

Module 1 : Formation de base (2 jours)

Diagnostiquer et comprendre le burnout parental

Une présentation brève de la formation

Accompagner ou orienter adéquatement des parents épuisés et saturés par leur rôle parental n'est pas chose aisée.

Quand et comment reconnaît-on qu'un parent souffre d'un burnout parental ? Certains parents seraient-ils plus à risque que d'autres ? Comment se développe le burnout parental ? Et quelles sont les conséquences du burnout parental sur le parent ou sur sa famille ?

Comment poser un diagnostic de burnout parental ? Comment faire la distinction avec un diagnostic de burnout professionnel ou de dépression ? Comment reconnaître les facteurs impliqués ainsi que leurs interactions complexes ? Et comment développer un plan adapté de prise en charge ?

Cette formation tentera d'apporter des réponses à ces questions par la transmission des dernières données scientifiques du domaine et l'échange dynamique d'expériences de terrain.

Les objectifs poursuivis :

- Se sensibiliser à l'existence d'un syndrome spécifique encore peu connu et qui touche pourtant 1 parent sur 20 !
- Réfléchir sur le contexte macro-sociétal dans lequel les parents évoluent aujourd'hui et découvrir à quelles pressions inédites ils doivent faire face.
- Se sensibiliser à la question des conséquences du burnout parental sur la santé physique et mentale des parents mais aussi de sa famille.
- Comprendre et identifier les facteurs/processus qui favorisent le développement du burnout parental

Le contenu :

Les thèmes suivants seront abordés :

- Le burnout parental est-il un phénomène de société ? A quelles transformations macro-sociétales est-il lié ?
- Quels sont les symptômes du burnout parental ? Quels sont ses spécificités par rapport au burnout professionnel et à la dépression ?
- Quelles sont les causes/facteurs de risque du burnout parental ? Quels sont les mécanismes impliqués dans son développement ?
- Quelles sont les conséquences du burnout parental (pour le parent qui en souffre/son conjoint/ses enfants) ?

Les méthodes utilisées :

Les méthodes pédagogiques seront variées et viseront à favoriser les liens entre les données théoriques et le terrain:

- Transmission de données issues des dernières recherches scientifiques du domaine
- Approche participative privilégiant le partage d'expérience et de pistes pratiques (discussion de groupe, exercices en binômes, études de cas)

Supports :

Outil diagnostique du burnout parental

Outil d'évaluation de la balance des risques/ressources liés à la parentalité sous forme de questionnaire et de cartes à utiliser en contexte d'entretien/de consultation

Slides de la formation

L'ouvrage : Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2018). *Le burnout parental. Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. Bruxelles: De Boeck.

Les prérequis :

Il est demandé aux participants de posséder une expérience de terrain d'accueil ou d'accompagnement de parents et/ou d'avoir un projet professionnel en lien avec la thématique.

Module 2 : Formation continuée (3 jours) : L'accompagnement psychologique des parents en burnout

Une présentation brève de la formation

Prendre en charge adéquatement des parents épuisés et saturés par leur rôle parental n'est pas chose aisée.

Comment reconnaître les facteurs impliqués ainsi que leurs interactions complexes ?

Comment développer un plan adapté de prise en charge en individuel et/ou en groupe ?

Comment ajuster la posture des intervenants et le dispositif aux situations spécifiques ?

Cette formation tentera d'apporter des réponses à ces questions par la transmission des dernières données scientifiques du domaine et l'échange dynamique d'expériences de terrain.

Les objectifs

Découvrir les repères et les points d'attention qui guident la construction d'une prise en charge adaptée et efficace

Découvrir et expérimenter différentes stratégies concrètes d'intervention

S'approprier les outils d'intervention

S'approprier les attitudes thérapeutiques pour l'accompagnement psychologique des parents

Le contenu

Les thèmes suivants seront abordés :

- La prise en charge individuelle ou de groupe du burnout parental
- L'importance de la co-animation par les intervenants
- La prise en charge du burnout parental et, plus spécifiquement, le développement des ressources, la réduction des risques
- L'amélioration des compétences émotionnelles et de la résistance au stress, l'amélioration de la co-parentalité, l'amélioration des pratiques parentales et de la relation parent-enfant, le perfectionnisme parental.

Les méthodes

Les méthodes pédagogiques seront variées et viseront à favoriser les liens entre les données théoriques et le terrain:

- Transmission de données issues des dernières recherches scientifiques du domaine
- Approche participative privilégiant le partage d'expérience et de pistes pratiques (discussion de groupe, exercices en binômes, études de cas). Jeux de rôle.

Supports :

Slides de la formation

L'ouvrage : Brianda, M-E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2019). *L'accompagnement psychologique des parents en burn-out. Manuel d'intervention clinique à destination des professionnels*. Bruxelles: De Boeck.

L'ouvrage donne accès à du matériel en ligne directement utile aux professionnels.

Les prérequis :

Il est demandé aux participants

- de posséder une expérience d'accompagnement de parents et/ou d'avoir un projet professionnel en lien avec la thématique,
- d'avoir suivi la formation initiale de deux jours « Diagnostiquer et comprendre le burnout parental ».

Public :

Professionnels de la santé et de l'éducation travaillant auprès de parents : psychologues, psychothérapeutes, psychiatres, médecins généralistes, pédiatres, assistants sociaux, infirmiers, sages-femmes, conseiller conjugaux et médiateurs familiaux, coachs, psychomotriciens.

Certification

Certification par le *Training Institute on Parental Burnout* (TIPB) <https://www.parental-burnout-training.com/>

Référencement

Les professionnels ayant suivi la formation seront référencés sur le site www.burnoutparental.com en vue de faciliter le travail en réseaux.

Prix de la formation :

750€ HTVA/participant (150€ HTVA/jour)

Le déplacement du formateur depuis la Belgique et le logement du formateur sur place sont à charge des demandeurs.

Groupe de minimum 10 et maximum 15 participants

Demande de formation :

Les demandes de formation sont à adresser au Training Institute for Parental Burnout via l'adresse mail contact@training-parental-burnout.com