

Jeudi 23 mai 2019 • de 19 h 30 à 21 h 30

Comprendre le burn-out parental : quand la grande aventure tourne au désastre

Isabelle ROSKAM, Docteur en sciences psychologiques, Professeure en psychologie du développement à la faculté des Sciences Psychologiques et de l'Éducation de l'Université catholique de Louvain (UCL), chargée du programme « BParent » (étude de la nature, les causes et les conséquences du burn-out parental), responsable des Consultations Psychologiques Spécialisées en Parentalité à l'UCL.

Échanges avec le public à l'issue de la conférence. En collaboration avec l'Openado.

Résumé

Être parent aujourd'hui, quelle aventure ! La place donnée à l'enfant, les recommandations pour une éducation positive et la difficile conciliation entre famille, travail et temps pour soi, sont autant de facteurs qui ont profondément changé l'aventure de la parentalité au XXI^e siècle. Dans ce contexte, chaque parent est à la recherche d'un équilibre entre ce qui lui coûte et ce qui le ressourçe pour éviter de tomber dans le burn-out parental qui touche 5 % des parents ! Il se manifeste par un épuisement spécifique à la vie familiale, un sentiment de saturation vis-à-vis du rôle parental, une distanciation émotionnelle d'avec les enfants et l'impression de ne plus se reconnaître en tant que parent.

Quelques pistes pour trouver son équilibre en limitant le perfectionnisme parental, en gardant le cap avec ses enfants et en sollicitant l'aide du conjoint ou de l'entourage seront proposées à l'issue de ce Jeudi Santé.

S'informer, c'est bon pour la Santé !

Lieu : Salle des Fêtes de la Haute École de la Province de Liège • Quai du Barbou, 2 - 4020 LIÈGE



Conférence gratuite et ouverte à tous sur réservation

📞 04/ 279 43 40

@ iproms@provincedeliege.be

🌐 <http://provincedeliege.be/fr/jeudisante>

23 mai 2019