


# Inventaire de l'épuisement parental

Ce questionnaire d'exploration réunit les manifestations de l'épuisement parental (épuisement dans le rôle de parent, saturation, distance émotionnelle avec l'enfant, image de soi comme parent) et les facteurs qui le favorisent (exigences et charge, soutien et coparentalité, temps pour soi). Il aide à reconnaître un burn-out parental derrière une plainte de fatigue, d'irritabilité ou de culpabilité, et à repérer avec le parent où alléger la charge et où renforcer les ressources.

| | |
|---|---|
| Nombre de questions | 28 questions |
| Durée estimée | 7 minutes |
| Langue | Français |
| Nom original | Parental Exhaustion Inventory |
| Public cible | Parent |
| Catégorie | Burn-out, Guidance parentale, Stress |

## Aperçu des 28 questions

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

**M'occuper de mon enfant me demande plus d'énergie que je n'en ai.**

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

**Je supporte mal les demandes, les pleurs ou les colères de mon enfant.**

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

**J'ai du mal à m'intéresser à ce que mon enfant fait ou me raconte.**

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

**Je me sens loin du parent que je voudrais être.**

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

**La santé, le comportement ou la scolarité de mon enfant me demandent beaucoup d'efforts.**

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

### Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

## Cotations & interprétations

**Cotation**

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours des trois derniers mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

**Lecture du profil**

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué au sein de chaque bloc, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le résultat présente deux blocs, les manifestations de l'épuisement parental puis les facteurs qui le favorisent. L'épuisement parental naît d'un déséquilibre durable entre les exigences qui pèsent sur le parent et ses ressources (modèle de Mikolajczak et Roskam) : croiser les deux blocs indique où alléger la charge et où renforcer le soutien.

**Points de vigilance**

Une réponse fréquente à l'affirmation sur les paroles ou gestes regrettés envers l'enfant (domaine « Saturation ») est à reprendre en entretien, sans jugement : l'épuisement parental augmente le risque de négligence et de violence envers les enfants. L'envie de fuir sa vie de famille peut s'accompagner d'idées de suicide, que le questionnaire n'explore pas : elles s'évaluent en entretien lorsque l'épuisement est marqué. Un épuisement qui s'étend à toute la vie, au-delà du rôle de parent, évoque plutôt une dépression.

**Limites**

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

**Exemple de cotation**

**Cotation**

MANIFESTATIONS

## Image de soi comme parent 11 / 16

Sentiment d'être un mauvais parent, loin de celui que l'on voudrait être, avec honte et culpabilité : le parent ne se reconnaît plus dans sa façon d'être avec ses enfants.

**À explorer :** l'idéal de parent auquel la personne se compare, ce qu'elle se reproche, le regard de l'entourage, ce qu'elle réussit malgré l'épuisement.

**Pour approfondir :** PSOC.

## Épuisement 9 / 16

Fatigue physique et émotionnelle liée aux soins et à l'éducation des enfants, que le repos ne suffit pas à réparer.

**À explorer :** les moments de la journée les plus éprouvants, le sommeil, l'âge et le nombre des enfants, l'énergie qui reste pour soi et pour le couple.

**Pour approfondir :** PBA.

## Distance émotionnelle 9 / 16

Retrait affectif vis-à-vis de l'enfant : le parent assure le nécessaire mais se sent détaché et peu touché par les échanges.

**À explorer :** ce qui reste de plaisir partagé avec l'enfant, les moments où le lien se fait encore, la façon dont l'enfant réagit à cette distance.

## Saturation 6 / 16

Sentiment d'en avoir assez d'être parent : impatience, envie de fuir, débordements que l'on regrette.

**À explorer :** ce qui fait déborder, les paroles ou gestes regrettés et ce qui se passe ensuite, l'envie de fuir et ce qui retient.

FACTEURS

## Soutien et coparentalité 7 / 16

Aide reçue de l'autre parent et de l'entourage, accord sur l'éducation, sentiment d'être seul ou jugé face aux responsabilités.

**À explorer :** le partage concret des tâches avec l'autre parent, les désaccords éducatifs, les personnes qui peuvent prendre le relais, les critiques de l'entourage.

**Pour approfondir :** MSPSS, CRI.

## Temps pour soi 6 / 16

Place laissée à ses propres besoins, au repos, aux loisirs et aux relations en dehors du rôle de parent.

**À explorer :** les moments de répit réels dans la semaine, les activités abandonnées, la culpabilité à prendre du temps pour soi, la vie de couple et amicale.

## Exigences et charge 0 / 16

Ce que demandent les enfants et la vie de famille : besoins particuliers d'un enfant (santé, handicap, comportement), charge mentale, exigences que le parent s'impose.

**À explorer :** les besoins de chaque enfant, la répartition de la charge mentale, les exigences éducatives que le parent s'impose et d'où elles viennent, le cumul avec le travail.

**Pour approfondir :** PSI.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.


## Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement

Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC