatif et sanitaire des enfants, elles sont plus souvent parent principal après une séparation, elles participent davantage aux dispositifs de soutien à la parentalité. Ces éléments expliquent pourquoi elles sont aussi plus clientes des conseils éducatifs.

Voir aussi MARTIN C., *Le soutien à la parentalité: généalogie et contours d'une politique publique émergente* in La documentation française, *Aider les parents à être parents. Le soutien à la parentalité, une perspective internationale*, Centre d'analyse stratégique, 2012.

Un autre écueil que nous avons souligné tout au long de cette étude est celui de vouloir renvoyer cette problématique à une question individuelle et à une forme ou l'autre de culpabilisation potentielle :

- Votre enfant à des soucis en français ?  
*Envoyez le chez le logopède !*
- Vous êtes sur le point de craquer ?  
*Offrez vous un massage !*
- Vous en faites trop avec les activités extrascolaires ?  
*Oui mais je veux 'donner des cordes à l'arc' de mes enfants, qu'ils puissent choisir leur voie sans entraves...*
- Vous mangez « mal » ?  
*Oui, c'est vrai, je n'ai pas le temps de cuisiner et l'offre de produits préparés, sains et bon marché est limitée.*

On peut voir au travers de ces quelques exemples soigneusement choisis comment illustrer, une dernière fois, la problématique de la parentalité contemporaine. Dans un monde où même les services à la personne sont des marchandises, ceux qui disposent d'assez de capital financier pourront apparemment s'en sortir un peu plus facilement que les autres. Mais, même pour ceux-ci, ce sera au prix d'une tension et d'une compétition constante pour trouver le meilleur... *soutien scolaire, coach parental, psychomotricien, prof de yoga pour enfant et parent, consultante en parentalité, etc.* sur le marché privé lucratif.

Il faut encore ajouter à cela l'implication dans un métier qui permet d'obtenir les moyens de payer la facture de tout ces biens et services en fin de mois. Pour les autres, il sera sans doute nécessaire de naviguer entre attentes élevées et moyens limités, en « *jouant leurs cartes* » le mieux possible. En faisant sans doute trop de choix « *par défaut* », accumulant frustration et stress, bien malgré eux. Car la vie « *ne ferait pas de cadeaux* ».

Voilà ce à quoi ressemble le poids reposant sur les épaules des parents et pourquoi nous souscrivons à la déclaration de Lolita Rivé signifiant le besoin criant d'aider et privilégier les personnes qui s'occupent des enfants, dans et hors des familles<sup>68</sup>. On l'a vu, elle ne prêche pas seule dans le désert, c'est également ce que dit en d'autres mots l'ONE quand il énonce que « *pour se sentir bien, les parents ont besoin de s'assurer du bien-être de leurs enfants, d'avoir un soutien suffisant et de mieux concilier leurs vies personnelles et professionnelles*<sup>69</sup> ».

En appliquant cette pensée à ce que nous avons développé et analysé, on peut en conclure que la génération spontanée de problèmes de santé mentale ou de burnouts n'existe pas. Ces maux sociétaux globaux prennent leurs sources dans l'organisation de la vie collective et demandent des réponses du même ordre.

Reste alors un dernier point à éclaircir : que faire alors – plus précisément – face à cette fameuse pression parentale scolaire ? Voilà le dernier enjeu que nous aborderons ici, celui qui nous permettra de finaliser cette étude.

---

<sup>68</sup> RIVE L., *Comment mieux protéger les enfants ?*, entretien avec MORITZ P. sur la chaîne YouTube du média Blast, mis en ligne le 29 décembre 2025, consulté en février 2026

<sup>69</sup> Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE), *Rapport de la consultation publique « Parlons Enfance »*, ONE, janvier 2026.

### 5.3. Mais il y a des conditions plus ou moins favorables

Que faire pour conjurer cette peur de l'échec éducatif et la crainte du déclassement scolaire ? Nous n'avons pas de réponses clés en main à cette question. En revanche, nous avons des pistes. Au niveau des principes d'abord, tout indique que nous avons tout intérêt à évoluer vers une société plus douce, plus inclusive, qui prend globalement bien mieux en charge les enfants. Pour le reste, ouvrons quelques pistes de réflexion qui nous permettront d'envisager différents moyens pour sortir de cette ornière.

#### Sur le plan individuel

On pourrait bien entendu dire aux parents de « *viser moins haut* » et de se contenter d'être « *suffisamment bons* », présents et attentionnés. En soi, ce n'est pas un mauvais conseil, mais il renvoie à la sphère individuelle, aux solutions personnalisées, marchandisées parfois. Il est toutefois bon de savoir qu'il existe un tissu institutionnel et associatif pour venir en aide aux parents, à titre préventif ou curatif, en termes de soutien à la parentalité.

Que se soit au travers de l'ONE, d'associations en milieux ouverts ou d'autres institutions offrant un soutien psycho-social, choisir de s'adresser à ces secteurs c'est aussi valider un modèle qui, en principe, valorise plus le service rendu à l'utilisateur que le profit qu'en tire le prestataire. C'est un premier signal que tout parent peut envoyer à la société quand il sent que c'est trop difficile, celui de se tourner vers des services non marchandisés (quand ils existent).

#### Sur le plan collectif

Le rôle de l'éducation permanente apparaît plus que jamais crucial en ce qu'elle permet de réintroduire une lecture sociale et politique des expériences parentales qui nous sont rapportées. La création d'espaces de parole collective qui permettent de questionner les normes qui encadrent la « bonne parentalité » offre une option alternative à la logique marchande. Il n'est donc pas question ici de nier la nécessité d'un soutien aux parents, mais plutôt de repenser ses modalités.

Dans quel sens ? Dans celui d'un levier de transformation sociale et non pas seulement comme d'une aide plus ou moins ponctuelle à l'adaptation individuelle normalisée. Dès lors, la question dépasse le seul soutien aux parents. Elle renvoie à un choix de société : voulons-nous une société où les parents doivent se débrouiller seuls face à des difficultés qui les dépassent, ou une société qui reconnaît que ces difficultés sont partagées et qui construit, avec ceux-ci, des réponses collectives, solidaires et accessibles à tous ?

Selon notre point de vue, il s'agit de défendre une approche qui ne culpabilise pas lesdits parents, mais qui les considère comme des partenaires légitimes, porteurs d'expériences et de savoirs. En outre, les difficultés parentales ne relèvent pas uniquement des compétences individuelles : elles sont aussi liées aux conditions de vie personnelles, aux inégalités sociales et économiques, à l'organisation de l'école, du travail.

Dans cette optique, le soutien à la parentalité ne devrait pas se limiter à aider les parents à « faire mieux » individuellement, mais aussi à créer des espaces où ils peuvent échanger, s'entraider et faire entendre leur voix. Autrement dit, il s'agit de passer d'une logique où les parents doivent s'adapter seuls à une autre façon de procéder à une société — et notamment l'école — qui s'adapte aussi aux réalités vécues par les familles. C'est dans cette perspective que l'esprit de l'éducation permanente, qui nous anime, joue un rôle essentiel, il permet de renforcer le pouvoir d'agir des parents, soutenir leur participation et construire, avec eux, des réponses plus justes et plus collectives.

## Sur le plan politique

Dans le contexte que nous avons décrit (et qui comprend, rappelons-le, l'affaiblissement de l'Etat-providence), l'essor d'un marché privé du soutien parental constitue une diversification de l'offre qui renforce les inégalités sociales car il réserve l'accès aux ressources à celles et ceux qui disposent des moyens économiques et culturels nécessaires.

En proposant des solutions centrées sur l'amélioration des compétences parentales (le fameux coaching), cette modalité contribue à déplacer la responsabilité des conditions sociales vers les individus, qui sont « invités » à devenir les gestionnaires de leurs propres difficultés.

Ce virage s'inscrit dans une dynamique plus large d'individualisation des problèmes sociaux, où la capacité à « bien faire » en tant que parent devient à la fois une exigence normative et un objet de consommation. De plus, nous l'avons également souligné à plusieurs reprises, il tend à invisibiliser les causes structurelles des difficultés parentales, en particulier les inégalités de genre qui continuent de peser de manière disproportionnée sur les mères.

En bref, cette tendance générale participe à l'affaiblissement des réponses collectives. Elle remplace les principes de solidarité et d'émancipation par des logiques d'accompagnement marchandes sans s'attaquer aux causes qui génèrent le burnout parental.

## Sur le plan structurel

Au niveau plus général, nous ferions bien de changer de « logiciel » en mettant en place des politiques basées sur la prévention et l'accompagnement plutôt que le « *rappel à l'ordre* » (soi-disant perdu) et le renvoi à la responsabilité individuelle, par une contractualisation. En clair, le système ultralibéral capitaliste hautement compétitif crée des désordres de plus en plus grands mais reporte la responsabilité de ceux-ci sur les parents.

Coincés entre des propos du genre : « *nous avons besoin de main d'œuvre pour payer les retraites* » et « *si on fait des enfants, il faut pouvoir les assumer* », on en oublierait presque que les enfants sont, en général, le fruit d'un engagement amoureux qui transforme et fait grandir les parents. Que c'est ça, normalement, l'origine et l'essentiel de la parentalité. Une forme de promesse d'avenir allant au-delà de soi-même que l'on s'engage à assumer jusqu'à ce qu'il(s) devienne(nt) autonome(s) et épanoui(s).

Ça, c'est pour les grandes lignes. Au niveau pratique, nous avons également quelques pistes à suggérer.

Le premier point, qui fait souvent débat, ce serait de cesser d'évaluer pour classer les élèves entre eux (ou pour comparer les écoles). A ce sujet, le sociologue français spécialiste de l'évaluation Pierre Merle est formel, l'évaluation scolaire traditionnelle est un obstacle aux apprentissages et il recommande plutôt de se concentrer sur le principe d'évaluation formative continuée, si possible sans note<sup>70</sup>. Cette proposition répond à la logique que nous avons décortiquée en ce qui concerne la validation, la comparaison et la distinction. Elle permettrait de diminuer le stress par rapport à la réussite scolaire.

La deuxième mesure que l'on pourrait prendre serait d'internaliser le soutien scolaire (et ses divers outils) dans le temps scolaire, en permettant à tous les enfants qui en auraient besoin d'y avoir accès. Plus de rendez-vous chez la logopède ou chez le professeur particulier, c'est faciliter la vie des parents et leur assurer que leur enfant bénéficiera des mêmes chances que les autres.

Dans le même registre, l'intégration des travaux à domicile dans le temps scolaire, sous la supervision d'un professeur, permettrait de grandement diminuer la charge des parents. Ceux-ci seraient alors assurés que leur(s) enfant(s) dispose(nt) d'une aide adéquate pour réviser ou faire ses (leurs) devoirs. A condition évidemment que lesdits professeurs soient disponibles et non pas exténués par une journée de travail entamée au petit matin.

Ces deux derniers éléments impliquent, par conséquent, de non seulement résorber la pénurie actuelle d'enseignants, mais encore d'engager massivement des professionnels qualifiés et motivés<sup>71</sup> dans l'enseignement et même plus largement dans tous les secteurs qui s'occupent de l'éducation des jeunes.

En somme, plutôt que de stigmatiser les parents (ou les professeurs), une politique de l'éducation et de l'enfance ambitieuse, centrée sur l'humain plutôt que sur les tableaux comptables, est sans doute le meilleur moyen de concrètement diminuer la charge mentale qui pèse sur les parents et prévenir le burnout parental scolaire.

C'est à ce titre et pour toutes ces raisons que nous plaçons pour une journée scolaire et éducative qui tienne en compte les besoins globaux de l'enfant, et pas uniquement ses besoins strictement « scolaires ». Nous souhaitons que l'école soit une institution qui l'instruise et l'éduque, qui prenne soin de lui. Au vu de ses missions, cela semble plutôt raisonnable comme demande.

Imaginez un instant une école qui serait ouverte dès tôt le matin avec du personnel d'encadrement formé et motivé, un temps du midi compté comme temps scolaire avec une cantine (sur place quand c'est possible) proposant des repas sains et gratuits à tous les enfants, un encadrement par des professionnels qui permet de prendre le relais des enseignants, un temps de remédiation personnalisée et d'étude intégré, un accueil temps libre inclus et de qualité pour chaque école – offrant ainsi la possibilité de prolonger la journée sur place au travers d'activités artistiques et sportives pour tous les élèves redevenus « simples enfants » après la classe.

Il s'agirait de transformer, quand ce n'est pas encore (assez) le cas, l'école en un lieu de vie où chaque enfant puisse s'épanouir et qui rassure les parents car ils savent qu'ils y seront encadrés par du personnel compétent, disponible et impliqué. Elle serait alors cette institution où l'on apprend et s'amuse de la première à la dernière minute, en ayant la possibilité de se poser, de s'écouter, de suivre son rythme dans des espaces récréatifs et/ou de repos dédiés. Elle deviendrait un endroit désirable pour toutes et tous, parce qu'il serait inclusif non seulement au niveau des apprentissages mais aussi en regard de ses autres missions éducatives.

---

<sup>70</sup> MERLE P., *Les pratiques d'évaluation scolaire : historique, difficultés, perspectives*, PUF, 2018.

<sup>71</sup> En rendant le métier bien plus attractif, mais en aussi en formant et payant mieux les auxiliaires d'éducation.

Oui, nous parions qu'une évolution du modèle actuel centrée sur l'intérêt supérieur de l'enfant ferait sans doute diminuer le niveau de stress de beaucoup de parents. Cela exige des moyens et une volonté politique forte, c'est clair. Mais une telle école ne devrait sans doute pas « *exiger plus de respect de l'autorité* » ou « *établir un nouveau contrat parent-élève-école* », elle obtiendrait l'adhésion spontanée des parents par le rapport de confiance établi, grâce au fait que l'on prenne grand soin de ce qui importe le plus pour eux.

## Sources

- Aped, ATD-Quart Monde Jeunesse, Changements pour l'Égalité, Infor-Jeunes Laeken, Ligue des Droits de l'Enfant, CGSP-enseignement et SEL-Setca, « *Attribuer les difficultés de l'école aux élèves et aux familles et brandir des sanctions pour les améliorer, c'est jouer au pompier pyromane* », Carte Blanche parue dans la Libre Belgique le 9 octobre 2024.
- Belga, *La FWB lance sa 4e édition de « Plaisir d'apprendre »*, article publié sur le site Internet de la RTL, mis en ligne le 8 février 2024.
- BOURDIEU P. & PASSERON J.-C., *La Reproduction : éléments pour une théorie du système d'enseignement*, Les Éditions de Minuit, 1970.
- BURGRAFF E., *Stressés, peu reconnus, mais fiers : le paradoxe des enseignants francophones*, article publié sur le site Internet du journal Le Soir, mis en ligne le 16 février 2026.
- Compagnie Chantal et Bernadette, *Kevin*, spectacle enregistré et diffusé sur la plateforme numérique Auvio le 1<sup>er</sup> mai 2025, disponible jusqu'au 30 avril 2026.
- CUYPERS C., *Parents lanceurs d'alerte : du conflit à la co-construction d'une solution*, FAPEO, 2025.
- DAVID A., *Mon enfant est en décrochage scolaire : comment s'en sortir ?*, article publié sur le site Internet de la RTBF, mis en ligne le 11 septembre 2024.
- DURANT J., *Décrochage scolaire : « Ces jeunes détestent l'école, mais ont envie d'apprendre »*, article publié sur le site Internet de la RTBF, mis en ligne le 16 juin 2022.
- DUVIVIER N., *Doit-on opposer éducation et instruction ?*, FAPEO, 2025.
- DELIE N., *Valérie Glatigny veut restaurer le respect et l'autorité au sein de l'école : « Le but, ce n'est pas de créer un système juridique, mais... »*, publié sur le site Internet de SudInfo le 20 janvier 2026.
- DURU-BELLAT M., *Le mérite contre la justice*, Presses de Sciences Po, 2009.
- EIGE, *Belgium: Use of time*, European Institute for Gender Equality, Index 2025, consulté en mars 2026, <https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2025/domain/time/BE>
- FLETT G. L., & HEWITT P. L., *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment.*, American Psychological Association, 2002.
- GIRARD R., *Mensonge romantique et Vérité romanesque*, Hachette Pluriel Reference, 2011 (1961).
- GLATIGNY V., *Sécurité dans nos écoles : j'ai fait le point ce matin sur LN24*, extrait vidéo de l'entretien publié sur le réseau social Facebook le 13 juin 2025, <https://www.facebook.com/share/v/1Cz663bojy/>
- JUBLIN M., *En 2050, 10 milliards d'urbains*, article en ligne du site Internet du média Socialter publié le 15 mars 2021.
- LAHIRE B., *La raison scolaire*, Presses Universitaires de France, 2008.
- LAHIRE B., *Savoir ou périr*, Seuil Libelle, 2025.
- L'Express et AFP, *Pourquoi être parent augmente l'espérance de vie*, publié sur le site Internet du journal l'Express le 14 mars 2017.
- Ligue des familles, *Report de l'indexation des allocations familiales*, communiqué de presse de la Ligue des familles publié sur leur site Internet le 25 juin 2025.
- Ligue des familles, *Le 1er parti francophone veut diminuer les allocations familiales : la Ligue des familles très inquiète*, communiqué de presse de la Ligue des familles publié sur son site Internet le 15 septembre 2025.
- LIOGIER R., *Hypocrisie, faux semblants : « la société est au bord de la crise de nerfs ! »*, entretien avec CONSTANTINI C. sur la chaîne YouTube du média d'information Elucid, mise en ligne le 7 février 2026.
- LIOGIER R., *Success : l'industrialisation du mensonge*, Les Liens qui Libèrent, 2026.

- MAES R., *Baromètre du respect dans l'enseignement : une masterclass de manipulation politique réactionnaire*, La revue nouvelle, mai 2025.
- MARTIN C., *Le soutien à la parentalité: généalogie et contours d'une politique publique émergente* in La documentation française, *Aider les parents à être parents. Le soutien à la parentalité, une perspective internationale*, Centre d'analyse stratégique, 2012.
- MARTIN C., *Un projet de société, L'école et les parents* (2022/6), 2022.
- MERLE P., *Les pratiques d'évaluation scolaire : historique, difficultés, perspectives*, PUF, 2018.
- MEUNIER J. C., *Quand l'école rentre à la maison : le temps scolaire à la maison, ses causes et conséquences*, FAPEO, 2013.
- MIKOLAJCZAK M. et ROSKAM I., *Le burn-out parental – l'éviter et s'en sortir*, éd. Odile Jacob, 2017.
- NELSON, M. K., *Parenting Out of Control: Anxious Parents in Uncertain Times*, New York University Press, 2010.
- Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE), *Grandir avec des limites et des repères*, ONE, 2007.
- Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE), *Rapport de la consultation publique « Parlons Enfance »*, ONE, janvier 2026.
- Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE), *Rapport de synthèse de la consultation publique « Parlons Enfance »*, ONE, janvier 2026.
- Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles, *Déclaration de politique communautaire (DPC) 2024-2029*, pfwb.be, le 16 juillet 2024.
- Partenamut, *Burnout parental, maternel et paternel : le reconnaître et le traiter*, article publié sur le site Internet de Partenamut, mis en ligne le 8 décembre 2023.
- RIVE L., *Comment mieux protéger les enfants ?*, entretien avec MORITZ P. sur la chaîne YouTube du média Blast, mis en ligne le 29 décembre 2025.
- ROSKAM I., RAES, M.-E. et MIKOLAJCZAK M. , *Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory*, *Frontiers in Psychology*, 2017.
- ROSKAM I. & MIKOLAJCZAK M., *Le burnout parental : comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*, De Boeck Supérieur, 2018.
- ROUFFIANGE J., *Air de famille : décrocher ?*, article publié sur le site Internet du Soirmag, mis en ligne le 15 mai 2025.
- SALTEL D., *Comment la parentalité intensive nous bouffe la vie : être un bon parent, une injonction impossible*, ARTE radio, mis en ligne le 24 février 2021.
- Statbel, *Baisse de la natalité et hausse de l'âge de la mère en 2023*, publié sur le site Internet de Statbel le 5 juin 2024.
- TODD E., « *C'est leur monde qui s'effondre* » : *la défaite américaine va tout changer*, entretien avec BERRUYER O. sur la chaîne YouTube du média d'information Elucid, mise en ligne le 31 janvier 2026.
- UCL, *programme de recherche BParent*, UCL, site Internet, [www.percentile.be](http://www.percentile.be)
- VANDENSCHRICK N., *La revue de presse : le blege a des porbèlmes de lectrue*, article publié sur le site Internet de la RTBF, mis en ligne le 17 mai 2023.

*Copyright © 2026 FAPEO, Tous droits réservés.*

**Fédération des Parents et des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel – ASBL**

Rue de Bourgogne 48, 1190 Bruxelles

Tel. : 02 527 25 75 E-mail : [secretariat@fapeo.be](mailto:secretariat@fapeo.be)

N° d'entreprise : 0 409 564 781 – RMP Bruxelles

IBAN : BE48 2100 2838 9427 – BIC : GEBABEBB

**Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles**

**FAPEO**

Fédération des Parents et des Associations  
de Parents de l'Enseignement Officiel

 Culture

 **FÉDÉRATION**  
WALLONIE-BRUXELLES