



ÉPUISEMENT PARENTAL

pas de pitié pour les parents !

- > questions liées aux ados > accueil 3-10 ans, 06 52 72 07 84
- jeunesse2@mjc3rivieres.fr 07 82 30 61 34
- > écoute des parents, adultes > direction enfance2@mjc3rivieres.fr
- et séniors > direction@mjc3rivieres.fr
- Pôle famille - Coop'Appart 07 82 22 48 13
- famille2@mjc3rivieres.fr 04 75 62 08 17
- accueil@mjc3rivieres.fr

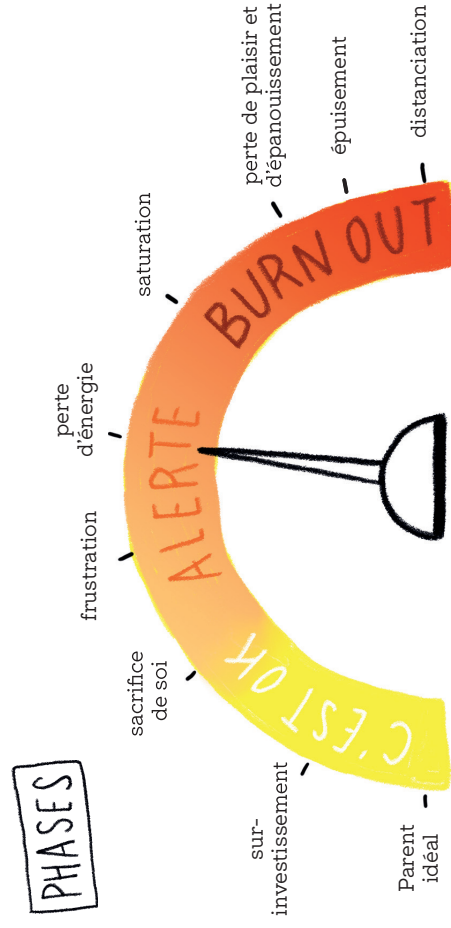
Toute l'équipe de la MJC Centre Social est disponible, n'hésitez pas à nous interpeller

Ce support d'information est le résultat d'un travail collectif mené par des parents de la MJC Centre Social 3 Rivières en 2023 dans le cadre d'une réflexion sur l'épuisement parental. Ensemble, nous faisons le choix de parler ouvertement des réalités parentales d'aujourd'hui, ses joies, ses doutes, ses difficultés.

L'ÉPUISEMENT PARENTAL est un trouble survenant lorsqu'un parent est soumis à un excès de stress parental sans disposer de suffisamment de ressources pour en compenser l'effet.



L'ÉPUISEMENT PARENTAL c'est quoi ?



SYMPTÔMES

- Émotionnel**
 - × saturation
 - × perte de plaisir
 - × pilote automatique
- Physique**
 - × grande fatigue
- Cognitif**
 - × impression de ne plus réussir à réfléchir

FACTEURS DE RISQUES

- × **Cadre de vie parental et professionnel** : nombre d'enfants, âges, lieu de vie, situation familiale et professionnelle.
- × **Circonstances extérieures** : stress professionnel, événements de la vie (séparation, deuil...)
- × **Personnels** : être perfectionniste, difficulté à gérer son stress, maladie.
- × **Liés à l'enfant** : avoir un enfant malade, HP ou Dys, handicap, tempérament.
- × **Familiaux** : sentiment d'inégalité, manque de soutien, modèles éducatifs différents, sentiment d'être dénigré, insatisfaction conjugale, disputes, coparentalité conflictuelle.

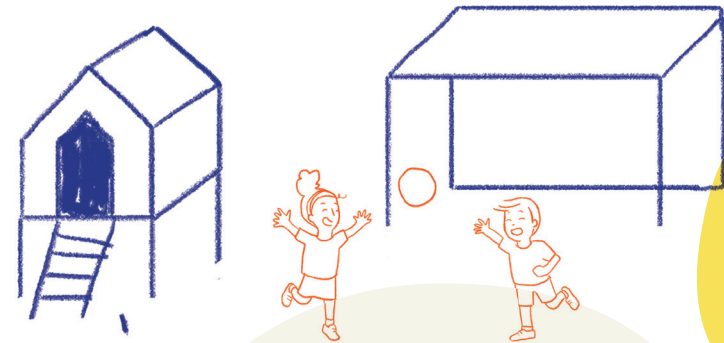
RESSOURCES

- Accepter ses émotions et ses limites, sortir de l'exigence du parent idéal
- Recharger ses batteries
- Demander de l'aide pour comprendre les causes et rechercher des solutions
- Préserver des temps de qualité avec l'enfant

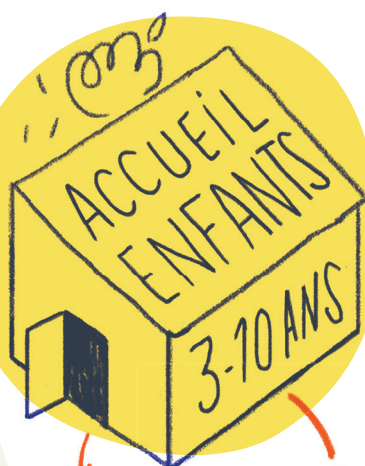
DOCUMENTATION

- × Découvrez le test : <https://www.burnoutparental.com/suis-je-en-burnout>
- × Podcast : Vivons heureux avant la fin du monde, épisodes 5 et 6.

LES ACTIONS DU CENTRE SOCIAL EN FAVEUR DU SOUTIEN PARENTAL



- > CLAE périscolaires en semaine.
- > Mercredis loisirs : 3-5 ans école Luce Oberty à Charmes, 6-10 ans salle des fêtes de Chateaurouge à St-Georges.
- > Centre de loisirs pendant les vacances scolaires 8h-18h.
- > Camp d'été.
- > Accompagnement à la scolarité CLAS primaire dans chacune des écoles publiques 1 fois / semaine 16h30-18h30.
- > Passerelles d'intégrations pour les tout petits et les enfants de 10 ans vers le pôle Ados.
- > Animation du temps méridien à Charmes.

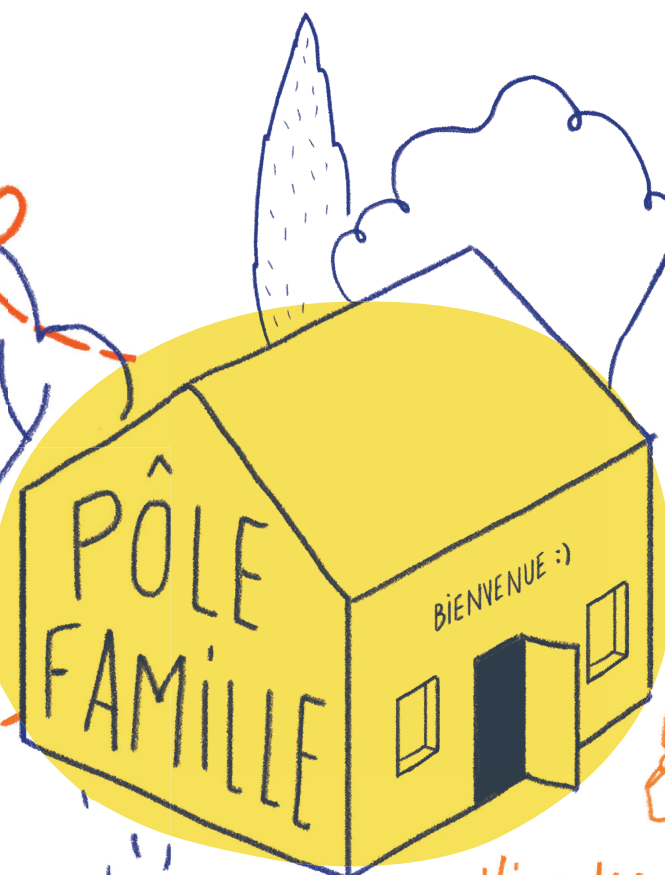


Un mode de garde épanouissant pour vos enfants



Des Activités adaptées aux Ados

- > Accueil jeunes mercredi après-midi, vendredi soir et samedi après-midi.
- > Accueil jeunes 8h-18h pendant les vacances.
- > Aide aux devoirs samedis matins 10h-12h.
- > Point écoute et infos sur les sujets liés à l'adolescence : réseaux sociaux, harcèlement, liens sociaux, relations amoureuses, scolarité, orientation, relation parents-ados...
- > Projets jeunes, construction de séjours collectifs.



Vivre des moments de plaisirs partagés

- > Sorties, séjours, animations découvertes selon vos envies. Pendant les vacances scolaires et un samedi sur deux.
- > La boutique gratuite : dénicher, utiliser, recycler !
- > Aide aux projets vacances : coup de pouce en chèques ANCV.
- > Café partage jeudis 8h30-11h.
- > Paniers solidaires, jardinage, ateliers cuisine, transfo conserverie.
- > Réseau d'échanges de services entre habitants.



- > Permanence pour démarches administratives avec Jenny, CESH. Mercredi 9h-12h, allée des acacias, Charmes.
- > le café numérique avec un conseiller numérique.
- > Séances de communication parentale Faber et Mazlish en groupe
- > Accueil inconditionnelle : écoute, orientation vers d'autres professionnels



AUTRES

- > Les sports et activités culturelles et de loisirs hebdomadaires pour tous les âges et tous les goûts.
- > Des temps forts toute l'année pour s'amuser, se rencontrer, vivre des moments agréables ensemble : Réveillon de Noël solidaire 24.12 à l'Oustaou de Charmes, la grande fête d'Halloween...