

COMMENT JE ME SENS
DANS MA VIE DE PARENT EN CE MOMENT ?

épuisomètre parental[®]

1 Je prends la **température de ma vie de parent**

2 Je découvre des **ressources au dos**

Je me sens épanoui-e, nourri-e en tant que parent.

Je suis satisfait-e du parent que je suis.

Au-delà des routines, j'arrive à m'investir auprès de mes enfants.

Mon rôle de parent est prenant, mais il me reste des ressources (physiques et émotionnelles) pour d'autres choses.



J'ai parfois le sentiment de ne plus être le parent que j'ai été.

Parfois, je fais juste ce qu'il faut pour mes enfants mais pas plus.



Parfois, je suis tellement fatigué-e par mon rôle de parent que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas.

Parfois, je ne supporte plus mon rôle de père/mère.

JE NE SAIS PLUS OÙ J'EN SUIS...

Souvent, je ne suis plus fier-e de moi en tant que parent.

Souvent, je me sens épuisé-e quand je pense à tout ce que je dois faire en tant que parent.

Souvent, j'ai l'impression de m'occuper de mes enfants en pilote automatique.



Souvent, j'ai zéro énergie pour gérer mes enfants.

En tant que parent, j'ai un sentiment de trop, « trop plein ».

J'ai l'impression que je ne suis plus moi-même quand j'interagis avec mes enfants.

Dans mon rôle de parent, je suis en mode survie.

J'ai le sentiment d'être à bout de force à cause de mon rôle de parent.

Je n'arrive plus à montrer à mes enfants combien je les aime.

Quand je me lève, je me sens épuisé-e d'avance de penser à la journée avec mes enfants.

J'ai honte du parent que je suis devenu.

Je ne ressens pas de plaisir à être avec mes enfants.

Je n'en peux plus d'être parent.

TEMPÉRATURE IDÉALE, TOUT ROULE

J'ai trouvé un équilibre dans ma vie de parent, j'en profite !

ÇA PIQUE, ATTENTION !

Je pense à prendre du temps pour moi et à écouter mes besoins.

ÇA CHAUFFE, VIGILANCE

Je suis en risque de burn-out parental. J'en parle autour de moi et je cherche du soutien.

ÇA BRÛLE, ACTION REQUISE

Je ne suis pas un mauvais parent. Je présente des signes de burnout parental. Je demande de l'aide.

J'AI BESOIN D'AIDE !



Être parent n'est pas toujours facile

Être parent est une source d'épanouissement, mais provoque aussi de grands bouleversements.

- > **Tout parent risque un burnout parental**, un syndrome entraînant un épuisement physique et émotionnel profond.
- > Retrouvez plus d'informations sur : www.burnoutparental.com
- > **Conseil** : l'utilisation régulière de l'Épuisomètre parental peut vous aider.

Parce qu'on n'est pas que des parents

> **Il existe des solutions** pour confier vos enfants à quelqu'un pour prendre du temps pour vous en dehors des tâches quotidiennes. Cela permet **de souffler, de prendre du recul et de se reconnecter à soi-même.**

> **Ce répit parental peut prendre différentes formes :**

Une activité créative : dessiner, danser, chanter...



Une activité physique : marcher, faire du sport...



Un moment de détente : regarder un film, écouter un podcast, prendre un bain relaxant...



Rencontrer les autres : voir un·e ami·e, rejoindre un groupe de parents...



Un séjour : partir quelques jours sans vos enfants...



Pour faire garder vos enfants, partager votre ressenti, rejoindre un groupe d'entraide...

Il existe des solutions concrètes

Parlez-en autour de vous !

> **Mettre des mots sur ce que l'on vit est déjà un premier pas**: ami·e, partenaires, enfant(s), professionnel·les, médecins...

Allo, parents (en crise)

> **Numéro vert gratuit** sur toutes les questions liées à la parentalité et à la vie de famille. **Anonymat et confidentialité** des échanges. Ligne ouverte du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h.

0 805 382 300

Service & appel gratuits

Plein de ressources sont disponibles

> **Des personnes peuvent vous comprendre et vous aider** : PMI, associations, centre socio-culturel, aides à domicile, CAF et bien d'autres peuvent vous accompagner près de chez vous.

Un outil conçu par :



Avec le soutien de :



Association loi 1901 reconnue d'utilité publique, appréhende les vacances comme un outil d'inclusion social et de soutien à la parentalité. Depuis 2017, elle travaille sur les séjours de répit parental comme moyen de lutter contre l'épuisement parental.



Retrouver toutes les ressources, pour les parents et les professionnel·les, sur www.vacances-ouvertes.asso.fr/epuisometre-parental