

Accueil familial de jour Rhône-Sud
Bernex, Confignon, Lancy, Onex

INFOS AFJ

Juin 2023

Le burn out parental

Le phénomène d'épuisement parental (ou burn out parental) est un syndrome encore tabou et peu connu.

L'individu devenu parent est confronté à de nouveaux challenges et il doit s'appuyer sur sa capacité d'adaptation pour y faire face. La plupart s'en sortent plutôt bien : le stress est compensé par les émotions positives du fait d'être parent, par les ressources personnelles (soutien du conjoint, des proches, force de caractère, temps pour soi...).

La parentalité repose sur un équilibre à l'image d'une **balance** : d'un côté, ce qui génère du stress ; de l'autre, ce que l'on vit bien et qui procure de l'apaisement. Tant que la balance est en équilibre – ou qu'elle penche du côté des ressources – la parentalité est vécue de manière épanouie. L'épuisement survient lorsque la balance penche trop, et trop longtemps, du côté des stressés et que les ressources pour y faire face sont insuffisantes.

Le premier signe est souvent une **fatigue intense tant physique qu'émotionnelle**. Le simple fait de penser que l'on va devoir s'occuper ou être en présence de ses enfants, provoque un épuisement, une charge mentale qui paraît insurmontable. Ce sentiment entraîne une attitude « à distance » de ses enfants. Le parent continue d'assurer les soins quotidiens (trajets, préparation des repas...), mais de manière « automatique », car il n'a plus l'énergie de s'investir dans la relation et de se connecter aux émotions de ses enfants. S'il assure le strict nécessaire, il ne parvient plus à trouver des moments de qualité avec ses enfants, il n'éprouve plus de plaisir dans son rôle. Cette perte de plaisir le conduit à ressentir un contraste entre ce qu'il vit et le parent qu'il était avant ou qu'il avait imaginé être. La plupart des parents en burn out parental, souvent très investis dans leur rôle, s'effondrent tout à coup à force d'avoir voulu faire toujours plus de manière parfaite.

Le burn out parental est un trouble de santé mentale qui peut avoir de graves conséquences sur le parent lui-même, sur les enfants, sur le couple. Il peut impliquer notamment des troubles sérieux du sommeil, des idées suicidaires et une augmentation de la violence et de la négligence parentale.

3 symptômes qui permettent de le reconnaître :

- L'épuisement émotionnel, cognitif et/ou physique dans son rôle de parent : le parent se sent épuisé, vidé. Il a le sentiment de ne plus pouvoir accomplir son rôle de parent.
- La saturation et perte de plaisir dans son rôle de parent : le parent n'en peut plus d'être parent et il ne parvient plus à trouver du plaisir dans ce rôle.
- La distanciation affective avec ses enfants : le parent épuisé n'arrive plus à s'investir dans sa relation avec son/ses enfant(s).

Où trouver de l'aide

- ⇒ **Pro Juventute**: conseil aux parents gratuit 24h/24, par téléphone, chat ou courriel. Tel: 058 261 61 61
www.projuventute.ch/fr/conseils-aux-parent
- ⇒ **École des parents**: consultation, ateliers, activités, etc.
Permanence téléphonique: 022 733 22 00. Lundi 10h-12h, mardi et jeudi 14h à 16h. www.ecoledesparents.ch
- ⇒ **Sur internet**:
www.burnoutparental.ch

Propos issus de santepsy.ch et profamilia.ch

Réception téléphone & accueil

Lundi, mardi, jeudi, vendredi
8h15 à 12h15 - 13h45 à 16h45

Mercredi

8h00 – 12h00

Tél. 022 870 10 81

Coordination—Conventions -
organisation remplacements
info@afjrhonesud.ch

Salaires,
Ressources humaines
compta@afjrhonesud.ch

Tél : 022 870 10 84

Animations accueils
Formations—supervision
Conseils + accompagnement AF

Tel : 077 466 75 05
animation@afjrhonesud.ch

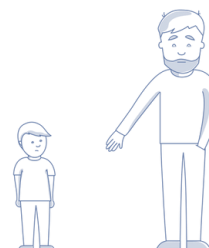
Direction—gestion du personnel
s.demaurex@afjrhonesud.ch

Tél : 022 870 10 82
Urgence: 076 319 28 08

11 rue des Évaux
1213 Onex
www.afjrhonesud.ch

5% des parents en Suisse sont touchés par le syndrome d'épuisement parental. Il touche aussi bien les mères que les pères, les parents de jeunes enfants comme les parents d'adolescentes, quel que soit le nombre d'enfants dans la famille.

Contrairement au burn out professionnel, on ne peut pas démissionner de son rôle de parent, ni se mettre en arrêt pour maladie



Accueil collectif juin

Plouf dans l'eau



Sorties en juin

| | |
|------------------------|------------------------------|
| Cressy: 27 | Départ 9h15 de l'école |
| Petit-Lancy: 05, 8, 20 | Départ 9h15 de la MQP |
| Grand-Lancy: 29 | Départ 9h15 de la ludothèque |
| Onex: 5, 7, 13, 15, 30 | Départ 9h15 de l'AFJ |

Les lieux de sorties peuvent varier !

AGENDA

2 juin: fête des voisins !

10 juin: La grande récup'

Maison de quartier du Plateau | 11h - 23h

Vide grenier, ateliers de réparation et animations de 11h à 18h

Bar, stands, spectacles et concerts de 18h à 23h



16 juin: sortie de fin d'année de l'AFJ au parc des Évaux. Départ de l'AFJ à 9h15, rdv aux Évaux à 9h45

22 juin: sortie de fin d'année de l'AFJ au parc Chuit
Rdv à partir de 9h45 au Parc Chuit

Les deux sorties sont ouvertes à toutes, merci de vous inscrire aux accueils en précisant le nombre d'enfants.

23 juin: soirée au restaurant Carol organisée par la commission du personnel, pensez à vous inscrire!

| | |
|---------|----|
| Mateo | 4 |
| Leo | 6 |
| Ayden | 9 |
| Amyr | 10 |
| Alice | 11 |
| Ulysse | 12 |
| Valéria | 12 |
| Noah | 15 |
| Natalia | 15 |
| Inès | 16 |
| Mahé | 17 |
| Naomi | 21 |
| Thomas | 21 |
| Matt | 21 |
| Nella | 21 |
| Giulia | 21 |
| Aliya | 22 |
| Kehson | 25 |
| Aina | 28 |
| Damian | 28 |
| Inès | 29 |
| Maïna | 29 |

Juin



AF & PA

| | |
|-------------|----|
| Joana | 2 |
| Nancy | 7 |
| Katarzyna | 11 |
| Eugénia | 24 |
| Sophie | 25 |
| Maria Valor | 29 |

RH

Comme vous le savez certainement, **Carole-Anne KAST** a été élue au Conseil d'État du canton de Genève. Cela implique qu'elle quittera sa fonction de conseillère administrative pour la commune d'Onex, ainsi que son rôle de présidente de l'AFJ Rhône-Sud au 31.05.2023.

Elisabeth GABUS-THORENS, de la commune de Confignon, sera la nouvelle présidente de l'AFJ Rhône-Sud dès le 1er juin.



Salima MOYARD, de Lancy reprendra quant à elle le rôle de vice-présidente.

