

Prévenir et Accompagner le burn-out parental par la Pleine Conscience

Une formation 100% en distanciel



Contexte. Comprendre le burn-out parental

Selon la [bibliothèque nationale de médecine américaine](#), le burn-out parental est une situation de stress chronique dans le contexte parental résultant de l'inadéquation entre les exigences associée à la mission parentale et les ressources disponibles des parents afin de répondre adéquatement à ces exigences.

Pour de nombreux parents, la pression socio-économique, l'absence de soutien familial et le manque de ressources en régulation émotionnelle créent un contexte de saturation et d'épuisement. Ils se trouvent alors démunis pour dépasser les émotions que suscitent un enfant qui résiste, s'oppose, désobéit, crie.

Quand il se sentent surmenés et que la situation persiste, il est question d'épuisement parental ou de burn-out parental. Cette situation qui peut devenir grave et mettre en péril la santé psychologique de la famille si elle n'est pas prise en charge. Il est aussi possible de la prévenir.

Qu'est-ce que le burn-out parental ?

Le burn-out n'est ni une dépression classique ni un baby blues. Afin de parler de burn-out parental, il est nécessaire de réunir plusieurs critères qui ensemble, créent une situation de stress chronique. Le parent en situation de burn-out parental témoigne de plusieurs symptômes, parmi lesquels, on retrouve souvent :

- **L'épuisement** : le parent témoigne d'une fatigue intense dès le réveil.
- **La perte ou l'absence de plaisir** : le parent ressent peu ou pas de plaisir à partager du temps avec ses enfants et sa famille. Il n'arrive plus à s'inclure dans les activités qu'il se met à éviter.
- **L'éloignement affectif/la déconnexion** : le parent en situation de burn-out parental se sent éloigné du vécu, des besoins et des affects de ses enfants comme s'il était étranger ou déconnecté de leur réalité.
- **La perte d'estime de soi** : le parent se perçoit comme un mauvais parent. Il se compare négativement aux autres et se diminue. Parfois, il estime nuire au développement ou à la santé psychoaffective de ses enfants. Il vit une culpabilité intense.

Objectif : Action sur les facteurs de risque et d'aggravation :

La réunion de certains facteurs augmente de manière importante le risque de se trouver en burn-out parental. Ces facteurs apparaissent de manière conjuguée et produisent alors un effet de saturation.

- **Le manque de soutien** dans le couple, dans la sphère familiale ou dans l'environnement proche, de personnes fiables et disponibles pour relever le défi de s'occuper des enfants. Ceci a pour effet d'empêcher le parent de trouver un équilibre entre vie pour soi, vie sociale, vie de couple, vie de famille et vie professionnelle.
- **La multiplicité de personnes dépendantes** dont le parent est responsable. C'est à la fois le cas avec de multiples enfants en bas âges mais aussi avec des personnes de la famille âgées, en situation de handicap ou de maladie et dont il faut prendre soin.
- **Un terrain anxieux résultant souvent de l'absence d'un environnement suffisamment sécurisant** pour le parent quand il était lui-même enfant.
- **Le manque de ressources et de stratégies de régulation émotionnelle**, faisant que le parent n'a pas acquis de vrai système pour identifier, réguler et apaiser ses affects.

Les effets prouvés de la Pleine Conscience Parentale

Des études menées au Canada ont montré que la Pleine Conscience Parentale (PCP):

- est un facteur simple et efficace de prévention et de protection du burn-out parental.
- augmente la compétence du parent à accompagner son enfant au fil du temps et au quotidien.
- augmente la satisfaction et le plaisir mutuels issus de la relation adulte-enfant.
-

D'autres recherches ont mené à des résultats très concluants:

- [Etude sur les effets protecteurs de la pleine conscience sur l'épuisement parental – Avril 2022](#)
- [Mindful parenting ou la parentalité en pleine conscience – Mai 2022](#)
- [Évaluation de l'implantation et de l'efficacité du volet parental d'une intervention basée sur la pleine conscience pour les enfants et leurs parents – 2019](#)

La Pleine Conscience Parentale est ainsi reconnue comme l'une des mesures les plus appropriée à proposer dans l'accompagnement des parents et familles en fragilité émotionnelle et pour la prévention du burn-out parental.

Perspectives de la formation

Les personnes formées qui valident leurs acquis peuvent animer des ateliers Parentalité en Pleine Conscience en 3 rencontres de 3 à 4 heures auprès d'un public de groupes de parents. En complément d'une formation de coach ou d'accompagnant parental, elles acquièrent de nouveaux outils et des compétences d'accompagnement destinées à l'accompagnement des situations de détresse émotionnelle et psychoaffective du parent.

Objectifs pédagogiques de la formation

- Accueillir la parole du parent en souffrance et développer les qualités d'écoute et de présence nécessaires.
- Acquérir les 7 attitudes de la pleine conscience et les utiliser de manière pertinente avec le parent.
- Guider les exercices et l'acquisition d'outils et de ressources que le parent pourra utiliser dans son quotidien.
- Améliorer la conscience de soi, et les qualités relationnelles du parent dans son contexte familial.
- Développer une posture relationnelle qui puissent servir de référence au parent.
- Animer l'atelier de Pleine Conscience Parentale développé par l'École des Formations Positives.

Public et prérequis

L'accès à la formation n'implique pas de prérequis et le parcours de formation satisfera les besoins et les objectifs associés à l'accompagnement des parents avec l'atelier parentalité en pleine conscience.

Si l'objectif du stagiaire est de mener des accompagnements individuels, type consultation, il se sentira plus à même de profiter de sa formation s'il est déjà au bénéfice d'une formation de coach (de vie, parental...), de thérapeute, de psychologue, par exemple.

Modalités et délais d'accès

• Distanciel

La formation se déroule entièrement en distanciel grâce à la visioconférence (zoom) et une plateforme d'enseignement à distance appelée Ezra, développée par et pour l'École des Formations Positives. Il n'y a aucun déplacement à prévoir.

• Prise de contact

Le candidat à la formation peut adresser ses questions par emails ou demander un entretien de 30 minutes avec la directrice de l'école, Charlotte Uvira, via [la page de contact de l'école](#).

• Inscription :

Les groupes ouverts aux inscriptions sont indiqués [sur la page de la formation](#). Chaque groupe dispose :

- D'un nom
- D'un jour et d'un créneau horaire habituel de rencontre (par exemple le vendredi à 13h00)
- De 6 séances de 4 heures en visioconférence.

Le candidat à la formation doit s'assurer d'être disponible pour rejoindre le groupe qu'il a choisi.

Pour s'inscrire, il clique sur [« je m'inscris »](#) et complète le formulaire d'inscription. À la fin du formulaire, le candidat est invité à régler par carte bancaire un acompte de 250€, qui sera ensuite déduit du solde restant dû. Si le candidat ne peut faire de paiement par carte, il peut contacter l'école pour utiliser un autre moyen de paiement.

À la suite de son inscription, L'École prend contact avec le stagiaire afin de confirmer sa place à la formation, et régler avec lui les formalités administratives. En outre, le stagiaire reçoit automatiquement - dès la complétion de son formulaire :

- Un livret d'accueil à l'École des Formations Positives,
- Le descriptif de sa formation.

- **Paiement :**

L'École des Formations Positives offre des conditions tarifaires avantageuses telles que :

- **L'étalement des paiements** sous forme de 4 mensualités au total pour 50€ de plus.
- **Une réduction allant de 5% à 12,5% pour les stagiaires fidèles ayant suivi d'autres formations** (*attention, toutes les formations ne sont pas incluses dans cette offre. Il s'agit de Coach parental, Expertise en Sommeil relationnel, Kokoro 1 et 2, Signez Bébé*).

Sauf demande contraire, le paiement du solde de la formation est attendu au plus tard 60 jours avant le début de la formation, ou à défaut 48 heures après réception de la facture. La formation commence au jour et à l'heure prévus sur le planning du groupe que l'étudiant a décidé de rejoindre.

L'École des Formations Positives reste en permanence disponible pour répondre aux questions du stagiaire.

Modalités pédagogiques :

- La formation Pleine Conscience Parentale se déroule en distanciel exclusivement (en visioconférence : le formateur est connecté en même temps que les stagiaires).
- Les rencontres en visioconférence occupent 24 heures du temps de formation. La formation commence et se termine aux dates prévues pour le groupe choisi par le stagiaire (voir planning sur le site de l'école). Le nombre total d'heures à attribuer à la formation est estimé à 36 heures.
- Afin de délivrer la formation, le formateur transmet des connaissances, invite à l'échange et à la recherche collégiale, met les stagiaires en situation de pratique (en sous-groupes), poursuit la formation au-delà de la visioconférence grâce à des ressources à lire, à voir et à écouter, consolide les acquis par des travaux d'intégration à réaliser et à rendre.
- Les 3 premières rencontres de la formation délivre au stagiaire l'expérience de l'atelier pour parent. Le contenu de l'atelier, les outils, les méditations guidées sont progressivement vécues par le participant dans une perspective de développement personnel et professionnel.
- La deuxième partie de la formation porte sur l'acquisition des savoirs et compétences pour animer le cycle de 3 ateliers de pleine conscience parentale. Le participant est mis en situation d'animation, de guidance des méditations et d'animation des partages.

Plan de la formation :

La formation pour prévenir et accompagner le burn-out parental par la pleine conscience se compose de 24 heures en visioconférence et 17 heures de travail personnel, ► soit un total de 41 heures environ.

Tout au long de la formation, le stagiaire expérimente et acquiert les outils qu'il transmettra au parent en atelier ou en consultation. Ces outils ont 5 domaines d'action sur le burn-out parental :

1. **Développer la connaissance et la conscience de soi du parent**, notamment parce que cela permet au parent de conscientiser le lien existant entre les événements de son histoire et son action parentale et, de mieux identifier la survenue d'affects difficiles à gérer et les circonstances de leur apparition.
2. **Outiller le parent en ressources et stratégies de régulation émotionnelle simples et efficaces** pour savoir répondre aux difficultés du moment, par exemple quand il est face à une crise de son enfant ou que des émotions négatives le submergent. Lui apprendre à se recentrer, à prendre du recul, afin d'améliorer l'adéquation de ses réponses aux situations et diminuer son sentiment de culpabilité.
3. **Rendre le parent plus solide face à l'adversité de la vie** que celle-ci provienne de facteurs endogènes ou exogènes. Le rendre plus endurant, capable et assertif devant les sollicitations qui affluent avec pour effet d'améliorer son sentiment d'efficacité personnelle et son estime de soi.
4. **Encourager le parent à mettre en place l'espace et les réponses susceptibles de le ressourcer**, de mener les actions qui le soulagent et à prendre soin de lui. L'inciter à s'autonomiser en faisant les démarches adéquates à la satisfaction de ses besoins.

5. **Créer un environnement plus chaleureux et soutenant, diminuer la perception d'hostilité du foyer** avec la recherche des solutions de délestage disponibles, leur utilisation effective, et en offrant au parent une expérience d'accueil et de bienveillance inconditionnels facilement reproductible dans son foyer.

Rencontre 1 : Présentation – Atelier 1. L'enfant intérieur, la connexion à sa propre histoire, naître à la parentalité, éloge de la gentillesse, trépidations quotidiennes, points d'ancrage, retour au kinesthésique et respiration profonde, les trains qui passent, ponctué de méditation et exercices collectifs. Présentation des attitudes de la pleine conscience. Qu'est-ce que le Burn-out parental ? Mesurer votre intervention. Analyse des outils de la séance par rapport aux 5 champs d'action.

Travail à la suite de la rencontre : 2,5 heures.

Rencontre 2 : Retour sur les pratiques – Atelier 2 : L'un comme l'autre, exercice de mentalisation, l'élaboration de la confiance, les schémas de peur et d'anxiété, un autre regard sur l'inquiétude, la parabole du jardinier, l'intention qui libère l'énergie. Séance ponctuée de méditations et exercices collectifs. Analyse des outils de la séance par rapport aux 5 champs d'action.

Travail à la suite de la rencontre : 2,5 heures.

Rencontre 3 : La résonance et la contagion émotionnelle, l'attention pleinement consciente et la présence sur l'instant, l'attention au calme intérieur, le refuge dans le présent, l'espace en soi comme refuge. La posture d'acteur ou de spectateur, le non-agir, l'intégrité du soi. Séance ponctuée de méditations et exercices collectifs. Analyse des outils de la séance par rapport aux 5 champs d'action.

Travail à la suite de la rencontre : 4 heures.

Rencontre 4 : Mise en pratique des techniques d'animation du premier atelier. Définition de concept-clés : Estime de soi, sentiment d'efficacité personnelle, compétence émotionnelle, etc. Plan d'accompagnement en consultation spécifique burn-out et difficultés émotionnelles.

Travail à la suite de la rencontre : 4 heures.

Rencontre 5 : Mise en pratique des techniques d'animation du deuxième atelier. Plan d'accompagnement mixte (consultation coaching parental classique avec défis émotionnels pour le parent).

Travail à la suite de la rencontre : 4 heures.

Rencontre 6 : Mise en pratique des techniques d'animation du troisième atelier. Mise en pratique des consultations. Questions/ Réponses.

Validation des acquis et attestations :

Le suivi de la totalité des rencontres de formation donne droit à la délivrance **d'une attestation de formation récapitulant le temps de présence.**

L'étudiant qui le désire peut valider les acquis de sa formation et recevoir **une attestation d'Accompagnant du Burn-out Parental par la Pleine Conscience.** Pour ce faire, il doit :

- Être présent à tous les modules de formation en visioconférence.
- Accomplir qualitativement les travaux demandés, en respect des échéances.
- Répondre à un QCM final qui clôture la formation et obtenir au moins 70%
- Répondre à un questionnaire portant sur le contenu des séances de formation et des ressources incluses
- Réaliser le compte-rendu d'un coaching en 2 séances avec un parent.

► **Indicateur de réussite : A la date du 22.11.22, 100% des personnes présentant un dossier complet pour la validation des acquis ont passé avec succès cette étape.**

Moyens techniques et supports pédagogiques

- **Cahier du participant :** dans le cadre de sa formation, le participant reçoit le cahier du participant à l'atelier par voie postale, avant le début de sa formation.

- **Ezra, plateforme d'enseignement à distance dédiée** : Les étudiants rejoignent un espace de formation dédié sur lequel ils trouvent toutes les ressources incluses dans leur formation (articles, vidéos, podcast, diaporamas des modules, replays, plateforme de partage des travaux).
- **Messagerie électronique** : Les étudiants doivent disposer d'une adresse email régulièrement consultée, qui sera utilisée pour leur communiquer des informations spécifiques en temps voulu.
- **Équipement informatique** : Le candidat désireux de suivre la formation doit être équipé d'un ordinateur **avec caméra ayant accès à l'Internet haut débit, utiliser un micro-oreillette** pour toutes les séances de visioconférence. Le suivi de la formation sur tablette ou smartphone et/ou sans caméra ou sans micro-oreillette n'est pas autorisé. Le stagiaire qui rejoint la formation avec ce type d'équipement le fait sous son unique responsabilité.
- **Zoom** : Les participants doivent télécharger gratuitement le programme zoom sur www.zoom.us afin d'assister aux séances de formation, et profiter d'un maximum de fonctionnalités.
- **Espace calme sans distraction** : le stagiaire doit s'assurer de disposer pendant les séances en visioconférence, d'un endroit calme où sa tranquillité (et celle des autres stagiaires) sera préservée.
- **Installation** : Sauf avis médical contraire, les participants sont assis par terre sur un coussin de méditation (zaffu) ou un banc de méditation pendant toutes les rencontres.

L'École des Formations Positives ne peut être tenue responsable d'une installation informatique défaillante, de la non-consultation des emails ou de l'identification de ses emails comme spams. Le stagiaire est invité à se mettre en responsabilité de sa formation et à prendre l'initiative de tout contact si sa situation le requiert. L'École des Formations Positives répond sous 24 heures maximum (hors dimanche et jours fériés).

Encadrement

Cette formation est proposée exclusivement par **l'École des Formations Positives – Happyologie, SARL** domiciliée en Suisse. L'encadrement est supervisé par Charlotte Uvira. Les formatrices qui interviennent sur cette formation sont indiquées sur la [page internet de la formation](#).

Accès en cas de handicap

Afin de s'assurer que chacun puisse accéder à la formation en dépit d'un handicap, nous invitons les personnes concernées à nous contacter afin de nous exposer leur situation et nous indiquer les associations avec lesquelles des aménagements et réponses spécifiques pourront être envisagés. Un livret d'accueil des PSH existe. Merci de le demander si vous ne l'avez pas reçu.

Informations-clés

- **Groupe** : jusqu'à 11 participants.
- **Mode** : 100% en distanciel
- **Prix catalogue** : 930 €.
- **Réductions possibles** : 5 à 12,5% de réduction pour nos stagiaires fidèles (nous consulter)
- **Coûts éventuels non-inclus** : Frais pour étalement des paiements, 50€. Rappel pour retard de paiement 14€/semaine, Remise de travaux hors échéance (retard justifié accepté) 30€, Travail supplémentaire en remplacement d'une séance de formation (absence justifiée acceptée) 65€.
- **Un règlement est applicable pour cette formation**. Il est disponible sur le présent descriptif, les CGV, le formulaire d'inscription, le livret d'accueil à l'École des Formations Positives.
- **Renseignements sur la société** : École des Formations Positives- Happyologie SARL. Siège social : Sonnalde 4 - 3063 Ittigen - Suisse (ne reçoit pas de public) enregistrée sous le numéro IDE : CHE-281.872.884 dirigée par Charlotte Uvira.
- **Page de la formation** sur internet.
- **Contact** : Nous sommes joignables par email sur bonjour@formations-positives.ch