

## INFORMATIONS PRATIQUES

Les huit séances du programme se dérouleront les mardis matins de 9h00 à 12h00.

L'engagement pour l'entièreté des séances est essentiel pour le travail thérapeutique et la dynamique du groupe.

### LIEU

Tangram - Hôpital de Tubize  
Avenue de Scandiano 8, 1480 Tubize

### INSCRIPTION

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

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



## Contacts

### SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5  
7000 Mons

### HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159  
7100 Haine-Saint-Paul  
064 23 30 11

### HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25  
6540 Lobbes  
071 59 92 11

### HÔPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1  
1400 Nivelles  
067 88 52 11

### HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8  
1480 Tubize  
02 391 01 30

### HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2  
7000 Mons  
065 41 40 00

### HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLE

Avenue Baudouin de Constantinople 5  
7000 Mons  
065 38 55 11

### HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27  
7300 Boussu  
065 38 55 11

[www.jolimont.be](http://www.jolimont.be)



PSY-DOC-022-V0 / Août 2023

# +IELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES



TUBIZE  
HÔPITAL DE JOUR TANGRAM  
BURN-OUT PARENTAL

# BURN-OUT PARENTAL

## MODULE «BURN-OUT PARENTAL»

L'hôpital de jour psychiatrique Tangram, situé à Tubize, propose un programme d'accompagnement 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, « 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 «burnout parental»...



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

Le burnout 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 distancie. Il prête moins d'attention et d'importance à ce qu'ils vivent et ressentent, et fait le minimum pour leur 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 burnout 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 8 semaines développé et validé par des expertes de l'UCLouvain sera animé à Tangram 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.

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 burnout parental.

