

L'Épuisomètre parental : identifier l'épuisement parental et accompagner les parents

Webinaire du 21 septembre 2026

Association Vacances Ouvertes



**épuisomètre
parental®**



Déroulé du webinar

- **Présentation de Vacances Ouvertes**
- **Le répit parental**
- **L'épuisement parental**
- **L'Épuisomètre parental**
- **La proposition de Vacances Ouvertes**

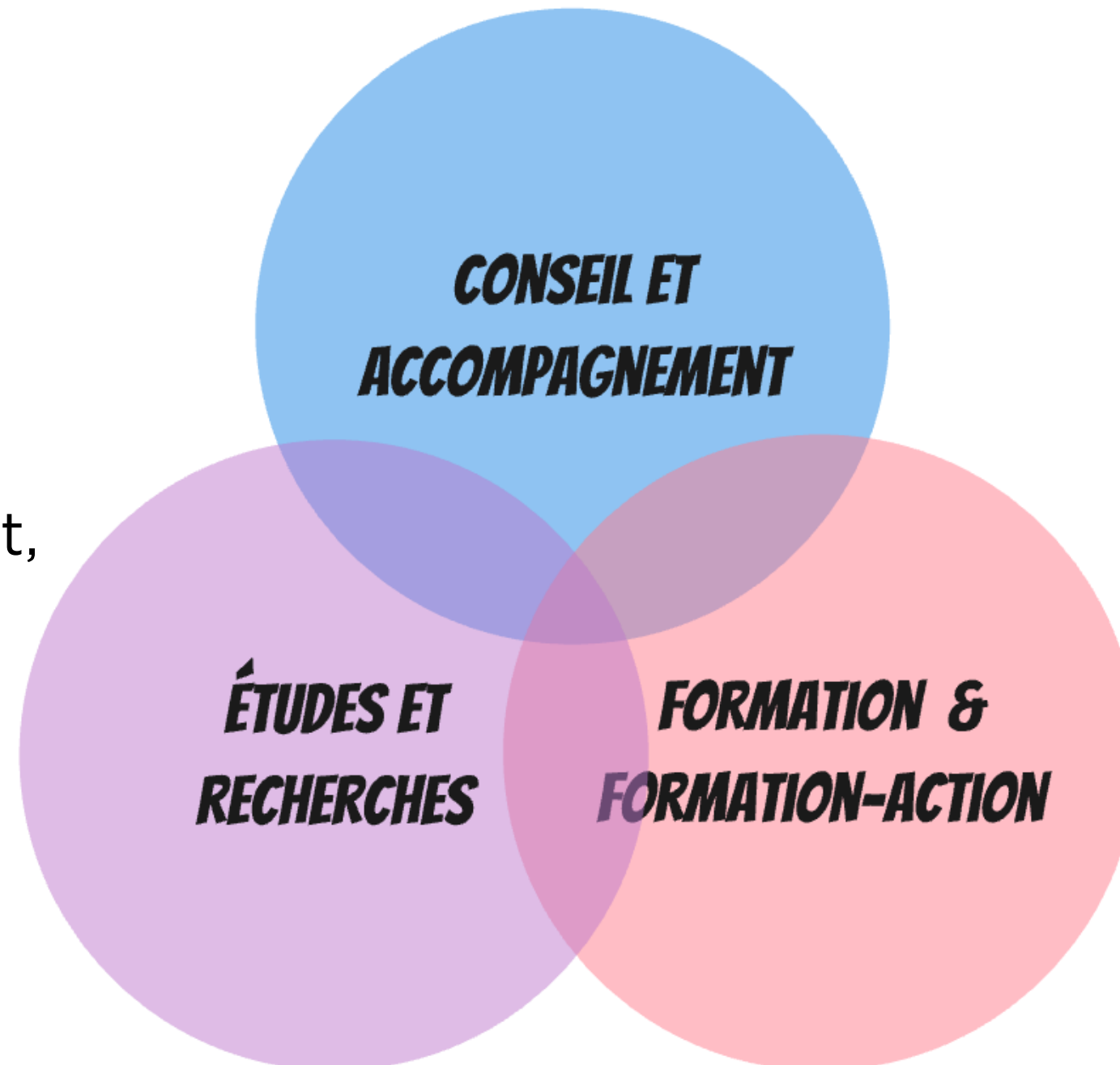


Vacances Ouvertes

Nos actions :

- Soutenir les professionnels, structures et institutionnels qui utilisent le projet vacances
- Favoriser et faciliter les dynamiques de territoire (réseau, partenariat, mutualisation)

Par exemple :
Missions Locales,
Information Jeunesse,
protection de l'enfance
Centres sociaux, GEM
Communes, département,
région, CAF...



En 2025, plus de **683 projets**
vacances soutenus,
dont ont bénéficié
22 500 parents, enfants,
jeunes (en autonomie),
séniors, personnes en
situation de handicap, ...

Le répit parental

« Le répit parental est la possibilité pour les parents de confier leur(s) enfant(s) à une structure, ce qui leur permet de prendre du recul, en sachant qu'ils le font pour ça. » Isabelle Roskam, docteure en sciences psychologiques et co-autrice du livre Le burn-out parental (Odile Jacob).

Le répit parental est un moyen qui donne la possibilité aux parents de bénéficier d'un **temps pour soi** en confiant son ou ses enfants à une tierce personne. Il peut revêtir diverses formes : journée de loisirs, court séjour, séjours de plusieurs jours, soirée, etc.

Mais le plus important c'est ce qu'il va s'opérer pendant ce temps pour soi => il faut **avoir conscience qu'on est en répit parental** et occuper ce temps à se reposer bien sûr mais aussi à se réparer, à se reconstruire.

Si pendant ce temps, libéré des ou de l'enfant, le parent a d'autres charges mentales ou physiques, il n'est pas en répit parental (par exemple s'il fait 4h de ménages ou gère des rendez-vous médicaux). **Ce besoin peut concerner tous les parents.**

Le répit parental c'est bénéficier d'un temps pour soi dans un objectif de réparation, de reconstruction => **prévenir ou lutter contre l'épuisement parental**

L'épuisement parental (ou burn-out parental)

- **L'épuisement émotionnel et physique** : le parent a le sentiment d'être épuisé, vidé, au bout du rouleau. Cet épuisement peut se manifester au niveau émotionnel (sentiment de ne plus en pouvoir), cognitif (impression de ne plus arriver à réfléchir correctement) et/ou physique (fatigue).
- **La distanciation affective avec les enfants** : trop fatigué, le parent n'a plus l'énergie de s'investir dans la relation, ou en tout cas plus autant que d'ordinaire. Il fait ce qu'il doit faire (les conduire à l'école, leur préparer à manger, la toilette, le coucher), mais pas plus.
- **La perte d'épanouissement et d'efficacité dans le rôle de parent (saturation)** : Le parent n'en peut plus d'être parent, il a un sentiment de trop plein, il ne parvient plus à trouver du plaisir dans son rôle de parent.
- **Le contraste** : Le parent prend conscience qu'il n'est plus le parent qu'il était et encore moins celui qu'il voulait être. Il ne se reconnaît plus, il a honte du parent qu'il est devenu.

Roskam & Mikolajczak, 2022

Sentiments => honte, culpabilité, solitude

Quelques questions pour mieux vous connaître

Parmi vos publics, y a-t-il un besoin de répit parental ?

Est-ce que ce besoin est exprimé par les parents ou c'est vous qui le repérez ?

La proposition de VO

pour soutenir l'action des professionnel·les

Comment aborder le sujet avec les parents ?

Comment identifier le besoin de répit parental ?

Comment répondre à ce besoin ?

L'Épuisomètre Parental

COMMENT JE ME SENS
DANS MA VIE DE PARENT EN CE MOMENT ?

épuisomètre parental®

1 Je prends la **température de ma vie de parent**
2 Je découvre des **ressources au dos**

Je me sens épanoui-e, nourri-e en tant que parent.
Je suis satisfait-e du parent que je suis.
Au-delà des routines, j'arrive à m'investir auprès de mes enfants.
Mon rôle de parent est prenant, mais il me reste des ressources (physiques et émotionnelles) pour d'autres choses.

J'ai parfois le sentiment de ne plus être le parent que j'ai été.
Parfois, je fais juste ce qu'il faut pour mes enfants mais pas plus.
Parfois, je suis tellement fatigué-e par mon rôle de parent que j'ai l'impression que dormir ne suffit pas.
Parfois, je ne supporte plus mon rôle de père/mère.

JE NE SAIS PLUS OÙ J'EN SUIS...
Souvent, je ne suis plus fier-e de moi en tant que parent.
Souvent, je me sens épuisé-e quand je pense à tout ce que je dois faire en tant que parent.
Souvent, j'ai l'impression de m'occuper de mes enfants en pilote automatique.
Souvent, j'ai zéro énergie pour gérer mes enfants.

En tant que parent, j'ai un sentiment de trop, « trop plein ».
J'ai l'impression que je ne suis plus moi-même quand j'interagis avec mes enfants.
Dans mon rôle de parent, je suis en mode survie.
J'ai le sentiment d'être à bout de force à cause de mon rôle de parent.
Je n'arrive plus à montrer à mes enfants combien je les aime.
Quand je me lève, je me sens épuisé-e d'avance de penser à la journée avec mes enfants.
J'ai honte du parent que je suis devenu.
Je ne ressens pas de plaisir à être avec mes enfants.
Je n'en peux plus d'être parent.

TEMPÉRATURE IDÉALE, TOUT ROULE
J'ai trouvé un équilibre dans ma vie de parent, j'en profite !

ÇA PIQUE, ATTENTION !
Je pense à prendre du temps pour moi et à écouter mes besoins.

ÇA CHAUFFE, VIGILANCE
Je suis en risque de burn-out parental. J'en parle autour de moi et je cherche du soutien.

ÇA BRÛLE, ACTION REQUISE
Je ne suis pas un mauvais parent. Je présente des signes de burnout parental. Je demande de l'aide.

J'AI BESOIN D'AIDE !

* Créé d'après le questionnaire de Roskam, L., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). Frontiers in Psychology, 9, 758.

Être parent n'est pas toujours facile

Être parent est une source d'épanouissement, mais provoque aussi de grands bouleversements.

> **Tout parent risque un burnout parental**, un syndrome entraînant un épuisement physique et émotionnel profond.

> Retrouvez plus d'informations sur : www.burnoutparental.com

> **Conseil** : l'utilisation régulière de l'Épuisomètre parental peut vous aider.

Parce qu'on n'est pas que des parents

> **Il existe des solutions** pour confier vos enfants à quelqu'un pour prendre du temps pour vous en dehors des tâches quotidiennes. Cela permet de souffler, de prendre du recul et de se reconnecter à soi-même.

> **Ce répit parental peut prendre différentes formes :**

Une activité créative : dessiner, danser, chanter...

Une activité physique : marcher, faire du sport...

Un moment de détente : regarder un film, écouter un podcast, prendre un bain relaxant...

Rencontrer les autres : voir un-e ami-e, rejoindre un groupe de parents...

Un séjour : partir quelques jours sans vos enfants...

Pour faire garder vos enfants, partager votre ressenti, rejoindre un groupe d'entraide...

Il existe des solutions concrètes

Parlez-en autour de vous !

> **Mettre des mots sur ce que l'on vit est déjà un premier pas**: ami-e, partenaires, enfant(s), professionnel·les, médecins...

Allez, parents (en crise)

> **Numéro vert gratuit** sur toutes les questions liées à la parentalité et à la vie de famille. **Anonymat et confidentialité** des échanges. Ligne ouverte du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h.

0 805 382 300 Service & appel gratuits

Plein de ressources sont disponibles

> **Des personnes peuvent vous comprendre et vous aider** : PMI, associations, centre socio-culturel, aides à domicile, CAF et bien d'autres peuvent vous accompagner près de chez vous.

Un outil conçu par :
VACANCES OUVERTES

Avec le soutien de :
Mairie de Paris
Département de Paris
Région Île-de-France

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique, appréhende les vacances comme un outil d'inclusion social et de soutien à la parentalité. Depuis 2017, elle travaille sur les séjours de répit parental comme moyen de lutter contre l'épuisement parental.

Télécharger
gratuitement

www.vacances-ouvertes.asso.fr/epuisometre-parental



Retrouver toutes les ressources, pour les parents et les professionnel·les, sur www.vacances-ouvertes.asso.fr/epuisometre-parental

L'Épuisomètre Parental

Il existe des solutions concrètes

Parlez-en autour de vous !

> **Mettre des mots sur ce que l'on vit est déjà un premier pas :** ami·e, partenaires, enfant(s), professionnel·les, médecins...

Allo, parents (en crise)

> **Numéro vert gratuit** sur toutes les questions liées à la parentalité et à la vie de famille. **Anonymat et confidentialité** des échanges. Ligne ouverte du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h.

0 805 382 300 Service & appel gratuits

Plein de ressources sont disponibles

> **Des personnes peuvent vous comprendre et vous aider :** PMI, associations, centre socio-culturel, aides à domicile, CAF et bien d'autres peuvent vous accompagner près de chez vous.

Un outil conçu par :



Avec le soutien de :



Association loi 1901 reconnue d'utilité publique, appréhende les vacances comme un outil d'inclusion social et de soutien à la parentalité. Depuis 2017, elle travaille sur les séjours de répit parental comme moyen de lutter contre l'épuisement parental.



Retrouver toutes les ressources, pour les parents et les professionnel·les, sur www.vacances-ouvertes.asso.fr/epuisometre-parental

DES SOLUTIONS CONCRÈTES EXISTENT

Le numéro gratuit "Allo, parents en crise" : 0 805 382 300



Les écoles des parents et des éducateurs EPE



Le site Burnout parental



La CAF



La PMI (Protection Maternelle et Infantile)



La PMI propose des services de santé publique gratuits, gérés par les départements, accessibles à tous. Ils accueillent les parents et les enfants de moins de 6 ans. Ces centres offrent un suivi de grossesse, des consultations postnatales et un suivi médical pour bébé. Des ateliers en groupe sont également organisés, permettant aux parents de discuter de leurs préoccupations, poser des questions et recevoir des conseils de professionnel·les et d'autres parents.

Il existe souvent plusieurs centres de PMI sur un même territoire : <https://lannuaire.service-public.fr/navigation/pmi>

Les associations de quartier



Les centres socio-culturels



Les groupes d'entraide de parents



Les sites sur la parentalité



Les services d'aide à domicile (SAAD)



L'appel à projets Répit parental



Le suivi psychologique



Commander la version papier de l'Épuisomètre parental

Par lot de 60 Épuisomètre parental :

- 30 euros + frais de port + adhésion
- Dégressivité à partir de 240 exemplaires de l'Épuisomètre parental



**Passez
commande**

**[www.vacances-ouvertes.asso.fr/
epuisometre-parental](http://www.vacances-ouvertes.asso.fr/epuisometre-parental)**

**épuisomètre
parental®**

Adhérer à Vacances Ouvertes pour bénéficier de l'offre d'accompagnement

Adhérer à l'association Vacances Ouvertes, c'est :

- Rendre effectif l'égalité d'accès aux vacances et au répit
- Faciliter des dynamiques de territoire
- Favoriser l'évaluation, la formation
- Soutenir l'innovation sociale
- Être soutenu, nourri dans vos actions
(ressources, communauté de pratiques...)



**Adhésion nécessaire
pour avoir accès aux outils**



Le pack clé en main pour les professionnel·les

Un pack à 270 euros comprend :

- **1 affiche format A3**
- **60 Épuisomètre parental**
- **3 guides d'utilisation**
- **3 fiches utilisation individuelle**
- **3 fiches utilisation collectives**

En format papier

**épuisomètre
parental®**

Le pack clé en main pour les professionnels·les

L'affiche



Le guide d'utilisation

avec la description du syndrome de l'épuisement parental



Les fiches d'utilisation :

- en situation individuelle
- en situation collective



Télécharger l'épuisomètre parental

www.vacances-ouvertes.asso.fr/epuisometre-parental



Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de sa famille.



Les formations pour les professionnel·les

Demi-journées de formation sur :

- **Épuisement parental** : définition et facteurs de risque
- **Répit parental** : Répit ou pas répit parental ? Les solutions de répit parental
- **Utiliser l'Épuisomètre parental dans mes pratiques professionnel·les**

Tarif groupe
(max. 12 participants)
1300 euros

Tarif individuel
240 euros

Les formations sont au format visioconférence. Le présentiel est possible mais peut engendrer des frais supplémentaires (hors région parisienne).

Les offres de répit parental

Diagnostic de territoire :

- Identifier les besoins (étude auprès des publics, des professionnel·le·s..)
- Identifier et recenser des structures de votre territoire
- Classifier les offres
- Publier les offres locales sur le site des ressources de l'Épuisomètre parental

Construction d'offre de répit parental

Vous soutenir dans la construction-l'évolution d'offres locales de répit parental :

- Formation-action
- conseils & accompagnement

Autres accompagnements

Sur cette thématique, d'autres formats d'intervention :

- Journée ou demi-journée professionnelle
- Intervention colloque, table ronde
- ...

CONTACTS

epuisometreparental@vacances-ouvertes.asso.fr

Laure POURCIN

Responsable du pôle Études

06 40 09 95 10

Cécile MADEJ

Responsable du pôle Formation

06 40 09 94 90



**Explorons
ensemble
vos besoins**



**épuisomètre
parental®**

Comment bénéficier de l'offre de Vacances Ouvertes ?

**www.vacances-
ouvertes.asso.fr/epuisometre-parental**

**Télécharger
gratuitement**

**Passer
commande**

MON COMPTE MON EXTRANET CERVO CONTACT

L'ASSOCIATION APPELS À PROJETS SAC ADOS FORMATION **ÉTUDES & CONSEIL** ACTUALITÉS LA COP

Publications & Outils Études & Conseil Partances **Épuisomètre parental**

ÉPUISOMÈTRE PARENTAL

Développé par Vacances Ouvertes avec le soutien de la CNAF et de la CAF de Paris, l'Épuisomètre parental propose aux parents de se situer sur une échelle pour prendre conscience de son niveau d'épuisement parental et rassemble les pistes de solution pour prendre du répit parental.

LIENS UTILES

- Télécharger le pdf de l'Épuisomètre parental
- Bon de commande (Épuisomètre parental imprimés, pack outils pros, formations...)

Cliquer sur les liens utiles

Et vous, qu'en pensez-vous ?

- Dans quelle mesure le sujet de l'épuisement parental vous paraît-il pertinent dans votre activité professionnelle ?
- Dans quelle mesure pensez-vous que l'offre de VO autour de l'épuisement parental pourrait être utile pour votre pratique professionnelle ?

Merci pour votre participation !

REPLAY sur la page YouTube de VO :

www.youtube.com/@vacancesouvertes4404/videos

SAVE THE DATE

Nouvelle édition de ce webinaire =>

mardi 1 décembre 2026 à 15h30

[INSCRIPTION EN CLIQUANT ICI](https://events.teams.microsoft.com/event/7334b8a8-ae84-4083-844c-c37874d8d237@3f3e17fc-0df5-455e-b447-da5575dc46a0) ou ci-dessous :[https://](https://events.teams.microsoft.com/event/7334b8a8-ae84-4083-844c-c37874d8d237@3f3e17fc-0df5-455e-b447-da5575dc46a0)

[events.teams.microsoft.com/event/7334b8a8-](https://events.teams.microsoft.com/event/7334b8a8-ae84-4083-844c-c37874d8d237@3f3e17fc-0df5-455e-b447-da5575dc46a0)

[ae84-4083-844c-c37874d8d237@3f3e17fc-0df5-455e-b447-](https://events.teams.microsoft.com/event/7334b8a8-ae84-4083-844c-c37874d8d237@3f3e17fc-0df5-455e-b447-da5575dc46a0)

[da5575dc46a0](https://events.teams.microsoft.com/event/7334b8a8-ae84-4083-844c-c37874d8d237@3f3e17fc-0df5-455e-b447-da5575dc46a0)

