

LE BURN OUT PARENTAL

Qu'est-ce que le burn-out parental ?

Ce n'est PAS une dépression du post-partum. Pas de définition officielle, ce n'est pas si rare mais beaucoup de parents n'osent pas en parler. C'est un stress prolongé dû à notre rôle parental, un **épuisement général physique et émotionnel avec un sentiment d'échec**.

Les symptômes

- fatigue intense
- sentiment d'être vidé, épuisé
- difficulté à réfléchir correctement
- sentiment que les tâches quotidiennes deviennent insurmontables
- perte de plaisir dans les moments passés avec les enfants
- distanciation affective
- perte d'écoute et d'attention vis-à-vis de ses enfants
- perte d'implication dans l'éducation et le soin des enfants
- diminution des démonstrations d'affection
- perte d'estime de soi, culpabilité
- sentiment d'avoir échoué en tant que parent

Les conséquences

- des troubles psychiques,
- des troubles du sommeil
- des addictions
- retentissement sur le couple
- risque de négligence, voire de comportements violents envers les enfants



Que faire en cas de burn-out parental ?

La première chose à faire si vous vous sentez en détresse, c'est d'**en parler** à votre conjoint.

- Prise en charge assez rapidement pour éviter les conséquences
- Généralement, le traitement du burn-out parental consiste en une psychothérapie. Parfois traitement médicamenteux, mais cela dépend des cas
- Associations pour venir en aide aux parents en burn-out parental : les BURN'ettes, Maman Blues, les pâtes au beurre, association Monoparentese, association AISF, association Arthemis, la cause des parents...
- Application de soutien psychologique : Mon Sherpa propose des modules d'aide et des conseils spécialement conçus pour les parents

Comment éviter le burn-out parental ?

- renoncez à être un parent parfait
- prenez du temps pour vous
- prenez en compte votre fatigue
- ne négligez pas votre couple
- ne culpabilisez pas
- parlez-en autour de vous
- consultez un médecin ou un psychologue si besoin

