



ODYSSEE FAMILIALE



Le burn-out parental

Bahia Bedjaoui – Coach parental et consultante en éducation

www.parents-apaises.com

Qui suis-je ?



- ✓ Je m'appelle Bahia Bedjaoui
- ✓ J'ai un fils de 14 ans et une fille de 11 ans.
- ✓ Je suis coach parental Méthode Filiozat, psychopraticienne et praticienne EMDR.
- ✓ Formatrice de professionnels de l'enfance et conférencière
- ✓ Certifiée par le Training institute for parental burnout (Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, Université catholique de Louvain, en Belgique : livre « Le Burn-out parental. L'éviter et s'en sortir, éd. Odile Jacob, 2017 »).



Être parent aujourd'hui

La parentalité : un long fleuve tranquille ?

**Naissance toujours associée au
bonheur...**

... Jamais de difficultés



Bonheur, joie VS stress, conflits, difficultés

Le BO parental : maladie du 21^è siècle ?



De l'idéal de perfection à l'épuisement

Idéal de perfection

se sacrifie
pour son
enfant

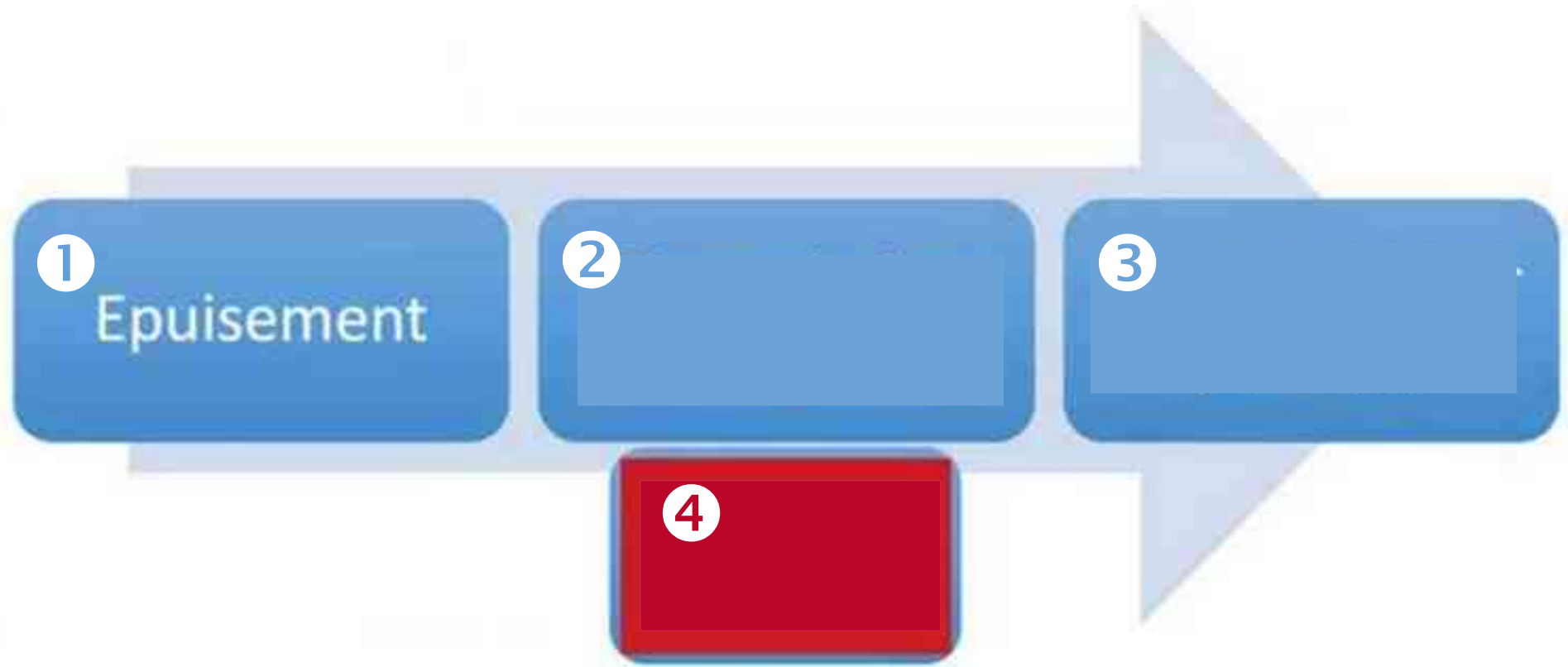
Frustration, ne
se sent pas
à la hauteur



*Épuisement
physique et
psychologique*

C'est quoi le burnout parental ?

Conception en 4 dimension



L'épuisement

Je suis tellement fatigué par mon rôle de parent que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas

Quand je me lève le matin et que j'ai à faire face à une journée avec mes enfants, je me sens épuisée d'avance

J'ai le sentiment d'être à bout de force à cause de mon rôle de parent



Conception en 4 dimension



La distanciation

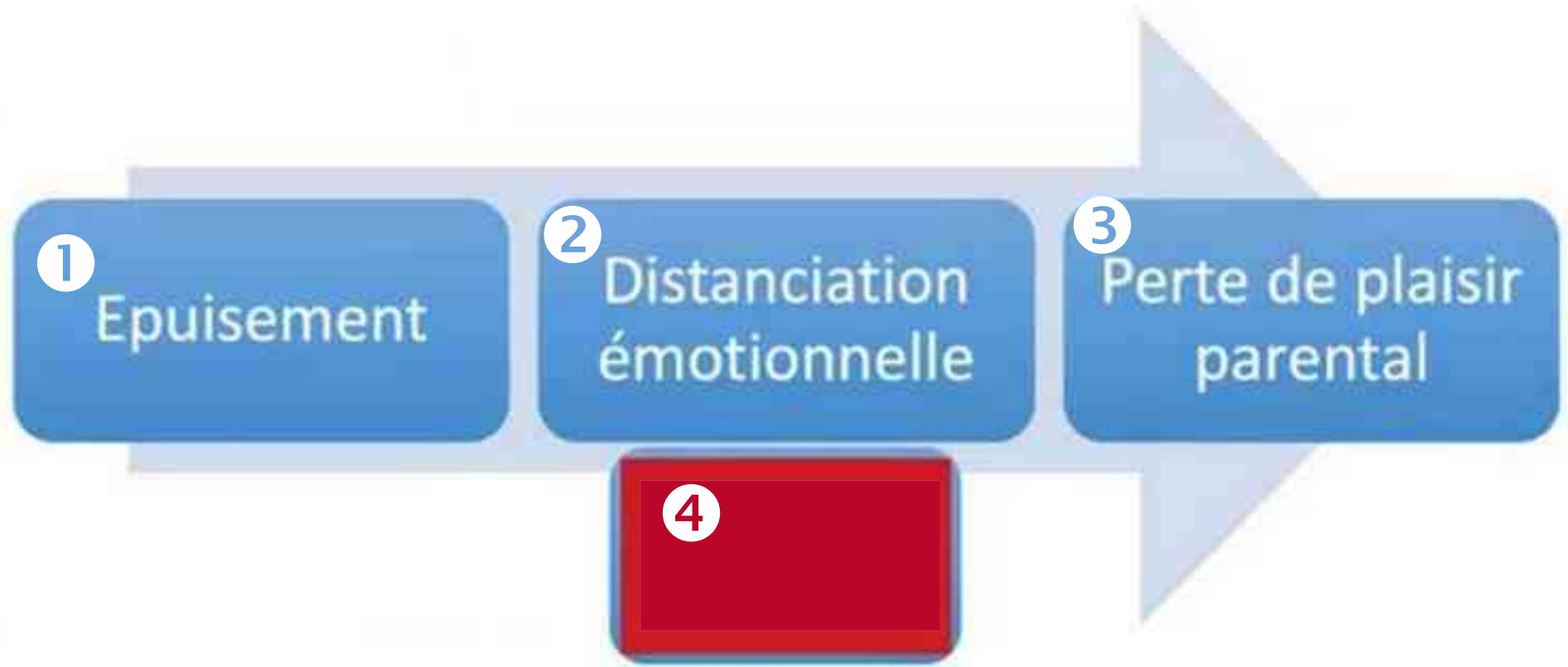
*Je n'arrive plus à
montrer à mes
enfants combien je
les aime.*

*J'ai l'impression qu'en
dehors des routines
(trajet, coucher, repas), je
n'arrive plus à m'investir
auprès de mes enfants?*

*J'ai l'impression de
m'occuper de mes
enfants en pilote
automatique*



Conception en 4 dimension



La perte de plaisir

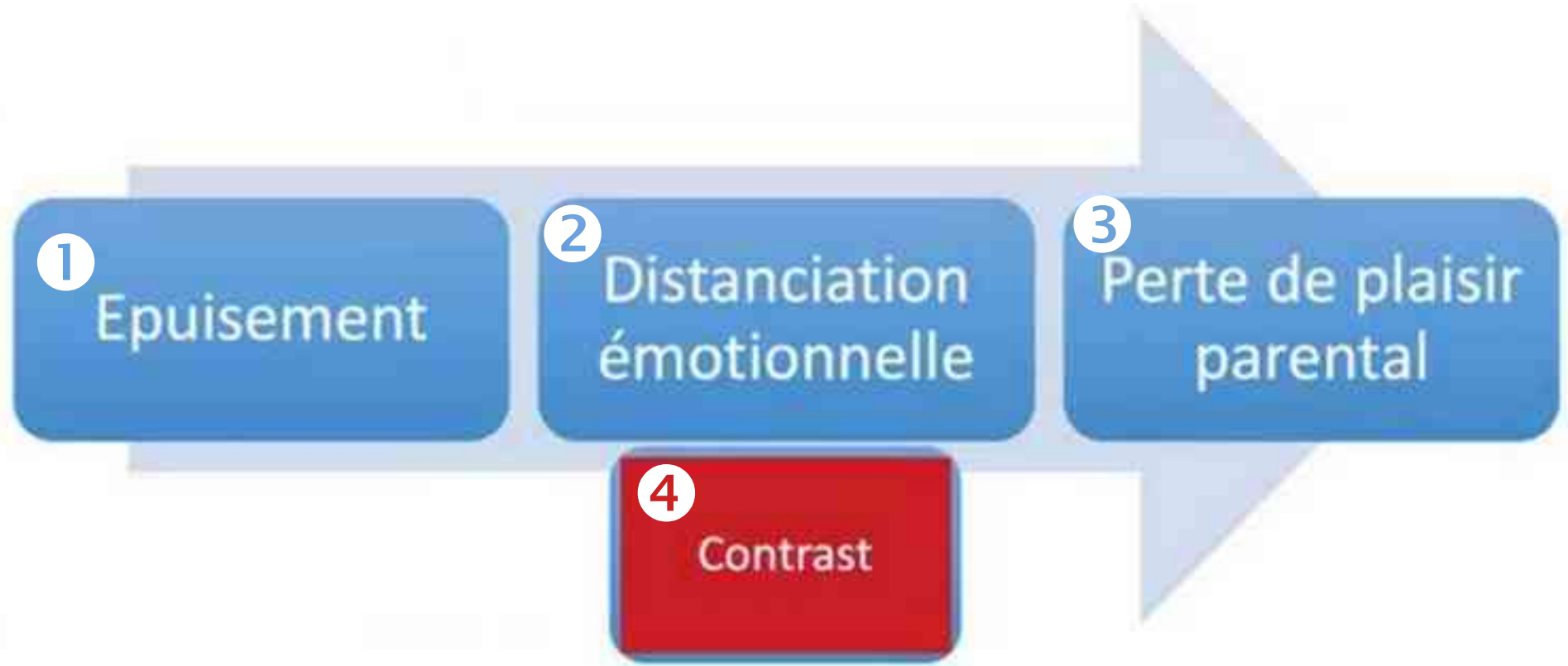
Je ne ressens pas de plaisir à être avec mes enfants.

Je ne supporte plus mon rôle de père/de mère

Je n'en peux plus d'être parent



Conception en 4 dimension



Le contraste

J'ai le sentiment de ne plus me reconnaître en tant que papa /maman

Je pense que je suis plus le bon père/la bonne mère que j'ai été pour mes enfants

J'ai honte du parent que je suis devenu



BO parental, pro, dépression, post-partum...

Burnout professionnel	Burnout parental	Dépression	Dépression post-partum
Épuisement émotionnel en lien avec le travail	Épuisement 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	
Perte d'efficacité et d'épanouissement au travail	Saturation et perte de plaisir en tant que parent		

Des chiffres inquiétants

Étude sur 45 pays : la France est dans le **top 5** des pays les plus touchés

Etude « Les Françaises et le burn-out maternel » (IFOP 2022)

- Les mères estiment leur charge mentale à 7,4/10.
- 68 % Se définissent comme étant physiquement fatiguées ou moralement épuisées (57%).
- 20% des mères ont déjà développé un burn-out parental quand 14% d'entre elles disent actuellement en souffrir. Une donnée supérieure chez les mamans solos (40% d'entre elles seraient concernées)

Les conséquences du burnout parental

Les conséquences

Sur le parent

irritabilité,
problèmes de
santé,
comportements
addictifs, envies
suicidaires,
envie de tout
plaquer

Sur les enfants

négligence
affective,
éducative ;
violence verbale,
psychique,
physique

Sur le couple

conflits,
adultère,
violences,
divorce.

Comment le burn-out parental
survient-il ?

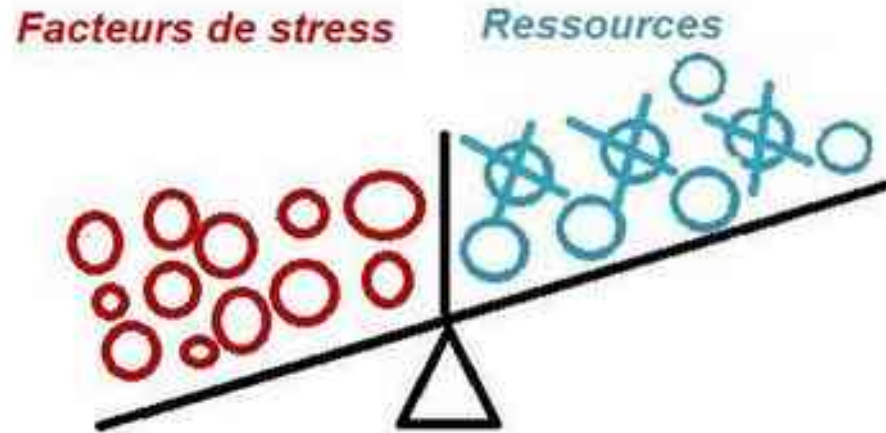
Le stress !!

Le burn-out parental survient à la suite d'une **accumulation de stress modérés**, mais qui exigent beaucoup d'énergie pour y faire face parce qu'ils sont chroniques, répétitifs et que rien ne semble présager de leur fin.

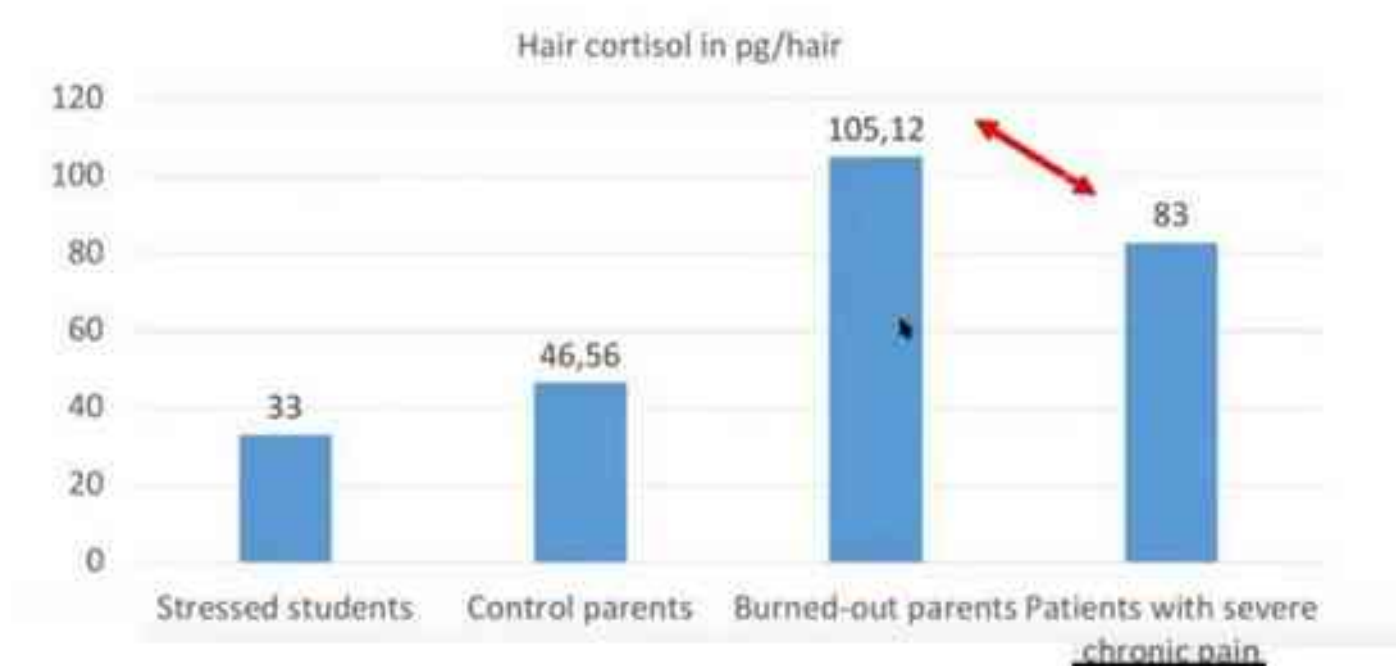
Exemples : mauvais sommeil, maladie chronique...

La balance stress/ressources

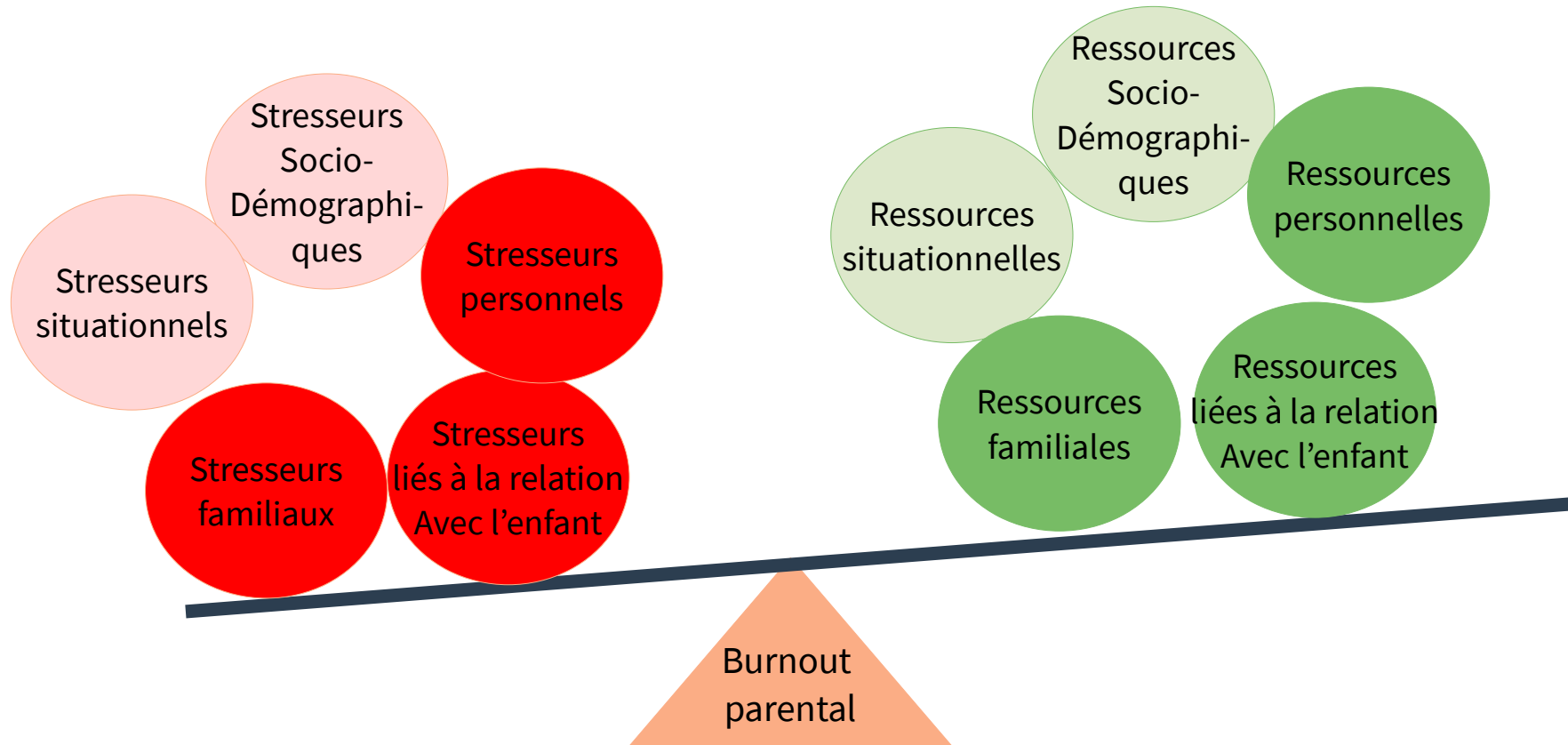
- Trop de stress
- Trop longtemps
- Avec pas assez de ressources



Un niveau de stress et de souffrance terrible



La balance stress/ressources



Chaque burn-out a son histoire...

Chaque burn-out est différent...

Car les ressources et les stressors en présence peuvent être très différents d'un parent à l'autre

Comment sortir du burn-out
parental ?

Le burn-out se soigne

Quand on est en burn-out avéré, il y a urgence à se faire aider par un professionnel qui va :

- Permettre de partager de dire sa souffrance sans jugement
- Gérer les besoins de récupération physiologique : le sommeil et l'alimentation
- Aider le parent à rééquilibrer sa balance de manière personnalisée en fonction de ses propres sources de stress et ressources :
 - ✓ Gestion du stress
 - ✓ Gestion des émotions
 - ✓ perfectionnisme

Le burn-out se soigne

- ✓ Accompagnement dans les pratiques parentales
- ✓ Harmoniser la co-parentalité
- ✓ Rééquilibrer la répartition des tâches, ainsi que les sphères familiale, professionnelle, personnelle...

Il n'y a pas UN traitement mais une multiplicité de choses à travailler en fonction du bilan qu'on va établir avec le parent.

Comment éviter le burn-out
parental ?

Comment éviter le burn-out

Aux premiers signes d'épuisement, de ras le bol parental...


- 1) Faire le test sur : <https://www.burnoutparental.com/suis-je-en-burnout>
- 2) Évaluer ses sources de stress et ses ressources pour :
augmenter les ressources ET/OU diminuer les stressseurs
- 3) se demander :
Y a-t-il des facteurs de stress sur lesquels vous pouvez agir ?
Identifiez les ressources vous n'avez pas encore mais que vous avez envie d'acquérir.

Exemple : balance négative



Exemple : balance positive

- Fatigue/épuisement
- Tâches ménagères
- manque de liberté et les contraintes
- Enfants de moins de 5 ans (sollicite beaucoup)
- Devoirs
- Conflits avec les enfants/conjoint(e)
- Jugements
- Sentiment d'impuissance
- Travail
- Pression du temps
- Environnement de vie


Stress

Tout ce qui accroit le stress parental



- Temps de qualité avec les enfants
- Choisir ses combats
- Répartir les tâches de manière juste
- Rééquilibrer les différents domaines de vie
- Apprendre à gérer son stress
- Apprendre à accueillir et à exprimer ses besoins et ses émotions...
- Comprendre d'où viennent ses réactions excessives

Ressources :

- <https://www.burnoutparental.com>
- Livre « Le Burn-out parental. L'éviter et s'en sortir », éd. Odile Jacob, 2017 » Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak,
- La Fatigue émotionnelle et physique des mères: Le burn-out maternelle (Violaine Guéritault)
- Mère épuisée (Stéphanie Allenou)

Des questions ?