

« LAEP LORRAINE »

Jeudi 28 mars 2024

Burnout parental et accueil en LAEP



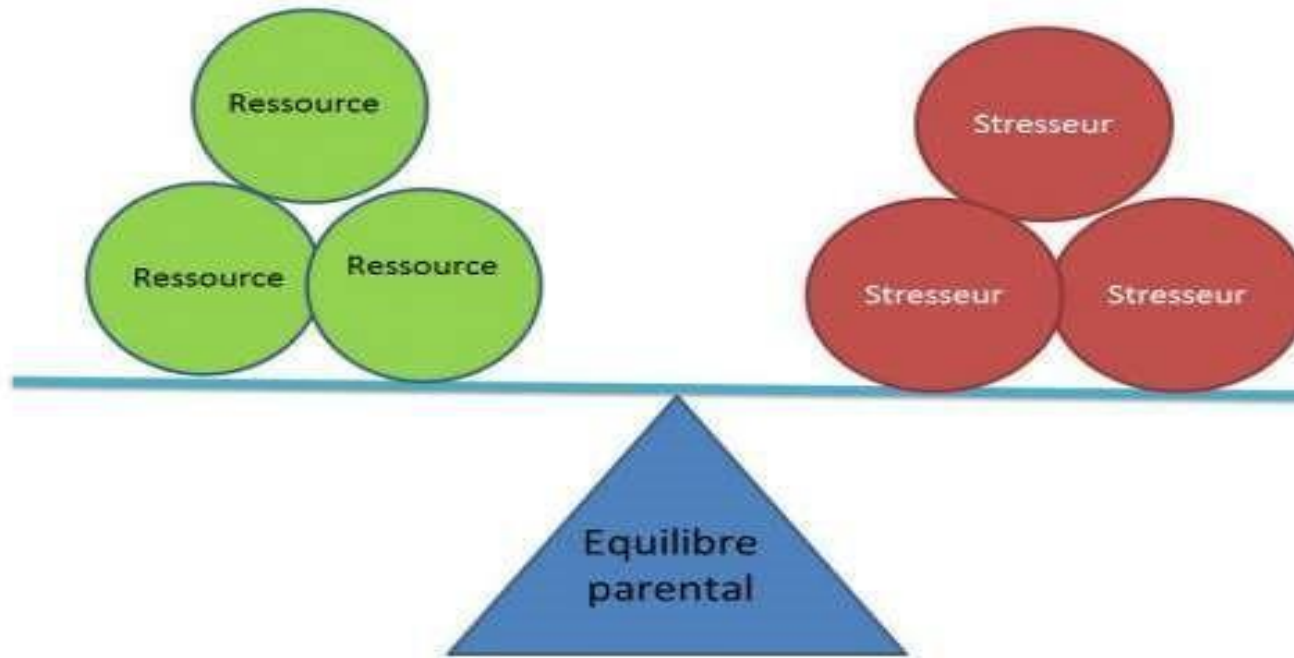
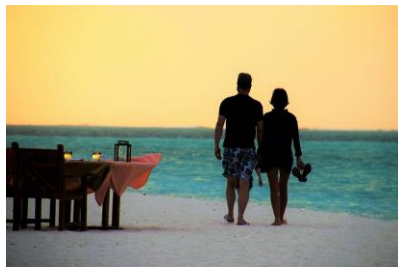
Sarah Hatuna
Psychologue
Accueillante Café des parents
Responsable du pôle de soutien
la parentalité, EPE Moselle

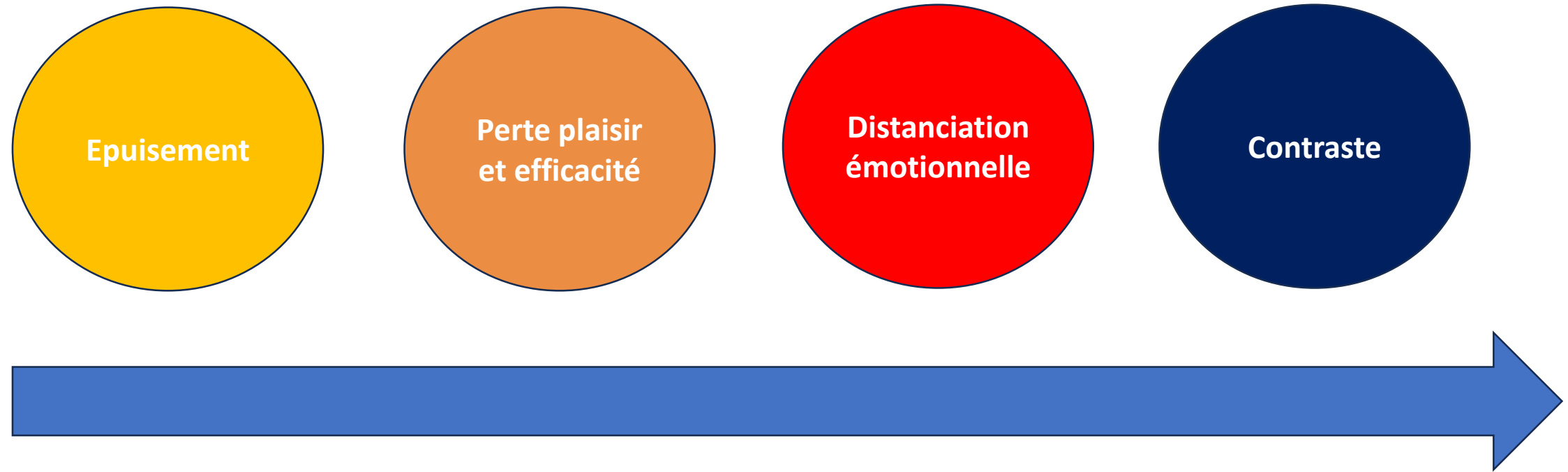
Le Burnout parental – points introductifs

- ⇒ Entre 5 et 10% des parents en moyenne
- ⇒ Étudié depuis les années 80
- ⇒ Accentuation due aux multiples crises
- ⇒ Pression sociétale ++
- ⇒ 7,8/10 en charge mentale
- ⇒ + dans les pays occidentaux
- ⇒ Lien avec la santé mentale



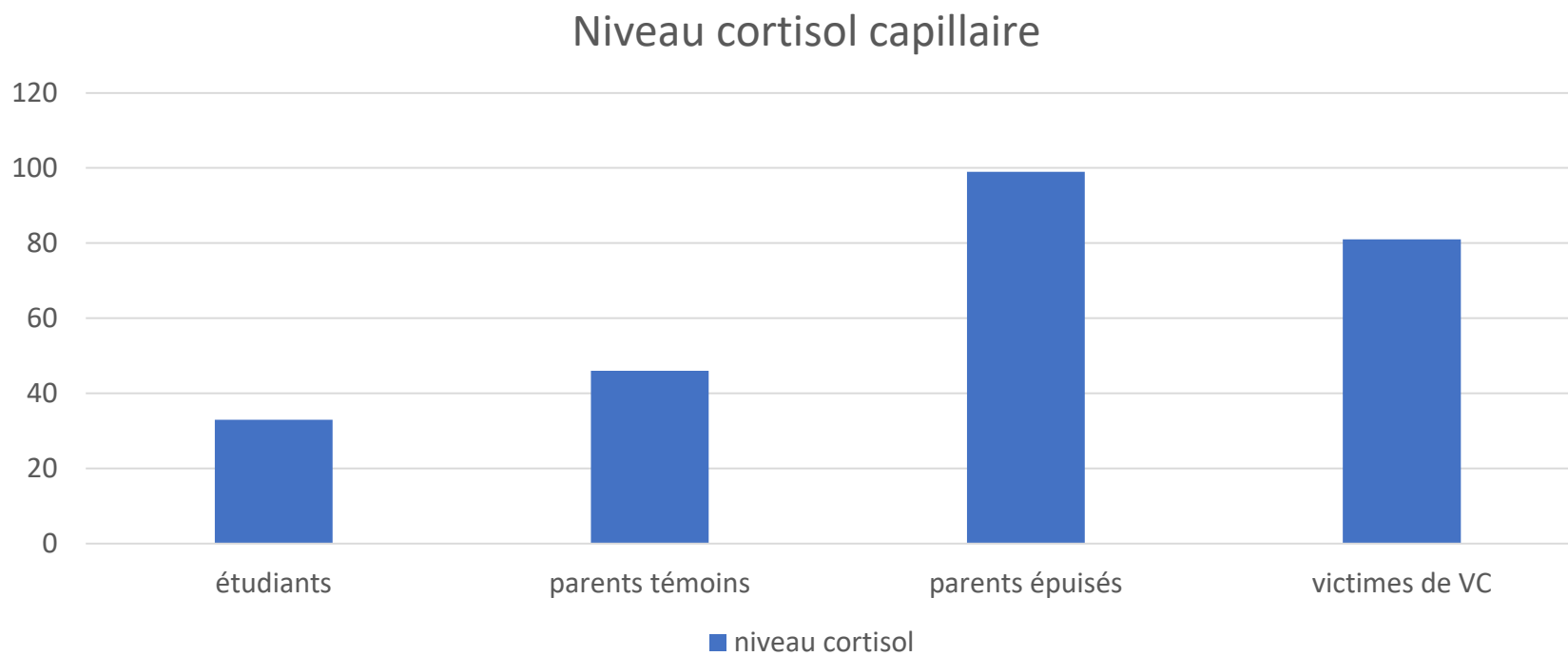
Le Burnout parental – Mikolajczak et Roskam (2018)





Idée reçue

- Le burnout parental n'est pas un vécu subjectif de sa parentalité
- Études scientifiques : cortisol capillaire à 3 cm du crâne (pour les trois derniers mois) (Brianda et al., 2020).



- Perfectionnisme parental
- Facteurs socio-démographiques
- Facteurs familiaux
- Régulation émotionnelle
- Psychopathologie



- Troubles anxieux et dépressifs
- Troubles du sommeil
- Violences intrafamiliales
- Addictions
- Idées noires



- Pas de « solution de sortie » comme dans un Burnout Pro
- Conséquences / impacts divers (parent, enfant, couple, famille...)
- Les parents peuvent envisager des solutions extrêmes

Ne pas confondre burnout parental avec...

- Dépression
- Dépression post-partum
- Burnout-professionnel
- Baby-blues
- Regret maternel



✓ Diagnostic

- PBA
- www.burnoutparental.com
- Balance stressseurs/ressources
- Consultation avec un professionnel

1. 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

2. 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

- ✓ Impacts sur la dynamique de groupe
- ✓ Gestion émotionnelle importante
- ✓ Importance du collectif ++ dans la prise en charge
- ✓ Sensibiliser/prévenir
- ✓ Repérer/identifier/nommer
- ✓ Orienter/accompagner



Informer, Prévenir et accompagner Le burnout parental – Outils pour l'accueillant

Sensibiliser :

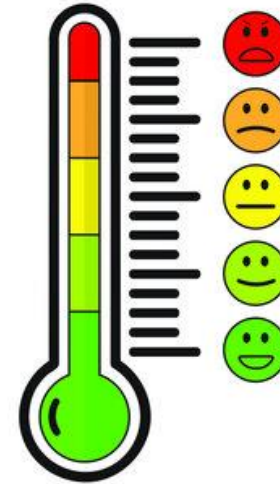
- ✓ Conférence/débat
- ✓ Groupe d'échange
- ✓ Ouvrages, articles...

Prévenir :

- ✓ Régulation émotionnelle
- ✓ Déculpabilisation
- ✓ Travail sur les ressources/relais
- ✓ Travail sur l'organisation / charge mentale

Accompagner :

- ✓ Espace de parole/soutien psychologique : individuel-collectif, face à face-distance
- ✓ Orientation vers les professionnels de santé (médecin, psychiatre, thérapeute)



	URGENT	NON URGENT
IM	FAIRE EN PREMIER [] [] [] [] []	PLANIFIER [] [] [] [] []
NON IMPORTANT	DÉLÉGUER [] [] [] [] []	SUPPRIMER [] [] [] [] []

Prévenir la charge mentale et le burnout parental – outils pratiques

- ✓ Lâcher prise
- ✓ Déléguer certaines tâches
- ✓ Structurer les journées : planning familial avec les tâches de chacun
- ✓ Prendre le temps de respirer et de se concentrer sur l'instant présent
- ✓ Privilégier la qualité plutôt que la quantité : « ne vous sacrifiez pas » !
- ✓ Contrebalancer les stressseurs avec des ressources !
- ✓ Hiérarchiser les objectifs
- ✓ Aider à se concentrer sur le positif :
 - ✓ Quelles sont les qualités que vous préférez chez votre enfant
 - ✓ La dernière fois que vous avez été fière de lui/ qu'il vous a ému

