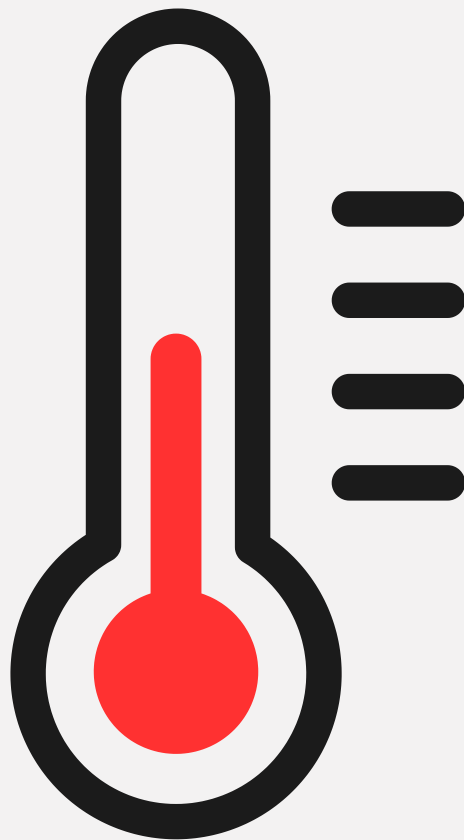


# Thermomètre du burn-out parental



Un outil visuel simple pour repérer  
les signaux d'alerte chez les  
parents éternels

# Fonctionnement général



Vous trouverez ci-dessous **trois thermomètres** représentant chacun une dimension du burn-out parental :

1. Épuisement émotionnel
2. Distanciation émotionnelle
3. Perte d'épanouissement

Chaque thermomètre est gradué de **0 à 10** (0 = tout va bien / 10 = niveau critique).

Pour remplir un thermomètre, le parent éternel répond aux 5 questions correspondantes.

Chaque réponse vaut :

- **0 point : Jamais / Pas du tout vrai**
- **1 point : Parfois / Un peu vrai**
- **2 points : Souvent / Très vrai**

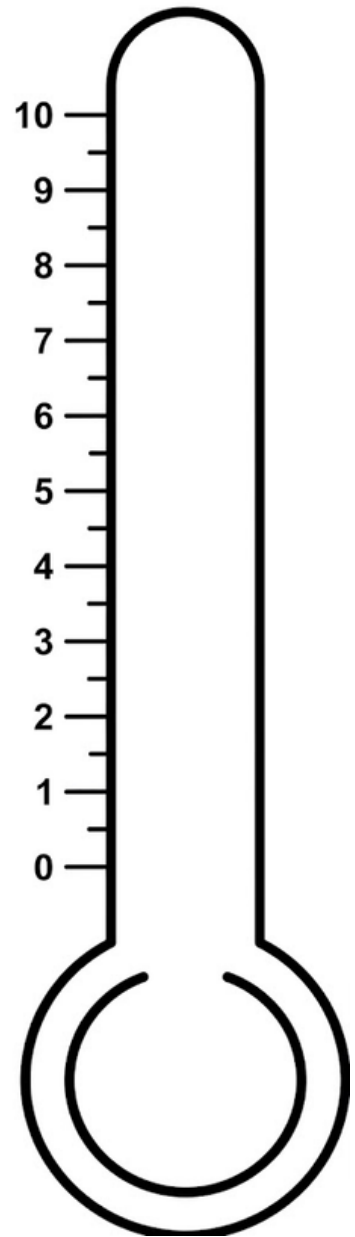
**Additionnez les points pour obtenir un score sur 10** pour la dimension et coloriez le niveau correspondant sur le thermomètre et/ou additionnez les points de toutes les dimensions pour obtenir un **score total sur 30**.

# Thermomètre 1

Épuisement émotionnel



1. Se sentir vidé.e, mentalement ou physiquement, en raison du rôle parental.
2. Ne plus avoir de liberté ou de possibilités de faire des choses pour soi.
3. Développer des problèmes de santé liés au stress parental.
4. Se sentir seul dans l'expérience parentale.
5. Avoir l'impression qu'aucune aide n'est disponible.



Total (0 à 10) : \_\_\_\_\_

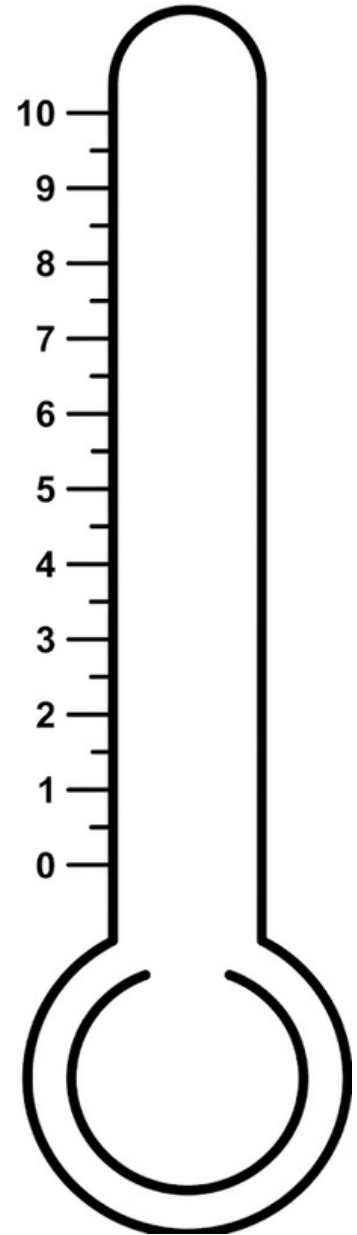
Coloriez le niveau sur le thermomètre 1.

# Thermomètre 2

Distanciation émotionnelle



6. Ressentir le besoin de s'éloigner de l'enfant.
7. Se sentir détaché ou indifférent envers l'enfant.
8. Penser que la vie serait plus simple sans l'enfant.
9. Ne plus parvenir à exprimer d'affection ou à communiquer.
10. Ressentir parfois du rejet envers l'enfant.



Total (0 à 10) : \_\_\_\_\_

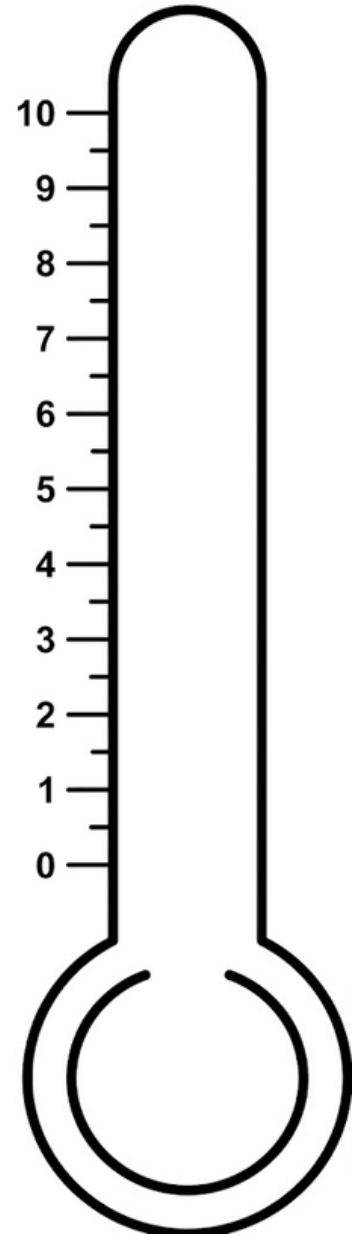
Coloriez le niveau sur le thermomètre 2.

# Thermomètre 3

Perte d'épanouissement



11. Ne plus retirer de satisfaction du rôle parental.
12. Agir uniquement par devoir, sans réelle motivation.
13. Envier d'autres parents dont la situation semble plus « normale ».
14. Être en inquiétude constante pour l'avenir de l'enfant.
15. Perdre le plaisir ou le sens lié au rôle de parent.



Total (0 à 10) : \_\_\_\_\_




Coloriez le niveau sur le thermomètre 3.

**Grand totaux (0 à 30)**

\_\_\_\_\_

# Lecture des résultats (par thermomètre)

Ce tableau permet d'interpréter rapidement le niveau de détresse ressenti dans chaque dimension du burn-out parental. Il ne s'agit pas d'un diagnostic médical, mais d'un outil d'orientation. Un score élevé dans une ou plusieurs dimensions indique un besoin accru de soutien, de répit ou d'accompagnement psychologique par exemple. Cet outil peut aussi servir de point de départ pour amorcer une discussion entre le parent et l'intervenant.

Score (total)	Lecture
0 à 9 	<b>Zone verte : ressources présentes</b> Le parent éternel semble maintenir un bon niveau d'adaptation dans cette dimension. Il parvient à se ressourcer, à trouver du sens dans son rôle parental et à protéger ses ressources personnelles. Ce score suggère une stabilité émotionnelle et un équilibre dans cette sphère.
9 à 18 	<b>Zone jaune : attention, facteurs de fragilité</b> Des symptômes modérés apparaissent. Cela peut se traduire par une fatigue persistante, une baisse d'énergie, un désengagement émotionnel progressif ou une perte de plaisir ou de sens dans le rôle parental. Cette zone n'est pas encore alarmante, mais nécessite une attention particulière pour éviter une aggravation. Elle invite à réfléchir aux ressources disponibles, aux réaménagements possibles ou à l'ouverture d'un dialogue avec un intervenant.
19 à 30 	<b>Zone rouge : signal d'alerte, fatigue importante</b> Ce score reflète une tension critique sur les plans émotionnel, relationnel ou physique. Le parent éternel semble dépassé, vidé, et ne peut continuer ainsi sans risque. Un réajustement est essentiel pour retrouver un minimum d'équilibre. L'intervenant est invité à discuter activement avec le parent pour identifier des pistes de soutien ou de répit. Si la détresse semble marquée, une orientation vers un médecin, Info-Social 811 ou d'autres ressources disponibles est recommandée.



Pour aller plus loin dans l'interprétation, vous pouvez calculer :

- Le nombre total de points dans chaque section (chaque dimension).
- Le total global de points toutes sections confondues.

Cela permet d'avoir une vue d'ensemble sur le niveau de surcharge émotionnelle dans chaque sphère, ou sur l'état global du parent éternel.

