



# La tyrannie du



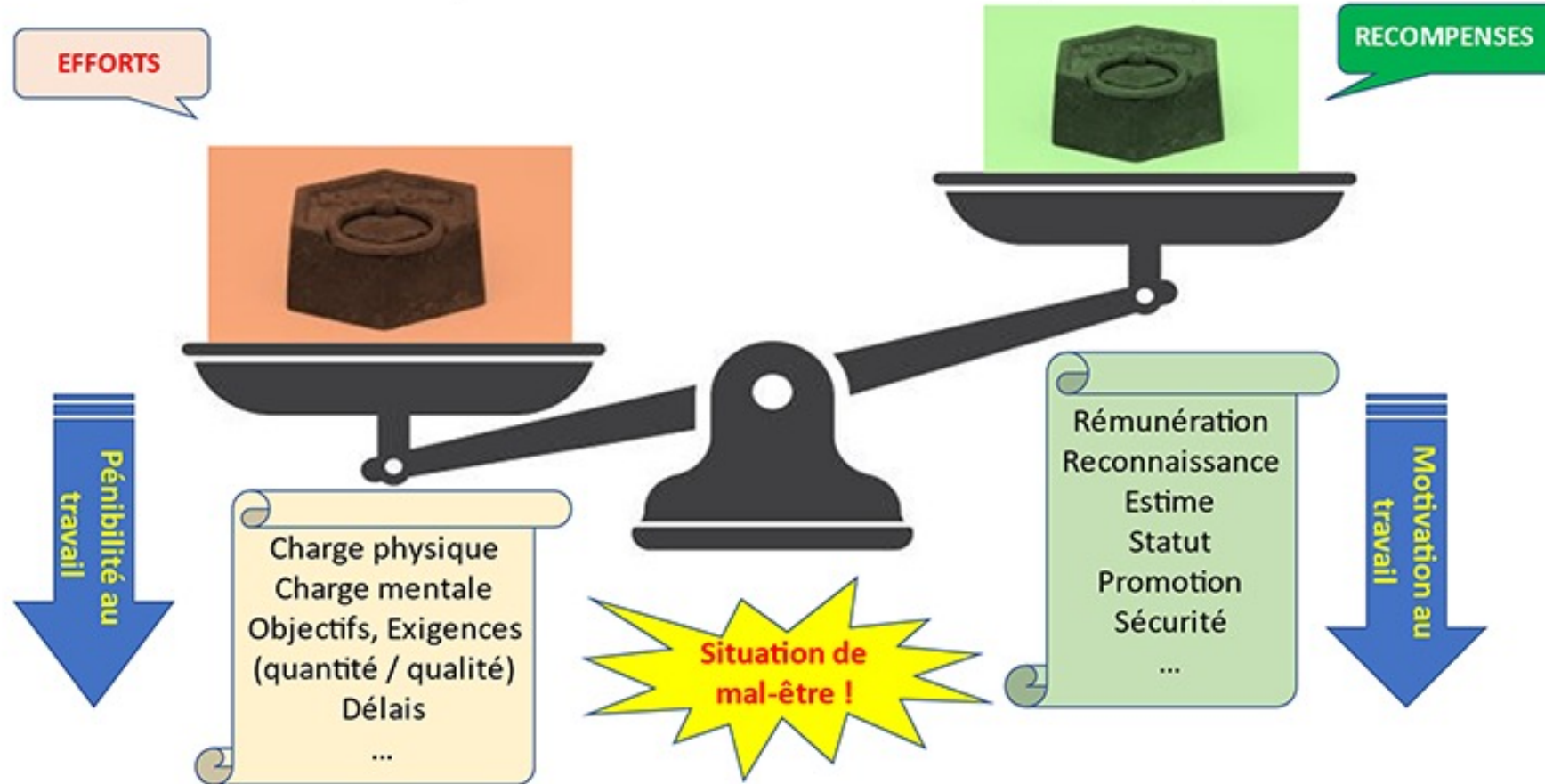
- Il faut que je lui accorde suffisamment d'attention sinon...
- Il faut qu'il socialise...
- Il faut que je sois un BON parent...sinon
- Il faut que je lui fasse des repas sains sinon...
- Il faut que je passe plus de temps avec lui...
- Il faut le stimuler...sinon
- Il ne faut pas qu'il regarde trop les écrans...sinon
- Il faut qu'il dise bonjour correctement...sinon
- Il faut qu'il dorme à 19h30...sinon
- Il faut, il faut, il faut...sinon
- Il faut qu'il soit bilingue...



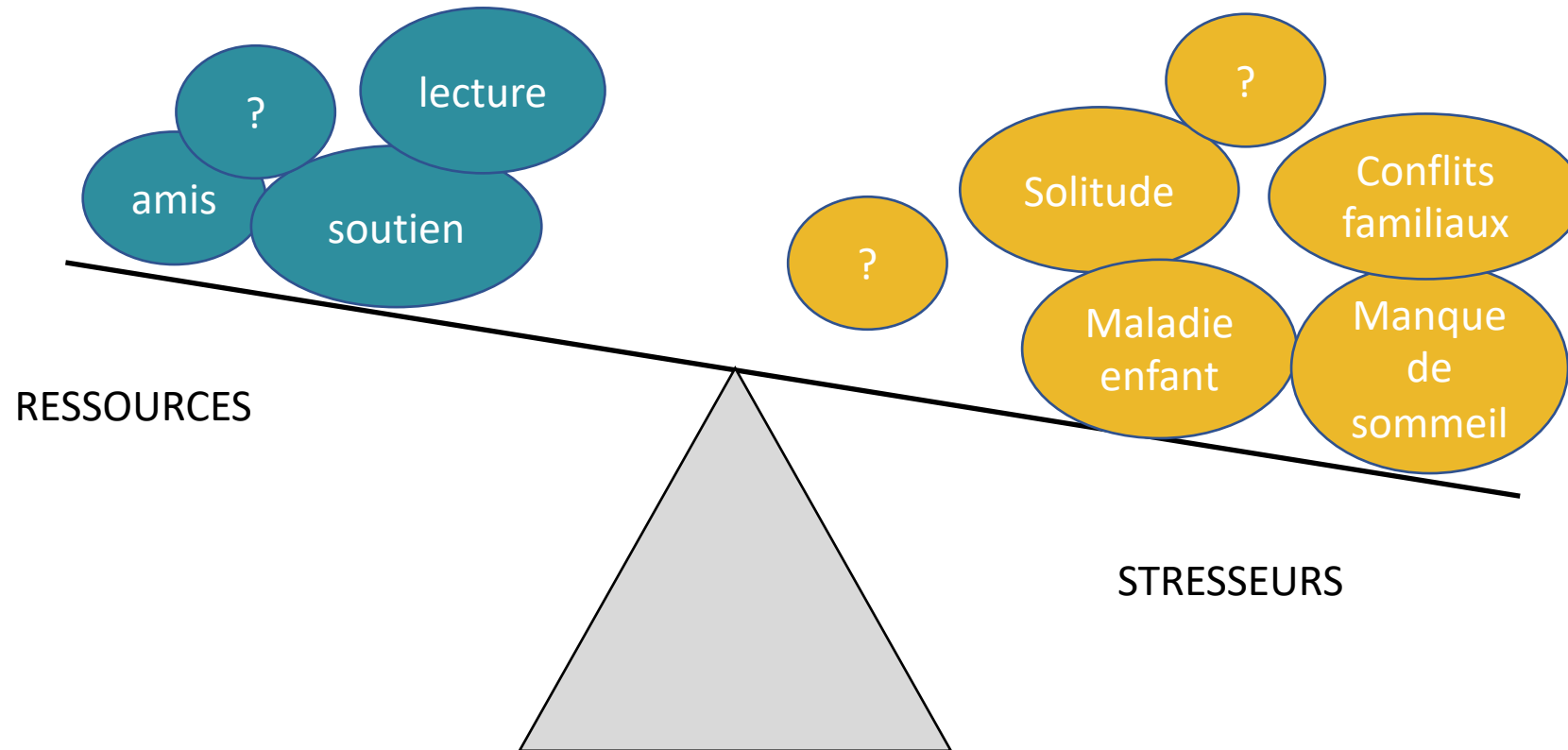
# Balance Efforts - Récompenses

*Modèle de Siegrist*

Stress au travail = déséquilibre entre efforts fournis et récompenses reçues en retour



# La balance de la santé psychique



# Les quatre pistes du changement



> Ré-équilibrer la balance

# En savoir plus...

> L'écoline, 021 691 04 04 [contact@lecoline.ch](mailto:contact@lecoline.ch), <https://lecoline.ch/?lang=fr>,

> Marion Forel, coaching parental et thérapie brève  
078 736 36 16, [contact@marionforel.ch](mailto:contact@marionforel.ch), [www.marionforel.ch](http://www.marionforel.ch)

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

> Guéritault, 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/>