



# Prépambule

L'épuisement parental, encore trop souvent minimisé ou méconnu, est une réalité qui touche un grand nombre de familles. Être parent est un rôle intense et exigeant mêlant responsabilités permanentes, gestion des émotions, pressions sociales et contraintes du quotidien. Lorsqu'un déséquilibre persiste entre les ressources d'un parent et les exigences liées à son rôle s'installe, il peut en résulter une fatigue profonde, tant physique qu'émotionnelle, parfois jusqu'au sentiment d'impuissance.

Cet état n'est ni un signe de faiblesse, ni un manque d'amour envers ses enfants mais bien l'expression d'un épuisement accumulé.

Parler de l'épuisement parental, c'est lever le voile sur une souffrance silencieuse afin de mieux la comprendre, la prévenir et accompagner les parents vers des solutions dans un climat de bienveillance et de non jugement.

## **Ce guide a pour ambition :**

- D'informer les professionnels et bénévoles intervenants auprès des familles ayant des enfants à charge ;
- Donner des repères afin de faciliter les échanges avec les familles ;
- Transmettre des ressources afin de soutenir les démarches des parents et la mise en réseau des acteurs.



*Ce guide a été réalisé par un groupe de travail réunissant différents partenaires du Schéma Départemental des Services aux Familles 2022-2026 du département de l'Eure-et-Loir. Il a bénéficié d'une relecture attentive de Nadège LARCHER, psychologue et fondatrice d'APcomm (<https://apcomm.fr/>).*



# SOMMAIRE

## **1** Comprendre l'épuisement parental

- L'épuisement parental : définition
- Quelles différences entre stress parental, épuisement parental et burn-out parental ?

## **2** Prévenir et agir

- Les idées reçues
- Repérer les signes
- La posture : accueillir, écouter, accompagner, orienter

## **3** Pour aller plus loin

- Webographie
- Bibliographie



# 1 Comprendre L'épuisement parental

## Être parent au 21eme siècle :

Aujourd'hui, l'enfant n'est plus considéré comme un être « à modeler », mais comme un individu à part entière doté de besoins émotionnels et psychologiques qu'il faut comprendre et accompagner. De ce fait, le rôle des parents s'est progressivement transformé. On attend d'eux qu'ils soient à la fois protecteurs, éducateurs, soutiens émotionnels, qu'ils favorisent l'épanouissement personnel et les talents de leurs enfants. Cette évolution, bien que positive, peut parfois générer une pression énorme sur les parents, les poussant à chercher la perfection éducative.

Un nouveau concept trouve facilement sa place dans cette évolution : l'hyper-parentalité.

1980

VS

2020

“  
**S'assurer que son enfant mange à sa faim et étudie bien pour réussir sa vie.**

**Veiller à répondre aux besoins émotionnels, scolaires et psychologiques de son enfant, mais faire attention à ne pas lui mettre la pression et à le sur-stimuler. Lui servir des repas sains et faits maison. Eviter le plastique. Et le sucre. Et les couches jetables. Ne pas être trop strict, ni trop laxiste, ni trop protecteur. L'accompagner dans ses devoirs et booster sa créativité. Eveiller sa conscience écologique. Fixer des limites mais pas trop. Lui prévoir des activités sportives ou récréatives et des stages durant les vacances.**

**Mais pas trop. Prendre congé pendant les examens pour le faire réviser. Mais ne pas le stresser d'avantage. Connaître la différence entre TikTok et Instagram. Mais réduire sa consommation d'écrans. Confectionner des cupcake à distribuer à son anniversaire. Mais éviter les ingrédients allergènes. Partager des photos de lui sur les médias sociaux. Ou surtout pas. Le préparer à affronter la rudesse du monde. Faire tout pour son bonheur personnel. Rester patient. Toujours.**

Source : article du magazine *Le Vif/Weekend* intitulé "Être parents en 1980 vs 2020 : ce qui a changé en 40 ans" (18 février 2020)



L'hyper-parentalité naît souvent d'un désir sincère de « bien faire » mais elle peut, paradoxalement, freiner l'épanouissement de l'enfant et conduire à l'épuisement parental.

---

## L'épuisement parental : définition

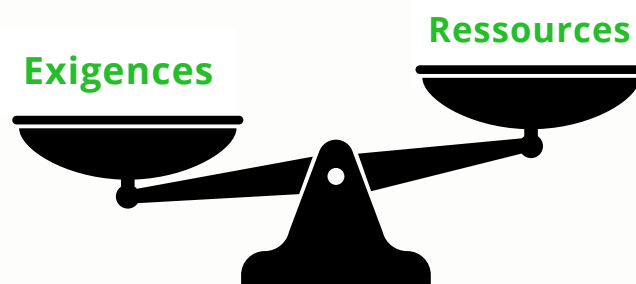
L'épuisement parental est un état de fatigue, intense et persistante, qui résulte d'un déséquilibre entre les exigences liées au rôle parental et les ressources personnelles disponibles pour y faire face.

Caractéristiques de l'épuisement parental :

- Fatigue physique et émotionnelle persistante
- Perte d'énergie et de patience dans la vie quotidienne
- Sentiment de « subir » la parentalité plutôt que de l'assumer avec plaisir



L'épuisement parental peut être réversible si le parent trouve du soutien et des ressources.



---

## Quelles différences entre stress parental, épuisement parental et burn-out parental ?

Le **stress parental** fait partie de la vie de parent. Il est une réponse normale et ponctuelle aux exigences de la vie de parent (pleurs, manque de sommeil, emploi du temps chargé...).

Caractéristiques du stress parental :

- Réactions passagères (irritabilité, fatigue, tensions)
- Soulagement possible par du repos, un soutien extérieur ou un moment de détente

Le stress parental ne laisse pas de trace durable si des solutions sont rapidement mises en place



Si ce stress s'intensifie et se prolonge dans le temps, sans périodes de récupération suffisantes, **l'épuisement parental** apparaît.

Sans changement, l'épuisement parental devient alors chronique et altère profondément la relation parent-enfant. On parle alors de **burn-out**.

Caractéristiques du burn-out :

- Epuisement émotionnel et physique extrême
- Distanciation affective (le parent agit alors comme « un robot », par automatisme)
- Perte de plaisir à être parent : le parent a éprouvé de la satisfaction dans son rôle de parent mais n'en éprouve plus
- Risque d'apparition de comportements problématiques (maltraitance ; rejet ; risque de surconsommation de produits de type alcool, tabac, sucre ; idées suicidaires...)
- Nécessite un accompagnement professionnel

**Quelques indicateurs permettant de se situer :**

Aspect	Stress	Epuisement	Burn Out
Durée	Cour terme ponctuel	Moyen terme, s'installe progressivement	Long terme, chronique et intense
Causes	Situations de tensions passagères	Accumulation de stress sans période de récupération	Exigences > ressources disponibles (ancrage du déséquilibre)
Energie	Fatigue temporaire	Fatigue persistante, difficulté à récupérer	Epuisement total (physique et émotionnel)
Emotion	Irritabilité, nervosité	Sentiment d'usure, perte de patience	Sentiment de vide, détachement affectif
Relation aux enfants	Toujours présente malgré la fatigue	Moins de plaisir dans les interactions	Distance émotionnelle, impression de subir
Réversibilité	Disparaît après repos ou aide ponctuelle	Amélioration possible avec du soutien	Nécessite un accompagnement professionnel



# 2 Prévenir et agir

## Les idées reçues :

L'épuisement parental est un phénomène complexe souvent mal compris, nourri par des idées reçues qui peuvent freiner la reconnaissance et la prise en charge de cette souffrance. Il est important, tant pour les professionnels que pour les parents eux-mêmes, de dépasser ces croyances erronées afin d'adopter une posture bienveillante et réaliste.

L'épuisement parental n'est ni une honte, ni un échec parental, mais une réaction humaine face à une surcharge prolongée de responsabilités et de stress.

Il est également faux de penser que seuls certains profils de parents sont concernés. L'épuisement parental peut toucher toutes les familles, sans distinction de compétence ou d'investissement.

Enfin, la surcharge ne provient pas des enfants eux-mêmes mais des difficultés dans la relation parent/enfant, des conditions sociales, économiques, du manque de soutien. Une meilleure organisation peut soulager, mais ne suffit pas à compenser la pression émotionnelle que vivent les parents.

### *Quelques exemples :*



Ne concerne pas que les femmes

Ne concerne pas que les parents d'enfant en bas âge



Ne concerne pas que les parents d'enfants "difficiles"



Ne concerne pas que les parents travaillant à temps plein



Ne concerne pas que les parents solos



En dépassant ces idées reçues, les professionnels peuvent mieux accompagner les familles, favoriser le dialogue et encourager les parents à prendre soin d'eux sans culpabilité.

---

## Repérer les signes :

Nous vous proposons ici un outil repère permettant d'accompagner une personne à prendre conscience de son état actuel.



Attention, ce n'est pas un outil de diagnostic mais une aide au repérage.

### Questionnaire : Suis-je en épuisement parental ?

1. Je me sens fatigué(e) du matin au soir, même après une nuit de sommeil.
2. Je ressens moins de plaisir à passer du temps avec mes enfants qu'auparavant.
3. Je me surprends à crier, m'énerver ou perdre patience plus souvent que je ne le voudrais.
4. J'ai parfois l'impression d'agir comme un robot, sans vraiment être présent(e) avec mes enfants.
5. Je me sens souvent coupable de ne pas être un « bon parent ».
6. Les tâches du quotidien (repas, devoirs, jeux...) me semblent lourdes et épuisantes.
7. J'ai de plus en plus besoin de moments seul(e), sans mes enfants, pour « respirer ».
8. Je ressens parfois une envie de fuir ou de m'éloigner de mes responsabilités parentales.
9. J'ai des troubles physiques liés au stress (insomnie, maux de tête, douleurs).
10. Je me sens dépassé(e) et je ne sais plus comment retrouver de l'énergie ou de la sérénité.

#### Interprétation rapide :

- 0-3 « oui » : Vous ressentez du stress parental, mais rien d'alarmant.
- 4-6 « oui » : Vous êtes probablement en phase d'épuisement. Il est important de faire de vous une priorité. Parlez-en.
- 7+ « oui » : Ces signes indiquent un risque de burn-out parental. Chercher du soutien auprès d'un professionnel est vivement recommandé.



---

## La posture :

### Accueillir, écouter :

Adopter une posture professionnelle adaptée face à un parent en situation d'épuisement, c'est avant tout accueillir sa parole avec empathie, sans jugement, et lui offrir un espace sécurisant où ses difficultés peuvent être entendues, reconnues et nommées.



*"Il est possible que vous viviez une période d'épuisement parental. Ce n'est pas une faiblesse mais un signe d'alerte"*

## Face à un parent épuisé



Ecouter activement et avec bienveillance : offrir une disponibilité d'écoute, sans jugement ni projection



Légitimer les émotions du parent, reconnaître et nommer l'épuisement parental



Aider le parent à dépasser les croyances et les idées reçues



Informier et orienter

---

## Accompagner le changement :

Nous vous proposons une méthodologie pour accompagner le parent épuisé, basée sur une approche humaine et participative :

**1-** Analyser la situation : accompagner le parent à identifier ses facteurs de stress, ses ressources et à évaluer son état d'épuisement.



2- A partir des questions suivantes, accompagner le parent à définir le changement qu'il souhaite mettre en œuvre et à élaborer des pistes :

- De quoi avez-vous besoin, qu'est-ce que vous voulez ?
- Avez-vous déjà mis en place des actions pour atteindre cet objectif ?
- Si oui, êtes-vous satisfait ? Avez-vous obtenu ce que vous vouliez ?
- Si non, avez-vous des idées ou souhaitez-vous qu'on y réfléchisse ensemble ?

## 10 conseils pratiques pour prévenir l'épuisement parental

1. Baisser le niveau d'exigence : être un bon parent ne veut pas dire être parfait.
2. Planifier des temps de récupération : micro-pauses quotidiennes, week-end allégé, respiration.
3. Organiser et/ou partager la charge mentale : lister, répartir, automatiser (menus, tâches, rappels).
4. Demander de l'aide : entourage, professionnels, services (garde, ménage, portage de repas).
5. Poser des limites : dire non aux sollicitations ou activités qui débordent votre énergie.
6. Prioriser le sommeil et l'hygiène de vie : routine de coucher, activité physique douce, alimentation simple.
7. S'accorder du temps personnel non-négociable : 30 minutes par jour pour soi (lecture, marche, loisirs...).
8. Retrouver le plaisir avec l'enfant : 10 minutes de jeu/connexion sans écran ni multitâches, ni sujets qui fâchent.
9. Dédramatiser et s'informer : comprendre l'épuisement parental pour sortir de la culpabilité. Se rendre dans des lieux ressources dédiés aux parents.
10. Consulter un professionnel si les signes persistent ou s'aggravent (médecin, psychologue)



## Orienter les familles :

- Lieux ressources parentalité :

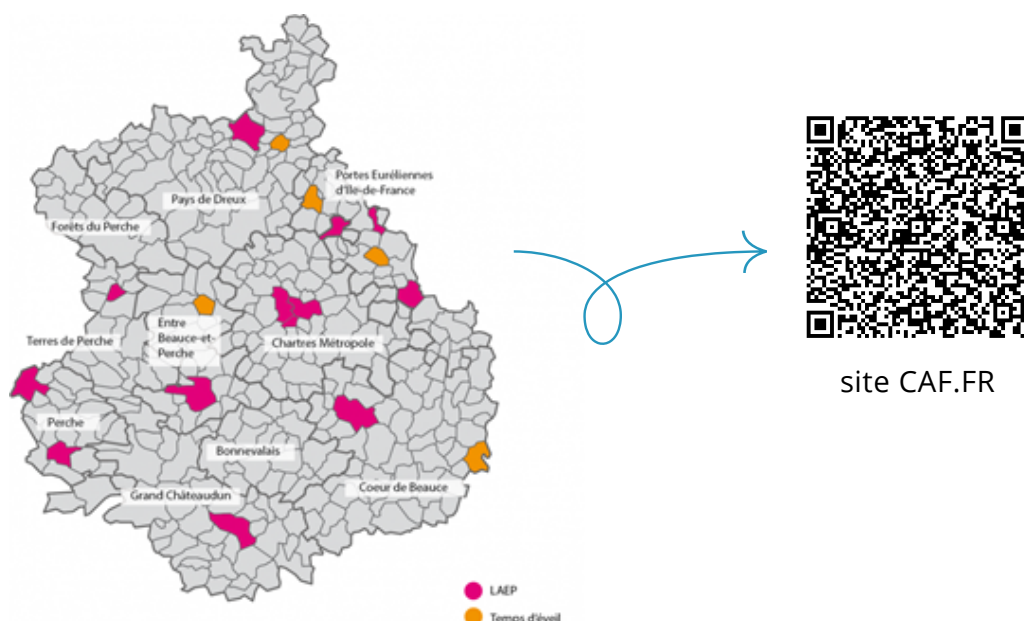
Plusieurs lieux ressources parentalité sont implantés sur le département. Ce sont des **lieux où les parents et les professionnels** peuvent accéder à de multiples services, en réponse à toutes les questions liées à la parentalité.

Pour orienter une famille vers le lieu ressources le plus proche de son domicile, rendez vous sur le site de la CAF 28 ou contacter le :

- **Point Info Famille départemental – PEP 28** : 92 bis rue François Foreau  
28110 LUCE - 06.11.49.43.92 – [responsablepolesressources@pep28.asso.fr](mailto:responsablepolesressources@pep28.asso.fr)

- Les Lieux d'Accueil Enfant Parent et les Temps d'Eveil Parent Enfant :

Ce sont des espaces de rencontres, d'écoute et d'échange pour les parents et leurs enfants âgés de 0 à 6 ans. Les familles sont accueillies de manière anonyme et volontaire. Elles sont reçues par des professionnels formés à l'écoute et présents tout au long de la séance dans un cadre sécurisé et convivial.



Pour les **parents aidants**, des ressources complémentaires existent. Information et orientation à la Maison des Aidants – Fédération Familles Rurales – 02 45 26 01 30 et [fd.eureetloir@famillesrurales.org](mailto:fd.eureetloir@famillesrurales.org) ou sur le site <https://maboussoleaidants.fr/mes-solutions/soutien/28>



## Les numéros nationaux utiles :

### Allo, parents en crise : 0805 382 300

Ligne nationale d'écoute et de soutien pour toutes les questions liées à la parentalité et à la vie familiale.



### Institut de la Parentalité, numéro secrétariat national :



*Liste non exhaustive, numéros vérifiés.*

### Enfance en danger : 119

Numéro national d'urgence dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être.



# 3 Pour aller plus loin



## Bibliographie

1- Le **burn-out parental en 100 Questions/Réponses** par Elise Lecornet et Melot Corinne



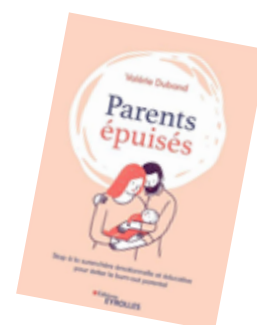
2- Le **Burn-out parental L'éviter et s'en sortir** par Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam



3- **Épuisement parental - Le prévenir, s'en sortir** par Isabelle FILLIOZAT



4- **Parents épuisés - Stop à la surenchère émotionnelle et éducative pour éviter le burnout parental** par Valérie Duband





## Webographie

- <https://padlet.com/apcomm/conf-rence-le-burn-out-parental-9nmok1wk5knmudgz>



- <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/entourer-les-parents-pour-prevenir-l-epuisement-parental>



- <https://www.caf.fr/professionnels/actualites/aide-et-accompagnement-domicile-des-outils-pour-prevenir-de-l-epuisement-parental>



- <https://www.burnoutparental.com>



- <https://www.clepsy.fr/burn-out-parental-prevenir-et-en-sortir/>



- <https://www.mespetsipas.fr/epuisement-parental-sortir-de-la-fatigue-et-retrouver-lenergie/>



- <https://www.psycom.org/sinformer/la-sante-mentale/la-sante-mentale-des-parents/>



# Questionnaire :

## Suis-je en épuisement parental ?

Situations	Oui	Non
Je me sens fatigué(e) du matin au soir, même après une nuit de sommeil.		
Je ressens moins de plaisir à passer du temps avec mes enfants qu'auparavant.		
Je me surprends à crier, m'énerver ou perdre patience plus souvent que je ne le voudrais.		
J'ai parfois l'impression d'agir comme un robot, sans vraiment être présent(e) avec mes enfants.		
Je me sens souvent coupable de ne pas être un « bon parent ».		
Les tâches du quotidien (repas, devoirs, jeux...) me semblent lourdes et épuisantes.		
J'ai de plus en plus besoin de moments seul(e), sans mes enfants, pour « respirer ».		
Je ressens parfois une envie de fuir ou de m'éloigner de mes responsabilités parentales.		
J'ai des troubles physiques liés au stress (insomnie, maux de tête, douleurs).		
Je me sens dépassé(e) et je ne sais plus comment retrouver de l'énergie ou de la sérénité.		

### Interprétation rapide :

- 0-3 « oui » : Vous ressentez du stress parental, mais rien d'alarmant.
- 4-6 « oui » : Vous êtes probablement en phase d'épuisement. Il est important de faire de vous une priorité. Parlez-en.
- 7+ « oui » : Ces signes indiquent un risque de burn-out parental. Chercher du soutien auprès d'un professionnel est vivement recommandé.



