



Le burn out parental :
le comprendre, y faire face

Conférence animée par Khérah Malfilatre, Gestalt Thérapeute et Coach professionnel certifiée

Conférence animée par Khérah Malfilatre, co-préparée avec Marie Willems



Khérah Malfilatre

- Gestalt Thérapeute et Coach professionnel certifiée,
- Membre de l'Institut de Prévention du Burn Out (IPBO) et du réseau RPBO (Reconstruction Post Burn Out)



Marie Willems

- Coach professionnel certifiée et Consultante en performance durable et prévention des RPS
- Membre de l'Institut de Prévention du Burn Out (IPBO)

Les objectifs de cette conférence-débat

- Partager **quelques repères** sur le sujet...
 - Les principales définitions
 - Les profils à risque et les causes
 - Les modalités de prévention

- ...Et surtout, **répondre à vos questions**

Sommaire

Définitions

- Eclairage sur la notion de Burn Out
- Eclairage sur les impacts psychologiques de la parentalité

Compréhension du phénomène

- Historique de la parentalité
- Les facteurs de stress parentaux

Préventions

- Les signes précurseurs
- Les risques
- Les actions de prévention

Bibliographie

- Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir (Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam, Edit. Odile Jacob 2017).
- Le burn out parental : surmonter l'épuisement et retrouver la joie d'être parents, Liliane Holstein, Edit. Josette Lyon, 2014
- La fatigue émotionnelle et physique des mères, Violaine Guéritault, Edit. Odile Jacob, 2017.
- Mère épuisée, Stéphanie Allenou, Edit. Marabout, 2012.
- Le burn out des enfants : comment éviter qu'ils ne craquent, Béatrice Millêtre, Edit. Payotpsy, 2016
- Grandir en temps de crise : comment aider nos enfants à croire en l'avenir, Philippe Jeammet, Edit. Bayard, 2014
- Mon meilleur ami... c'est moi : Eloge et mode d'emploi de l'amitié avec soi-même, Pierre Portevin, Edit. Eyrolles, 2017
- Enfin libre d'être moi - Besoin de reconnaissance et peur du regard de l'autre : j'ai passé le cap !, Patrick Collignon, Edit. Eyrolles, 2012
- Imparfaits, libre et heureux - Pratiques de l'estime de soi, Christophe André, Edit. Odile Jacob, 2006.

Ressources internet utiles

- <http://www.lespatesaubeurre.fr/>
- <http://www.lamaisonverte.asso.fr/>
- <http://sosurgencesmamans.com>
- <https://fabuleusesaufoyer.com/>
- <http://shivamama.fr/>
- <https://www.burnoutparental.com/>
- <https://www.dr-mood.com/application-dr-mood-burnout-parental/>

Vidéos

- Florence Foresti - Mamans débordées
 - <https://www.youtube.com/watch?v=2pbF3K6ZRBE>
- Florence Foresti - Mamans calmes
 - <https://www.youtube.com/watch?v=fRA2Am4TN8o>
- Les fabuleuses au foyer
 - <https://fabuleusesaufoyer.com/2018-ce-qui-tattend-si-tu-es-maman/#more-8097>
- Témoignage 2.56 mn
 - https://www.francetvinfo.fr/societe/video-parents-en-crise-le-burn-out-parental-quest-ce-que-cest_742273.html
- Témoignage 2.23 mn - les pâtes au beurre : Quand les parents perdent pied face à leurs enfants
 - https://www.francetvinfo.fr/societe/video-quand-les-parents-perdent-pied-face-a-leurs-enfants_685559.html
- Emission Burn-out maternel : le cri d'alarme des mères épuisées - Ça commence aujourd'hui-
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ffcM7QfN-9c>
- Emission Burn-out maternel : comment se reconstruire? - Mille et une vies
 - <https://www.youtube.com/watch?v=-xNC9cEqUDk&t=85s>
- Maison des maternelles - Burn out parental : comment s'en sortir ? - La Maison des Maternelles avec Moïra MiKOLAJCZAK, Docteur en Psychologie à l'Université de Louvain,
 - <https://www.youtube.com/watch?v=dd9UvoBnmk4>
- Envoyé Spécial (4 septembre 2014) sur les pâtes au beurre (association nantaise) - Parents au bord de la crise de nerfs
 - <https://www.youtube.com/watch?v=s2Dp-Cpmb4U>