

Webinaire Burn out parental

Association de parents d'élèves de l'enseignement libre
Académie de Paris



3 avril 2024

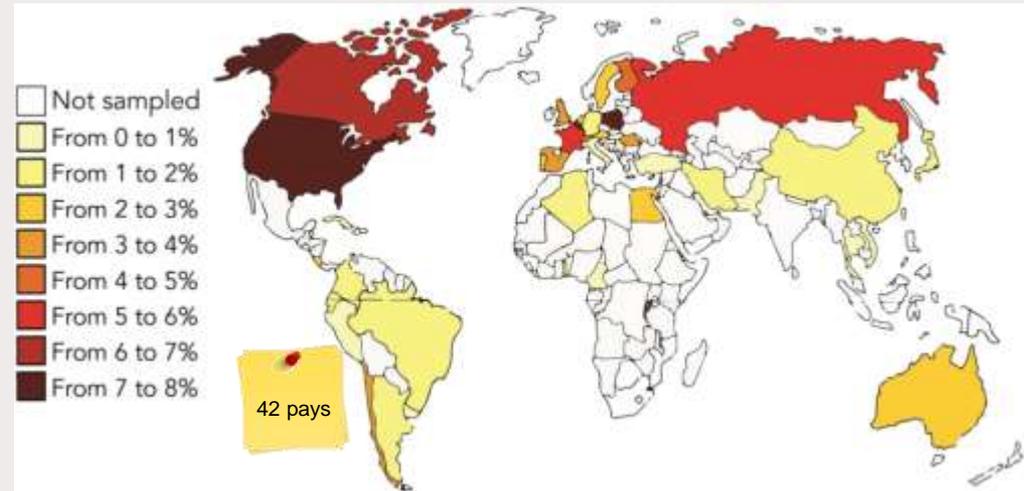
Le Burn-out parental en quelques chiffres





Environ **5%** de la population
en **Burn-out parental**

Et **8 %** de parents à **risque**
de **Burn-out parental**



***Sources :**

- Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, *Le burn-out parental, comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*, Ed.De Boeck Supérieur, 2018
- Moïra Mikolajczak, *Le Burn-out parental est en hausse*, Cerveau&Psycho, n°157 - septembre 2023
- Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, *Etude Parental burn-out around the world: a 42 country study*



Environ **1000 mères** interrogées âgées entre **24 et 45 ans** ayant des enfants entre **0 et 7 ans**

68%

des mères se disent
physiquement fatiguées

57 %

se disent
moralement épuisées

34 %

seraient concernées
par le **Burn-out parental** dont
20% en auraient souffert et **14%** en souffriraient encore

40 %

disent qu'elles
pourraient **un jour être concernées** par
le **Burn-out parental**

*Sources : Etude sur la charge mentale des mères réalisées par l'IFOP pour Malo, février 2022

De quoi va-t-on parler?

De quoi va-t-on parler?

- 1  Rapide focus sur l'histoire de la parentalité
- 2  Qu'est-ce que le Burn-out parental?
- 3  Quelles en sont les causes et les conséquences?
- 4  Comment le diagnostiquer?
- 5  Comment le prévenir et s'en sortir?
- 6  Questions

La parentalité au fil du temps



Antiquité et Moyen-âge



1900-1940 Un être à garder en vie



1959 Déclaration universelle des droits de l'enfant



1989 Convention internationale des droits de l'enfant



2006 Recommandations du Conseil de l'Europe sur les politiques visant à soutenir une parentalité positive



Aujourd'hui Version du parent 2.0



Du stress parental ordinaire au burn-out parental



Identification des stresseurs



Avant la naissance



Premiers mois de vie



Développement de l'enfant



Responsabilités



Troubles



Emotions



Scolarité



Adolescence



Projection



Ecrans



Conflits au sein de la fratrie



Super-parents

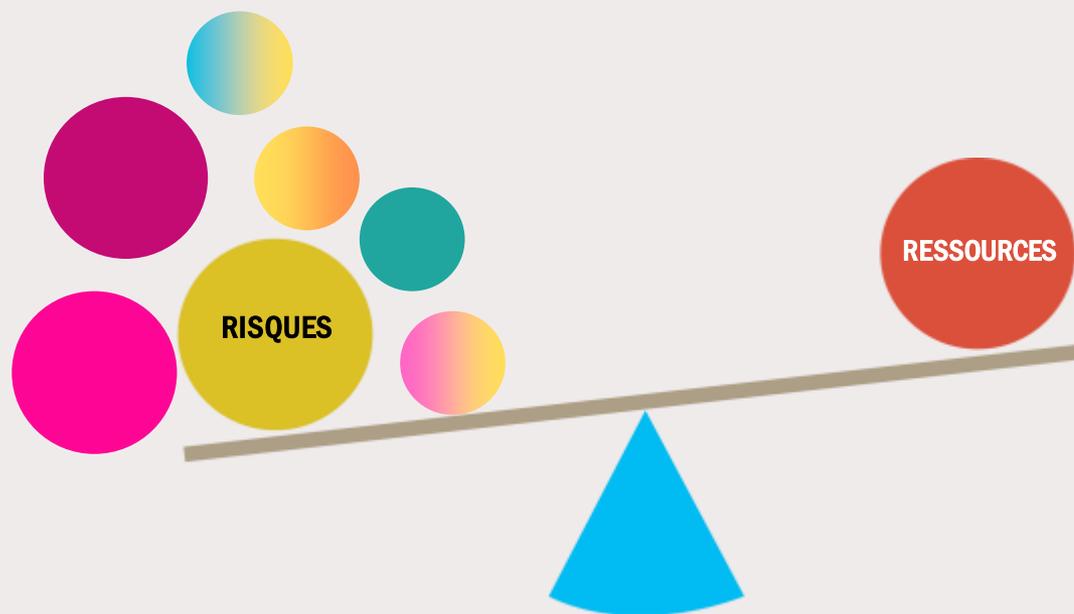
Les causes du Burn-out parental





Pourquoi tombe-t-on en Burn-out parental?

Un déséquilibre entre les ressources disponibles et les facteurs de risques





Quels sont les facteurs de risque?

Risques sociodémographiques

âge, genre, nombre d'enfants, situation d'emploi, niveau d'éducation, culture individualiste

Risques situationnels

maladie, décès d'un proche, d'un parent, d'un enfant, accident domestique grave, licenciement, grossesse à risque, naissance prématurée, troubles neurodéveloppementaux, tempérament

Risques personnels

compétences émotionnelles, histoire de chaque parent, perfectionnisme parental, anxiété, etc.

Risques éducatifs

inconsistance éducative, coercition, escalade

Risques familiaux

coparentalité difficile, relation conjugale insatisfaisante, manque d'organisation familiale

Les symptômes du Burn-out parental

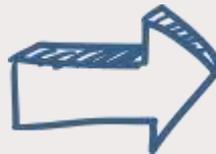




Comment se manifeste le Burn-out parental?



un syndrome à 4 facettes



Epuisement physique et émotionnel

Saturation et perte de plaisir dans son rôle de parent

Distanciation affective avec les enfants

Contraste : le parent n'est plus celui qu'il était

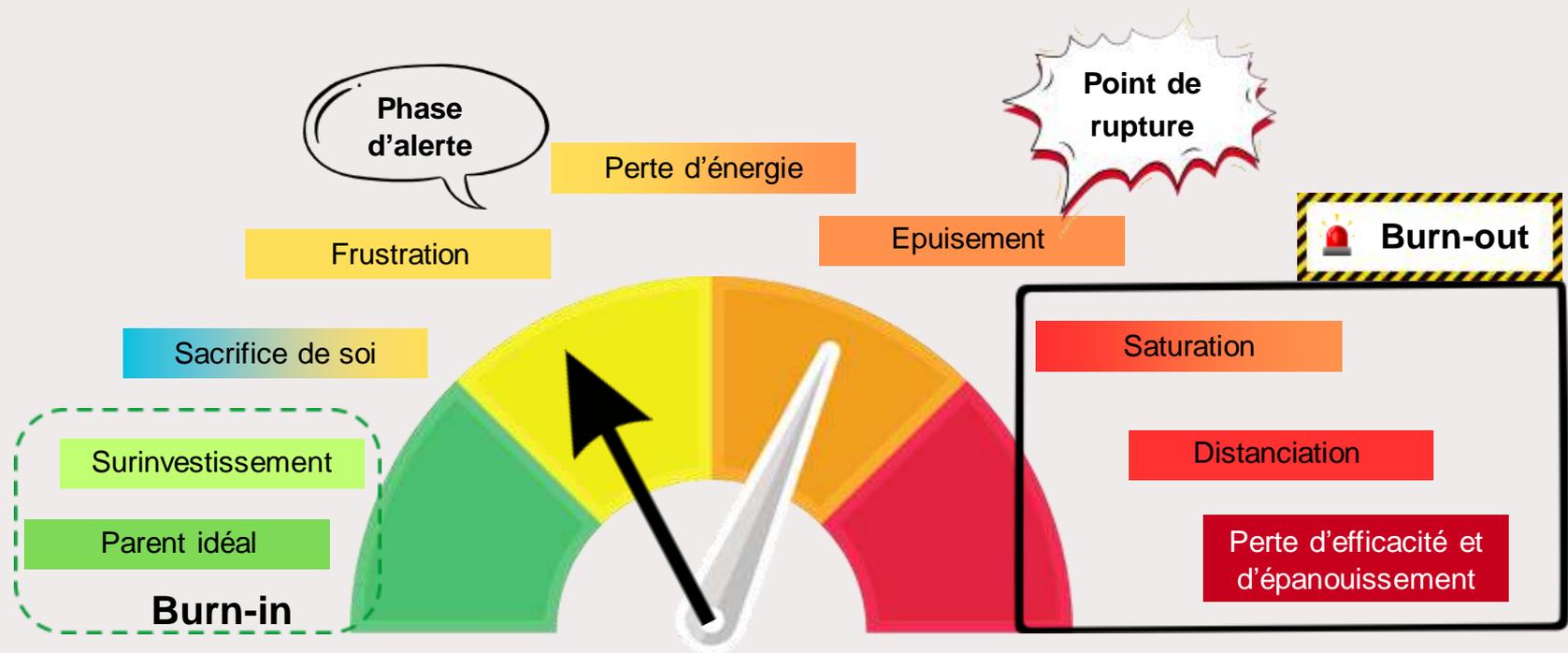


= symptôme visible par l'entourage

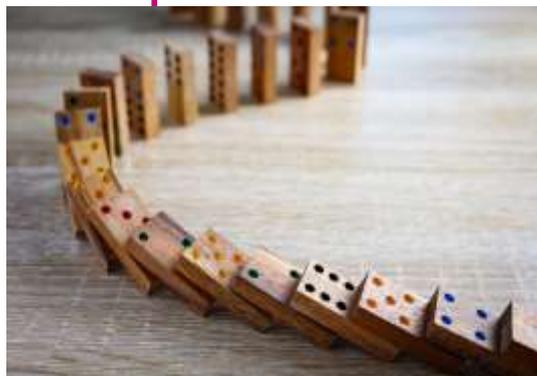
* Définition tirée des travaux d'Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak sur le Burn-out parental



Comment tombe-t-on en Burn-out parental?



Les conséquences du Burn-out parental





Les conséquences du burn-out parental se retrouvent à trois niveaux: le **parent** lui-même, les **enfants** et le **couple**

Pour les parents



Troubles du sommeil



Problèmes de santé



Irritabilité, colère



Dépression, idées suicidaires, envie de fuir



Dépendance (alcool, jeux, travail)

Pour les enfants



Négligence



Violences verbales ou physiques

Pour le couple



Difficultés conjugales

Le diagnostic du Burn-out parental





Questionnaire

<https://www.burnoutparental.com/test-pba>



Prévenir et se sortir du Burn-out parental





Objectif



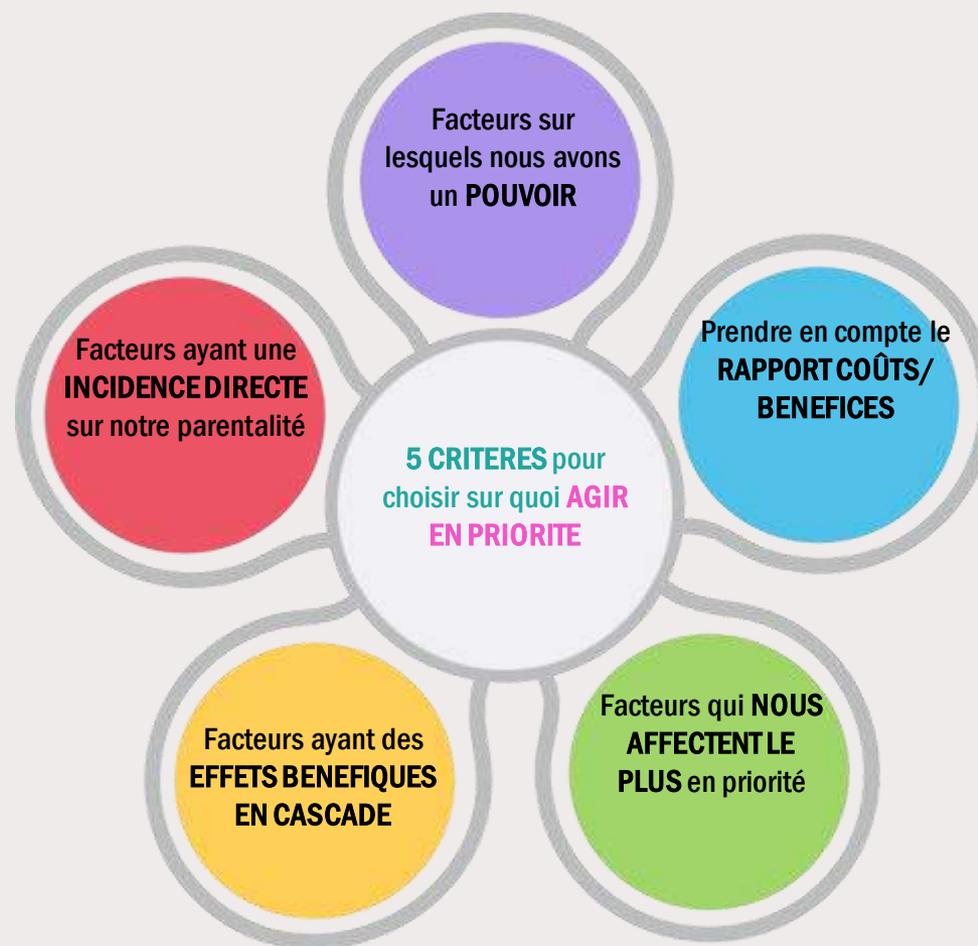
mobiliser ses ressources
et/ou en trouver de nouvelles



faire baisser l'incidence des **facteurs risques**
et/ou les supprimer



Lorsque notre balance comporte de **nombreux risques**, il est important de **définir ses priorités avant d'agir**



IMPORTANT



Pour pouvoir **prendre soin de nos enfants** efficacement et sereinement, nous avons **besoin de nous occuper de nous** à l'instar du **masque à oxygène** en cas de dépressurisation dans un avion



Comment ?

- ✓ Prendre du **temps pour soi**, rien que pour soi
- ✓ Prendre **soin des ses besoins** : bien manger, bien dormir, faire du sport
- ✓ Ecouter et reconnaître les **signaux d'alerte** (modification de l'appétit, troubles du sommeil, palpitations, manque d'entrain, isolement, irritabilité, trous de mémoire, etc.)
- ✓ **Se faire accompagner** dès qu'on commence à se sentir en difficulté par des personnes ressources (médecin, psychologue, thérapeute, coach)



Redéfinir l'organisation

Faire l'inventaire de ses obligations, faire le tri et accepter de lâcher prise sur certaines tâches



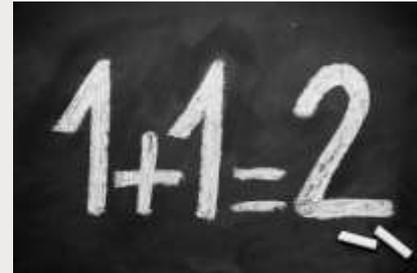
Poser des limites

Apprendre à dire NON et à mieux connaître ses propres limites = fondamental dans la prévention du burn-out parental



Définir des objectifs realistes

Faire un pas de recul et se fixer des objectifs réalistes en vue de faire baisser le niveau de stress



Faire face à deux

Le couple et la coparentalité sont deux ressources essentielles sur lesquelles nous pouvons agir



Déléguer

Prendre le temps de définir comment répartir les tâches quotidiennes et à qui déléguer pour ne pas dépasser ses limites



Demander de l'aide

Ne pas hésiter à consulter un professionnel, activer ses ressources amicales pour se faire aider



Autonomiser nos enfants

Responsabiliser nos enfants est un levier d'action très fort que l'on néglige trop souvent en tant que parent



Communiquer

Exprimer ses émotions, ses besoins => Cela leur permet de modéliser et nous permet de faire redescendre la pression



Prendre soin de la relation

Prendre soin de la relation, prévoir du temps de qualité, permet d'agir sur le niveau de stress



Choisir ses batailles

Définir les priorités et établir un plan d'action pour ne pas s'épuiser



Fixer un cadre clair

La définition d'un cadre clair est indispensable tant pour les parents que pour les enfants



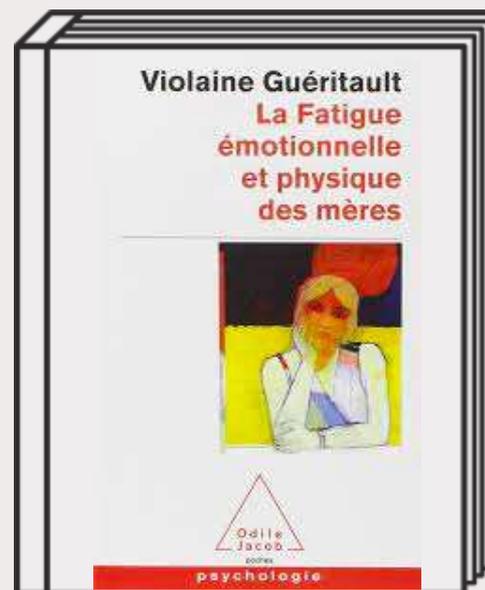
S'adapter

Etre parent implique de se réinventer chaque jour. Laissez libre cours à votre créativité !



Sources et lectures





Contacts





Elodie Peskine Chevallier



contact@elodie-peskinechevallier.fr



www.elodie-peskinechevallier.fr



06 88 87 53 49



Athénaïs de Richemont



athederichemont@gmail.com



06 63 20 69 73