

LE BURNOUT PARENTAL



BULLES & PIROUETTES

PRÉSENTÉ PAR STÉPHANIE HOULE, DIPLÔMÉE EN TRAVAIL SOCIAL
MAI 2018

À PROPOS DE STÉPHANIE:

- DIPLOMÉE EN TRAVAIL SOCIAL ET ÉDUCATION SPÉCIALISÉE
- PLUS DE 12 ANNÉES D'EXPÉRIENCE EN INTERVENTION AUPRÈS DES FAMILLES:
 - ❖ COMME ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE AUPRÈS DES ENFANTS EN DIFFICULTÉS (FOYER DE GROUPE, CENTRE JEUNESSE DE LA MONTÉRÉGIE);
 - ❖ TRAVAILLEUSE SOCIALE À LA PROTECTION DE LA JEUNESSE;
 - ❖ PROPRIÉTAIRE DE L'ENTREPRISE BULLES ET PIROUETTES, INTERVENANTE FAMILIALE, ANIMATRICE ET CONFÉRENCIÈRE.
- MÈRE DE DEUX ENFANTS, DE 3 ET 7 ANS



ÊTRE PARENT AUJOURD'HUI

- VOYONS UN PEU D'HISTOIRE... LA PARENTALITÉ AVANT LES ANNÉES 80
- LE RÔLE DES PSYCHOLOGUES
- L'APPORT DE LA PARENTALITÉ POSITIVE, LE CONTINUUM
- LE ''DOCTEUR INTERNET'' ET LES RÉSEAUX SOCIAUX
- LA TECHNOLOGIE ET LE LIEN D'ATTACHEMENT

ÊTRE PARENT EN CONFINEMENT

- LES ÉCOLES ET LES GARDERIES SONT UN FILET DE SÉCURITÉ SOCIAL IMPORTANT
- LES PARENTS N'ONT AUCUNE POSSIBILITÉ DE REPOS. LA PLUPART D'ENTRE EUX CONTINUENT DE TRAVAILLER ET DOIVENT S'OCCUPER DES ENFANTS À TEMPS PLEIN. LA PRESSION DU TRAVAIL ET LA PRESSION PARENTALE SE FAIT SENTIR.
- LES PARENTS AYANT PERDU LEUR EMPLOI VIVENT UN STRESS FINANCIER IMPORTANT
- LE STRESS DES PARENTS À UN IMPACT MAJEUR SUR LE COMPORTEMENT DES ENFANTS

PRINCIPALES INQUIÉTUDES DES PARENTS

- LES PLEURS DE BÉBÉ
- L'ADAPTATION DU PÈRE
- PROBLÈMES RELIÉS AU SOMMEIL
- PROBLÈMES RELIÉS À L'ALIMENTATION
- LA CHARGE MENTALE
- LA CULPABILITÉ
- LA GESTION DE LA FRATRIE
- LA DIFFÉRENCE D'ÉDUCATION DES PARENTS DE LA PART DE LEUR FAMILLE D'ORIGINE

DIAGNOSTIQUES

LE BURNOUT EST UN TROUBLE APPARTENANT À LA FAMILLE DU STRESS

IL NE FAIT PAS PARTIT DU DSM 6

CE N'EST PAS UN DIAGNOSTIQUE

DÉFINITION DU BURNOUT PARENTAL : SYNDROME QUI REGROUPE UN ENSEMBLE DE SIGNES CLINIQUES ET DE SYMPTÔMES QUI APPARAISSENT PROGRESSIVEMENT CHEZ L'INDIVIDU, SANS POUR AUTANT SE RÉFÉRER À UN ÉLÉMENT CAUSAL DANS SA DÉFINITION

TOUCHE 5 À 7% DES PARENTS

LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES DU BURNOUT PARENTAL

1. L'ÉPUISEMENT

IL PEUT ÊTRE PHYSIQUE (GRANDE FATIGUE), ÉMOTIONNEL (IRRITABILITÉ, SENTIMENT DE DÉPRESSION, RECHERCHE DE SOLITUDE), OU COGNITIF (ABSENCE DE CONCENTRATION, MANQUE D'ORGANISATION, MANQUE DE MOTIVATION).



SE TRADUIT PAR : DES MAUX DE TÊTE, ENCHAÎNEMENT DE MALADIES ORL, TROUBLE DU SOMMEIL, MANQUE D'APPÉTIT, PRISE DE POIDS OU AMAIGRISSEMENT ANORMAL, DOULEURS MUSCULAIRES.

D'AUTRES SYMPTÔMES SONT AUSSI POSSIBLES.

2. LE DÉSENGAGEMENT AFFECTIF



LE PARENT MANQUE D'ÉNERGIE POUR S'INVESTIR TOTALEMENT AUPRÈS DE SES ENFANTS. IL EST MOINS À L'ÉCOUTE, EST DISTANT FACE À LEUR VÉCU QUOTIDIEN, PARTAGE MOINS LEURS ÉMOTIONS; IL RÉPOND AUX BESOINS DE BASE, MAIS EN FAIRE PLUS DEVIENT UN DÉFI.

3. LA PERTE D'EFFICACITÉ ET D'ÉPANOUISSEMENT DANS SON RÔLE DE PARENT



LE PARENT NE SE RECONNAÎT PLUS: IL A L'IMPRESSION D'ÊTRE UN MAUVAIS PARENT, SES COMPORTEMENTS L'INDISPOSE, IL NE RETIRE PLUS DE PLAISIR À EXERCER SON RÔLE AUPRÈS DE SES ENFANTS.

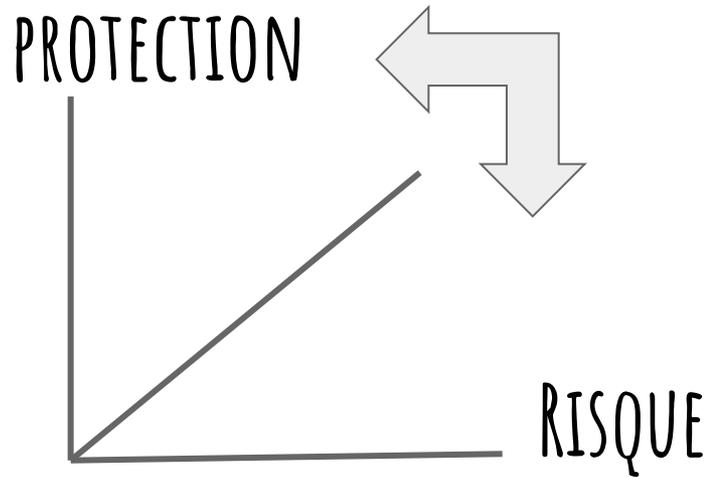
DIFFÉRENCIER LE "BABY BLUES", LA DÉPRESSION POSTPARTUM ET LE BURNOUT PARENTAL:

- LE BABY BLUES SURVIENT DANS LES PREMIERS JOURS SUIVANT L'ACCOUCHEMENT
- LA DÉPRESSION POSTPARTUM PEUT S'INSTALLER DANS LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE D'UN ENFANT:
- LE BURNOUT PARENTAL PEUT SURVENIR À N'IMPORTE QUEL MOMENT DE LA VIE DES ENFANTS

BURNOUT PARENTAL	DÉPRESSION	TROUBLE ANXIEUX
ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL EN LIEN AVEC LES ENFANTS	HUMEUR DÉPRESSIVE LA MAJEURE PARTIE DU TEMPS	ANXIÉTÉ ET SOUCIS EXCESSIFS CONCERNANTS PLUSIEURS ÉVÉNEMENTS OU ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE AVEC UNE DIFFICULTÉ ÉNORME À SE CONTRÔLER
DISTANCIATION AFFECTIVE PAR RAPPORT À SES ENFANTS	PERTE D'INTÉRÊT ET/OU DE PLAISIR POUR PRESQUE TOUTES LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES	
CONTRASTE PAR RAPPORT AU PARENT QU'ON A ÉTÉ		
SATURATION DANS LE RÔLE PARENTAL AVEC PERTE DE PLAISIR		

ICI J'AI FAIT UN VIDÉO
POUR PRÉSENTER LA
BALANCE + CHAQUE
FACTEURS

LA BALANCE



LE RÉSEAU, QUE CE SOIT FAMILIAL OU PROFESSIONNEL, EST PRIMORDIAL.

LES FACTEURS DE RISQUES ET DE PROTECTION

- SOCIODÉMOGRAPHIQUE : SEXE, ÂGE, ÂGE DES ENFANTS, SCOLARITÉ, NOMBRE D'ENFANT DANS LA FRATRIE, REVENU, ETC.
- CIRCONSTANCES PARTICULIÈRES : MALADIE POUR LE PARENT, DÉCÈS
- LIÉS À L'ENFANT : ENFANT À BESOINS PARTICULIER, ENFANT MALADE.

SUITE

- PERSONNELS* : GESTION DES ÉMOTIONS, RELATION AVEC SON PROPRE PARENT, ÉCART ENTRE NOTRE VISION DU PARENT IDÉAL ET LA RÉALITÉ, TRAITS DE PERSONNALITÉ : INSTABILITÉ ÉMOTIONNELLE
- CONJUGAUX* : LA COPARENTALITÉ, LA SATISFACTION CONJUGALE
- ÉDUCATIFS* : INCONSISTANCE, PUNITIONS TROP SÉVÈRES, ESCALADE DANS LES CRISES

FACTEURS DE RISQUE PERSONNELS

- LA CHARGE MENTALE : LA CHARGE MENTALE EST UN TERME QUI S'EST RÉCEMMENT POPULARISÉ POUR DÉSIGNER LA CHARGE COGNITIVE, INVISIBLE, QUE REPRÉSENTE L'ORGANISATION DE TOUT CE QUI SE SITUE DANS LA SPHÈRE DOMESTIQUE : TÂCHES MÉNAGÈRES, RENDEZ-VOUS, ACHATS, SOINS AUX ENFANTS, ETC.
- LE PARALLÈLE AVEC LA RELATION CONJUGALE DANS L'EXÉCUTION DE CES TÂCHES.
- VIDÉO D'UN PASTEUR QUI CARICATURE LA DIFFÉRENCE ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES :
- <https://www.youtube.com/watch?v=gjnLLw5BTmc>

SUITE (FACTEURS DE RISQUE PERSONNELS)

- LE SENTIMENT DE CULPABILITÉ :
 - SE PRIORISER, IL FAUT INVESTIR CHAQUE FACETTE.
 - SE COMPARER
 - DISCIPLINE FERME : ON NE CHERCHE PAS À SE FAIRE AIMER DE NOS ENFANTS, MAIS À RÉPONDRE À LEURS BESOINS.

LES ÉTAPES MENANT AU BURNOUT PARENTAL

LA TENDANCE AU SURINVESTISSEMENT

1- L'AMBIVALENCE

2- LA FRUSTRATION

3- L'ÉPUISEMENT

- BAISSÉ DE LA RÉSISTANCE ÉMOTIONNELLE
- BAISSÉ DE LA RÉSISTANCE PHYSIQUE

4- DISTANCIATION ÉMOTIONNELLE FACE AUX ENFANTS

5- DÉVALORISATION / PERTE D'EFFICACITÉ

6- CULPABILITÉ

LE MOTEUR: L'ACCUMULATION



LES CONSÉQUENCES POSSIBLES

- TROUBLE DU SOMMEIL
- PROBLÈME DE SANTÉ
- DÉPENDANCES : ALCOOL, JEUX, TRAVAIL
- IRRITABILITÉ ET COLÈRE
- NÉGLIGENCE ET VIOLENCE VERBALE ET PHYSIQUE
- DIFFICULTÉS CONJUGALES
- DÉPRESSION
- IDÉES SUICIDAIRES ET URGENCE DE FUIR

AUTRES CONSÉQUENCES

- ENJEUX D'ASSURANCE SALAIRE
- HONTE
- LE LIEN D'ATTACHEMENT, CAUSE OU CONSÉQUENCE?



INTERVENTION

FAIRE UNE PRISE DE CONSCIENCE: PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR (ET GUÉRIR POUR MIEUX PRÉVENIR LA RECHUTE)

1- LA RÉHABILITATION: ÊTRE SON PROPRE MOTEUR DE CHANGEMENT

2- PRENDRE SOIN DE SOI

3- SE REMOBILISER: DÉCOUVRIR DE PETITES STRATÉGIES POUR REPRENDRE GOÛT À NOTRE RÔLE DE PARENT

4- RETIRER DU POSITIF: FAIRE PREUVE DE RÉSILIENCE

LES PETITES STRATÉGIES POUR PRENDRE SOINS DE SOI

L'ÉQUILIBRE

SAVOIR DÉCROCHER, LÂCHER PRISE

LA ROUTINE

LE SOMMEIL

L'ALIMENTATION

SAVOIR BIEN S'ENTOURER

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

THÉRAPIE AVEC UNE
PROFESSIONNELLE

INTERVENIR

- L'APPROCHE : L'EMPOWERMENT, APPROCHE SYSTÉMIQUE.
- LE SAVOIR-ÊTRE ET LE SAVOIR FAIRE DE L'INTERVENANT
- FAIRE À LA PLACE DE, FAIRE AVEC, FAIRE FAIRE, LAISSER FAIRE.

INTERVENIR

- LA CHARGE MENTALE : EMMA CLIT FAIT DES BELLES BANDES DÉSSINÉES
- LA CULPABILITÉ
- L'INTERVENANT ET LE BURNOUT PARENTAL

INTERVENTION

- LES 4 FAÇONS DE CONTRER LE BURNOUT PARENTAL COMME INTERVENANT
- PRIORISER DES VALEURS ET DES MÉTHODES QUI SONT IMPORTANTES POUR LE PARENT. LA RÈGLE DU 80/20.
 - URGENT VS IMPORTANT
 - SAVOIR DÉLÉGUER
 - APPRENDRE À DIRE NON

INTERVENTION

REMETTRE EN PERSPECTIVE LE MODÈLE PARENTAL DU PARENT.

ORGANISATION DE LA FAMILLE

- UNE MEILLEURE GESTION DE LA MAISONNÉE EST PRIMORDIALE. SAVOIR REMETTRE LES PRIORITÉS, RÉÉQUILIBRER LES RÔLES ET LES TÂCHES.
- MIEUX PLANIFIER, MAIS TROUVER L'ÉQUILIBRE.
- REVOIR LES ROUTINES
- REVOIR LES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES, FAVORISER PLUS D'ENNUIE.

LORSQU'ANNABELLE ENTRE À LA MAISON AVEC LES ENFANTS, ILS LUI DEMANDENT TOUJOURS OÙ EST LEUR PÈRE.

À CHAQUE FOIS, ELLE LEURS RÉPOND QU'ELLE NE LE SAIT PAS.

À CHAQUE FOIS, ELLE SE FÂCHE PARCE QU'ELLE EST TANNÉE DE SE LE FAIRE DEMANDER.

MAIS CHAQUE FOIS, SES ENFANTS LE DEMANDENT, PARCE QU'ELLE DONNE UNE RÉPONSE, C'EST PLUS SIMPLE QUE DE LEUR SERVIR DE PETITE VOIX INTÉRIEURE ET LES MENER VERS L'AUTONOMIE POUR FAIRE CESSER LE COMPORTEMENT QUI LA DÉRANGE.

LE GOOD ENOUGH MOTHER

- DONALD WINNICOTT, 1953
- UN CONCEPT À ÉLARGIR AVEC LES PARENTS D'AUJOURD'HUI
- LAISSER TRANQUILLEMENT L'ENFANT VIVRE DES ÉCHECS ET DES FRUSTRATIONS POUR LUI PERMETTRE DE GRANDIR. TRANQUILLEMENT, AU GRÉ DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT. ACCEPTER D'ÊTRE UN PARENT IMPARFAIT.
- LE CONCEPT DE NE PAS SE SENTIR À LA HAUTEUR EST MOTIVÉ PAR LA HONTE.

RECONNAÎTRE SA PART DE RESPONSABILITÉ

LA SOCIÉTÉ D'AUJOURD'HUI MET DES MAUX, ET DES MOTS, SUR TOUT CE QUE LES ENFANTS FONT. IL EST ALORS FACILE POUR LE PARENT EN B.O.P. DE TRANSFÉRER LA RESPONSABILITÉ DE LA SITUATION SUR SON ENFANT PLUTÔT QUE DE SE REGARDER DANS LE MIROIR ET CHERCHER À COMPRENDRE COMMENT LUI, PEUT CHANGER LES CHOSES.

DAVID VIENT CONSULTER UNE TRAVAILLEUSE SOCIALE PARCE QU'IL A DE LA DIFFICULTÉ DANS LA GESTION DE LA MAISONNÉE. SA FILLE DE 5 ANS FAIT DES CRISES, ELLE REFUSE RÉGULIÈREMENT DE S'HABILLER ET REFUSE DE MANGER. IL VEUT RÉGLER CE COMPORTEMENT ET DEMANDE QU'ON L'AIDE POUR QUE SA FILLE CHANGE.

PRATIQUER LE LÂCHER PRISE AU BON MOMENT

- VIVRE LE MOMENT PRÉSENT
- RESTRUCTURER ET DÉCONSTRUIRE AU BESOIN LES RÈGLES DE LA MAISON,
VOIR COMMENT MAINTENIR LE CADRE.
- DÉSIR DE LA MAMAN DE CAILLOU

LE SENTIMENT DE CULPABILITÉ:

- SE RESPONSABILISER EN Y VOYANT L'ÉVOLUTION.

RECONNAÎTRE QU'ON A EU TORD ET SE CORRIGER.

- RESPONSABILISER NOS ENFANTS

CE SONT NOS RÉACTIONS DEVANT NOS ERREURS QUI

FORMERONT LA RÉSILIENCE DE NOS ENFANTS.

CE QUI FAIT QU'UN CLIENT EST RÉFRAC TAIRE À LA COLLABORATION

- LA PEUR DE L'INCONNUE
- LE CONTEXTE D'AUTORITÉ

AMÉLIORER LA COLLABORATION DES CLIENTS

ON TRAVAIL AVEC ET POUR LE CLIENT
MÊME EN CONTEXTE D'AUTORITÉ

FAVORISEZ LES ÉCHANGES D'IDÉES. ON CONSIDÈRE CE QUE L'AUTRE À A NOUS
DIRE. LA POSITION D'EXPERT ENTRAVE LA RELATION D'AIDE.

FAVORISER L'EMPATHIE

L'EMPATHIE

L'EMPATHIE COGNITIVE SIGNIFIE COMPRENDRE LES INTENTIONS DE L'AUTRE.
L'EMPATHIE AFFECTIVE DÉSIGNE LE FAIT DE SENTIR, PARTAGER LES ÉMOTIONS
ET SENTIMENTS D'AUTRUI. LA SYMPATHIE EST DE VOULOIR APPORTER DU BIEN-
ÊTRE À L'AUTRE. C'EST NÉCESSAIRE AU DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET AFFECTIF
CHEZ LES PERSONNES

COMMENT ABORDER LA RECONNAISSANCE DE LA PROBLÉMATIQUE?

ET SI MES ATTENTES D'ADULTES ÉTAIENT TROP ÉLEVÉES PAR RAPPORT AUX CAPACITÉS DE MON ENFANT?

LA COLÈRE/LES COMPORTEMENTS DE NOS ENFANTS PEUVENT SEMBLER UN PROBLÈME, MAIS IL S'AGIT D'UNE RÉACTION : QUELQUE CHOSE L'A PROVOQUÉE

LES QUESTIONNAIRES

- Pour ce qui est du burnout professionnels, les intervenants utilisent ce test pour déterminer l'étendue de la problématique. http://www.psychologuedutravail.com/wp-content/uploads/2009/12/QUESTIONNAIRE_BURNOUT_MASLACH.pdf
- Dans un contexte de burnout parental, les chercheurs sont partis de ce questionnaire et l'ont adapté à la réalité parentale.
- PBA

WWW.BURNOUTPARENTAL.COM

ET DR. MOOD

ÉTUDE
INTERNATIONALE
SUR LE
BURNOUT PARENTAL

LE CONGÉ DE MATERNITÉ
QUÉBÉCOIS EST SELON VOUS
UN FACTEUR QUI ACCENTUE
OU QUI PROTÈGE DU B.O.P?

QUESTION?

STEPHANIEHOULE@BULLESETPIROUETTES.COM

WWW.BULLESETPIROUETTES.COM

450-929-0641

