vous accompagner

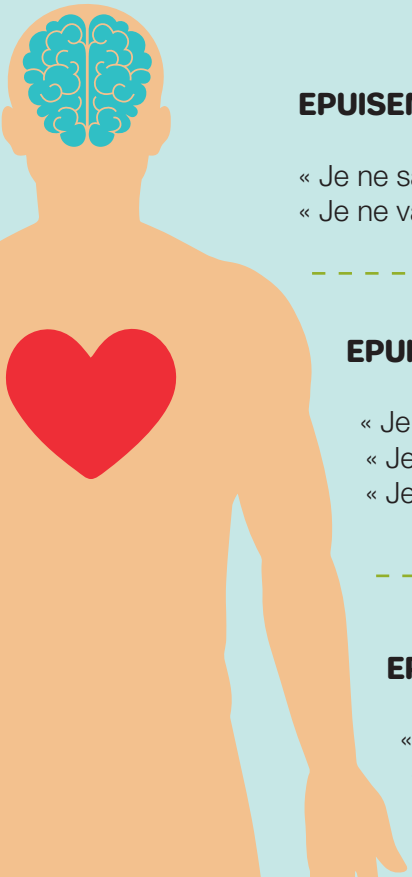
L'épuisement parental, c'est quoi ?

Vous n'aviez pas prévu à quel point la parentalité mettrait à aussi rude épreuve vos capacités et s'étirerait dans le temps…

Aujourd'hui en France, 6 % des parents peuvent être touchés par l'épuisement parental, qu'ils soient mères ou pères.

L'épuisement parental est un état d'épuisement :

- **Physique** : fatigue, manque d'énergie, douleurs, troubles du sommeil…
- **Emotionnel** : irritabilité, sentiment de trop plein, état de saturation, perte de plaisir à être avec ses enfants, moins d'écoute, moins d'implication, moins attentif aux besoins de l'enfant, réactions disproportionnées…
- **Cognitif** : charge mentale, troubles de la concentration, de la mémoire. Prise de décisions de plus en plus difficile, même pour des choix en apparence très simples, l'impression de ne pas pouvoir y arriver et/ou ne pas être la hauteur, ne plus se reconnaitre en tant que parent…



EPUISEMENT COGNITIF

« Je ne sais plus par quel bout m'y prendre »
« Je ne vais pas y arriver »

EPUISEMENT EMOTIONNEL

« Je n'en peux plus, je me sens vidé(e) »
« Je n'ai plus de plaisir à jouer avec mon enfant »
« Je crie tout le temps »

EPUISEMENT PHYSIQUE

« Je suis fatigué(e) »
« Je dors mal »

L'épuisement parental résulte d'un stress chronique sur une période longue, un déséquilibre s'opère alors.

ETRE PARENT, un équilibre entre

STRESSEURS

Tout ce qui complique la tâche parentale

Socio-démographiques
Age de l'enfant / des parents, nombre d'enfants…

Stresseurs liés aux difficultés de l'enfant
Apprentissage, troubles du comportement, maladie…

Situationnels
Activité professionnelle, surconsommation d'activités des enfants…

Familiaux
Séparation, isolement, famille recomposée/monoparentale…

Personnels
Pression autour du "bon" parent, santé des parents, vision divergente de l'éducation

RESSOURCES

Tout ce qui allège la charge parentale

Agir sur l'organisation
Limiter les activités des enfants, solliciter leur aide pour les tâches du quotidien, aménager son temps de travail…

Mieux utiliser l'existant
S'autoriser à demander de l'aide à son conjoint / ses proches, mobiliser un mode de garde, de l'aide pour les devoirs…

Solliciter des professionnels
Médecin, psychologue, puéricultrice en PMI, assistante sociale…

Solliciter des structures
Associations, crèches, centre de Loisirs, ludothèque…

Mobiliser des dispositifs
Prestations de l'action sociale de la MSA, "Partir pour rebondir", "Nos vraies vacances », cafés des parents…

AYEZ LES BONS REFLEXES !

PRENDRE du TEMPS pour SOI !

C'est s'accorder des moments de pause, une activité sportive ou manuelle, un moment entre amis, un temps de rien…
Il existe des aides pour accompagner vos enfants :

- structures de garde : crèche, Accueil de Loisirs Sans Hébergement,
- espaces jeunes pour les adolescents,
- à domicile, via des associations d'aide à domicile,
- en vacances pour des courts ou longs séjours en colo par exemple.

Des prestations de votre MSA existent pour prendre en charge une partie du coût de ces services, consultez le guide des Prestations extra-légales sur le site MSA ou contactez le service social.
Enfin, pourquoi ne pas demander aux proches de prendre les enfants un soir histoire de faire "une grasse mat" !

Et si mon enfant présente des besoins particuliers et/ou est en situation de handicap…
"L'aide au répit de l'aidant" est une prestation d'action sociale MSA à découvrir !

Pour trouver une crèche, un accueil de loisirs ou une assistante maternelle
➡ **monenfant.fr**

Pour consulter le guide des aides extra-légales proposé par votre MSA
➡ **ain-rhone.msa.fr**
Votre MSA > Nos actions > Action sociale > Nos prestations extra-légales

RETROUVER LE PLAISIR DE MOMENTS EN FAMILLE

- Prendre le temps de jouer ensemble un moment : les ludothèques offrent des jeux adaptés à chaque âge, les bibliothèques permettent de s'assoir un moment pour lire avec les enfants…
- Profiter des activités partagées enfants/parents proposées dans des lieux ressources de votre territoire le temps d'une activité ou d'une sortie : centre social, Espace de vie sociale, MJC sont ouverts à tous.
- Partir en vacances : selon vos besoins, le dispositif "Partir pour rebondir" peut vous être proposé par le service social MSA.

Et si mon enfant présente des besoins particuliers et/ou est en situation de handicap

Renseignez-vous ! Des solutions d'accompagnement pour les vacances partagées sont possibles.
L'AVMA (Association de Vacances de la Mutualité Agricole) propose le dispositif "Nos vraies vacances" mais il existe également le réseau "Passerelles".

Pour trouver un centre social ou un espace de vie sociale
Ain
➡ ain.centres-sociaux.fr/reseau-des-centres-sociaux/annuaire

Rhône
➡ fede69.centres-sociaux.fr/les-centres-sociaux/carte-et-annuaire

Nos vraies vacances (AVMA)
➡ **ain-rhone.msa.fr**
Votre MSA > Nos actions > Nos vraies vacances (AVMA)

Réseau Passerelles
➡ **reseau-passerelles.org**

AYEZ LES BONS REFLEXES !

NE PAS RESTER SEUL(E)

Près de chez vous, il y a certainement des "lieux ressources" :
- Centres sociaux ou Espaces de vie sociale
- Lieu d'Accueil Enfants Parents
- Maison des ados
- Maison des familles et de la parentalité

Ces lieux peuvent proposer des temps d'écoute ou des groupes de paroles entre parents de type "Cafés des parents" ainsi que des professionnels médico-sociaux, psychologues, assistants sociaux… pour vous conseiller.

Pour trouver un Lieu d'accueil Enfants Parents ou une Maison des familles et de la parentalité
➡ **monenfant.fr**

Pour contacter une maison des ados
Ain
➡ maisondesados01.fr
Rhône
➡ mda69.fr ou sur Facebook, "maison des ados beaujolais"

Et si mon enfant présente des besoins particuliers et/ou est en situation de handicap

Pour contacter un Pôle ressources handicap
Ain
➡ Pomme de Reinette ou Loisirs pour Tous
parentalite01.fr/parentalite-et-handicap
Rhône
➡ Une souris Verte : unesourisverte.org
➡ 2 p'tits pas pour demain : sur Facebook, «2 ptits pas pour demain»

Pour contacter la Communauté 360 (trouver des solutions pour et avec les personnes en situation de handicap et leurs aidants)
➡ **numéro vert 0 800 360 360**

Site enfant différent
➡ enfant-different.org

NOTES

Sources

- osmosebox.com/blog/comprendre-et-agir-face-au-burn-out-parental
- burnoutparental.com/le-burnout-parental
- **Suis-je en burn-out parental ?**
  Faites le test sur ***burnoutparental.com***
- **Quelles aides mobiliser en cas d'épuisement parental pour du répit ?**
  Vous pouvez vous adresser :
  - au service social de la MSA : ***ain-rhone.msa.fr***
  - au département du Rhône et à la Métropole de Lyon : ***rhone.fr*** ou ***grandlyon.com***
  - au département de l'Ain : ***ain.fr***
  - à la Caf : www.***caf.fr***

MSA Ain-Rhône - © CCMAS image et événements - 09/2025

MSA Ain-Rhône
Service Action Sanitaire et Sociale
35 - 37 rue du Plat - BP 2612
69 232 Lyon cedex 02

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore