



OUTILS POUR SOUTENIR LES PARENTS

FACTEUR DE PROTECTION DU BURN-OUT ET APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS NÉGATIVES



IDENTIFIER

Avez-vous déjà éprouvé des sentiments suivants en tant que parent ou aidant ?

- De la distanciation émotionnelle avec vos enfants
- Une perte d'épanouissement dans vos rôles
- Ne plus vouloir poursuivre vos rôles
- Une réponse détachée et vidée d'émotions
- Une perte d'accomplissement personnel
- Une perte du sentiment d'utilité et de compétence



COMPRENDRE

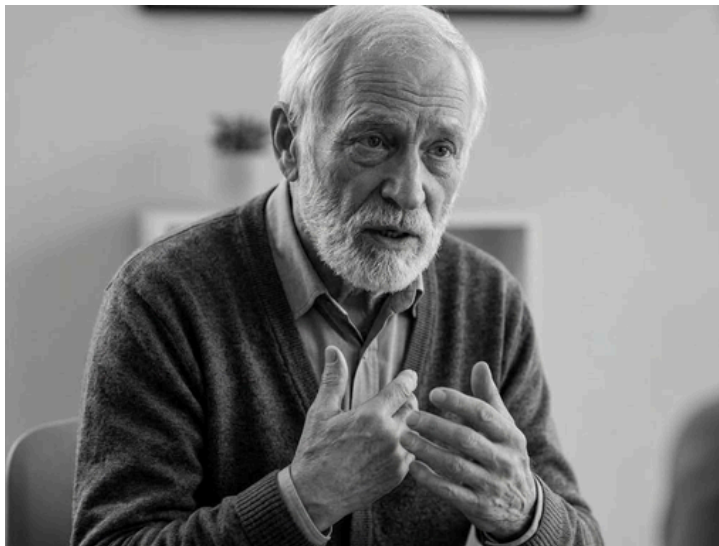
Développer vos compétences émotionnelles et apprendre à gérer vos émotions négatives sont des leviers essentiels pour vous protéger du burn-out et favoriser votre bien-être.

Augmenter vos compétences émotionnelles, tel que savoir identifier, comprendre, exprimer et réguler vos émotions protège contre le burn-out.



ACCEPTER

Reconnaître et accepter vos émotions, positives ou négatives, permet d'éviter l'accumulation d'émotions, qui augmentent les risques d'épuisement émotionnel.



EXPRIMER

Quatre stratégies pour apprendre à gérer ses émotions

1

Être transparent et authentique :

- Exprimer vos émotions de façon honnête et respectueuse favorise une meilleure régulation émotionnelle
 - Voici un exemple : lors d'un rendez-vous avec un professionnel de santé, le parent exprime clairement ses limites :
 - « *Je suis fatigué et j'ai besoin qu'on trouve une solution qui ne repose pas uniquement sur moi. Je veux le meilleur pour mon enfant, mais je ne peux pas tout porter seul.* »
- Cela permet de poser vos limites tout en restant engagé dans la démarche de soin.

2

Exprimer ouvertement vos émotions :

- Partager vos ressentis avec autrui aide à prévenir l'isolement émotionnel et à obtenir du soutien.
 - Voici un exemple : après une journée particulièrement difficile, le parent parle à un ami ou à un groupe de soutien :
 - « *Aujourd'hui, j'ai eu l'impression de ne pas être à la hauteur. J'ai besoin d'en parler, parce que ça me pèse.* »
- Partager vos émotions aide à alléger la charge mentale et à vous sentir moins seul.

3

Accepter et reconnaître vos émotions

- Accueillir vos émotions, sans les fuir, ni les réprimer
 - Voici un exemple : le parent ressent de la tristesse en voyant des jeunes du même âge que son enfant vivre une vie autonome. Il se dit :
 - « *C'est normal que je ressente de la peine. J'avais d'autres rêves pour lui, et c'est douloureux. Mais ça ne veut pas dire que je l'aime moins.* »
- Reconnaître cette émotion vous permet de ne pas la refouler et de mieux la traverser.

4

Prendre une pause réflexive avant de réagir

- Prendre du recul avant d'agir vous permet de répondre de façon plus adaptée et moins impulsive
 - Voici un exemple : l'enfant adulte fait une crise ou refuse une activité essentielle (comme se laver ou manger). Le parent sent la colère monter, mais choisit de respirer profondément, de sortir quelques minutes de la pièce, puis revient avec calme :
 - « *Je vois que tu es en détresse. On va y aller doucement, d'accord ?* »
- Cette pause évite une réaction impulsive et permet une réponse plus apaisante



RÉGULER

Bénéfice de vos stratégies

- **Autorégulation émotionnelle :**
 - réduit l'épuisement et la dépersonnalisation chez vous
- **Résilience :**
 - vous permet de rebondir face aux situations stressantes
- **Gestion des impulsions :**
 - favorise des réactions adaptées et constructives chez vous
- **Satisfaction personnelle :**
 - améliore votre bien-être et votre qualité de vie au quotidien

