



**OUTILS POUR
SOUTENIR LES
PARENTS**

BURN-OUT CHEZ LES PARENTS ÉTERNELS MIEUX COMPRENDRE LES FACTEURS DE RISQUE

Être parent aidant, c'est un rôle rempli d'amour... mais aussi de défis. Certaines réalités, comme le genre, peuvent influencer la façon dont on vit ce rôle. L'objectif ici n'est pas de comparer, mais de mieux comprendre ce qui peut augmenter la charge mentale et émotionnelle, et surtout, comment y faire face. Certains parents pourraient se reconnaître dans les deux profils .



QUAND ON EST UNE MAMAN OU UNE BELLE MAMAN AIDANTE...

Ce qui peut augmenter le risque d'épuisement :

- On se sent souvent « naturellement responsable » de tout : soins, ménage, rendez-vous, émotions...
- On anticipe beaucoup, on s'inquiète souvent, on veut tout prévoir.
- On a parfois moins de ressources financières (temps partiel, congés, inégalités salariales).
- On peut se sentir coupable de ne pas en faire assez, ou de ne pas être toujours disponible.

MAIS AUSSI...



- On est souvent plus à l'aise pour parler de ce qu'on ressent.
- On cherche plus facilement du soutien.
- On est souvent très organisée et autonome.
- On trouve du sens dans la spiritualité, la gratitude, les petits moments de connexion avec notre enfant.

QUAND ON EST UN PAPA OU UN BEAU PÈRE AIDANT...

Ce qui peut augmenter le risque d'épuisement :

- On garde souvent les émotions pour soi, ce qui peut créer de la tension intérieure.
- On demande moins d'aide, même quand on en aurait besoin.
- On peut avoir plus de difficulté à accepter la maladie ou les besoins particuliers de l'enfant.
- On se sent parfois moins connecté émotionnellement, ce qui peut créer de la distance.



MAIS AUSSI...



- On agit souvent avec calme et efficacité dans les moments critiques.
- On est capable de prendre du recul et de rester dans le moment présent.
- On est souvent très engagé dans les tâches concrètes.
- On fait preuve de résilience et de stabilité émotionnelle.
- On connecte davantage avec l'enfant en faisant des activités avec lui.

CE QUI AIDE, PEU IMPORTE LE GENRE :

- Partager les tâches à la maison : personne ne peut tout faire seul.e.
- Prendre du temps en couple, même pour un café ou une marche.
- Parler ouvertement de ce qu'on vit, même si ce n'est pas facile.
- S'offrir du répit ou du temps pour recharger ses batteries, sans culpabilité.
- Faire équipe : se soutenir, se reconnaître, s'admirer.
- Planifier ensemble les décisions importantes.
- Exprimer de l'affection, même si l'enfant ne le comprend pas toujours.
- Se rappeler qu'on est deux dans cette aventure, et que chaque petit geste compte.



À RETENIR :

- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'être un parent aidant. Il y a votre façon, avec vos forces, vos limites, vos émotions. L'important, c'est de ne pas rester seul.e, de demander de l'aide, et de vous accorder de la douceur.