

# SOMMAIRE

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>REMERCIEMENTS</b> ..... | 5 |
|----------------------------|---|

## GÉNÉRALITÉS ET DÉFINITIONS

|   |    |
|---|----|
| 1. Le burn out parental: un tabou ? .....                               | 12 |
| 2. Le burn out est-il une maladie ? .....                               | 13 |
| 3. Quelle est l'origine du terme burn out ? .....                       | 14 |
| 4. Le burn out parental, un mal des temps modernes ? .....              | 15 |
| 5. Qu'est-ce que le burn out parental ? .....                           | 16 |
| 6. Quelles sont les dimensions du burn out parental ? .....             | 17 |
| 7. Qu'est-ce que le stress ? .....                                      | 18 |
| 8. Quel est le rôle du stress dans la survenue du burn out ? .....      | 19 |
| 9. Quels sont les « stressseurs » spécifiques de la parentalité ? ..... | 20 |
| 10. Quelles différences avec le baby blues ? .....                      | 21 |
| 11. Quelles différences avec la dépression ? .....                      | 22 |
| 12. Quelles différences avec le burn out professionnel ? .....          | 23 |
| 13. En quoi être parent est-il un métier stressant ? .....              | 25 |
| 14. Le burn out, une maladie du sens ? .....                            | 26 |

## PERSONNES TOUCHÉES ET FACTEURS DE RISQUE

|  |    |
|--|----|
| 15. Qui sont les parents touchés ? .....                               | 30 |
| 16. Quel est le rôle de l'argent ? .....                               | 31 |
| 17. Les mères sont-elles plus vulnérables ? .....                      | 32 |
| 18. Qu'est-ce que la charge mentale ? .....                            | 33 |
| 19. Qu'est-ce que le travail invisible ? .....                         | 34 |
| 20. Les mères au foyer sont-elles protégées ? .....                    | 35 |
| 21. Quels sont les facteurs de risque ? .....                          | 36 |
| 22. Quels sont les changements liés à la naissance d'un enfant ? ..... | 37 |
| 23. Quelle transition vers la parentalité ? .....                      | 38 |
| 24. Qu'est-ce que la parentalité positive ? .....                      | 39 |
| 25. L'instinct maternel est-il naturel ? .....                         | 40 |
| 26. La faute des psys ? .....  | 41 |
| 27. Quel est le rôle des injonctions sociales ? .....                  | 42 |
| 28. Quel est le rôle de la famille ? .....                             | 43 |
| 29. Quels sont les traits de personnalité impactants ? .....           | 44 |

## SYMPTÔMES ET CONSÉQUENCES

|   |    |
|---|----|
| 30. Quels sont les symptômes physiques du burn out ?.....                             | 46 |
| 31. Quels sont les symptômes psychiques<br>et comportementaux du burn out ?.....      | 47 |
| 32. Quels sont les symptômes cognitifs du burn out ?.....                             | 48 |
| 33. Quels sont les liens entre le burn out et les addictions ? .....                  | 49 |
| 34. Quels sont les liens entre le burn out et le suicide ?.....                       | 50 |
| 35. Les symptômes sont-ils différents chez le père et la mère ? .....                 | 51 |
| 36. Quels sont les risques du burn out parental pour le couple ?.....                 | 52 |
| 37. Quelles conséquences pour l'équilibre émotionnel des enfants ? .....              | 53 |
| 38. Quels sont les liens entre le burn out<br>et la négligence ou la violence ? ..... | 54 |

## SE PROTÉGER

|  |    |
|--|----|
| 39. Quelle place pour la parentalité dans notre vie ?.....                           | 58 |
| 40. Peut-on tout avoir ?.....  | 59 |
| 41. Et si on arrêtait le mode « pilote automatique » ? .....                         | 60 |
| 42. Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? .....                                | 61 |
| 43. Comment gérer le retour à la maison avec bébé ? .....                            | 62 |
| 44. Comment dépasser en couple les changements<br>liés à la venue d'un enfant ?..... | 63 |
| 45. Quel rôle pour les pères ?.....  | 65 |
| 46. Et si l'enfant normal n'existait pas ?.....                                      | 66 |
| 47. L'adolescence, une période à part ? .....  | 67 |
| 48. Faut-il réhabiliter l'autorité ? .....   | 69 |
| 49. Comment s'y prendre avec un enfant difficile ? .....                             | 70 |
| 50. Qu'est-ce que le TDAH ?.....   | 72 |
| 51. Que faire face à la maladie ou au handicap ?.....                                | 73 |
| 52. Qu'est-ce que la coparentalité ?.....  | 74 |
| 53. Qu'est-ce que la Communication Non Violente® ? .....                             | 75 |
| 54. Quel est le rôle des professionnels de l'enfance ? .....                         | 76 |
| 55. Quel est le rôle de l'entreprise ? .....   | 77 |
| 56. Comment se protéger (le B.A. BA) ? .....   | 79 |
| 57. Comment jongler entre altruisme et égoïsme ? .....                               | 80 |
| 58. Comment se débarrasser des « mangeurs de temps » ? .....                         | 81 |
| 59. Et si je prenais du temps pour moi ?.....  | 82 |
| 60. Et si je déléguais ? .....   | 83 |

|  |     |
|--|-----|
| 61. Et si on simplifiait ?.....  | 84  |
| 62. Comment mieux organiser son temps ?.....                                     | 85  |
| 63. Quel est le rôle du sommeil ?.....   | 87  |
| 64. Comment (re)trouver un sommeil de qualité ?.....                             | 88  |
| 65. Quelle alimentation pour m'équilibrer et être en forme ?.....                | 89  |
| 66. En quoi faire du sport est-il bénéfique ?.....                               | 90  |
| 67. En quoi le regard des autres m'affecte-t-il ?.....                           | 91  |
| 68. Qu'est-ce que l'estime de soi ?.....   | 92  |
| 69. En quoi le perfectionnisme est-il notre ennemi ?.....                        | 93  |
| 70. Comment lutter contre le besoin d'être un « Super Parent » ?.....            | 94  |
| 71. Comment demander de l'aide avec la Communication Non Violente® ?             | 95  |
| 72. Comment obtenir de la reconnaissance ?.....                                  | 96  |
| 73. Quel est le rôle de la religion ?.....                                       | 97  |
| 74. Et si je lâchais prise ?.....  | 99  |
| 75. Les émotions : que nous disent-elles ? Comment les décoder ?.....            | 100 |
| 76. Que faire de nos émotions négatives ?.....                                   | 101 |
| 77. Quelles sont les méthodes « douces » qui peuvent m'aider ?.....              | 102 |
| 78. Comment utiliser sa respiration pour se relaxer ?.....                       | 103 |
| 79. Qu'est-ce que la sophrologie ?.....  | 104 |
| 80. Comment la sophrologie peut-elle m'apaiser<br>et me booster à la fois ?..... | 105 |
| 81. Qu'est-ce que la pleine conscience ?.....                                    | 106 |
| 82. Comment la méditation peut-elle aider ?.....                                 | 107 |
| 83. Quelles sont les institutions et associations qui peuvent m'aider ?.....     | 108 |
| 84. Comment internet peut-il m'aider ?.....                                      | 110 |
| 85. Le coaching parental peut-il m'aider ?.....                                  | 112 |

## SE SOIGNER

|  |     |
|--|-----|
| 86. Je sens que je vais craquer : que faire ?.....             | 116 |
| 87. Comment reconnaître les signes de distanciation ?.....     | 117 |
| 88. Quand faut-il s'inquiéter et consulter ?.....              | 118 |
| 89. Comment savoir si je suis <i>addict</i> ?.....             | 119 |
| 90. Combien de temps pour récupérer ?.....                     | 121 |
| 91. Comment la méthode des petits pas peut-elle m'aider ?..... | 122 |
| 92. Faut-il prendre des médicaments ?.....                     | 123 |
| 93. Pourquoi consulter un « psy » ?.....                       | 124 |
| 94. Comment choisir son thérapeute ?.....                      | 125 |

|  |     |
|--|-----|
| 95. Quelle thérapie en cas de burn out parental ?.....                   | 127 |
| 96. Qu'est-ce que la thérapie EMDR?.....                                 | 128 |
| 97. Quel rôle pour l'entourage d'une victime du burn out parental ?..... | 129 |
| 98. Comment cultiver l'amour pour ses enfants ? .....                    | 130 |
| 99. Quelles sont les étapes avant un retour à la normale ?.....          | 131 |
| 100. Quelle vie après un burn out parental ?.....                        | 133 |
| <b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....   | 135 |