

Le but de cette formation est d'accompagner les professionnels dans la compréhension du stress parental et du burn-out parental, afin de mieux repérer, accueillir et orienter les familles en difficulté.

Le stress parental fait partie du quotidien de nombreux parents, mais lorsqu'il s'installe durablement et que les ressources d'ajustement s'épuisent, il peut conduire à un véritable burn-out parental, marqué par un épuisement émotionnel et une distanciation vis-à-vis du rôle parental. Cette formation vise à sensibiliser les participants au fait que la parentalité ne se résume pas à la gestion des contraintes, mais qu'elle s'inscrit dans un équilibre fragile entre exigences, charge mentale, besoins de l'enfant et ressources du parent. Comprendre les mécanismes du stress parental permet de mieux identifier les facteurs de vulnérabilité, de soutenir les capacités d'adaptation et de prévenir l'installation d'un épuisement plus profond.

Public

Professionnels et bénévoles du secteur social ou médico-social et de l'animation

Pré requis

Aucun

Objectifs

- Enrichir sa posture professionnelle
- Distinguer l'épuisement parental du burn-out parental.
- Soutenir sa relation de confiance avec le parent.
- Accompagner le parent face à l'épuisement et au burn-out parental.

Contenu

- Définition du stress parental.
- Facteurs déclenchants : charge mentale, fatigue, conflits de rôles, exigences éducatives, isolement, manque de soutien.
- Différence entre stress ponctuel, stress chronique et surcharge.
- Ressources protectrices : coparentalité, soutien social, compétences émotionnelles, temps pour soi.
- Définition du burn-out parental.
- Signes fréquents : épuisement émotionnel, détachement, sentiment d'être dépassé, perte de plaisir, irritabilité, impression de ne plus être soi-même.
- Conséquences possibles sur la santé mentale, la relation parent-enfant, le couple et le fonctionnement familial.
- Facteurs de risque : perfectionnisme, surcharge, isolement, conflits de couple, enfants à besoins spécifiques.
- Leviers de prévention

Méthode

Apports théoriques, mises en situation, jeux de rôle/ étude de cas, ateliers, échanges

Evaluations

La validation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices d'application et d'études de cas.
Evaluation fin de formation - Attestation de formation

Formatrice

Rebecca Oberlé - Psychologue
Aurore Comte- Psychologue

Date/Lieu

Mardi 6 octobre 2026 - Nîmes