

INFORMATIONS PRATIQUES

Les dix séances du programme se déroulent les mardis matins de 9h00 à 12h00.

L'engagement pour l'entièreté des 10 séances est essentiel pour le travail thérapeutique et la dynamique du groupe. Les deux séances complémentaires et optionnelles pour le couple et les enfants se déroulent les mercredis.

LIEU

CHU Helora, hôpital de Nivelles
Rue Samiette 1, 1400 Nivelles

INSCRIPTION

Un rendez-vous de pré-admission sera réalisé avec deux membres de l'équipe Tangram à l'hôpital de Tubize.

Pour tout renseignement ou prise de rendez-vous de pré-admission, vous pouvez contacter le 02 391 01 73.



INFORMATIONS PRATIQUES



Hôpital de Nivelles

Rue Samiette 1
1400 Nivelles



Prise de rendez-vous

067 88 52 11

Hôpital de Tubize

Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize

02 391 01 30



Facebook
CHU Helora : Nivelles & Tubize



Instagram
chu_helora



Youtube
CHUHELORA

www.helora.be



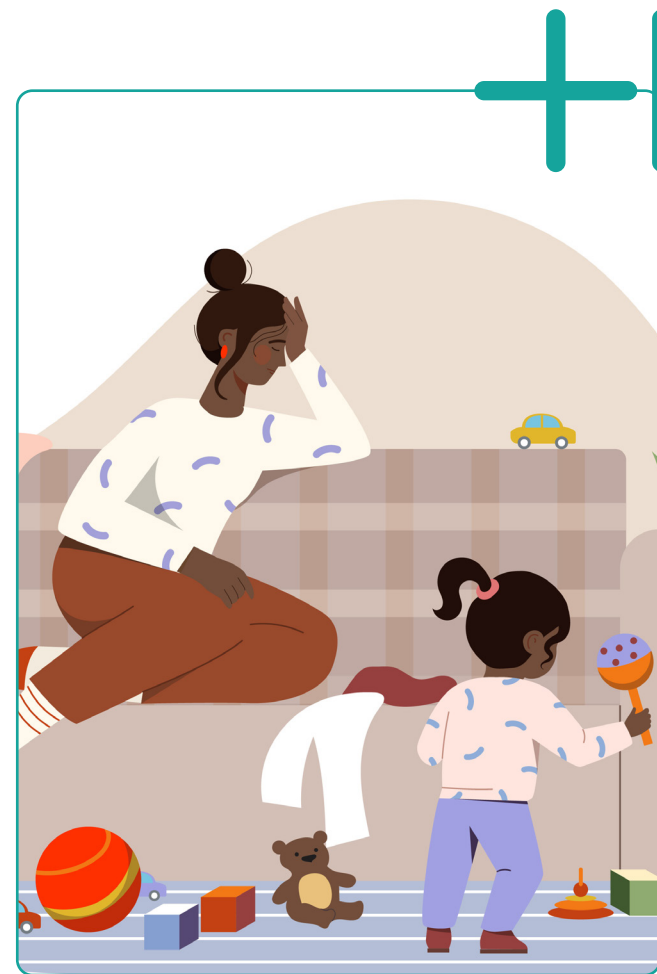
PSY-DOC-022-V3 / Septembre 2024

HELORA

HÔPITAL DE TUBIZE

HÔPITAL DE JOUR TANGRAM

BURN-OUT PARENTAL



MODULE «BURN-OUT PARENTAL»

L'hôpital de jour psychiatrique Tangram, situé à Tubize, propose un programme d'accompagnement en groupe pour les parents épuisés et en souffrance dans leur quotidien familial.

« Je suis tellement fatigué par mon rôle de parent que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas. »

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

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

« J'ai le sentiment que je n'en peux vraiment plus en tant que parent. »

« J'ai honte du parent que je suis devenu. »

Vous reconnaissez-vous dans ces témoignages ? Si oui, il est possible que vous traversiez une période de burn-out parental...



QU'EST-CE QUE LE BURN-OUT PARENTAL ?

Le burn-out parental est un syndrome qui touche tous les parents exposés à un stress parental chronique.

Le symptôme qui apparaît le plus souvent en premier est l'épuisement. Le parent a le sentiment d'être vidé, au bout du rouleau, tant au niveau émotionnel, cognitif que physique. Il n'a alors plus l'énergie de s'investir autant qu'avant dans sa relation avec ses enfants et s'en distance. Il prête moins d'attention et d'importance à ce qu'il vit et ressent, et fait le minimum pour son bien-être (trajets, repas, coucher...) mais n'a plus le courage d'en faire plus.

Le parent en vient dès lors à perdre tout plaisir dans son rôle, et le perçoit comme une responsabilité trop lourde et pénible à assumer. Il n'est plus épanoui dans son rôle de parent, et c'est toute sa personne qui est remise en question. Il se sent « différent », à côté de lui-même lorsqu'il interagit avec ses enfants, et ne se reconnaît plus.

COMMENT S'EN SORTIR ?

Parce que le burn-out parental survient quand les difficultés des parents dépassent les ressources dont ils disposent pour y faire face, l'accompagnement psychothérapeutique vise à rééquilibrer cette balance.

Le programme de 10 semaines développé et validé par des expertes de l'UCLouvain est animé à Nivelles par deux intervenants. Il offre un espace où déposer sa souffrance, mettre son rôle de parent en perspective et explorer des pistes concrètes pour réduire le stress et augmenter le plaisir au quotidien.

Deux séances complémentaires et optionnelles sont proposées : l'une pour le couple, l'autre pour le-s enfant-s.

De séance en séance, les parents apprivoiseront ensemble les pressions qui s'exercent sur la parentalité dans notre société, ainsi que les facteurs personnels (ex. perfectionnisme), conjugaux (ex. communication), et familiaux (ex. pratiques éducatives) en jeu dans le burn-out parental.

