

# L'ÉPUISEMENT PARENTAL : LE COMPRENDRE, LE DÉTECTER, Y RÉAGIR

**Ce n'est plus à démontrer : un enfant a besoin de ses parents pour lui apporter la sécurité psychoaffective qui va lui permettre de grandir en autonomie et de nouer ensuite des relations sécurées et d'interdépendance avec ses pairs. Un enfant a donc besoin de ses parents disponibles, disposés et en forme.**

La charge domestique parfois lourde, à plus forte raison quand il n'y pas de partage des tâches au sein du foyer, l'injonction à la perfection et à la dévotion totale à son rôle parental, l'impossibilité d'éviter toute blessure et souffrance à ses enfants, les conflits intrafamiliaux récurrents, le souci continu du confort, du bonheur et du plaisir de ses enfants, l'objectif, subi ou choisi, de gérer tout, tout-e seul-e... peuvent mener à l'épuisement, au sentiment d'échec et de mésestime de soi en tant que parent, à la base du syndrome d'épuisement parental (ou burn-out parental).

Les parents, comme tout être social, ont besoin d'un minimum d'équilibre parmi leurs rôles sociaux (parent, compagne/compagnon, professionnel-le, membre d'un club, ami-e, enfant de...).

Diversifier ces rôles et les nourrir permet, lorsqu'une situation est difficile à vivre dans un de ces rôles, de trouver des ressources et une confiance en soi par vases communicants avec les autres sphères identitaires, et donc de ne pas totalement s'effondrer puisque l'ensemble de sa personne n'est pas totalement atteint par la difficulté.

En diversifiant ses activités, on est plus stimulé-e intellectuellement, physiquement, émotionnellement. Cela permet d'un côté d'en faire profiter ses enfants : discussion, ouverture à des thèmes et loisirs nouveaux, événements à raconter, à partager ensemble.... Et cela permet également de renforcer le développement de ses compétences, et donc par conséquent, de nourrir plus facilement son rôle parental ; on transfère des compétences d'un rôle social à l'autre.



## QUELQUES SIGNAUX FORTS D'ÉPUISEMENT PARENTAL

Le sommeil n'est plus reposant.

Le plaisir diminue à être avec ses enfants, à s'en occuper, à passer du temps avec eux.

Le sentiment de ne plus être le parent qu'on a été est pesant.

On peut recourir aux produits pour tenir (manger beaucoup gras et sucré, boire de l'alcool, recourir aux somnifères, au tabac ou au cannabis pour redescendre...).

Au-delà de nourrir, par une séparation saine, une frustration constructive pour l'enfant, prendre régulièrement un temps pour soi en tant que parent permet notamment de se reposer en coupant avec le surinvestissement parental, de penser à autre-chose, faire autre-chose ; cela permet aussi de faire appel à des relais et donc de rendre la délégation du rôle parental possible ; enfin cela permet de revenir rechargé-e de choses à partager, de résolutions pour soi ou sa famille et d'idées plus claires quant au mouvement que l'on veut prendre et à la façon de le faire.

## Quelques facteurs d'exposition à l'épuisement parental

- ◆ Le sentiment de ne pas être assez compétent-e pour être un bon parent, pour avoir de l'autorité, les aider à l'école, jouer avec eux...
- ◆ La difficulté à trouver du temps pour soi face à la charge parentale et domestique.
- ◆ Le fait de ne pas ou peu demander aux enfants d'être autonomes, par exemple, réaliser les tâches qui les concernent, résoudre les problèmes à leur place pour éviter les conflits ou par facilité...
- ◆ Ne pas réussir à dire non à ses enfants, par exemple, se forcer à faire des activités, avoir peur de les frustrer...
- ◆ L'isolement, l'absence de relai pour aider avec les enfants, pour s'en occuper, les garder, ou simplement discuter.
- ◆ Les difficultés financières, matérielles, l'absence d'activité professionnelle.
- ◆ Une activité professionnelle intense.
- ◆ Une quête de perfection parentale (parentalisme).

*« En n'étant pas que parent, finalement on renforce sa capacité à être parent ! »*



CONSULTEZ  
L'ENSEMBLE  
DES FICHES

ICI



## Repérer l'épuisement parental: quelques outils pour susciter et accueillir la parole des parents

### Remarquer ce qui a été observé en disant « je »

« Je me fais du souci pour toi. »

« Depuis le confinement, j'ai remarqué... est-ce que tout va bien ? »

« Moi aussi j'ai traversé une période où j'étouffais à la maison, où je n'écoutais pas mon corps. J'en ai été malade. Et je suis là si tu veux. »

### Poser la question du mal-être

« T'est-il arrivé ces dernières semaines de te sentir mal à la maison, au point de ne pas vouloir te lever le matin ? »

### Rassurer

« Tu as bien fait de m'en parler, ce n'est pas tolérable de souffrir d'être parent aujourd'hui. Tu n'es pas seule, il y a des solutions, des personnes ressources... On va t'aider. »

## Réagir au mal-être parental: accompagner l'émergence de pistes

### Le questionnement circulaire

Prendre de la distance émotionnelle, observer la situation depuis d'autres angles de vue:

« Qui a vu que tu ne te sens pas bien ? »

« Tes proches sont-ils d'accord de dire qu'il y a un problème? Comment ils/elles définiraient le problème? »

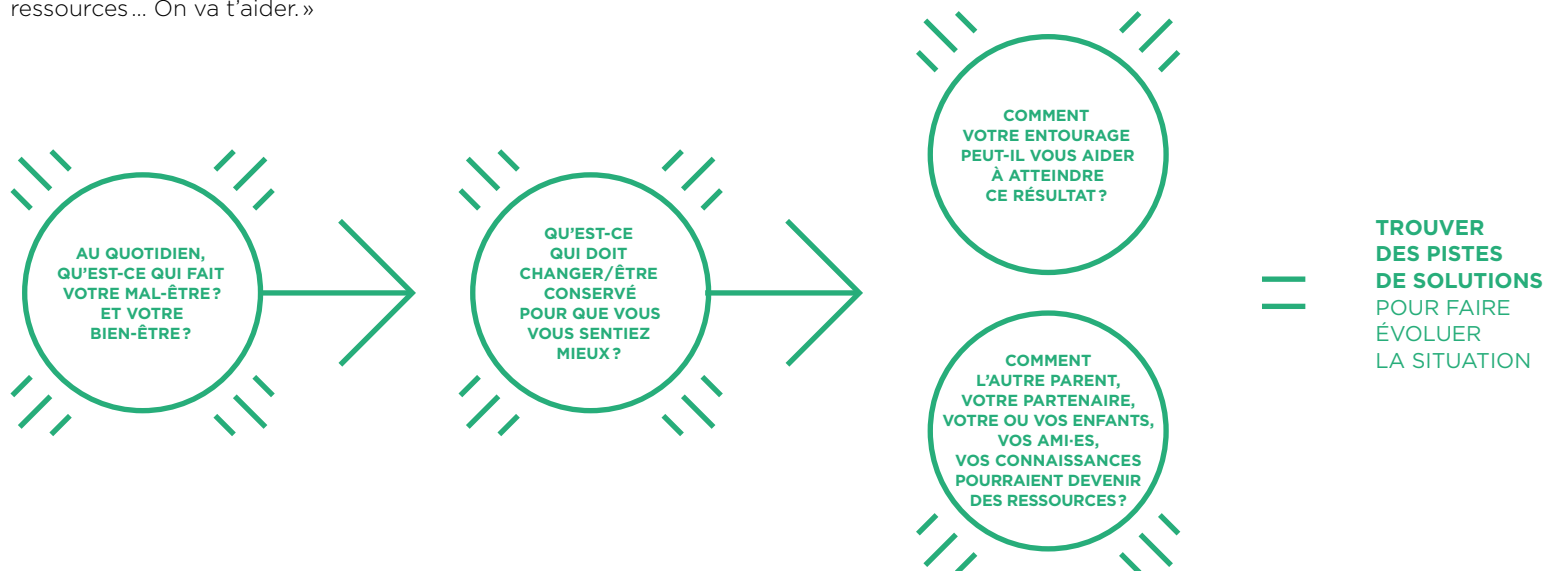
« Dans la situation actuelle, pourrais-tu continuer à la maison encore longtemps sans difficulté? »

### Poser ses limites

Face à la détresse, il est néanmoins important de ne pas chercher à soigner, à jouer un rôle de psychologue ou de médecin, malgré l'autorité et la légitimité que l'on peut sentir avoir auprès des personnes accompagnées, l'attente de conseils que l'on peut percevoir...

Il s'agit souvent de savoir rediriger.

Oser dire « Je ne sais pas »... « mais je vais chercher l'information avec toi » si c'est adapté.



### PÉRIMÉTRER SON CHAMP D'INTERVENTION EN PARLANT DES RESSOURCES TIERCES ET EN SOLLICITANT LES RESSOURCES ADAPTÉES:

**Activer ses ressources de proximité:** penser au médecin traitant, aux psychologues de centres médicaux psychologiques (CMP/CMPP).

**Trouver les coordonnées de la PMI la plus proche:** [www.allopmi.fr](http://www.allopmi.fr)

**Auto-évaluer sa situation:** [www.burnoutparental.com/s-en-sortir](http://www.burnoutparental.com/s-en-sortir)

**Trouver une écoute spécialisée :**  
Allô Parents Bébé : 0800 00 34 56 (appel gratuit)  
Allô Parents en crise : 0805 382 300 (appel gratuit)

**VACANCES OUVERTES**

Contacts  
Tél. 01 49 72 50 30  
[bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr](mailto:bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr)  
[www.vacances-ouvertes.asso.fr](http://www.vacances-ouvertes.asso.fr)

# SOURCES ET ASTUCES DE CO-FINANCEMENT À L'APPEL À PROJETS RÉPIT PARENTAL PORTÉ PAR VACANCES OUVERTES

**Dans le cadre de ses appels à projets, Vacances Ouvertes propose un accompagnement sur-mesure aux professionnel·les, ainsi que des Chèques-Vacances pour aider au financement du séjour. Cette fiche propose quelques pistes pour trouver d'autres sources de financement.**

## L'autofinancement

### Pourquoi ?

Impliquer les personnes dans l'élaboration de leur projet et l'inscrire dans une logique de reproductibilité (si le départ est totalement gratuit, à qui appartient le projet ?).

### Comment ?

Pour évaluer la part d'autofinancement, plusieurs approches sont possibles :

- ◆ Un % du coût du séjour.
- ◆ Un forfait (ex. 50 €/p).
- ◆ L'intégralité de la part du projet non financée par les entrées financières extérieures.

- ◆ Un calcul au plus proche des possibilités financières de la famille... modulable en fonction du nombre d'enfants à charge ou des revenus par exemple (attention à ce que ce soit clair pour tout le monde lors de séjours collectifs).

### Actions d'autofinancement participatives

Au nom de la structure, ou bien en pleine autonomie par les personnes, l'organisation de lotos, de repas, voir de kermesses, de ventes de gâteaux, participation à des brocantes, est une bonne manière d'impliquer les personnes et de travailler sur la cohésion de groupe en amont du séjour.

## L'épargne

### Pourquoi ?

Limiter la mise en difficulté des personnes dans leur quotidien.

### Comment ?

Calculée à partir des possibilités budgétaires des personnes :

### L'épargne simple

La personne **dégage régulièrement de son budget et sur une période définie, une certaine somme, planifiée**, pour ne pas créer d'instabilité dans son versement. Cette somme peut être versée sur un compte individuel ou collectif au nom de la structure porteuse du projet de vacances. Lorsque l'avancée du projet permet d'annoncer aux personnes la part qui leur incombe dans le paiement du séjour, il est alors possible de prélever la part sur l'épargne (qui est souvent intégrée en totalité).

### L'épargne bonifiée

Une épargne classique, à laquelle on ajoute **un montant équivalent ou inférieur à celui épargné**, proportionnel aux revenus, au montant épargné ou forfaitaire. Cette bonification est souvent réalisée grâce aux aides allouées au projet.

Par exemple, la personne épargne 100 €. Pour chaque euro épargné, l'association apporte en plus 50 % (soit 50 centimes). Donc au total, en épargnant 100 €, la personne disposera de 150 €.

POUR SOUTENIR LA DÉMARCHE D'ÉPARGNE, VOUS POUVEZ VOUS RÉFÉRER À LA GRILLE D'ANTICIPATION FINANCIÈRE EN PAGE 4.



## CONSEILS SUR LA PARTICIPATION FINANCIÈRE DES PARTICIPANT·ES :

Demander combien peuvent mobiliser les personnes, pour ajuster le projet sur leurs possibilités financières (et non l'inverse).

— Définir impérativement l'échéancier avec elles (montant / semaine, mois + date...).

— Ne pas étaler l'échéancier jusqu'après le séjour.

— Signer une charte d'engagements réciproques, dont le paiement de l'échéancier + une clause précisant les limites pour récupérer l'argent versé.



CONSULTEZ L'ENSEMBLE DES FICHES



## Les principaux co-financeurs à sonder

Il est toujours bon de se renseigner sur les aides ponctuelles et spécifiques disponibles localement, pour les parents et pour les enfants, mais aussi de penser aux autres lignes thématiques d'inscription du projet (par exemple insertion sociale, accès aux loisirs...) auprès des:

- ♦ **CAF et MSA** (par exemple les fonds «publics et territoires»).
- ♦ **CCAS, Communes**, au titre de l'action sociale ou de la politique de la ville.
- ♦ **Conseils départementaux** (sur des lignes types insertion, pour les bénéficiaires de minima sociaux) ou conseils régionaux.
- ♦ **REAAP** (Réseau écoute, appui et accompagnement des parents).
- ♦ **Caisses de retraites des cotisants, Mutuelles.**
- ♦ **Comités d'entreprise - Œuvres sociales:** bons et Chèques-Vacances, politiques tarifaires, actions avec des associations.
- ♦ **Associations locales ou nationales** (Secours Populaire et la « Journée des oubliés des vacances » pour les enfants, par exemple).
- ♦ **Spécifiquement pour les personnes en situation de handicap** (parents et/ou enfants): MDPH, et le Réseau Passerelle pour des départs de répit en famille, UNALG, APF - Association des Paralysés de France, CPAM (peut attribuer un fonds de secours exceptionnel dans le cas de situation financière très difficile).

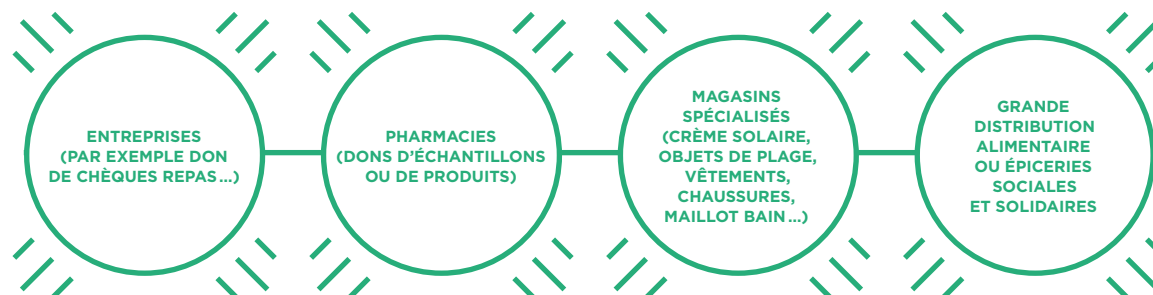
## Et si on osait ?

- ♦ **Sponsoring** (ou parrainage): Mécanisme publicitaire consistant partiellement ou totalement à réaliser une action en y associant le nom d'un produit ou d'une marque à promouvoir (pouvant relever d'une entité publique, associative, non lucrative...)
- ♦ **Mécénat:** semblable au sponsoring mais avec pas ou peu de contrepartie, souvent le simple accolage du nom de l'entreprise mécène à l'opération financée.
- ♦ **Crowdfunding:** appel large à financement participatif via des plateformes digitales, qui nécessite une forte communication et permet de créer une communauté autour du projet.  
Par exemple: [www.helloasso.com](http://www.helloasso.com)
- ♦ **Fondations:** Fondation de France, Fondation SNCF...
- ♦ **Club services:** Rotary Club, Lion's Club, Kiwanis Club...

### ASTUCE

Vous pouvez positionner votre projet sous l'angle du soutien à la parentalité (et pas spécifiquement comme du répit parental).

## OSER AUSSI LES ACTEURS DE PROXIMITÉ



## EN TRANSVERSAL, LE FDVA

**Le Fonds de développement de la vie associative soutien les associations pour :**

La formation des bénévoles via l'appel à projet national annuel « FDVA - formation des bénévoles ».

Leur fonctionnement et leurs projets innovants, via un appel à projets annuel (en début d'année) visant à soutenir des projets associatifs de toute nature et pour tous les secteurs.

→ [Le fond de développement de la vie associative \(FDVA\)](#)



## Soutien à la garde des enfants

### VACAF - AVE L'Aide aux Vacances Enfants

**Public :** Familles allocataires de la CAF locale percevant au moins une prestation familiale et respectant un QF défini par chaque CAF.

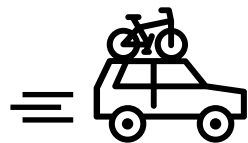
**Forme : aide financière de 50 à 70 % du prix séjour** dans la limite d'un montant plafond, qui permet aux **enfants de partir en colonie ou camps de vacances** agréés VACAF ou conventionnés par la CAF locale (liste disponible sur [www.vacaf.org](http://www.vacaf.org)), aux différentes périodes de vacances scolaires (et hors vacances scolaires uniquement si les enfants ne sont pas soumis à l'obligation scolaire (enfants de moins de 6 ans ou plus de 16 ans). Cette aide est versée directement à l'organisme s'occupant de la colonie de vacances (ou du camp). Le séjour doit se dérouler sur 7 nuitées minimum et 14 nuitées maximum pris en une seule fois.

### Aide aux temps libres et loisirs Enfants (CAF), pour occuper les enfants gardés à domicile

**Public :** les familles avec au moins un enfant à charge, sous conditions de ressources (montants fixés par chaque département).

**Forme : bons vacances** (également appelés « tickets loisirs » ou « passeport temps ») sous forme de **tickets prépayés à utiliser pour régler tout ou une partie des loisirs des enfants** (activités sportives, colonies de vacances).

→ [www.caf.fr](http://www.caf.fr)



## Soutien financier à l'hébergement et aux transports

### Les partenaires de Vacances Ouvertes

Dans le cadre de partenariats tissés par Vacances Ouvertes, des logements peuvent être mis à disposition des partant-es, sous réserve des places disponibles.

### Fondation Je pars, tu pas, il part et Fonds de dotation Essentiel

**Public :** public ayant déjà une habitude de départ en vacances et pouvant partir en autonomie.

**Contact :** Vacances Ouvertes  
[bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr](mailto:bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr)

### Le billet congé annuel SNCF

→ [www.sncf.com/fr/offres-voyageurs/cartes-tarifs-grandes-lignes/billet-conges-annuels](http://www.sncf.com/fr/offres-voyageurs/cartes-tarifs-grandes-lignes/billet-conges-annuels)

**Public :** tout public, salarié-e ou demandeur-euse d'emploi, indépendant-e, 1/fois par an.

**Offre :** réduction allant de 25 % à 50 % du prix du billet.

**Marche à suivre :** remplir le formulaire et se rendre au guichet de gare avec les pièces justificatives demandées.



## D'autres sources de financement, en dehors des appels à projets

### Bourse solidarité vacances (BSV - ANCV)

→ [bsv.ancv.com](http://bsv.ancv.com)

**Public :** personnes en difficulté économique (QF < ou = 1000 €) et/ou sociale, capables de partir en autonomie mais ayant besoin d'une aide financière (par exemple pour un 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> séjour) et d'une aide méthodologique légère apportée par la structure d'accompagnement.

**Offre :** plateforme - Réductions de 50 à 70 % du tarif public sur des séjours d'une semaine et des loisirs disponibles tout au long de l'année, en pension complète, demi-pension, ou hébergement simple, en villages de vacances, résidences de tourisme, hôtels, campings, gîtes, sur 450 destinations en France (mer, campagne, montagne, ville).

**Offre de transport associée :** la SNCF met à disposition des billets de train valables pour toutes les destinations en France portant 85 % de réduction. *Attention : un quota de places par train est fixé, et certains jours ne sont pas possibles. De plus, la réservation doit se faire au moins 40 jours avant le départ.*

### Conditions d'attribution :

aides accessibles uniquement par le biais de structures ayant adhéré au dispositif (signature d'une convention avec l'ANCV). Un séjour par famille ou bénéficiaire par an.

### Départ 18:25 (ANCV)

→ [depart1825.com](http://depart1825.com)

**Public :** jeunes âgés de 18 à 25 ans avec de faibles revenus (RFR < 17 280 €) et résidant en France.

**Offre :** plateforme - Jusqu'à 50 % du prix du séjour (camping, hôtel, club de vacances) par personne, en France ou en Europe, à hauteur de 150 € max par personne. Une fois l'aide déduite il reste minimum 50 € à la charge du bénéficiaire.

**Marche à suivre :** réservation directe en ligne.

### ATTENTION !

Il n'est pas possible d'affecter des Aides aux Projets Vacances relayées par Vacances Ouvertes à des départs utilisant un hébergement des autres dispositifs déployés par l'ANCV. N'hésitez donc pas à comparer les aides pour choisir la plus optimale.

# GRILLE D'ANTICIPATION FINANCIÈRE

DATE ESTIMÉE DU SÉJOUR			
DATE DE PAIEMENT			
DURÉE DE LA PÉRIODE RESTANT POUR ÉPARGNER (NB DE MOIS, SEMAINES ...)			
MONTANT TOTAL VISÉ OU MONTANT ÉPARGNABLE POSSIBLE PAR MOIS OU SEMAINE			
FRÉQUENCE D'ÉPARGNE RETENUE (SEMAINE, MOIS ...) ET NOMBRE D'ÉCHÉANCE (EX : 8 SEMAINES)			
TOTAL À EPARGNER PAR ECHÉANCE (EX : X EUROS PAR MOIS)			
BONIFICATION ÉVENTUELLE PRÉVUE (% , MONTANT ...)			
1 <sup>RE</sup> ÉCHÉANCE	DATE :	MONTANT VERSÉ :	MODE DE RÈGLEMENT :
2 <sup>E</sup> ÉCHÉANCE	DATE :	MONTANT VERSÉ :	MODE DE RÈGLEMENT :
3 <sup>E</sup> ÉCHÉANCE	DATE :	MONTANT VERSÉ :	MODE DE RÈGLEMENT :
TOTAL ÉPARGNE (+ BONIFICATION ÉVENTUELLE)			

**CONSEIL**  
 PLANIFIER  
 UNE SOMME FIXE  
 ET NE PAS ÉTALER  
 L'ÉCHÉANCIER  
 APRÈS  
 LE SÉJOUR



## L'ÉPARGNE SIMPLE

Je dégage régulièrement de mon budget et sur une période définie, une certaine somme, planifiée. Cette somme peut être versée sur un compte individuel ou collectif au nom de la structure accompagnante. Lorsqu'on connaît le coût individuel du séjour, on prélève cette part sur l'épargne.

## L'ÉPARGNE BONIFIÉE

C'est comme une épargne simple, et la structure qui m'accompagne ajoute en plus un montant équivalent ou inférieur à celui épargné. Par exemple pour chaque euro que j'épargne, l'association apporte en plus 50% (soit 50 centimes). Donc au total, en épargnant 100 €, je disposerai de 150 €.



Contacts  
 Tél. 01 49 72 50 30  
 bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr  
 www.vacances-ouvertes.asso.fr

# LA GARDE DES ENFANTS

**En transversal, si la question du mode de garde peut bien évidemment être travaillée en individuel, l'expérience montre que le collectif semble favoriser davantage l'émergence de solutions innovantes et d'arguments de réassurance, entre pairs.**

## Les classiques : faire appel aux proches

- ◆ Un-e membre de la famille : le père ou la mère s'il ou elle ne part pas en séjour, un oncle ou une tante, un-e membre de la fratrie plus âgé-e.
- ◆ Un-e ami-e ou un-e voisin-e.

S'il n'y a pas de proches à qui faire appel, **le besoin de construire des liens pourrait être au moins aussi prégnant que celui d'un séjour sans enfant, voir en être une étape préparatoire déterminante...**

## Les modes composés sur-mesure

En fonction des disponibilités effectives du service ou de la personne gardienne, il est possible d'envisager une garde multiple pour répartir le rôle selon les différents moments de vie de l'enfant (par exemple, prise en charge du trajet école-lieu de garde sur des jours de semaine par un grand-frère, prise en charge sur une journée de week-end par le centre de loisirs, prise en charge sur le lieu de garde en soirée par une amie...).

## Les modes innovants

- ◆ Réaliser une garde alternée (ou « tournante ») entre 2 groupes de partant-es sur 2 périodes successives.
- ◆ Organiser un séjour ou plusieurs séjours dédiés aux enfants, en parallèle du séjour parental (attention à la réglementation spécifique) ou créer des partenariats et faire appel à un organisateur de vacances.
- ◆ Organiser des activités en journée pour les enfants ou pour les duos « parents restants-enfants » durant la période de séjour.

## Les services dédiés à l'accueil des enfants

Des services professionnels permettent de faire garder les enfants à l'extérieur avec d'autres enfants (halte-garderie, colonie de vacances...) ou à domicile (aide à domicile, nounou...). Le parent peut percevoir des aides financières, selon le mode de garde choisi et sa situation.

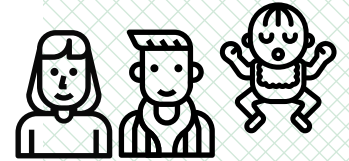
+ d'infos sur les solutions existantes et les dispositifs d'aide par tranche d'âge :

→ [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

## Les progressifs : des étapes préparatoires

Organiser des temps préparatoires types excursion à la demi-journée, à la journée, activités en soirée...

Certains parents, notamment de très jeunes enfants, peuvent ne pas être tout à fait prêts à un départ sans enfant. Dans ces situations, un premier départ avec enfant peut être envisagé, mais en incluant des temps de répit parental, via une garde d'enfant sur site relativement conséquent (activités indépendantes, prise en charge sur les temps de repas, de soirée...).



### POUR UNE PRISE EN CHARGE ÉGALITAIRE

Il est bienvenu d'apporter une vigilance à également mobiliser des hommes et des garçons dans les rôles liés à la garde d'enfants et aux tâches domestiques, pour limiter la reproduction non consciente des modèles de genre et des inégalités de répartition des rôles et des tâches encore à l'œuvre dans les familles et la société.



CONSULTEZ  
L'ENSEMBLE  
DES FICHES



## Le moment venu de la concrétisation...

# DES ARGUMENTS FACE AUX FREINS DE CULPABILITÉ

TYPE DE FREIN AU RECOURS À LA GARDE D'ENFANT PAR UN TIERS	ANGLE DE RÉPONSE POSSIBLE ...	TYPE DE FREIN AU RECOURS À LA GARDE D'ENFANT PAR UN TIERS	ANGLE DE RÉPONSE POSSIBLE ...
<p><b>CULPABILITÉ DE DONNER PRIORITÉ AU BESOIN PERSONNEL DE SOUFFLER, SENTIMENT D'IMPOSER UN ALÉA À SES ENFANTS</b></p>	<p>Le besoin personnel de souffler existe souvent parce qu'on est « trop » investi-e en tant que parent. Un peu comme des vacances permettent de revenir au travail dans de meilleures conditions, il est nécessaire de prendre un temps de répit pour mieux revenir à ce rôle parental et y être au final plus efficace. Se reposer et couper d'avec les enfants permet d'être plus bienveillant-e et disponible dans son rôle de parent (cf. Fiche 1 - L'épuisement parental: le comprendre, le détecter, y réagir).</p>	<p><b>CRAINTE QUE LES MODALITÉS NE CORRESPONDENT PAS AUX ENFANTS (INHABITUELLES, PRISE EN COMPTE DES SPÉCIFICITÉS DES ENFANTS...)</b></p>	<p>Focaliser notre attention sur la vulnérabilité des enfants nous mène souvent à sous-estimer leurs capacités d'adaptation, alors même qu'ils et elles sont à une période de leur vie où leurs représentations et attitudes sont très malléables. Pour rappel, la journée moyenne d'un enfant l'amène à faire face à un ensemble de situations nouvelles ou inhabituelles, alors que ses figures parentales ne sont pas là. Il est possible d'anticiper au mieux les éventuelles « déceptions »:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en présentant précisément la façon dont ce mode de garde va fonctionner;</li> <li>- en y engageant positivement les enfants en leur proposant une marge de décision quant à des paramètres « mineurs » les concernant durant la période de garde (par exemple, le choix d'une activité, de la composition du goûter...).</li> </ul>
<p><b>ENFANTS JUGÉS TRÈS/TROP PÉNIBLES</b></p>	<p>Ne pas oublier la différence d'attitude parfois sidérante des enfants entre ce qui se passe à la maison et à l'extérieur, en l'absence des parents. Les consignes sont souvent mieux entendues et respectées lorsqu'elles sont données par un tiers. Par ailleurs, la charge émotionnelle associée à la gestion d'épisodes de colère ou de stress chez un enfant, est souvent plus facile à réguler par des adultes non référent-es, plus distant-es affectivement. Il est bien sûr important de dialoguer des craintes avec le ou la gardienne, et de se sentir serein-e pour lui partager la confiance nécessaire à l'application de son autorité.</p>	<p><b>CONVICTION QUE S'OCCUPER DE SES ENFANTS EST DE SA SEULE RESPONSABILITÉ OU COMPÉTENCE (BESOIN DE CONTRÔLE)</b></p>	<p>La théorie de l'attachement montre que les enfants ont un besoin vital, pour connaître un développement social et émotionnel normal, de créer des liens d'attachement multiples, au-delà de la relation d'attachement privilégiée avec au moins une personne (souvent les parents) qui prend soin de lui de façon régulière, intensive et qui investit l'enfant affectivement. La variété des modèles adultes, des façons d'être et de prendre soin, si différents soient-ils de celui de la figure principale d'attachement, nourrit la personnalité de l'enfant, la diversité de ses représentations et ses compétences sociales.</p>
<p><b>SENTIMENTS NÉGATIFS SUR SOI-MÊME EN TANT QUE PARENT, CULPABILITÉ DE DEVOIR EXPLIQUER, LÉGITIMER LA DÉMARCHÉ ET PEUR D'ÊTRE JUGÉ-E</b></p>	<p>En montrant que c'est possible de prévoir des temps pour soi, sans les enfants, on libère un peu plus la parole sur un sujet tabou et une idée reçue persistante que pour être un bon parent, il ne faut plus être qu'un parent, en tout lieu, en tout moment, comme le démontre un grand nombre de témoignages de professionnel·les et de parents (cf. Fiche 4 - La parole aux concerné-es). Et si en s'autorisant ce type de repos, en étant aligné-e avec ce projet et en en parlant autour de soi, on inspirait à son tour d'autres parents, on leur permettrait aussi de s'autoriser à reconnaître leur besoin de souffler et à faire une pause ?</p>		<div data-bbox="1476 1217 1637 1382" data-label="Image"> </div> <p><b>Travailler sur la séparation et l'autorisation à partir, suppose de faire face à différents freins classiques des parents à recourir à un tiers pour garder leurs enfants, auxquels il est possible de suggérer des pistes de réflexion ...</b></p>



## Soutenir l'organisation domestique

# GRILLE DE PARTAGE DES TÂCHES À RÉALISER À LA MAISON



UN OUTIL  
POUR AIDER  
À LÂCHER-PRISE  
TOUT EN ASSURANT  
LA RESPONSABILISATION  
DES MEMBRES  
DE LA FAMILLE.

LES TÂCHES QUE JE RÉALISE D'HABITUDE										
LES TÂCHES QUI DOIVENT ABSOLUMENT ÊTRE FAITES										
QUI LE FAIT ? (UNE OU PLUSIEURS PERSONNES)										
QUAND ? (FRÉQUENCE, JOUR...)										
COMMENT ? (CONSEILS, MATÉRIELS)										

Une vigilance est à garder concernant la prise en charge des tâches domestiques et de soin des enfants durant l'absence des parents, où la tendance spontanée et souvent non consciente, peut être de surimpliquer (voire de n'impliquer que) les filles, et de ce fait de participer à la reproduction des inégalités de genre dans la fratrie et plus globalement dans la famille.



Contacts  
Tél. 01 49 72 50 30  
bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr  
www.vacances-ouvertes.asso.fr

## LA PAROLE AUX CONCERNÉ·ES

**Dans le cadre de l'expérimentation menée avec l'appel à projets Répit parental de Vacances Ouvertes, plusieurs mamans, parties en séjour de répit, ont témoigné de leur situation, leurs questionnements, et des éléments qui les ont aidées à franchir le pas.**

### Mettre sur pause la charge domestique, ne plus s'oublier, se (re)trouver ...

*« Physiquement, mentalement, j'étais à bout, au bout du rouleau, j'en pouvais plus. [...] Dès que je me lève en fait, c'est toujours pareil, le linge, la vaisselle, le ménage, chercher les enfants à l'école, s'il y a un rendez-vous. »*

**Stéphanie, Lyon**

*« Être maman, maman, maman. C'est être que maman. On est là pour les autres, on est là pour le mari, on est là pour la famille, on est là pour le quotidien [...] On ne pense plus à nous. »*

**Esmà, Narbonne**

*« Je voulais prendre un petit peu de recul sur ma vie personnelle et professionnelle, sortir un petit peu de mon cadre. Et aussi je veux dire, déléguer un petit peu au papa. »*

**Virginie, Calais**



### Être une mère et s'autoriser à être bien d'autres choses...

*« J'hésitais parce que je me disais, comment ça va se passer à la maison... Est-ce que mon mari va me faire la tête, enfin, c'était toujours comme ça, mais après, je me suis dit: il me fait la tête, voilà, mais c'est pas grave, c'est un temps pour moi, je suis pas qu'une maman, je suis une femme aussi, où j'ai quand même besoin de respirer, de souffler... »*

**Stéphanie, Lyon**

*« Au début, "Maman, pourquoi tu pars toute seule, pourquoi on part pas avec toi"... "Bon je leur ai dit, nous aussi les mamans, on a le droit de respirer, nous aussi, on a le droit de partir, de voyager toutes seules [...]. On s'occupe de vous et on pense à vous, nous aussi, on a le droit de penser à nous-mêmes." Au début, ils ont dit ça, mais après non, ils ont compris que je devais respirer un peu moi aussi. »*

**Carla, Lyon**

*« Ils voyaient bien que c'est un besoin, que j'avais envie. Et ils ont tous été d'accord. Ah oui, c'était très positif: ma grande a été là pour mon fils. J'ai ma deuxième qui était là pour mes chats parce que j'ai deux petits chats et un petit chien. Et vraiment ils ont dit: "t'inquiète pas vas-y, fonce." »*

**Sophie, Calais**

### Quelques stratégies pour s'autoriser à partir...

*« Au début j'ai eu peur. Je me suis dit: "partir sans les enfants!" parce que c'est un truc qui m'est jamais arrivé, panique à bord. Et petit à petit on, bon, il y a eu des étapes, on a parlé de budget, on a parlé de mode de garde, on a parlé de comment ça allait se passer. Il y a eu des étapes et petit à petit on prenait confiance en nous. On construisait tout doucement. »*

**Virginie, Calais**

*« Déjà en connaissant certaines personnes, ça permet de se dire, on va aller vers un lieu, peut-être qu'on connaît pas, mais on va être avec des gens, avec des certaines personnes qu'on connaît, donc déjà, ça rassure. »*

**Fabienne, Lyon**

*« J'ai tout préparé à la maison pour les enfants. On avait fait des menus avec le grand, faut pas oublier ça, faut pas oublier ça pour le petit... j'avais fait ses piles de linge pour que ma copine puisse bien savoir ce que... je suis assez comme ça (rires). Du coup, tout était prêt par pile pour le petit. Je lui ai tout expliqué. J'ai noté s'il y avait des choses à... par exemple la machine à laver ou les médicaments. »*

**Vanessa, Calais**



CONSULTEZ  
L'ENSEMBLE  
DES FICHES



## Un lâcher-prise progressif pendant le séjour et des moments de partage qui font du bien...

« Au début j'avais le sens de la culpabilité [...] mais après une fois que j'étais avec Hafiza et les autres mamans, j'avais comme ce soulagement. »

**Salma, Narbonne**

« Une fois qu'on a mis les pieds là-bas, ah (souffle) je ne sais pas mon corps s'est vidé et j'ai dit: "Bah, c'est du temps pour moi." »

**Vanessa, Calais**

« Plus ça avançait, plus j'étais bien. À l'aise, c'est important. À l'aise..., spontané, joyeux... et puis effectivement aucune contrainte. [...] bon on était tous très fiers de nous. »

**Gilles, Calais**

« Le deuxième jour, on a pris un temps le soir, on a fait un tour de table, ça s'est fait assez naturellement, c'est pas un interrogatoire, où chacun peut se livrer des choses qui le tracassaient un petit peu, c'était super sympa, ça a permis de découvrir aussi les gens sous un autre jour. »

**Dominique, Lyon**

« On a fait les folles, on dansait, on rigolait, ça faisait longtemps que j'avais pas rigolé comme ça... »

**Stéphanie, Lyon**

## L'apaisement avant de rentrer ...

« Parce que j'ai jamais fait ça, depuis que j'ai mes enfants, je me suis jamais permis de faire ça, ça m'a fait beaucoup de bien de passer du temps avec d'autres personnes, hors mes enfants. [...] J'étais bien calme, apaisée, je suis rentrée tranquille. »

**Fabienne, Lyon**

« On a respiré, on a vu autre chose, on est parti sur autre chose et on reprend beaucoup plus calmement, sereinement les choses... »

**Dominique, Lyon**



## Révéler ses facettes, se rapprocher et prendre de bonnes résolutions

« On s'est posé, je leur ai montré toutes les photos, on a discuté, on a ri, on a pris un thé ensemble, mon fils m'a serrée dans ses bras depuis... Ça faisait longtemps qu'on était en conflit tous les deux, qu'on se réconciliait,

mais on ne se touchait pas. Il m'a accueillie en me serrant très fort quoi. Et ça, j'en ai des frissons en parlant, c'est un truc qui fait grave du bien. »

**Françoise, Calais**

« Ça m'a permis aussi de me rendre compte qu'il fallait couper le cordon, qu'il faut couper le cordon pour leur bien-être et pour mon bien-être à moi aussi. »

**Salma, Narbonne**

« Je me rends compte que j'ai tendance à beaucoup plus m'occuper des autres, c'est une façon des fois aussi d'être dans le déni par rapport à soi... Ce séjour, ça m'a montré aussi que je pouvais être bien et entourer les autres, mais aussi, je devais penser à moi. »

**Dominique, Lyon**

« On m'a donné dans le projet la possibilité de montrer à mes enfants que j'étais un humain, je n'étais pas une cuisinière, je n'étais pas une machine à laver, je n'étais pas un balai, j'étais un être humain, avec des bons, des mauvais moments, des larmes, des rires, [...] quand je leur ai montré des vidéos où j'éclate de rire, ils m'ont dit: "mais maman, ça faisait longtemps qu'on t'avait pas vue avec un tel sourire". Mon fils m'a dit: "on a retrouvé notre maman d'avant." »

**Françoise, Calais**

« On pourrait se donner le temps. On ne s'est pas donné justement le temps de le faire. On ne s'est jamais dit: "viens, on part en week-end tous les deux." On ne s'est jamais dit ça. On se disait surtout qu'on ne pouvait pas! »

**Esma, Narbonne**

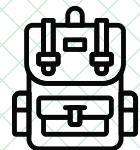
« Ils mangeaient n'importe comment, donc là, j'ai fait remettre à mon mari la table dans le salon, comme ça on peut l'ouvrir, et manger en famille. Alors que les derniers temps, c'était un avec l'écran sur le canapé, une dans une chambre avec sa télé, enfin, c'était n'importe quoi en fait, et j'ai dit "stop, je suis revenue, il faut qu'on change." »

**Stéphanie, Lyon**



### Contacts

Tél. 01 49 72 50 30  
bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr  
www.vacances-ouvertes.asso.fr



Propos recueillis auprès de la Fondation AJD Maurice Gounon de Lyon, de l'antenne CAF Pas-de-Calais et de l'association l'Arche de Narbonne.