PBA

Évaluation du burnout parental (PBA)

Le PBA est un questionnaire d'auto-évaluation conçu pour repérer et mesurer le burnout parental chez les mères et les pères. Il explore quatre dimensions cliniquement centrales du syndrome : l'épuisement dans le rôle parental, le contraste avec le parent que la personne était auparavant, le sentiment d'en avoir assez du rôle parental et la distanciation émotionnelle envers les enfants. Son format bref, sa bonne validité psychométrique et l'existence de repères cliniques en font un outil utile pour le dépistage, l'évaluation initiale, le suivi de l'évolution et la recherche. Il aide à objectiver l'intensité du burnout parental, mais ne doit pas être utilisé seul pour conclure à un diagnostic sans entretien clinique ni analyse du contexte familial.

Nombre de questions	23 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Parental Burnout Assessment
Public cible	Parents
Auteurs	Isabelle Roskam, Maria Elena Brianda, Moïra Mikolajczak (2018)
Catégorie	Burn-out, Guidance parentale

Aperçu des 23 questions

Je suis tellement fatigué par mon rôle de parent que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas.

Jamais | Quelques fois par an ou moins | Une fois par mois ou moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour

J'ai le sentiment de ne plus me reconnaître en tant que papa/maman.

Jamais | Quelques fois par an ou moins | Une fois par mois ou moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour

J'ai le sentiment d'être à bout de force à cause de mon rôle de parent.

Jamais | Quelques fois par an ou moins | Une fois par mois ou moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour

J'ai zéro énergie pour gérer mes enfants.

Jamais | Quelques fois par an ou moins | Une fois par mois ou moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour

Je pense que je ne suis plus le bon père/la bonne mère que j'ai été pour mes enfants.

Jamais | Quelques fois par an ou moins | Une fois par mois ou moins | Quelques fois par mois | Une fois par semaine | Quelques fois par semaine | Chaque jour

Cotations & interprétations

Chaque item est coté de 0 à 6 selon la fréquence du vécu, de jamais à chaque jour. Il n'y a pas d'item inversé. Le score total correspond à la somme des 23 réponses et varie de 0 à 138. Il est aussi possible de calculer quatre sous scores : épuisement, contraste, saturation du rôle parental et distanciation émotionnelle. Plus le score est élevé, plus le niveau de burnout parental est important. En pratique, un score total supérieur à 53 évoque un risque cliniquement significatif nécessitant une évaluation approfondie, et un score supérieur à 86 est compatible avec un burnout parental sévère ou probable. Les seuils orientent le dépistage et le suivi, sans remplacer le jugement clinique.