LE BURNOUT PARENTAL

Quelques facteurs de risques à connaitre:

Société individualiste

Faibles compétences émotionnelles

Personnalité perfectionniste

Pratiques éducatives inconsistantes

Peu d'autonomie laissée aux enfants,

Absence de routines familiales,

Désaccords dans le couple,

Stress au travail...

MaCoz

- **5%** des parents quel que soit l'âge des enfants.
- **=épuisement dans son rôle de parent.**
- **processus de stress sur du long terme:**

lorsque l'ensemble des facteurs de stress est supérieur à l'ensemble des ressources.

4 symptômes arrivant classiquement dans cet ordre:

Epuisement

Distanciation avec les enfants

Saturation/perte de plaisir

Contraste avec le parent qu'on souhaiterait être

Destructeur pour le parent car pas de possibilité d'arret de travail parental et aussi pour l'enfant si au delà du stade de l'épuisement

- **www.burnoutparental.com**
- Des programmes en groupe efficaces (8 ateliers)
- Notre étude propose un programme en version **podcast sur les compétences émotionnelles et la gratitude.**