

## RÉSUMÉ DU COLLOQUE WEBINAIRE du Jeudi 2 Avril 2020 de 13h à 17h : « KIT DE SURVIE POUR ÉVITER LE BURN OUT FAMILIAL PENDANT LE CONFINEMENT »

1<sup>ère</sup> Partie de Maria Helena Brianda :

### Famille confinée, comment éviter le burn-out ?

Alors qu'en ce lundi de Pâques, on nous annonce une nouvelle élocution du président de la République, Emmanuel Macron, dans le but de nous informer d'une prolongation du confinement, je vous propose d'aborder le burn out afin de mettre en place de nouvelles stratégies pour l'éviter .

#### I. Définition du burn-out parental par Maria Helena Brianda

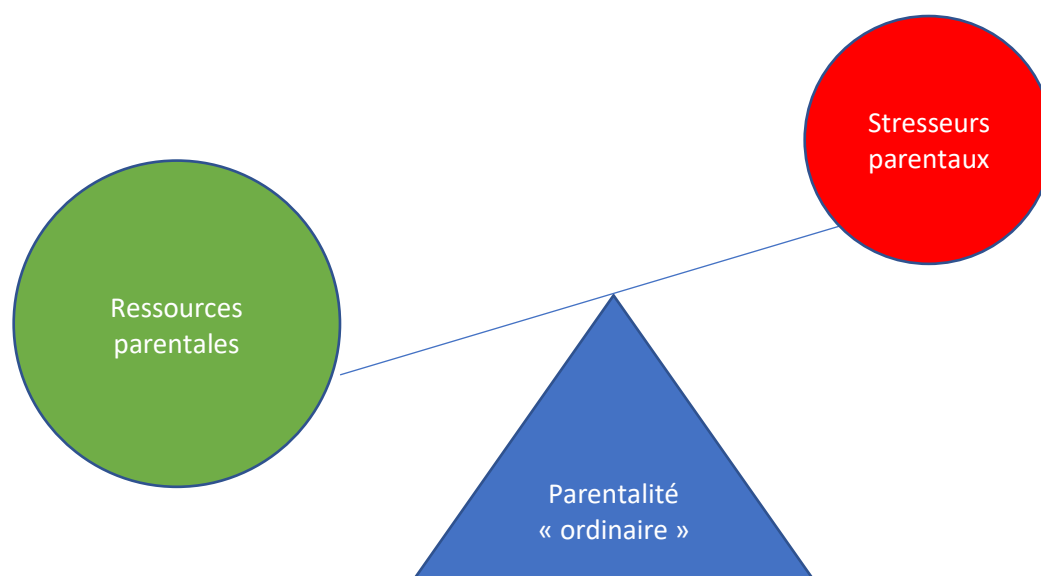
Tout commence par une petite vidéo bien sympathique que beaucoup connaisse, et, tourne vers le moment de la fête des mères.

<https://www.youtube.com/watch?v=wIQInOOP7RE>

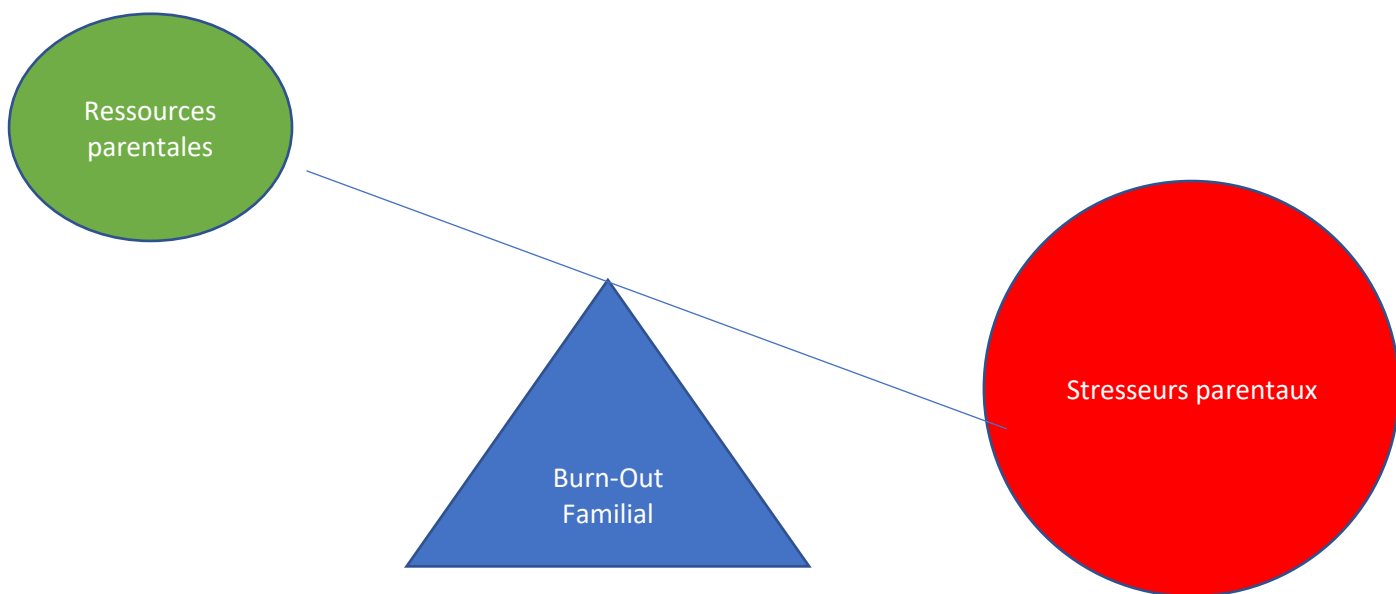
Le métier de parents est un métier qui prend 24h/24, et ce, d'autant plus en temps de confinement...

Etre Parent demande un subtil équilibre entre les ressources et les stressseurs.

Les stress parental est d'ordinaire compensé par les ressources.



Quand les stressseurs commencent à s'accumuler et que les ressources ne compensent plus, vient le burn out familial. Beaucoup décriront cet état comme « *étant au bout du rouleau* », « *complètement vidé* », le mot « maman » ou « papa » devient comme une torture (distanciation), sensation d'être comme en pilotage automatique, plus de plaisir à être avec les enfants, ils vivent leur parentalité comme une contrainte. Ce sont, en général, des parents « compétents » qui, d'un seul coup, s'effondrent. Ce décalage sera également source de problème du 200% au 0%, ce décalage est alors vécu avec beaucoup de culpabilité.



## II. Comment le confinement peut amener plus de burn out familial ?

Être à huit-clos, peut mettre en exergue certains conflits systémiques non résolus mais il peut aussi empêcher de mettre en place des ressources habituelles : l'aide ménagère, le restaurant du midi, la promiscuité empêchant d'avoir son temps à soi, pas de sport ( piscine, hockey, tennis...), loisirs ( chant, chorale, Karaoké, bowling...), rencontre, apéros avec les proches...

Pour autant, les stressseurs augmentent : peur de la maladie, peur de contaminer quelqu'un, culpabilité, peur du PV si nous dépassons les 1 km de marche, peur de ne pas être à la hauteur en tant que professeur, gérer l'espace de chacun, les émotions de chacun, sollicitations incessantes des enfants, les disputes dans la fratrie, des enfants plus nerveux et plus difficiles.

Si les stressseurs prennent beaucoup plus de poids dans le temps, il y a fort risque de burn-out. Le tout serait alors de trouver de nouvelles ressources afin d'inverser la balance.

## III. Les risques du burn-out parentale :

Les risques sont :

- Sur le parent : irritabilité, problème de santé, problèmes physiques, addictions, idées suicidaires, envie de tout plaquer
- En couple : conflits, adultère, violence, divorce
- Sur l'enfant : négligence émotionnelle et physique et violence verbale et physique

## IV. Comment inverser/Rééquilibrer la balance ?

### Deux processus possibles

Identifier les éléments sur lesquels on peut agir :

- ❖ Renforcer ou rajouter des ressources
- ❖ Éliminer ou réduire les stressseurs

Identifier les éléments vis-à-vis desquels on doit faire une démarche d'acceptation active :

- Stressseurs irréductibles
- Ressources inaccessibles

## V. Dix recommandations pour les parents en difficulté :

### 1. Se faire confiance en tant que parent :

*Vous vous êtes adapté jusqu'ici, vous allez le faire à nouveau. Acceptez que cette situation est inédite, soyez bienveillant avec vous-même, laissez vous le temps de vous adapter.*

**2. Privilégiez la qualité à la quantité :**

*L'important ce sont les temps de qualité, c'est-à-dire les moments, les activités dans lesquelles tant le parent que l'enfant prennent du plaisir : inutile de se sacrifier pour faire avec les enfants des activités qu'on déteste.*

**3. Faites preuve de souplesse :**

*Évitez de rentrer en guerre avec ses enfants durant cette période !*

- *Assouplir certaines règles ( ex : le temps sur les écrans)*
- *Instaurer d'autres règles (ex : répartition des tâches)*
- *Communiquer les règles*
- *Adapter les règles si nécessaire*

**4. Mettez vos enfants à contribution**

**5. Structurez les journées de vos enfants**

- *Faire ensemble un planning de la semaine*
- *Inclure différents types d'activités*

**6. Laissez vous vivre certains jours**

- *Soirée TV, lecture, jeux en famille...*

**7. Choisissez vos combats**

*Déterminez quels sont les comportements supportables, les comportements difficiles à supporter et les comportements inadmissibles et représentez les par 3 cadres différents. Définissez clairement chaque conséquence pour chaque comportement.*

**8. Renoncez à être Superwoman ou Superman**

*Teletravailler, être des parents responsables, être de bons professeurs, faire le ménage...Choisir.....et renoncer. Accepter que tout ne soit pas parfait !!*

**9. Veillez l'un sur l'autre**

- *Se soutenir entre partenaires, témoigner sa reconnaissance ( verbalement ou par de petites attentions)*
- *Important de ne pas sous estimer la difficulté des parents qui restent à la maison lorsque le conjoint continue à travailler.*
- *Crucial que l'on puisse exprimer à l'autre ses besoins...idéalement de manière constructive.*

**10. Prenez l'air**

*Quand vous sortez que vous débordez, sortez de la pièce ou idéalement dehors si vous avez un balcon ou un jardin et respirez. Si vous étouffez réellement et que vous ne savez plus comment faire pour ne pas passer à l'acte, appelez un psychologue en télé consultation.*

**SOS Parents pendant toute la durée du confinement au  
0800.100.277**

Pour plus de renseignements ou si vous souhaitez savoir si vous êtes en burn out, un questionnaire est disponible sur ce site <http://www.burnoutparental.com>

**VI. Référence de livre :**

**Le burn out parental l'éviter et s'en sortir de Mikolajczac & Roskam**