

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	5
----------------------------	---

GÉNÉRALITÉS ET DÉFINITIONS

1. Le burn out parental: un tabou ?	12
2. Le burn out est-il une maladie ?	13
3. Quelle est l'origine du terme burn out ?	14
4. Le burn out parental, un mal des temps modernes ?	15
5. Qu'est-ce que le burn out parental ?	16
6. Quelles sont les dimensions du burn out parental ?	17
7. Qu'est-ce que le stress ?	18
8. Quel est le rôle du stress dans la survenue du burn out ?	19
9. Quels sont les « stressseurs » spécifiques de la parentalité ?	20
10. Quelles différences avec le baby blues ?	21
11. Quelles différences avec la dépression ?	22
12. Quelles différences avec le burn out professionnel ?	23
13. En quoi être parent est-il un métier stressant ?	25
14. Le burn out, une maladie du sens ?	26

PERSONNES TOUCHÉES ET FACTEURS DE RISQUE

15. Qui sont les parents touchés ?	30
16. Quel est le rôle de l'argent ?	31
17. Les mères sont-elles plus vulnérables ?	32
18. Qu'est-ce que la charge mentale ?	33
19. Qu'est-ce que le travail invisible ?	34
20. Les mères au foyer sont-elles protégées ?	35
21. Quels sont les facteurs de risque ?	36
22. Quels sont les changements liés à la naissance d'un enfant ?	37
23. Quelle transition vers la parentalité ?	38
24. Qu'est-ce que la parentalité positive ?	39
25. L'instinct maternel est-il naturel ?	40
26. La faute des psys ?	41
27. Quel est le rôle des injonctions sociales ?	42
28. Quel est le rôle de la famille ?	43
29. Quels sont les traits de personnalité impactants ?	44

SYMPTÔMES ET CONSÉQUENCES

30. Quels sont les symptômes physiques du burn out ?.....	46
31. Quels sont les symptômes psychiques et comportementaux du burn out ?.....	47
32. Quels sont les symptômes cognitifs du burn out ?.....	48
33. Quels sont les liens entre le burn out et les addictions ?	49
34. Quels sont les liens entre le burn out et le suicide ?.....	50
35. Les symptômes sont-ils différents chez le père et la mère ?	51
36. Quels sont les risques du burn out parental pour le couple ?.....	52
37. Quelles conséquences pour l'équilibre émotionnel des enfants ?	53
38. Quels sont les liens entre le burn out et la négligence ou la violence ?	54

SE PROTÉGER

39. Quelle place pour la parentalité dans notre vie ?.....	58
40. Peut-on tout avoir ?.....	59
41. Et si on arrêtait le mode « pilote automatique » ?	60
42. Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?	61
43. Comment gérer le retour à la maison avec bébé ?	62
44. Comment dépasser en couple les changements liés à la venue d'un enfant ?.....	63
45. Quel rôle pour les pères ?.....	65
46. Et si l'enfant normal n'existait pas ?.....	66
47. L'adolescence, une période à part ?	67
48. Faut-il réhabiliter l'autorité ?	69
49. Comment s'y prendre avec un enfant difficile ?	70
50. Qu'est-ce que le TDAH ?.....	72
51. Que faire face à la maladie ou au handicap ?.....	73
52. Qu'est-ce que la coparentalité ?.....	74
53. Qu'est-ce que la Communication Non Violente® ?	75
54. Quel est le rôle des professionnels de l'enfance ?	76
55. Quel est le rôle de l'entreprise ?	77
56. Comment se protéger (le B.A. BA) ?	79
57. Comment jongler entre altruisme et égoïsme ?	80
58. Comment se débarrasser des « mangeurs de temps » ?	81
59. Et si je prenais du temps pour moi ?.....	82
60. Et si je déléguais ?	83

61. Et si on simplifiait ?.....	84
62. Comment mieux organiser son temps ?.....	85
63. Quel est le rôle du sommeil ?.....	87
64. Comment (re)trouver un sommeil de qualité ?.....	88
65. Quelle alimentation pour m'équilibrer et être en forme ?.....	89
66. En quoi faire du sport est-il bénéfique ?.....	90
67. En quoi le regard des autres m'affecte-t-il ?.....	91
68. Qu'est-ce que l'estime de soi ?.....	92
69. En quoi le perfectionnisme est-il notre ennemi ?.....	93
70. Comment lutter contre le besoin d'être un « Super Parent » ?.....	94
71. Comment demander de l'aide avec la Communication Non Violente® ?	95
72. Comment obtenir de la reconnaissance ?.....	96
73. Quel est le rôle de la religion ?.....	97
74. Et si je lâchais prise ?.....	99
75. Les émotions : que nous disent-elles ? Comment les décoder ?.....	100
76. Que faire de nos émotions négatives ?.....	101
77. Quelles sont les méthodes « douces » qui peuvent m'aider ?.....	102
78. Comment utiliser sa respiration pour se relaxer ?.....	103
79. Qu'est-ce que la sophrologie ?.....	104
80. Comment la sophrologie peut-elle m'apaiser et me booster à la fois ?.....	105
81. Qu'est-ce que la pleine conscience ?.....	106
82. Comment la méditation peut-elle aider ?.....	107
83. Quelles sont les institutions et associations qui peuvent m'aider ?.....	108
84. Comment internet peut-il m'aider ?.....	110
85. Le coaching parental peut-il m'aider ?.....	112

SE SOIGNER

86. Je sens que je vais craquer : que faire ?.....	116
87. Comment reconnaître les signes de distanciation ?.....	117
88. Quand faut-il s'inquiéter et consulter ?.....	118
89. Comment savoir si je suis <i>addict</i> ?.....	119
90. Combien de temps pour récupérer ?.....	121
91. Comment la méthode des petits pas peut-elle m'aider ?.....	122
92. Faut-il prendre des médicaments ?.....	123
93. Pourquoi consulter un « psy » ?.....	124
94. Comment choisir son thérapeute ?.....	125

95. Quelle thérapie en cas de burn out parental ?.....	127
96. Qu'est-ce que la thérapie EMDR?.....	128
97. Quel rôle pour l'entourage d'une victime du burn out parental ?.....	129
98. Comment cultiver l'amour pour ses enfants ?	130
99. Quelles sont les étapes avant un retour à la normale ?.....	131
100. Quelle vie après un burn out parental ?.....	133
BIBLIOGRAPHIE	135