



BURN-OUT, PARENTS MAL

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

(S')INFORMER

Thématiques à aborder pour une animation

- Le burn-out parental
- La parentalité aujourd'hui
- Les parents isolés ou en situation de fragilité ou de précarité
- La pression parentale : pression d'autrui ou de la société exercée sur le parent ; pression que le parent s'impose
- La solitude des parents

Objectifs de la vidéo

- Définir, démystifier et rendre audible l'épuisement parental
- Orienter, donner des pistes et faire part de solutions existantes pour traiter, éviter le burn-out parental et faire plus de soutien à la parentalité
- Informer et sensibiliser
- Bousculer et mobiliser

Présentation des différents acteurs présents dans la vidéo

- Le Petit Vélo Jaune ASBL, une association qui fait du soutien à la parentalité.
- Le centre de recherche sur le Burnout Parental de l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain, pionnier en Europe dans la recherche sur le burn-out parental.

BOUSCULER

Les grandes pistes de réflexion et les questions concrètes liées

- Quelles sont les grandes différences entre 'être parent' aujourd'hui et il y a 50 ans ?
 - A quoi sont dues ces différences, selon vous ?
- Si vous êtes parent vous-même, comment envisagez-vous votre parentalité ?
- Si vous n'êtes pas parent, quel regard portez-vous sur la parentalité au sein de votre famille et de vos proches ?
- Qu'est-ce qui vous paraît particulièrement difficile aujourd'hui dans l'exercice de la parentalité actuellement ?
- Pensez-vous qu'il existe aujourd'hui une pression sur les parents ? Si oui, de quel type : sociétale ? personnelle ? familiale ? professionnelle ? autre ?
 - Peut-on agir sur cette pression ? Si oui, comment ?
- Pouvez-vous concevoir, personnellement, la notion de « burn-out parental » ? Pourquoi ?
- Vous êtes-vous déjà retrouvé.e (ou connaissez-vous quelqu'un qui s'est retrouvé) en



déséquilibre et, donc, dans l'incapacité ou presque, d'exercer le rôle de parent, de manière optimale et sereine ?

- o Si oui, pour quelles raisons ? quelle situation a conduit à ce déséquilibre ?
- o Avez-vous demandé de l'appel ou avez-vous apporté du soutien à quelqu'un qui vivait ce type de situation ?
- Sur quelles ressources est-il possible de compter pour éviter ce type de situation et de déséquilibre ?
 - o Quand l'équilibre devient fragile, quelles sont les solutions envisageables ? Sont-elles réellement accessibles par tous ?
 - o Quels sont les conseils que vous pourriez partager ?



MOBILISER

Liens vers des outils qui permettent d'alimenter la réflexion

Sur le web

- Site du centre de recherche sur le burn-out parental <https://www.burnoutparental.com/>
- Campagne « Parentàbout » <https://xn--parentbout-m4a.be/>
- Article « Sortir du burnout parental, c'est possible ». UCLouvain. <https://uclouvain.be/fr/decouvrir/presse/actualites/sortir-du-burnout-parental-c-est-possible.html>
- Article « Le burnout parental, parlons-en sans tabou ». UCLouvain. <https://uclouvain.be/fr/decouvrir/actualites/le-burnout-parental-parlons-en-sans-tabou.html>
- Article « Le burn-out «parental» ? ». Mutualité Chrétienne. <http://www.jepenseaussiamoi.be/paroles-d-experts/le-burn-out-parental.htm>
- Le Petit vélo jaune <https://www.petitvelojaune.be/>
- PsyGogne - Clinique de la parentalité, du lien parent-enfant et du burnout parental <https://psygogne.be/>
- Vidéo bonus réalisée par TDM sur le burn-out parental. « Entretien avec Moïra Mikolajczak ». https://www.youtube.com/watch?v=MIMi_p0q3oU
 - o Chiffres sur le burn-out parental
 - o La Belgique, pionnière dans la recherche sur le burn-out parental
 - o Le burn-out parental existait-il à l'époque ?

Dans les librairies :

- Mikolajczak & Roskam. Le burnout parental : l'éviter et s'en sortir. Paris. Odile Jacob. 2017.
- Roskam & Mikolajczak. Le burnout parental : comprendre, diagnostiquer et prendre en charge. De Boeck. 2018.

Pistes d'actions et de mobilisations concrètes :

- Être à l'écoute de soi, de ses proches. Si besoin, aider ou demander de l'aide, chercher autour de soi les ressources potentielles ou existantes
- Si vous êtes parent, avoir confiance en vos capacités d'être parent, s'octroyer des moments pour soi, oser en parler, ne pas se comparer...
- Une application « Dr Mood Parents », l'application mobile pour rester en équilibre de la Mutualité Chrétienne. "Tous les parents peuvent se sentir perdus à certains moments. Ne plus savoir où donner de la tête ou être épuisés. L'application Dr Mood Parents permet de faire



le point sur la situation et accompagne les parents qui se sentent débordés. Elle propose aussi un suivi et des exercices sous forme de coaching quotidien.” (MC). https://www.mc.be/mes-avantages/parents/dr-mood-parents?gclid=CjwKCAjwmKLzBRBeEiwACCVihpjAUusROFeIDcvDzJ94w7a77EpAnNtBY9dvvKMGy9mX5kCke4yQARoCmRQQA vD_BwE

- Des ateliers thérapeutiques pour parents épuisés et des formations spécifiques aux professionnels proposés dans les différentes régions. Un partenariat Mutualité Chrétienne – UCLouvain. <https://www.mc.be/actualite/articles/2018/burnout-parent>
- Un accompagnement médical, corporel et psychique par le service PsyGogne (clinique de la parentalité) pour les parents qui rencontrent des difficultés psycho-médico-sociales autour de la naissance ou qui vivent un épuisement/burnout parental. Une initiative du Beau Vallon, institution de soins spécialisée en psychiatrie et en santé mentale. <https://psygogne.be/>

