



Enfance jeunesse

Le burn out parental : l'éviter et s'en sortir

22 septembre 2020

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Samedi 3 octobre 2020, la Direction Enfance-Jeunesse de l'Agglomération Seine-Eure, proposera à tous les parents du territoire de participer à un webinaire (conférence accessible sur internet) sur le thème du burn out parental.

Depuis 3 ans des conférences autour de la parentalité sont proposées aux familles vivant en Seine-Eure. En octobre, et après une période de confinement qui n'a pas permis de se séparer, de souffler pour mieux se retrouver, ni d'utiliser ses ressources habituelles, la direction Enfance-Jeunesse a souhaité aborder un sujet qui est plus que d'actualité : le burn out parental. En effet, le stress et l'anxiété de la situation sanitaire, les devoirs à gérer, le télétravail, l'impossibilité de sortir et de se ressourcer, ont menacé l'équilibre familial.

Mais la crise sanitaire n'est pas le seul facteur qui met les nerfs des papas et mamans à rude épreuve.

Etre parent, le plus difficile des métiers

Etre parent, c'est un métier difficile pour lequel il n'y a jamais de pause. Le burn out parental touche de plus en plus de parents, quel que soit l'âge des enfants, la catégorie professionnelle ou l'âge des parents.

Epuisement physique et psychique, troubles du sommeil, troubles de l'alimentation, isolement progressif, sautes d'humeur...sont des symptômes qu'il ne faut en aucun cas négliger.

Méconnu, voire tabou jusque-là, le burn out parental commence tout doucement à faire parler de lui. Pas évident d'aborder le sujet quand il s'agit d'un aspect de la vie privée.

Pourtant, il existe des symptômes qui permettent d'entrevoir ce mal être qui concerne 5% des parents, mais tant d'autres sont concernés de près ou de loin. Pour poser un diagnostic sur ce syndrome. Docteur Isabelle ROSKAM prendra la parole pour expliquer et proposer aux familles des actions concrètes autour de la parentalité et engager une réflexion autour de l'équilibre familial.

Un spécialiste en parle :

Isabelle ROSKAM, maman de 5 enfants, Docteur en Sciences Psychologiques, Professeure en psychologie du développement à l'Université de Louvain en Belgique, animera la conférence. Elle exposera les causes mais surtout comment faire pour éviter le burn out et préserver l'équilibre familial ; elle partagera ses connaissances pour accompagner les parents dans la prévention, la détection et la voix de la guérison.

Comment participer au webinaire :

Pour permettre à tous les parents de participer à cette conférence, elle se déroulera sous forme d'un webinaire : une conférence par internet.

Pour cela, il suffit de se connecter sur le site : <https://www.agglo-seine-eure.fr/>, puis cliquer le formulaire d'inscription

Programme de la matinée :

10h00 : début de la conférence

11h30 : temps d'échange avec les participants

12h00 : fin



À PROPOS DE LA COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION SEINE-EURE

L'Agglomération Seine-Eure est située à 30 minutes de Rouen, 1h de Paris et 1h de la mer. Elle compte 60 communes, avec près de 103 285 habitants. Premier pôle économique du Département de l'Eure, avec un environnement industriel fort de multiples expertises comptant plus de 1 500 entreprises. Ce territoire à Haute Qualité de Vie en Normandie dispose de nombreuses infrastructures : 3 gares SNCF, autoroutes A 13 et A 154, un parc des loisirs, les centres aquatiques intercommunaux Caséo et Aquaval, et la patinoire intercommunale Glacéo.

CONTACT PRESSE - Direction de la valorisation du territoire et de la communication

Agnieszka Rochowicz - Chargée des relations presse et médias

02 76 46 03 54 / 07 72 37 51 42 - agnieszka.rochowicz@seine-eure.com



agglom-seine-eure.fr



[@agglom.seine.eure](https://www.facebook.com/agglom.seine.eure)



[@AggloSeineEure](https://twitter.com/AggloSeineEure)



[@territoireseineure](https://www.instagram.com/territoireseineure)