

C'EST QUOI ?

PARENTALITÉ ORDINAIRE

=
LES STRESS SONT LARGEMENT
COMPENSÉS PAR LES RESSOURCES



ÊTRE PARENT :
UN ÉQUILIBRE ENTRE
STRESSEURS ET RESSOURCES



TOUT CE QUI
COMPLIQUE LA
TÂCHE PARENTALE

TOUT CE QUI
ALLÈGE LA
CHARGE PARENTALE



3 SYMPTÔMES



1
ÉPUISEMENT
ÉMOTIONNEL



2
DISTANCIATION
ÉMOTIONNELLE



3
PERTE DE PLAISIR
D'ÊTRE PARENT



TROP DE STRESS
LONGTEMPS



Déséquilibre

PAS ASSEZ DE
RESSOURCES

LE BURN-OUT PARENTAL

900 000
PARENTS
EN FRANCE

"CE N'EST PAS UNE MODE"

L'ÉVITER S'EN SORTIR

RETIRER DES
STRESSEURS

ALLÉGER DES
STRESSEURS

MIEUX UTILISER LES
RESSOURCES EXISTANTES

AJOUTER DES
RESSOURCES PAS
ENCORE EXISTANTES

CONSÉQUENCES

ADDICTIONS

IDÉES
SUICIDAIRES

IRRITABILITÉ

SUR LES
PARENTS

ENVIE DE TOUT
PLAQUER

CONFLIT

SUR LE
COUPLE

DIVORCE

ADULTÈRE

NÉGLIGENCE

SUR
L'ENFANT

PROBLÈME DE
SANTÉ PHYSIQUE

VIOLENCES

POUR ALLER PLUS LOIN :

www.burnoutparental.com

LE BURN-OUT PARENTAL
L'ÉVITER ET S'EN SORTIR
L. ROSKAM / M. MIKOLAJCZAK
ED. ODILE JACOB

LE BURN-OUT PARENTAL
COMPRENDRE, DIAGNOSTIQUER ET
PRENDRE EN CHARGE
L. ROSKAM / M. MIKOLAJCZAK
ED. DE BOECK