



2025

“Sensibilisation au burn-out parental : le comprendre pour accompagner un parent épuisé”

Le terme “burn-out parental” est régulièrement employé dans les médias et autour de nous. 8% des parents sont en burn-out sévère (dernières données du Training Institute for Psychology & Health).

Cette formation s’adresse aux professionnels en lien avec les parents : professionnel de LAEP, de crèche, assistant maternel, enseignant, animateur périscolaire, assistant social...

Cette journée leur apportera un éclairage sur le burn-out parental pour mieux le comprendre, et ainsi se sentir plus assuré face à un parent épuisé.

Objectifs pédagogiques :

- Repérer les signes d'un épuisement et d'un burn-out parental
- Proposer un accompagnement adapté (épuisement détecté et/ou prévention) en utilisant des ressources (structures, outils, activités...)
- Initier un projet de répit parental



Durée :
7h

Contenu :

- Le burnout parental : contexte sociétal - définition – causes – symptômes primaires et secondaires – différences avec une dépression et dépression du post-partum – conséquences sur le parent/le couple/ sur et pour les enfants – mécanisme du stress via le cortisol - facteurs de risque / ressources
- Le fonctionnement du cerveau et l'impact du stress sur nos réactions
- Le répit parental ou répits parentaux : critères et mises en pratique
- La posture professionnelle : l'écoute efficace
- Quelques outils à partager : la Fermeté et la Bienveillance dans la pratique éducative - prendre soin de soi - les temps de qualité avec son enfant - les routines - le GPS éducatif...

Pratiques pédagogiques :

- Quiz
- Jeux de rôles et activités expérientielles
- Temps d'échanges de pratiques professionnelles
- Travaux de groupes
- Extraits vidéos et audios



Suivi personnalisé possible : comme une “piqûre de rappel”, pour réactiver les apprentissages et approfondir certaines notions et/ ou explorer une situation professionnelle vécue.



Modalités d'intervention

Cible : professionnels en lien avec les parents
sans prérequis

Modalités : en présentiel

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques basés principalement sur les dernières données scientifiques sur le sujet par I. Roskam et M. Mikolajczak
- Echanges interactifs, entre la formatrice et les participants, entre participants lors de travaux de groupes
- Mises en pratique lors d'activités expérientielles et jeux de rôles

Moyens pédagogiques :

- En amont : questionnaire d'auto-positionnement
- Pendant la formation : quiz, diaporama, recueil des travaux de groupes et des recherches individuelles sur paperboard, extraits vidéos et audio, divers outils à disposition (livres, flyers, cartes...)
- Après : questionnaire d'évaluation des connaissances et de la formation + matériel pédagogique personnalisé (diaporama incluant les travaux de groupes et la bibliographie des outils) + un SAV pour toute question ou interrogation (contact par mail, par téléphone)
- Bonus : piqûre de rappel / approfondissement d'une notion ou d'une situation (2h)

Durée :
7h

TARIFS 2025

Intervention sur une journée entière : 875€

Interventions sur 2 demi-journées : 910€

Bonus : suivi personnalisé : 250€ (2 heures)

+ Frais de déplacement

Devis personnalisé sur demande