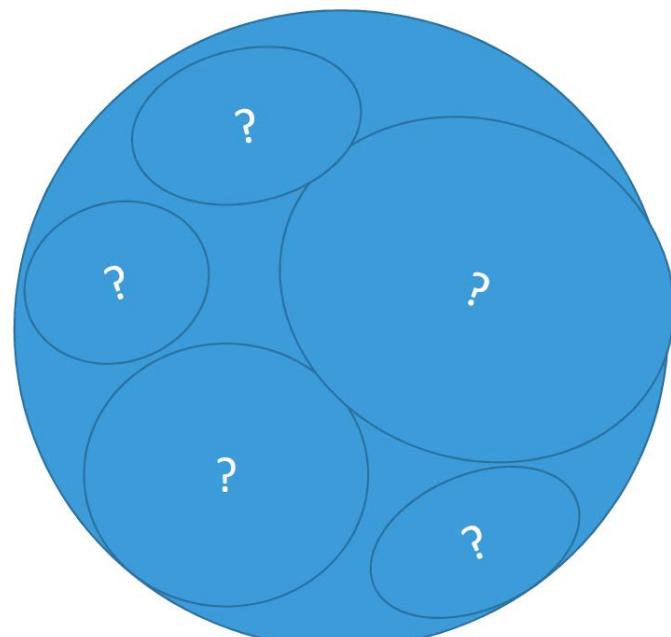


La fatigue parentale: comment améliorer mon équilibre de vie? 31.10.2022 - EPFL



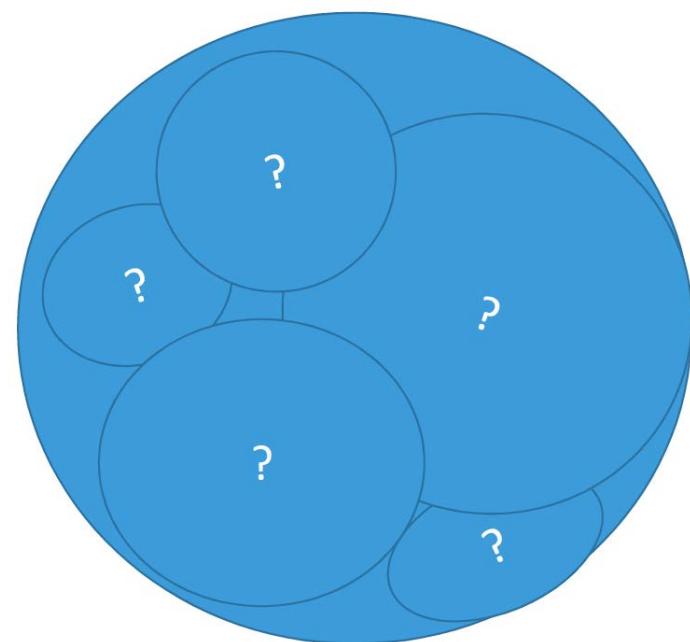
Marion Forel, soutien parental et thérapie systémique

Les sphères de la vie



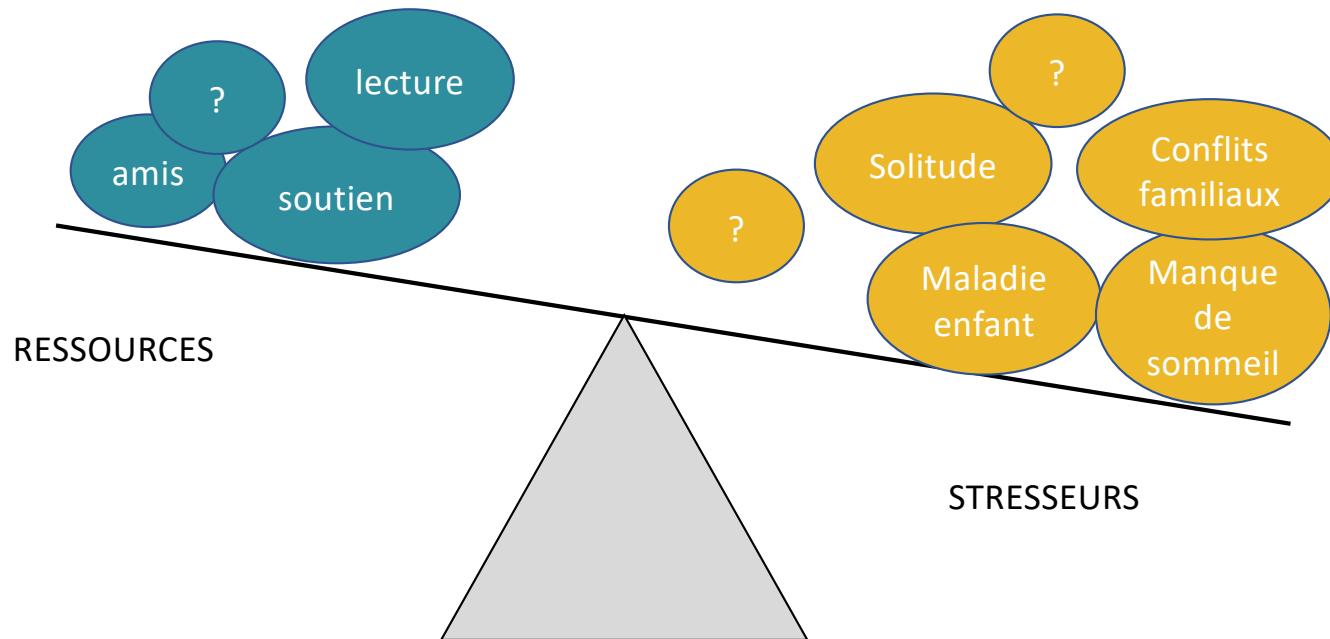
©Training Institute for Parental Burnout – Mikolajczak & Roskam

Les conflits de rôle



©Training Institute for Parental Burnout – Mikolajczak & Roskam

La balance de la santé psychique



Qu'est-ce que le burn-out parental?

1. Épuisement physique et émotionnel

Plus d'énergie. Le parent se sent vidé, au bout du rouleau ! En mode survie.



2. Sentiment de trop plein, perte de plaisir

Impression de ne pas être à la hauteur, plus de plaisir. Les temps de qualité disparaissent.

3. Distanciation affective (mécanisme de défense)

Plus d'énergie pour s'investir dans la relation. Ne les écoute plus autant, moins d'implication dans la relation.

4. Contraste

Le parent ne se reconnaît plus en tant que parent et a honte du parent qu'il est devenu. Cassure entre l'avant et l'après.

Suis-je en burnout parental?
Faites le test !
<https://www.burnoutparental.com/test-pba>

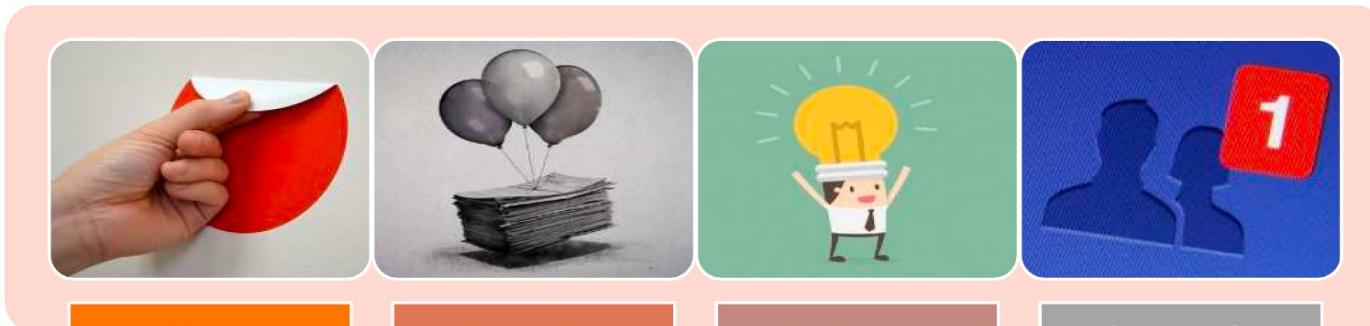
Symptômes primaires

Burnout professionnel	Burnout parental	Depression	Dépression du post-partum
Epuisement émotionnel en lien avec le travail	Epuisement émotionnel en lien avec la parentalité	Humeur dépressive la plupart du temps	Idem dépression mais survenant dans les 12 mois après la naissance d'un enfant
Cynisme et dépersonnalisation des bénéficiaires de son travail	Distanciation émotionnelle d'avec ses enfants	Perte de plaisir pour toutes les activités quotidiennes ou presque	
Perte d'efficacité et d'épanouissement au travail	Saturation et perte de plaisir en tant que parent		

TRAINING INSTITUTE for PARENTAL BURNOUT



Les quatre pistes du changement



Retirer des stresseurs inutiles

Ex : réduire le nombre d'activités extrascolaires par enfant

Alléger des stresseurs

Ex : école des devoirs ou étude dirigée pour un enfant avec des difficultés scolaires

Mieux utiliser des ressources déjà présentes

Ex: faire davantage appel au conjoint et aux enfants

Ajouter des ressources pas encore présentes

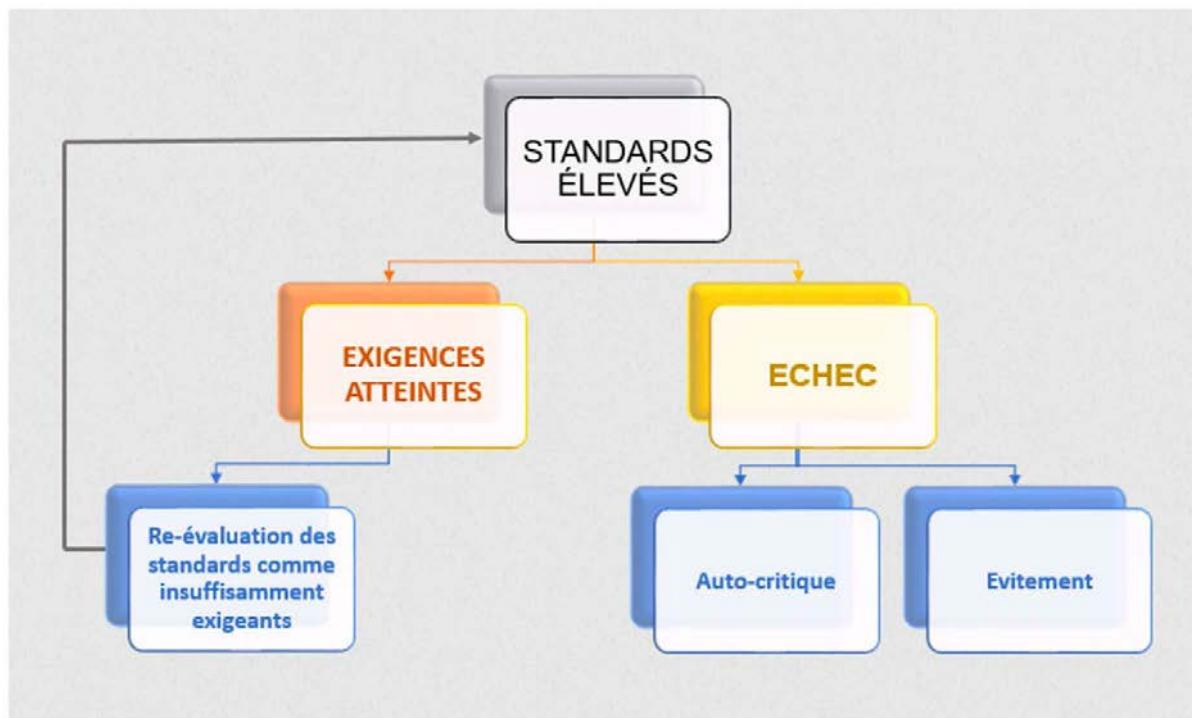
Ex : trouver quelqu'un qui puisse aider un enfant dans la réalisation de ses devoirs

©Training Institute for Parental Burnout – Mikolajczak & Roskam

> Ré-équilibrer la balance

www.marionforel.ch

Le circuit du perfectionnisme



©Training Institute for Parental Burnout – Mikolajczak & Roskam

www.marionforel.ch



En savoir plus...

> Marion Forel, soutien parental

078 736 36 16, contact@marionforel.ch, www.marionforel.ch

> Roskam, I. & Mikolajczak M., (2020) Le Burn-out parental. L'éviter et s'en sortir. Odile Jacob

> Guérault, V., (2008) La Fatigue émotionnelle et physique des mères. Odile Jacob

[Brochure de Promotion santé suisse sur la santé psychique des futurs parents](#)

<https://www.burnoutparental.com/parent>

<https://www.noburnout.ch/le-burnout-parental/>