

« L'épuisement parental : comprendre pour prévenir »

Pour aller plus loin, des pistes concrètes

« Épuisement parental : de quoi parle-t-on ? »

Docteure en psychologie, **Moïra MIKOLAJCZAK** conduit une équipe de recherche préceuse sur la problématique de l'épuisement parental à l'Université de Louvain, en Belgique.

Pour la communication d'ouverture du colloque, l'intervenante présente les différents facteurs socio-historiques qui ont induit ce phénomène récent. Dans la seconde partie de son propos, elle explique comment ce processus s'installe, quelles en sont les conséquences sur le parent, l'enfant et le couple. Enfin, elle pose les possibilités d'accompagnement qui rendent des améliorations possibles dans un délai relativement court.

Pour en savoir plus sur le parcours de l'intervenante :

<https://uclouvain.be/fr/repertoires/moira.mikolajczak>

Le site internet de l'intervenante :

www.burnoutparental.com.

Un lien pour la formation des professionnels :

<https://www.parental-burnout-training.com/presentation/>

25% de réduction en introduisant le code "CONFERENCE MARSEILLE"

Une sélection de ses publications :

« Les compétences émotionnelles » 2020 - ISBN 9782100793266 Editions Dunod

« Le burn-out parental : comprendre et prendre en charge » 2018 – ISBN : 9782807314450 Editions De Boeck Supérieur

« Stress et défis de la parentalité » 2015 - ISBN 9782807300149 Editions De Boeck Supérieur

« Les conséquences de l'épuisement parental au sein de la cellule familiale »

Psychanalyste passionnée par la compréhension des rouages psychologiques, **Liliane HOLSTEIN** propose aux familles des thérapies dynamiques, en présentiel ou à distance.

Liliane HOLSTEIN a repéré trois facteurs qui favorisent l'épuisement parental :

- 1) La difficulté pour les parents à poser un cadre à la fois structurant, contenant et qui permet aussi à l'enfant un épanouissement individuel
- 2) La cohérence et la cohésion au sein du couple et entre les parents entre eux
- 3) La nécessité de sortir du mythe de « l'enfant difficile » : aucun enfant naît avec l'envie d'embêter ses parents.

L'intervenante propose des conseils. En voici quelques uns :

- ralentir le rythme de vie des parents et le rythme de vie des enfants (moins d'activités extra-scolaires par exemple)
- faire une première consultation avec les parents uniquement
- faire une réunion de famille en fin de semaine avec toute la famille (enfants et parents), avec un temps de parole pour chacun et définir un objectif pour la semaine suivante. A l'issue de la semaine, faire le bilan et fixer un nouvel objectif. Cette réunion, pour donner tous ses effets, doit s'inscrire dans la durée
- la bonne place de chacun : le parent reste à sa place de parent, l'enfant n'est pas un confident
- faire confiance à l'autre parent
- se rapprocher dans le couple parental, avec douceur et tendresse
- retrouver la conscience que l'on forme une tribu dont on est fier

En savoir plus sur l'intervenante et ce qu'elle propose :

<https://www.psychanalyste-holstein.com/psychanalyste.php>
contact@psychanalyste-holstein.com

Une sélection de ses publications :

« Le syndrome de la mouche contre la vitre : comment décrypter le message de votre inconscient et reprendre le contrôle de votre vie » 2019 – ISBN : 978-2-8132-2121-6

« La magie du couple heureux:comment ré-enchanter son couple » 2017 – ISBN :978-2-8132-1604-5

« Le burn-out parental:surmonter l'épuisement et retrouver la joie d'être parent » 2014 - ISBN : 978-2-84319-332-3

« Syndrome post-partum et épuisement parental »

Psychiatre et pédo-psychiatre, **Michel DUGNAT** développe depuis plus de vingt-cinq ans une activité clinique, institutionnelle, de recherche et de formation dans le champs de la périnatalité psychique et de la psychopathologie périnatale.

Michel Dugnat est responsable de l'Unité d'hospitalisation conjointe parents-enfant du service de psychiatrie infanto juvénile (Pr. François Poinso) du Pôle de psychiatrie de l'Assistance publique des Hôpitaux de Marseille.

Durant la maternité, la mère est l'objet de toutes les attentions. A la naissance, c'est le bébé qui devient le centre de l'intérêt, la mère se retrouve souvent seule, isolée. La dépression post-partum n'est plus un tabou.

Il est essentiel que la mère puisse trouver un interlocuteur, une personne à qui parler qui ne minimise pas sa souffrance.

L'unité conjointe parents-enfants accueille à la journée ou sur un séjour, le mère, le bébé et le père qui sont en souffrance avec leur bébé. La mère, le père et le bébé sont accueillis.

L'unité Parents-Enfants : 04 91 74 47 64.

Les professionnels à mobiliser après l'accouchement :

- la sage-femme, acteur indispensable : 8 séances de préparation, prises en charge par la sécurité sociale, sont possibles pour la une préparation à l'accouchement et après l'accouchement

- les TISF : technicienne en intervention sociale et familiale, soutient dans la mise en place du lien parent-enfant et dans la gestion des tâches quotidiennes

La sélection de l'intervenant :

Association pour la Recherche et l'information en périnatalité

<https://arip.fr>

<https://www.maman-blues.fr/>

Site de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle

« **Maman blues: Du bonheur et de la difficulté de devenir mère** » 2016 – ISBN : 2212564058
Éditions Eyrolles

« **Le rapport des 1000 premiers jours** »

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

[https://solidarites-sante.gouv.fr/affaires-sociales/familles-enfance/pacte-pour-l-](https://solidarites-sante.gouv.fr/affaires-sociales/familles-enfance/pacte-pour-l-enfance/1000jours/article/le-rapport-des-1000-premiers-jours-une-commission-d-experts-a-l-appui)

[enfance/1000jours/article/le-rapport-des-1000-premiers-jours-une-commission-d-experts-a-l-appui](https://solidarites-sante.gouv.fr/affaires-sociales/familles-enfance/pacte-pour-l-enfance/1000jours/article/le-rapport-des-1000-premiers-jours-une-commission-d-experts-a-l-appui)

« **Académie du développement de l'enfant** »

<https://acadeven.com/>

Formation pour les professionnels de la petite enfance et de la périnatalité

« **Devenir maman pour les nuls** »

<https://www.decitre.fr/livres/devenir-maman-pour-les-nuls-9782754089258.html>

Sophie BENKEMOUN « Remédier à l'épuisement parental »

Madame Sophie BENKEMOUN, a, au cours de son exercice de médecin généraliste, de ses expériences en PMI et médecine scolaire, repéré les difficultés de communication dans les familles comme prégnantes.

De retour des USA où elle a été formée à la « caring communication », elle a alors développé en 2006 un programme de ré-médiation. APcomm « Apprendre à communiquer » regroupe plusieurs activités dans ce sens.

Initialement orientées pour les familles, elle réalise depuis des interventions dans les établissements scolaires, centres sociaux, ITEP, crèches, SOS Villages d'Enfants, CAF... et au sein des entreprises.

L'intervenante présente le fonctionnement et les objectifs du programme qu'elle a mis en place: des ateliers des parents pour apprendre à communiquer.

Au cours des ateliers, les 7 participants apprennent à gérer leurs émotions, à gérer les émotions de leurs enfants et le sentiment d'échec diminue progressivement.

Ces ateliers sont organisés autour de matériel spécifique, tel que le mobile de la parentalité ; des techniques particulières : le PPPP Plus Petite Pas Possible ; des conseils faciles à mettre en œuvre au quotidien...

Au cours de sa communication, l'intervenante livre certains des outils et astuces conceptualisés dans sa méthode : par exemple, lorsqu'un adolescent insiste pour avoir une réponse immédiate pour un événement ultérieur, lui répondre « *Si tu veux une réponse maintenant, c'est non. Si par contre tu peux attendre que j'y réfléchisse, que j'en parle avec ton père, on verra.* »

Elle invite les parents à apprendre à contrôler le cadre plutôt que de chercher à contrôler l'enfant.

Pour mieux connaître l'intervenante :

<https://apcomm.fr/a-propos/>

<https://apcomm.fr/>