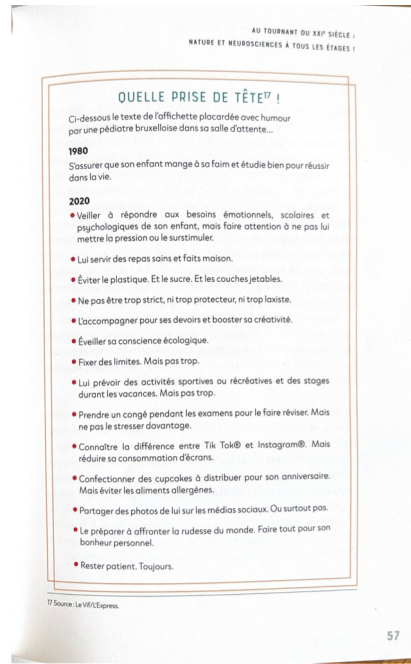


Atelier / Conférence – l'épuisement parental



Le burnout parental, ce n'est pas...

La dépression

La dépression touche toutes les sphères de la vie (sphère privée, professionnelle, ...), le burnout est un phénomène contextualisé. En effet, celui-ci ne touche généralement qu'une seule sphère de la vie de l'individu (parentale OU professionnelle).

Le burnout professionnel

Les études montrent que le burnout parental est un syndrome différent du burnout professionnel. Le premier se manifeste dans la sphère familiale en relation avec les enfants; alors que le second se manifeste dans la sphère professionnelle en relation avec le travail.

Le baby-blues et la dépression post-partum

Le baby-blues survient dans les premiers jours après la naissance et est principalement dû à des bouleversements hormonaux.

Comprendre le burnout parental

► **Années 1970 – Naissance du concept de burnout**

- Le burnout est identifié dans le **milieu professionnel**, surtout dans les professions d'aide
- Il s'agit d'un **épuisement émotionnel**, physique et mental.

► **Années 1980 – Premiers liens avec la parentalité**

- Deux chercheurs américains spécialisés dans le burnout professionnel remarquent des **similitudes chez les parents**.
- Une **étude publiée en 1989** s'intéresse au burnout chez les **mères au foyer**.
- À l'époque, peu d'écho :
 - **Santé mentale des parents peu considérée**
 - Sujet jugé **non prioritaire**.

► **2015 – Redécouverte et reconnaissance du burnout parental**

- Les chercheuses **Isabelle Roskam** et **Moïra Mikolajczak** relancent l'étude du phénomène.
- Leur constat : un **changement dans les demandes des parents** dans leur centre de consultation.
 - Les enfants vont bien...
 - ... mais **les parents se sentent épuisés, inquiets, en détresse**.
- Le **burnout parental** devient un objet de recherche et de reconnaissance clinique.

Les avancées de la recherches des prof. I. Roskam et M. Mikolajczak à UCLouvain, une grande aide pour les parents :

- Elles ont défini ce qu'est le BOP
- Données scientifiques - Cortisol
- Comment le différencier des autres troubles proches, BO professionnel, dépression, dépression post-partum
- Elaboré un modèle de compréhension et protocole de traitement du BOP
- Forment des professionnels au diagnostic et traitement du BOP

Les causes ? Parents sous pression

Externe

- Rôle des hommes et femmes ont changé - tout le monde doit tout réussir
- Isolement des familles
- L'état met la pression sur les parents
- Pression considérable avec la convention internationale de 1989 sur les Droits de l'enfant. 54 articles « l'intérêt supérieur de l'enfant ».

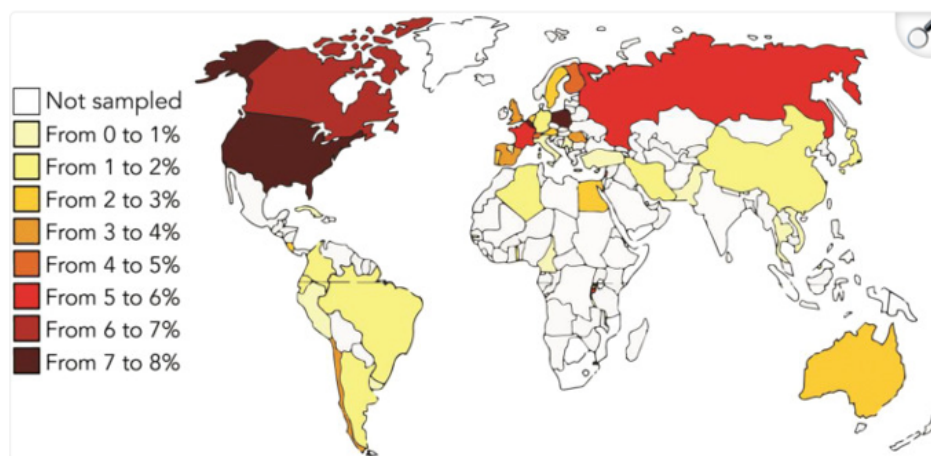
- ▶ Psy, médecins, sage-femmes, ajoutent encore de la pression .
- ▶ Aujourd'hui encore plus dès la grossesse.
- ▶ La publicité, réseaux sociaux
- ▶ PMA, pilule
- ▶ Grossesses tellement désirées, qu'on ose pas se plaindre.

Interne

- ▶ Perfectionnisme parental- Parentalité « intense »
- ▶ Ecart entre la réalité et l'idéal

Valider scientifiquement pour faire reconnaître cette souffrance

- ▶ I.Roskam et M. Mikolajczak ont fait une grande étude sur la prévalence du BOP
- ▶ 17000 parents et 42 pays



Etude sur le taux de cortisol capillaire

A votre avis qui a le taux d'hormone du stress le plus élevé ?

Etudiants en exas

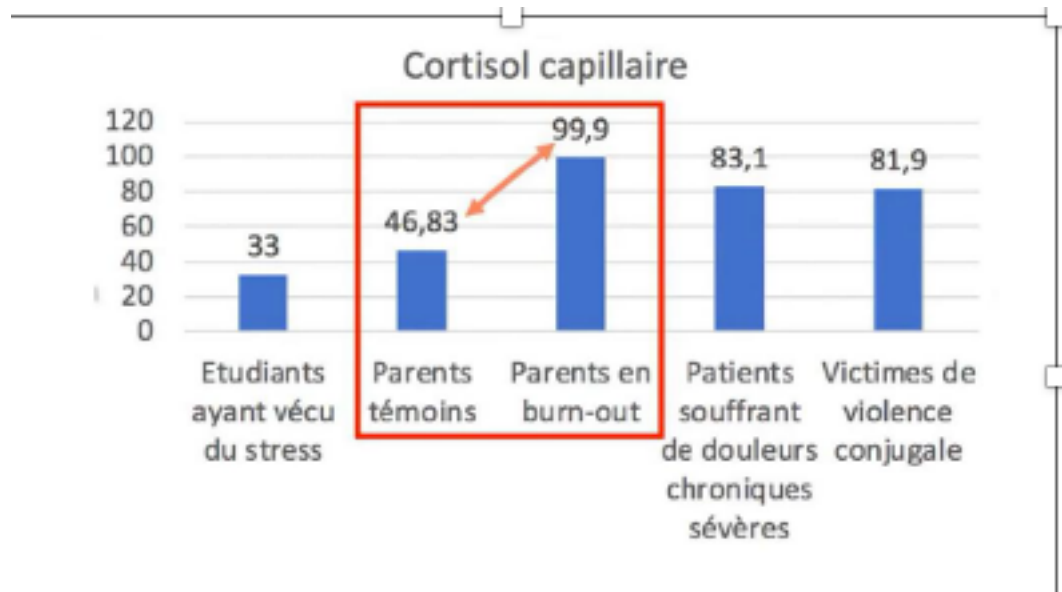
Parents qui vont bien

Patients en douleurs chroniques

Victimes de violences conjugales

Parents en épuisement

Burnout parental et stress



Les symptômes du burnout parental

Epuisement physique

Et émotionnel

Fatigue

Distanciation émotionnelle avec l'enfant

Pilote automatique

Saturation et perte de plaisir dans le rôle de

Parents

Contraste

Conséquences du BOP

Parents

Irritabilité

Problème de santé physique

Addictions

Idées suicidaires

Envie de tout plaquer

Enfant

Négligence

Violence

Verbale

Physique

Psychologique

Couple

Conflit

Adultère

Violence

Divorce ?

- Les parents avec un déséquilibre stress/ressources
- Les parents ayant peu de ressources personnelles ou psychologiques

Périodes de la vie plus à risque

La petite enfance (0-5 ans) : une période à risque

- Forte dépendance de l'enfant (besoins constants jour et nuit)

- Moins de temps pour soi
- Sommeil perturbé
- Charge physique et mentale très élevée

L'âge scolaire (6-12 ans) : parfois une accalmie

Les enfants gagnent en autonomie, ce qui peut soulager les parents.

Mais cela dépend beaucoup :

- du nombre d'enfants
- de leur tempérament
- des attentes des parents

L'adolescence (12-18 ans) : un autre pic de risque

- Conflits fréquents
- Crises identitaires
- Résistance à l'autorité parentale
- Difficultés de communication
- Problèmes scolaires ou sociaux

On passe d'un épuisement physique (jeunes enfants) à un **épuisement émotionnel** (ados), parfois plus difficile à gérer.

Présentation de l'outil de la balance

Rééquilibrer sa balance

4 pistes de changement :

Retirer des stresser inutiles

Alléger des stresser

Mieux utiliser des ressources présentes

Ajouter des ressources pas encore présentes

Les Facteurs

Sommeil

Ressource

- Bon sommeil en général

Stresseur

- Nuits compliquées
- Endormissements longs, pas autonomes
- Arrivée d'un nouveau-né dans la famille

Pistes de soutien

- Aspect du confort (digestif, reflux douleurs dents, allergies xy..)
- Satiété relationnelle
- Déroulé de la journée
- Rythme, routine
- Environnement
- Habitudes, culture
- Interventions nocturnes
- Autonomie

Facteurs démographiques

Ressource

- Le lieu de vie de la famille est favorable
- L'espace est suffisant et adapté à la taille de la famille

Stresseur

- Les parents vivent loin de leur famille
- Ils ne parlent pas la langue
- Vivre loin des commodités
- Appartement trop petit, bruyant
- Ressources familiales insuffisantes

Pistes de soutien

Facteur difficilement malléable

Aide à trouver du soutien associatif.

Café des Parents de Crissier

français en jeu, maisons vertes, arc-échange

Equilibre vie professionnelle / vie familiale

Ressource

- Lieu de travail proche du domicile, crèche, école..
- Employeur souple, compréhensif
- Conditions de travail adaptées à la période de vie
- Le parent aime son métier, collègues sympas
- Télétravail ?

Stresseur

- Horaires irréguliers
- Transports difficiles, embouteillages
- Trop de charge de travail
- Télétravail ?
-

Pistes de soutien :

- Oser parler à sa hiérarchie
- Changer de travail
- Diminuer ou augmenter le taux
- Environnement de travail à modifier (openspace...?)

Equipe parentale

Ressource

- Les parents s'entendent bien
- Partage des tâches solidaire et bien adapté aux possibilités et goûts habiletés de chacun
- Evitent de se contredire

Stresseur

- Les parents sont souvent en conflit

- Le partage des tâches est vécu comme déséquilibré par un des deux
- L'un ou l'autre dévalorise son partenaire

Pistes de soutien :

Répartition des tâches

Etoile de la co-parentalité

Exercice charge mentale

Besoins de chacun

Passer du bon temps ensemble

Refaire ce que le couple aimait faire avant les enfants

Organisation familiale

Ressource

- Le parent a suffisamment de temps ou d'aide pour s'occuper de la maison
- Nb. Activités extra-scolaires adaptés
- Capacités physiques et mentales

Stresseur

- Gestion du quotidien très stressant, trop à faire et pas assez de temps
- Perfectionnisme

Pistes de soutien :

Evaluer charge mentale

Réorganiser conjoint- enfants

Activités extra-scolaires

Aide aux devoirs...

Réorganiser l'espace

Rangements faciles

Aide pour les courses (le shop...)

Pratiques parentales

Ressource

- Cadre, routines stables
- Quotidien prévisible
- Règles de la familles claires et conséquentes
- Les enfants participent aux tâches quotidiennes

Stresseur

- Parents débordés
- Difficultés à prendre en compte les capacités de l'enfants
- Manque de constance

Pistes de soutien:

Explorer moments de tensions

Charte famille

Tableau routines

Conseil de famille

Time Timer

Passer du bon temps avec les enfants

Soutien logisitque

Ressource

- Entourage présent et soutenant
- Propose son aide sans pression et sans attente
- Valorise les parents dans leur rôle

Stresseurs

- Grands-parents et famille éloignés ou malades
- Propre histoire d'enfance difficile – relations conflictuelle
- Moyens financiers trop faible pour baby-sitter

Pistes de soutien

Faire la liste des personnes possibles à solliciter

Oser exprimer son besoin d'aide

Imaginer des échanges de garde d'enfants

Grands-parents de cœur

Echange de services (baby-sitting contre cours de cuisine, électricité...)

Santé de l'enfant

Ressource

- Le ou les enfants sont en bonne santé habituelle, ils sont rarement malades.

Stresseur

- Enfant atteint dans sa santé
- Multiples rdv médicaux
- Déséquilibre dans l'attention portée aux autres enfants de la fratrie

Pistes de soutien

Envisager des aides ponctuelles par des associations en lien avec la pathologie

Consulter une infirmière petite enfance, sage-femme

Aide de la Croix-Rouge

Solliciter le pédiatre, un psychologue pour enfant, logopédiste...autre

Santé du parent

Ressource

- Le parent a une bonne santé habituelle
- Il se sent robuste, a eu l'occasion de travailler sur lui-même
- Il dit avoir eu lui-même une éducation chaleureuse et le vit comme un atout

Stresseur

- Le parent souffre d'une maladie chronique (douleurs, dépression...)
- Il se sent fragilisé par l'éducation qu'il a reçue (un idéal inatteignable ou à l'inverse des repères défailants)

Pistes de soutien

Encourager à consulter son médecin ou un psychologue

Parfois expliquer des problèmes de santé aux enfants

Oser dire à son conjoint que c'est difficile ou douloureux

Parler à son entourage, ses amis

Temps pour soi

Ressource

- Le parent estime avoir suffisamment de temps pour lui-même et pour se ressourcer.
- Il tient compte de ses propres besoins de repos.

Stresseur

- Le parent n'a pas de temps ou ne s'accorde pas de temps pour lui-même.
- Il est fatigué et sous tension.

Piste de soutien

Explorer les raisons conscientes ou non, les freins, résistance ou peurs qui empêche de se ressourcer.

Commencer par de tous petits changements

Sources et Bibliographie

Mikolajczk, M. Roskam, I. (2017). *Le burn-out parental, l'éviter et s'en sortir*. Ed. O. Jacob

Mikolajczk, M. Roskam, I. (2019) Comment traiter le burn-out parental ?

Holstein, L. (2014). *Le burn-out parental*. Ed. J. Lyon

Rengade, C-E. (2015). *Parents confiants, enfants heureux*. Ed. O. Jacob

Duband, V. (2020). *Parents épuisés*. Ed. Eyrolles

<https://www.burnoutparental.com/le-burnout-parental>

Tepper, I. (2022). *Parents parfaits, un mythe toxique*. Ed. Hatier parents

Collaboration : La Ligue des familles, Nathalie Velu – Bruxell

<https://kidzfamily.fr>

Café

des parents

RISSIER

Gratuit !



Café
&
Croissants !

Le mercredi
9h30 - 11h

Jeux !

Annexe de la salle de spectacle de Chisaz

Un lieu convivial et chaleureux

Pour tous les parents et les enfants de 0 à 6 ans.
S'amuser - Discuter - Echanger - Rencontrer



Informations & contact

Route de la Carrière 5, 1023 Crissier



+41 79 779 18 90



Scannez pour nous retrouver
sur Facebook !



Ville de
CRISSIER





Coach - Animatrice - Infirmière

Coaching Parental

A domicile & en ligne

- Sommeil
- Equipe parentale
- Cadre et limites éducatives
- Relations frères et soeurs
- Organisation familiale
- Gestion des écrans
- Burnout parental

Animations Formations Conférences

www.celine-meylan.com

cmeylan0607@gmail.com

+ 41 79 779 18 90