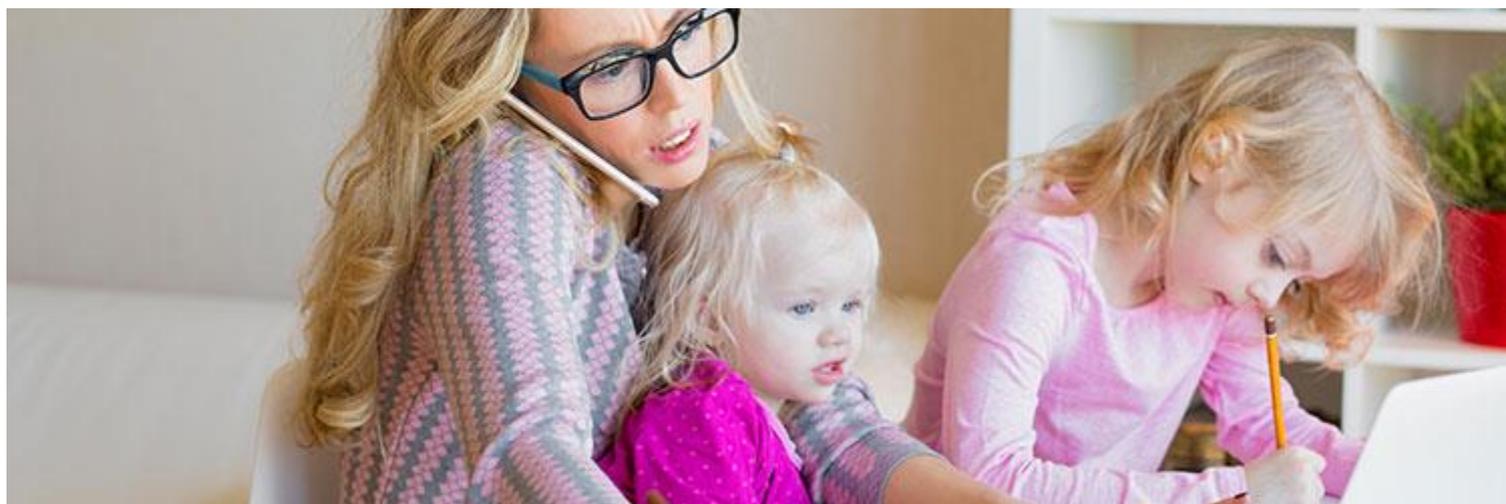


# Coronavirus : 10 astuces pour éviter le burnout parental



Qui dit coronavirus dit télétravail et cours suspendus dans les écoles. Soit, pour les parents, un défi de taille : jongler entre leur rôle de parent et de travailleur, en simultané. Une tâche ardue.

Afin de limiter le risque de burnout parental, Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam, chercheuses à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain, proposent 10 astuces pour traverser cette période plus sereinement :

1. Se faire confiance en tant que parent : **faites-vous confiance**, vous vous adapterez à la situation. Vous l'avez fait jusqu'à présent, il n'y a pas de raison que vous n'y arriviez pas ;
2. **Qualité plutôt que quantité** : ce n'est pas parce que vos enfants sont à la maison que vous devez passer vos journées avec eux. Privilégiez les activités où parents et enfants prennent plaisir à être ensemble ;
3. **Faites preuve de souplesse** : n'hésitez pas à assouplir certaines règles ou à en créer de nouvelles. L'important est de communiquer sur celles-ci pour que tout le monde à la maison comprenne les changements ;
4. **Mettez vos enfants à contribution** : répartissez-vous les tâches en famille, sans oublier les plus petits. Laissez les enfants choisir leurs tâches (ou du moins, donnez-en leur l'impression) sans oublier de vous inclure dans la répartition. Les tâches peuvent tourner d'un jour à l'autre ou d'une semaine à l'autre ;
5. **Structurez la journée de vos enfants** : les enfants ont l'habitude d'avoir leur journée structurée à l'école. Expliquez leur l'intérêt de planifier leur journée et faites un planning de la semaine avec eux, incluant des moments où les enfants jouent ensemble et s'occupent seul. Faites-en sorte que vos enfants aient l'impression d'être acteurs de leur planning ;
6. **Improviser** : si c'est possible, laissez-vous vivre et profitez de ces moments pour faire avec vos enfants ce que vous rêviez de faire sans en avoir le temps ;
7. **Choisissez vos combats** : ce n'est pas le moment d'entrer en conflit avec vos enfants. Établissez une liste des comportements que vous êtes prêts à supporter et identifiez les 2-3 comportements intolérables. Prévoyez les sanctions à l'avance et respectez-les ;
8. **Renoncez à être superwoman ou superman** : parents, professeur·es ou travailleurs, vous devez choisir. Ça ne fera pas de vous de mauvais parents pour autant ;
9. **Veillez l'un·e sur l'autre** : il arrive que l'un des parents soit à la maison et l'autre « dehors ». Même si celui qui est « dehors » travaille plus, c'est pour celle ou celui qui reste que la situation est la plus pénible : elle ou il doit combiner télétravail et garde des enfants. À défaut d'aider, le parent « dehors » doit soutenir son/sa partenaire ;
10. **Soufflez !** : la situation peut vite devenir tendue. Si vous êtes débordé·e, prenez l'air.

Plus d'infos ? Un site web : [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com). Les parents y trouveront un test pour se tester ainsi qu'une liste de psychologues formés au burnout.