

## PROGRAMME DE FORMATION

Prévenir, repérer et accompagner le burn-out parental

### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

### Durée

4.00 jour(s)  
28:00 heures

### Public

Tout professionnel travaillant dans le secteur  
médico-social ou de la santé

### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 12 p.

### Objectifs de la formation

Comprendre les mécanismes et facteurs du burn-out parental  
Savoir repérer les signaux d'alerte chez les parents accompagnés  
Accompagner les parents en situation d'épuisement  
Prévenir le burn-out parental dans les pratiques professionnelles

### Programme

Définition, historique et données actuelles.  
Les 3 phases : épuisement, distanciation émotionnelle, perte d'efficacité parentale.  
Facteurs individuels, familiaux, sociaux et culturels.  
Différences avec la dépression, le baby-blues, la charge mentale.  
Signes précoces et signaux faibles.  
Situations familiales à risque : monoparentalité, enfants à besoins particuliers, isolement...  
Outils d'évaluation : questionnaires, entretiens, observations.  
Limites du repérage : posture, éthique, non-jugement.  
Posture d'écoute : empathie, reformulation, non-culpabilisation.  
Stratégies d'adaptation : gestion du stress, organisation familiale, partage des tâches.  
Soutiens possibles : réseaux familiaux, professionnels, associatifs.  
Situations complexes : violence éducative, épuisement extrême, risque suicidaire (sans entrer dans le soin).  
Prévention primaire, secondaire, tertiaire.  
Actions collectives : ateliers parents, groupes de parole, soutien à la parentalité.  
Travail en réseau : PMI, associations, écoles, services sociaux.  
Élaboration d'un plan d'action pour son établissement.

### Méthodes et supports

Apports théoriques  
Etudes de cas  
Travaux en sous-groupes

### Prérequis

Aucun

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

A l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap ([referenthandicap@cerf.fr](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.