

Formation d'Instructeurs de Groupes Fovea®

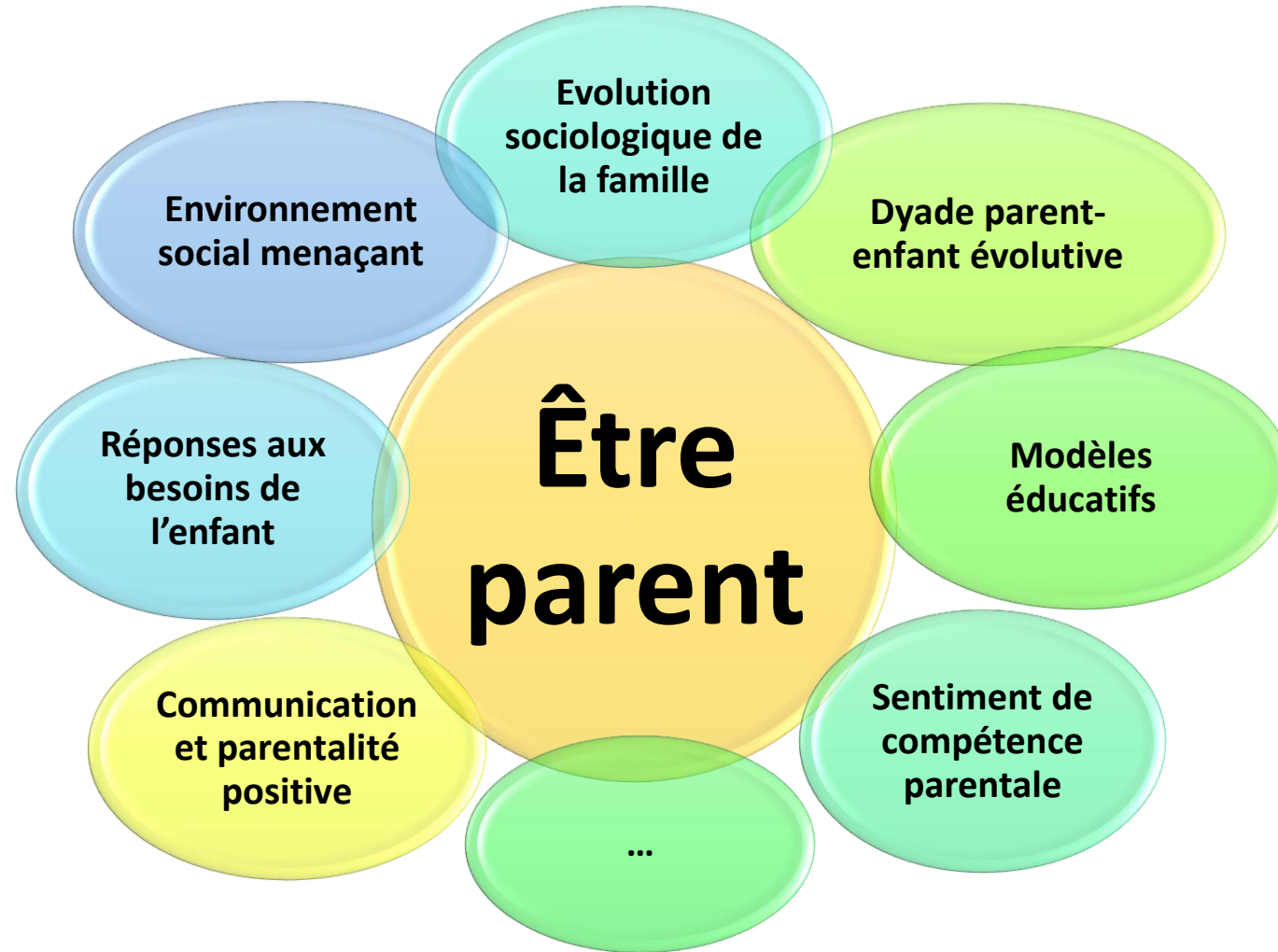
Quel est l'impact de Fovea Prévention de l'épuisement parental sur la qualité de vie des parents & la qualité de leurs relations avec leurs enfants ?

Au menu de cette présentation...

- Être parent, un défi ?
- Le burn-out parental
- Programmes d'aide pour les parents en burn-out
- Fovéa Prévention de l'épuisement parental

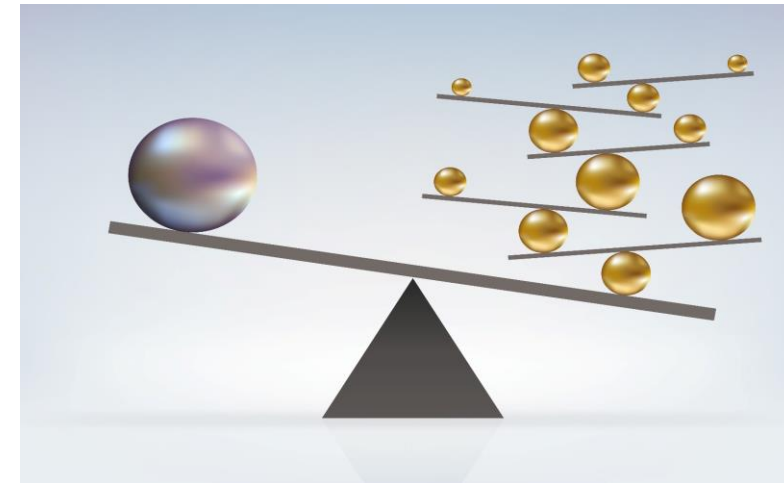
- Etude & Mesures
- Résultats
- Discussion

Être parent, un défi ?



Le burn-out parental

- 3 dimensions :
 - **Épuisement physique et émotionnel** dans son rôle de parent
 - **Distance émotionnelle** par rapport à ses enfants
 - Impression d'**inefficacité et de saturation** dans son rôle parental
- Déséquilibre Risques-Ressources
- Origine multifactorielle



- ❖ Cliniquement : perfectionnisme, culpabilisation, sentiment de ne pas être un bon parent, conflits parentaux, insatisfaction conjugale, épuisement physique...

Programmes de soutien pour les parents en burn-out

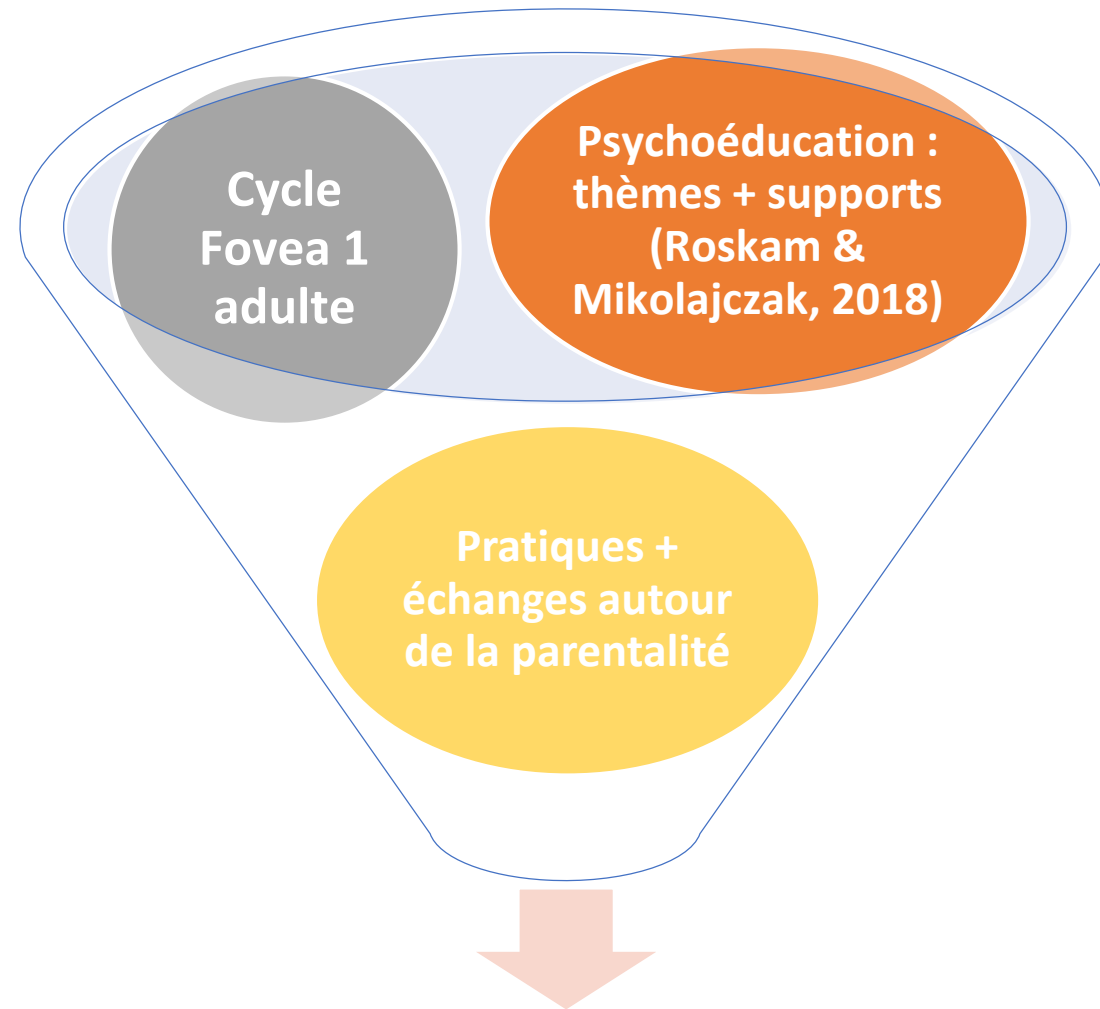
ROSKAM ET MIKOLAJCZAK (2018)

- Individuel
- Groupe structuré (psychoéducation)
- Groupe non structuré (groupe de parole)

URBANOWICZ (2019)

- Cognitive Behavioural Stress Management (CBSM : TCC & Relaxation)
- Mindfulness and Compassion-based Parental Burnout Reduction (MCPBR : Méditation formelle)
- Fovea Prévention de l'épuisement parental (Méditation informelle)
- Cohérence Attention Relation Engagement (CARE : psychologie positive)
- Programme hybride (Psychoéducation + gestion du stress)

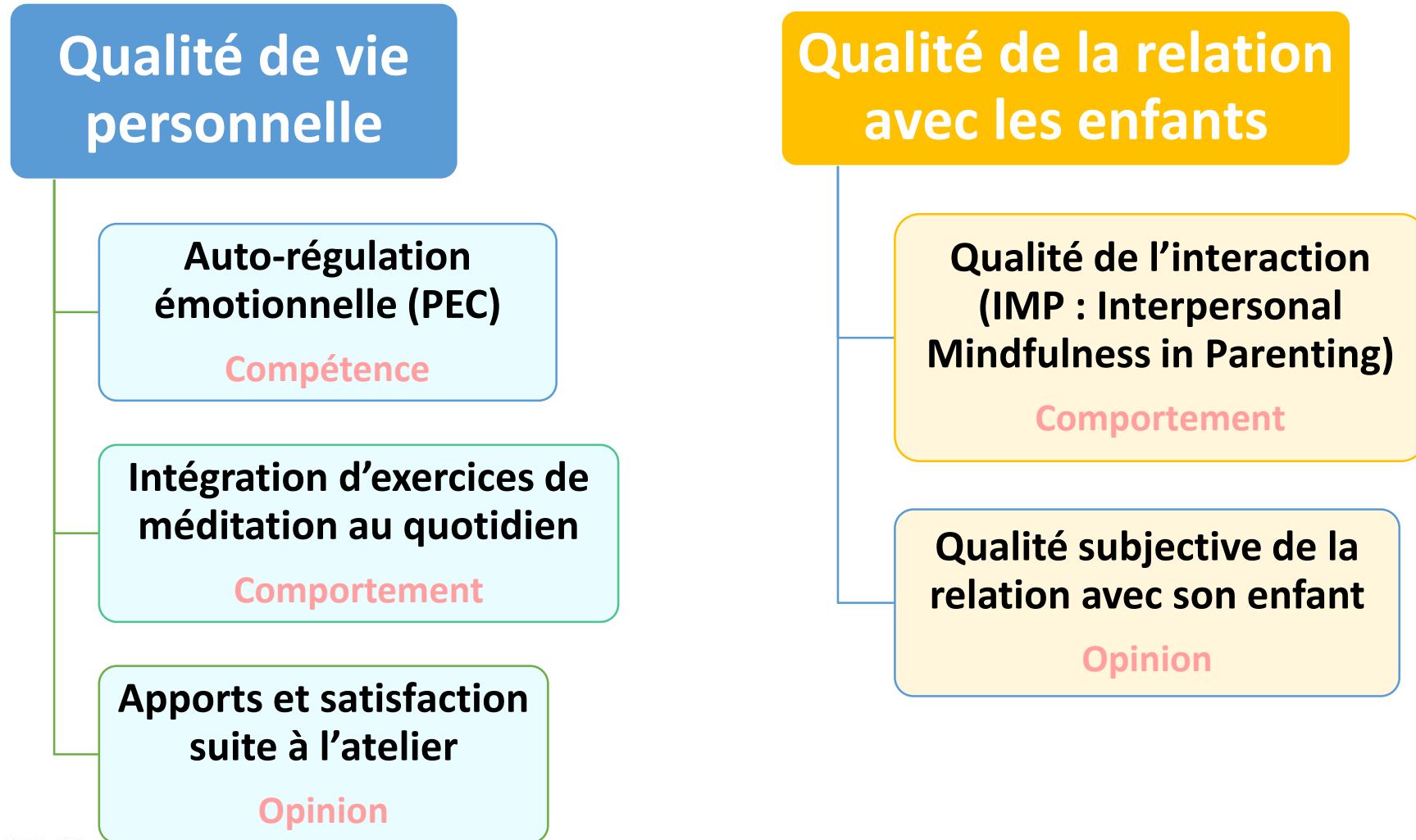
Fovéa Prévention de l'épuisement parental



Fovea Prévention de l'épuisement parental (8x2h)

Etude & Mesures

Outils utilisés : questionnaires en ligne, questionnaires papier

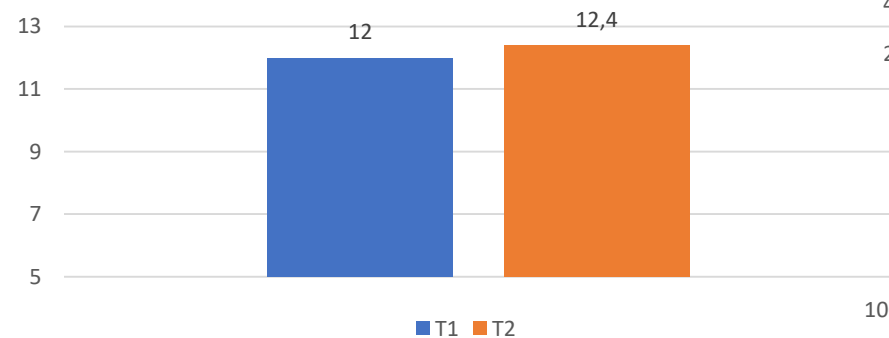


Résultats : Qualité de vie personnelle

Auto-régulation émotionnelle (PEC)

Compétence

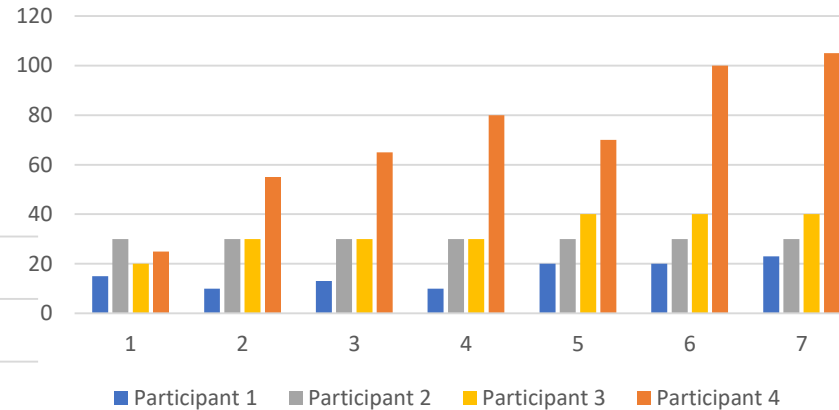
Echelle de régulation des compétences émotionnelles intra-personnelles :
Mesures avant-après



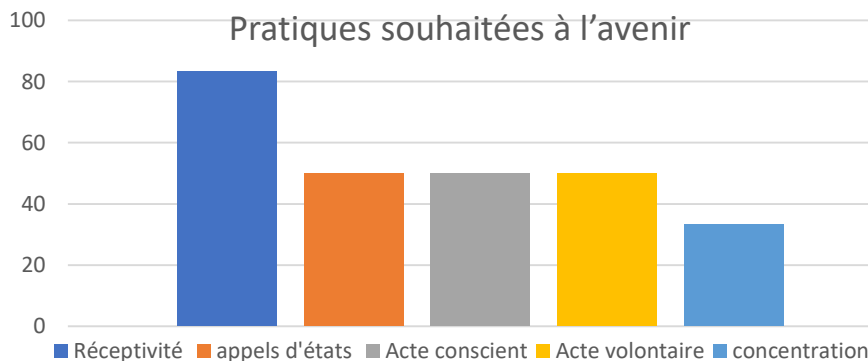
Intégration d'exercices de méditation au quotidien

Comportement

Temps de pratique hebdomadaire (en minutes)



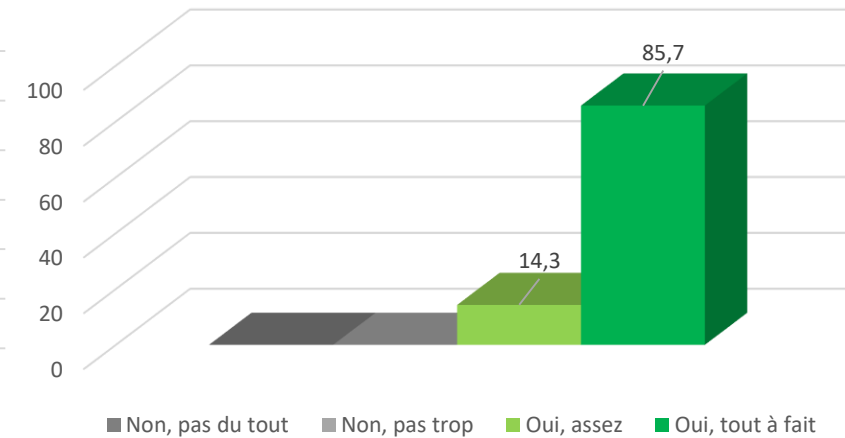
Pratiques souhaitées à l'avenir



Apports et satisfaction suite à l'atelier

Opinion

Satisfaction vis à vis de la participation à ce groupe



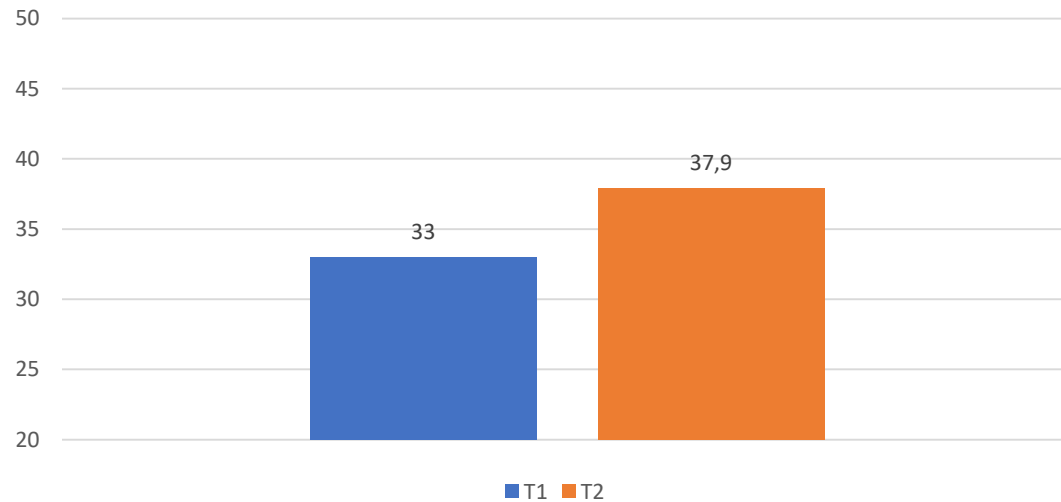
« J'ai l'impression de moins culpabiliser [...] et d'avoir une image plus positive de moi dans mon rôle de parent »,
 « J'arrive beaucoup mieux à stopper mes ruminations mentales grâce aux exercices qu'on a vus. J'ai également l'impression de moins culpabiliser », « Je n'ai plus les mêmes priorités ; je me mets moins la pression »,
 « L'attention des sens m'apporte une certaine sérénité »,
 « Je chemine doucement et j'ai confiance pour la suite »,
 « Ces ateliers ont eu des effets sur plusieurs pans de ma vie »...

Résultats : Qualité de la relation avec ses enfants

**Qualité de l'interaction
(IMP : Interpersonal
Mindfulness in Parenting)**

Comportement

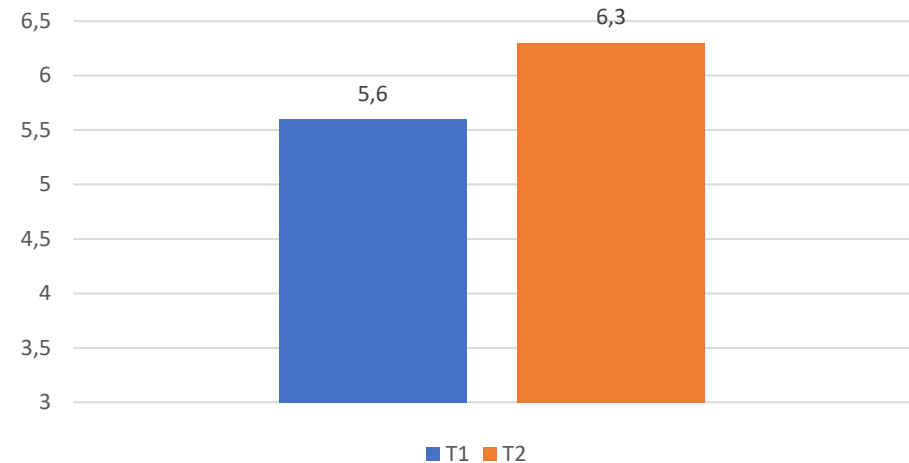
Echelle Interpersonal Mindfulness in Parenting :
Mesure avant-après



**Qualité subjective de la
relation avec son enfant**

Opinion

Qualité subjective de la relation avec ses enfants :
Mesures avant-après



Discussion

- Cohérence avec la littérature sur effets méditation de pleine conscience :
 - Développement d'une auto-régulation (Hölzel et al, 2011),
 - Amélioration de la capacité à réguler les émotions et les relations (Chiesa & Serretti, 2009)...
- Cohérence avec étude Fovéa 2013-2016 (IRDC, 2019) :
 - Augmentation du bien-être & des compétences émotionnelles (entre autres !)
 - 92-98% de pratique hebdomadaire
- Compétences de régulation émotionnelle (stratégies constructives VS destructives) augmentent en tendance : Manque de participants ? Non ciblage de cette compétence ? Mesure trop tôt ?

Discussion

- « 360° effect » :

- ✓ **Soi (le parent) :**

- En tant que parent : « Dans ma relation avec mes enfants, ce qui me marque le plus c'est d'avoir beaucoup plus de souvenirs joyeux et positifs et de partager plus de moments de joie »
 - Dans d'autres sphères de sa vie : « La réceptivité tactile a complètement baissé mon stress au volant » ; « les appels d'état de calme sont magiques pour prolonger mes petites nuits »...

- ✓ **Relation à ses enfants : IMP ↗↗ (Awareness>>Non Reactivity>Non judgment) + amélioration subjective**

- ✓ **Relation à son/sa conjoint(e) : score 3/5 pour amélioration relation**

- (NB : Relation conjugale & Co-parentalité = facteur de risque fort de Burn-out)

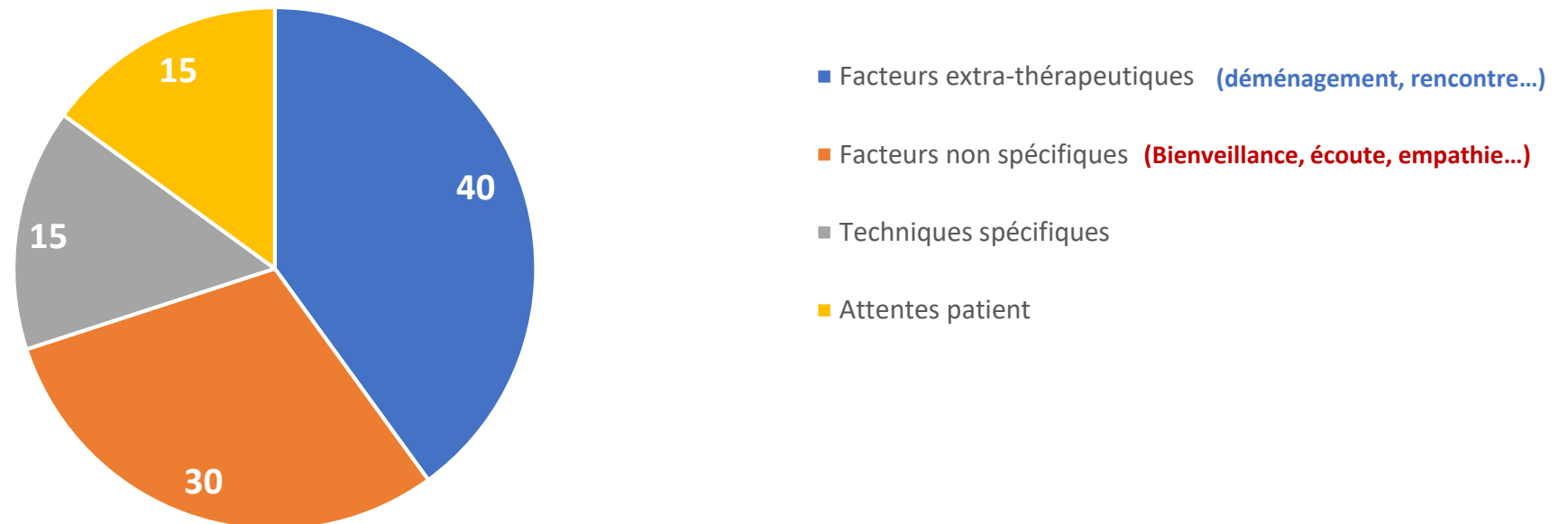
- **Processus : Réceptivité ↔ Bien-être ↔ Relations positives ?**

- *Résultats proportionnés aux attentes + effet groupe ? (Cf slide suivante...)*

Imputation des effets d'une intervention...

Cultiver l'humilité

Facteurs responsables d'un mieux-être suite à une intervention psychologique



Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2002). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. In : NorcrossJC (ed) Psychotherapy relationships that work : therapist contributions on responsiveness to patients. Oxford University Press, Oxford, England, pp 17-32.

Bibliographie

- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy*, 44(12), 1849-1858.
- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *Plos one*, 8(5), e62635.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Anclair, M., Hjärthag, F., & Hiltunen, A. J. (2017). Cognitive behavioural therapy and mindfulness for health-related quality of life: comparing treatments for parents of children with chronic conditions-a pilot feasibility study. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 13, 1.
- Duncan, L. G. (2007). Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale.
- Damasio, A. R. (1994). *L'erreur de Descartes: la raison des émotions*. Odile Jacob.
- Gendron, B. (2008, June). Les compétences émotionnelles comme compétences professionnelles de l'enseignant: la figure de leadership en pédagogie. In *Questions de pédagogies dans l'enseignement supérieur*.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156. doi:10.1093/clipsy/bpg016.
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2002). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. In : NorcrossJC (ed) *Psychotherapy relationships that work : therapist contributions on responsiveness to patients*. Oxford University Press, Oxford, England, pp 17-32.
- Lamboy, B. (2009). Soutenir la parentalité : pourquoi et comment ? . *Devenir*, 21(1), 31-60.
- Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2014). *Les compétences émotionnelles*. Dunod.
- Nielsen, L., & Kaszniak, A. W. (2006). Awareness of subtle emotional feelings: A comparison of long-term meditators and nonmeditators. *Emotion*, 6(3), 392-405. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.3.392>
- Oudjani, L. (2018). *Les émotions dans la psychothérapie Vittoz*. Recueil inédit, Formation IGF, Université Grenoble Alpes.
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2018). *Le burn-out parental: Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. De Boeck Supérieur.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion. A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
- Rosenberg, M. B. (2018). *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : initiation à la Communication Non Violente*. La découverte.
- Shankland, R., & André, C. (2014). Pleine conscience et psychologie positive: incompatibilité ou complémentarité. *Revue québécoise de psychologie*, 35(2), 157-178.
- Shankland, R. (2012). *Psychologie positive*. Paris : Dunod.
- Shankland, R., Benny, M., & Bressoud, N. (2017). Promotion de la santé mentale: les apports de la recherche en psychologie positive. *La Santé en Action*, 439, 17-19.
- Sellenet, C. (2009). Approche critique de la notion de compétences parentales. *La revue internationale de l'éducation familiale*, (2), 95-116.
- Tay, M.F. (2014). Surmonter une crise. Dans Ouvrage collectif (Vittoz IRDC), *Développer son attention et sa concentration* (p99-100). Lyon : Chronique sociale.
- Urbanowicz, A. (2019). Prévenir et réduire l'épuisement parental ; Projet Parent-Prev. Repéré à <https://www.innovationpositive.org>
- Vittoz IRDC (2019, Mai). Formation Vittoz À l'Expérience Attentive. Repéré à <https://www.vittoz-irdc.net/FoVea-Formation-Vittoz-A-l-Experience-Attentive.html>