
ETRE PARENT ? C'EST TOUTE UNE HISTOIRE !

Etre parent ce n'est pas facile... gérer les devoirs, faire preuve d'autorité, être aimant ...
C'EST TOUTE UNE HISTOIRE !

Vous avez un ou plusieurs enfants scolarisés entre 3 et 14 ans ?

Vous vivez des difficultés en lien avec leur éducation ?

Histoires de PARENTS vous propose de prendre du temps pour chercher des réponses avec vous.

Histoires de PARENTS est une prestation gratuite et reconnue par l'Etat de Vaud.

Concrètement, comment cela se passe-t-il ?

Durant 3 à 4 mois un professionnel de l'éducation se rend à votre domicile pour des entretiens. Vous allez également rencontrer un soir par semaine d'autres parents qui vivent, eux aussi, des difficultés avec leur(s) enfant(s). Ensemble, vous allez partager et réfléchir à des pistes concrètes à mettre en pratique à la maison.

Histoires de PARENTS est actif sur l'ensemble du canton de Vaud et, actuellement, les collectifs se déroulent sur Nyon, Ecublens, La Tour-de-Peilz, Yverdon et Payerne.

Lors des rencontres hebdomadaires et des entretiens, les thèmes suivants sont abordés :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• La relation parent-enfant• L'autorité, les règles et les limites• Le stress chez l'enfant et chez le parent | <ul style="list-style-type: none">• Le développement de l'estime de soi• Le soutien à la scolarité• Les situations du quotidien |
|---|---|

Contactez Histoires de PARENTS ? C'est facile et rapide.

Vous pouvez nous téléphoner durant la permanence au **0848 044 444**

Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 13h.

ou nous écrire à histoires-de-parents@fjfnet.ch

La Fondation Jeunesse et Familles exerce son activité dans le canton de Vaud. Elle a pour but d'accueillir et d'accompagner des enfants, des adolescents et des adultes en difficultés, ainsi que de soutenir leur famille. Près de 200 collaboratrices et collaborateurs travaillent dans des internats et des structures éducatives.

Histoires de PARENTS est une prestation reconnue et subventionnée par l'état de Vaud, qui participe au dispositif de prévention socio-éducative secondaire au sens de la loi vaudoise sur la protection des mineurs (LProMin).

De nombreux parents se sentent démunis lorsque leur enfant éprouve des difficultés.

AZEL/AURORA
PHOTOS/CORBIS



Rétablir le contact avec son enfant, ça s'apprend

Ateliers, conférences, coaching: l'offre s'étoffe pour les parents qui perdent pied. Pour eux aussi, la rentrée approche

Karim Di Matteo

«Il n'y a pas de manuel pour devenir parent, ça ne s'apprend pas.» Tous les papas et mamans opinent du chef. Il n'empêche, ils sont toujours plus nombreux à recourir à une aide lorsque l'affaire se corse à la maison. Après une journée de travail, pas facile d'enchaîner avec les devoirs du petit qui rechigne systématiquement ou la gestion toujours conflictuelle de la douche du soir avec mademoiselle. Et on ne parle pas de l'agressivité chronique de l'ado claqueur de portes!

Alors pourquoi ne pas recourir à une aide spécialisée? Plusieurs sociétés, associations, fondations ou spécialistes proposent des cours, des conférences et des séances de coaching. Les méthodes sont nombreuses et plus ou moins toutes basées sur les préceptes de la «communication non violente». Les nouveaux programmes débutent le mois prochain.

«Il y a pléthore d'offres! confirme Isabelle Henzi de Boissoudy, directrice de laFamily.ch, centre romand d'informations pour les familles. Nous les recensons sur notre site www.vaudfamille.ch. Nous en sommes à 6000 visites par jour et 20 000 abonnés, qui reçoivent gratuitement nos mises à jour par e-mail.» La prochaine édition du guide papier *Familles dans le canton de Vaud*, qui paraît tous les deux ans, sort à la fin du mois.

Les différents ateliers s'étalent en général sur cinq à dix séances d'environ deux heures, à raison d'une par semaine. Les participants échangent sur une série de thèmes avec l'aide d'un animateur. On expose son cas, on pratique des exercices

dans un cadre décomplexant et propice à la prise de recul. L'approche est plus pragmatique que théorique: que puis-je changer au quotidien dans mon état?

Trouver les mots

Dans certaines situations, faute de trouver les mots ou le ton justes, les rapports s'enveniment. L'enfant ne comprend pas ou se sent incompris, la tension monte. La vie de couple des parents s'en ressent. Au final, tout le monde est perdant.

Carine Dejussel a d'abord éprouvé la méthode américaine Systematic Training for Effective Parenting (STEP) en tant que maman avant de devenir formatrice de trois ateliers de discussion (pour des familles avec enfants de 0-6 ans, 6-12 ans, adolescents). «Mes clients en ont marre d'entendre crier ou peinent à poser des

limites, explique-t-elle. Le plus souvent, ils viennent à titre préventif pour prendre de bonnes habitudes.» «Le but de ces rencontres est de fournir des outils basés sur la communication, de suggérer des habitudes linguistiques qui favorisent un dialogue constructif», explique pour sa part Paula-Jane Martin, animatrice d'ateliers basés sur la méthode éducative Faber Mazlish au centre Kids Up, à Ecublens.

L'Ecole des parents de Prilly propose aussi sa série de «P'tits déjeuners» (réunion de mamans avec un conférencier et un débat), d'ateliers et de conférences. «On peut devenir membre de l'association pour 25 francs et ainsi être informé en priorité, bénéficier de légères réductions sur les prix de nos ateliers et être invité à certaines activités», explique Christiane Voisard, directrice.

Soutien socio-éducatif intensif

● «Chez nous, le programme «Histoires de PARENTS» a permis d'opérer un virage à 180 degrés avec notre enfant, c'est impressionnant. Et en très peu de temps.» Céline n'en revient pas. Les conflits incessants et parfois rudes avec son aîné, âgé de 6 ans, font partie du passé. Ou, tout du moins, elle et son mari savent désormais les gérer pour éviter des débordements.

C'est leur fils lui-même qui, en mai dernier, a ramené la brochure distribuée à l'école. Le programme de trois à quatre mois est dense. D'abord, l'état de la situation par un éducateur professionnel. Ensuite, des visites régulières à domicile. Enfin, des rencontres hebdomadaires avec d'autres parents pour aborder certains thèmes tels que relation parent-enfant, autorité, règles et limites, soutien à la scolarité, etc. «Nous avons besoin d'une nouvelle approche pour résoudre notre problème et nous nous

sommes lancés.» Et la famille de Gland ne le regrette pas, elle qui a terminé son parcours lundi dernier.

«Histoires de PARENTS» a été créé en 2009 par la Fondation Jeunesse et Familles à la demande du Service de protection de la jeunesse (SPJ) dans le cadre de la dernière révision de la loi sur la protection des mineurs. Il est financé par l'Etat de Vaud. Gratuit, il s'adresse à des parents d'enfants âgés de 3 à 14 ans. La demande doit venir de la famille. Les réunions collectives se déroulent à Nyon, à Ecublens, à La Tour-de-Peilz, à Yverdon et à Payerne.

«La prestation peut répondre à plus d'une centaine de situations familiales par année, explique Luca Zuntini, directeur du secteur Histoires de PARENTS & AEMO à la Fondation Jeunesse et Familles. Les demandes sont en constante augmentation depuis l'ouverture de la prestation, mais nous avons encore des disponibilités.»

Depuis que Danièle Laot Rapp s'est spécialisée dans le coaching parental et familial, en 2003, elle est parvenue à débloquent des situations qui semblaient a priori insolubles. Soit en guidant des séances de groupes lors de Matinées des mamans et Soirées parentales, soit lors de séances particulières centrées sur une famille (10 à 12 séances sur cinq mois). «Les problèmes les plus récurrents sont une communication problématique et les soucis liés à la réussite scolaire. J'essaie de les faire travailler sur la connaissance de soi, l'estime de soi, sur le «comment communiquer». Au cours de l'éducation d'un enfant, il y a forcément des moments difficiles. Mieux vaut accepter d'être aidé. D'autant que, une fois que vous avez acquis certains outils, vous les possédez pour la vie.»

Quelques contacts

«Histoires de PARENTS»:

0848 044 444, lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 9 h à 13 h, ou histoires-de-parents@jfnet.ch. Prestation gratuite.

www.jfnet.ch

Le centre Kids Up: ch. des Cèdres, à Ecublens et ch. du Couchant 4, à Chavannes. Contact: 079 208 21 12 et info@kidsup.ch. Les sept ateliers: 250 fr., 400 fr. pour un couple.

Ecole des parents. Sections, programme, contacts: www.fvep.ch
Présents sur la Riviera, à Morges et environs et à Prilly.

Ateliers parents STEP:

www.ateliersparents.ch 022 776 42 58.

Carine Dejussel: 079 650 07 58. Six soirées de deux heures: 320 fr., 400 fr. (couple).

Danièle Laot: coaching parental, ch. de la Plantaz 11 à, Ecublens; 079 542 74 12 et www.coach-et-vie.ch

www.vaudfamille.ch: un agenda exhaustif des activités liées à la formation parentale.

Interview

Histoires de PARENTS

Etre parent ce n'est pas facile... Gérer les devoirs, faire preuve d'autorité, être aimant... C'est toute une histoire ! Histoires de PARENTS est un programme de soutien aux parents ren-



HISTOIRES DE PARENTS
FONDATION JEUNESSE ET FAMILLES

0848 044 444

n'hésitez pas !

contrant des difficultés dans l'éducation de leurs enfants. Il est gratuit et subventionné par l'Etat de Vaud (Dispositif de Prévention socio-éducative Secondaire).

Comment et à qui venez-vous en aide ?

Nous soutenons les parents ayant au moins un enfant entre 4 et 13 ans. Le premier contact a lieu via une permanence téléphonique (tarif local). Nous prenons le temps de parler des difficultés que rencontrent les parents. Puis ceux-ci ont la possibilité de commencer le programme ou sont orientés vers une prestation plus adéquate.

Organisez-vous des rencontres ?

Oui, le programme dure 3 à 4 mois et comprend une séance en groupe par semaine. Ces rencontres ont lieu à Nyon, Ecublens, Yverdon, Payerne et la Tour-de-Peilz. A cela s'ajoutent des entretiens au domicile de la famille. Nos intervenants sont des professionnels de l'éducation expérimentés.

Quels sont les thèmes abordés ?

Lors des rencontres hebdomadaires et des entretiens, nous abordons les thèmes suivants:

- la relation parent-enfant
- l'autorité, les règles et les limites
- le soutien à la scolarité
- le développement de l'estime de soi
- le stress chez l'enfant et chez le parent
- les situations du quotidien

Il ne s'agit pas de cours théoriques, mais de réfléchir ensemble à des actions éducatives concrètes que chaque parent pourra ensuite mettre en pratique au quotidien.

*Propos recueillis par Pauline Baechler
paulinebaechler@hotmail.com*

Informations

www.fjfn.ch

Sur notre page Facebook

Nouvelle mesure de prévention dans le cadre de la protection des mineurs

Texte: Marine Frei, Emmanuel Coduri et Tiberio Mocellin,
Secteur Histoires de PARENTS & AEMO, Fondation Jeunesse et Familles, Ecublens

Etre parent n'est pas facile!

Quel-le professionnel-le n'a jamais rencontré des parents ayant des difficultés dans l'éducation de leur(s) enfant(s), constatant une situation familiale fragilisée, sans qu'une mesure protectrice ne soit pour autant nécessaire? De quelle manière intervenir afin de prévenir la détérioration de la situation? Comment accompagner ces familles et vers qui les orienter? Histoires de PARENTS est une ressource possible pour les professionnel-le-s confronté-e-s à ce type de situations et à ces questionnements.

Pour prévenir la mise en danger des enfants: une loi et des ressources...



Histoires de PARENTS est un dispositif de soutien à l'action éducative parentale, situé dans le domaine de la prévention socio-éducative secondaire¹. Les notions de prévention socio-éducative primaire et secondaire sont souvent citées ou mises en avant dans les descriptifs des interventions proposées en Europe (Boucher, 2011; Marti, 2012)², et la définition de famille vulnérable est régulièrement citée dans la littérature scientifique.

Dans le canton de Vaud, la volonté politique de développer le travail de prévention de la mise en danger des enfants est ancrée dans la dernière révision de la Loi sur la protection des mineurs (LProMin) entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2011. Se référant à celle-ci, le Service de protection de la jeunesse (SPJ) a mis en place depuis 2008 un dispositif de pilotage de la prévention socio-éducative³ moyennant lequel il développe et soutient l'offre, en mandatant et/ou subventionnant différents organismes qui s'adressent à des familles vivant des circonstances fragilisantes (tels que As'trame, TelMe ou les Jardins des Parents, par exemple). Chacune de ces prestations œuvre de manière plus ou moins ciblée sur les aspects qui peuvent influencer l'environnement fa-

miliaire et qui entravent les capacités éducatives des parents, sans nécessiter a priori une mesure protectrice.

Histoires de PARENTS fait également partie de ce dispositif. Conçue et développée par la Fondation Jeunesse et Familles, sur mandat du SPJ, cette prestation contribue à compléter l'évolution des outils à disposition de la protection des mineurs et à les consolider (cf. modification de l'accès à l'Action Educative en Milieu Ouvert).

L'objectif consiste à soutenir et renforcer la «capacité de réponse parentale». Il s'agit de favoriser le changement et l'évolution des comportements parentaux en adéquation avec le développement de l'enfant et son milieu social. Cette prestation gratuite s'adresse aux parents avec au moins un enfant entre 4 et 13 ans et n'ayant pas de suivi actif au SPJ. Elle est assurée sur l'ensemble du canton par une équipe d'intervenants composée d'éducateurs sociaux, de pédagogues, de psychologues et de formateurs d'adultes.

Un accès facilité: la permanence téléphonique

La posture de la prévention socio-éducative vise à renforcer la part de responsabilité du parent. Histoires de PARENTS propose un programme de soutien intensif d'une durée de trois mois dans lequel il importe que le parent s'engage sur la base d'une motivation propre. Par ailleurs, le dispositif se doit d'être aisément accessible. Pour répondre à cette double condition, l'accès à la prestation passe par un numéro de permanence téléphonique. Que le parent soit à l'origine de sa démarche ou orienté par un-e professionnel-le, il est nécessaire qu'il fasse lui-même appel à Histoires de PARENTS. La permanence répond également aux professionnel-le-s des milieux social, médical et scolaire qui souhaitent vérifier l'adéquation d'une orientation, à condition de ne pas révéler l'identité de la famille.

Suite à ce premier contact téléphonique, le parent sera rencontré à son domicile afin de s'assurer de l'adéquation de la prestation pour sa situation et, le cas échéant, de signer le contrat de participation au programme, comprenant les objectifs qu'il se fixe. La définition de ces derniers repose sur un travail de coconstruction: le parent est responsable du choix et du contenu des objectifs, et l'intervenant veille à ce que leur formulation soit centrée sur le parent et suffisamment concrète pour être évaluable au terme du programme.

Développer ses propres outils pour agir au quotidien

Le programme proposé par Histoires de PARENTS comprend trois modalités indissociables:

- des ateliers thématiques,
- des groupes d'analyse des pratiques parentales,
- des entretiens individuels ou en famille, à domicile.

Les deux premières d'entre elles se présentent sous forme de séances de groupe qui ont lieu en alternance dans plusieurs villes du canton, à un rythme hebdomadaire. Quelle que soit la modalité prise en compte, l'axe de travail principal est toujours l'action éducative quotidienne. Tantôt il s'agit d'explicitier une situation concrète vécue entre l'enfant et le parent, tantôt d'accompagner le parent dans l'élaboration, parfois écrite, d'une intervention nouvelle auprès de son enfant, sur la base des pistes proposées dans les ateliers-thématiques, par exemple. |

Médias

www.fjfnet.ch/histoires-de-parents et
www.facebook.com/histoiresdeparents

Notes

- [1 <http://www.vd.ch/autorites/departements/dfjc/spj/missions/prevention/prevention-secondaire/>](http://www.vd.ch/autorites/departements/dfjc/spj/missions/prevention/prevention-secondaire/)
- Boucher M. (2011). Gouverner Les Familles: Les Classes Populaires À L'épreuve De La Parentalité. Recherche et transformation sociale. Paris: L'Harmattan; Marti P.A., Robin M. & collectif (2012). Programmes de Formation et de Soutien des Parents: L'Harmattan.
- [3 \[http://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/organisation/dfjc/spj/fichiers_pdf/Prevention_socio_educative_2010.pdf\]\(http://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/organisation/dfjc/spj/fichiers_pdf/Prevention_socio_educative_2010.pdf\)](http://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/organisation/dfjc/spj/fichiers_pdf/Prevention_socio_educative_2010.pdf)

SOCIÉTÉ

Pour aider les parents

Dans notre société, avouer que c'est difficile d'être parent relève du tabou. Et pourtant, même avec le plus grand amour possible pour ses enfants, la tâche s'avère parfois compliquée. « Histoire de parents », est une prestation gratuite de la fondation Jeunesse et Familles. Elle existe depuis 1998 et propose un accompagnement des adultes par un professionnel de l'éducation sur trois à quatre mois. Déjà présente à Nyon, elle organise une réunion d'information à Gland lundi 19 mars, à partir de 18 heures, à la buvette de la salle communale, Grand'Rue 38. Les professionnels de l'éducation proposent aux adultes un soutien, avec des entretiens individuels et des réunions thématiques en groupe avec d'autres



Des liens forts ne mettent pas à l'abri des difficultés. ARCHIVES LA CÔTE

personnes qui connaissent également des difficultés. **MCF**

INFO

Plus de renseignements sur:

Téléphone: 0848 044 444

paru dans "La Côte" du 9.3.2012 (www.lacote.ch)

Accepter d'être aidé pour éduquer ses enfants

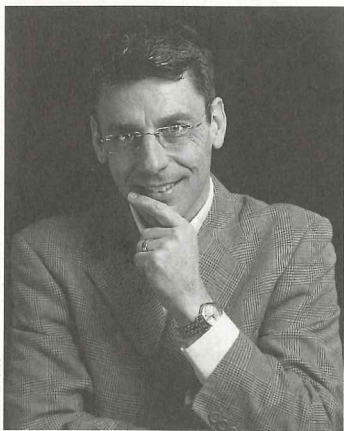


Photo: N. Férret

Eduquer son enfant aujourd'hui tient souvent plus du défi que de la mission parentale. Car pour bien éduquer sa progéniture, il faut se rendre disponible, en temps, en énergie et en présence.

Quelles solutions apporter aux parents qui travaillent parfois loin de leur domicile et rentrent tard à la maison? Ou à ceux qui n'ont pas la disponibilité ou les capacités de soutenir scolairement leur enfant? Que dire aux familles éclatées, qui se partagent tant bien que mal la garde des enfants? Que penser de celles venues d'ailleurs et dont le souci d'intégration sociale occupe toutes les préoccupations? Comment résoudre les problèmes de garde d'enfants auxquels font face de nombreux parents?

Ajoutez à cela des enfants surinformés et tentés par la surabondance de loisirs: natel, jeux vidéos, télévision etc. Autant de tentations, autant de frustra-

tions. Car pour bien des enfants, l'accès à ses plaisirs passe par la pose de limites et de contraintes. A leurs yeux, les parents ne sont plus perçus comme des fournisseurs de plaisirs mais comme de simples censeurs. Moins de temps d'un côté, plus de contraintes de l'autre, il en résulte souvent des problèmes d'autorité et de communication qui dérapent parfois sur la violence verbale, voire physique.

Dans ce contexte sociétaire difficile, bien des parents se retrouvent dépourvus face à leur mission éducative. Certains se résignent, d'autres cherchent un appui, un allié à leurs côtés.

C'est exactement ce que propose *Histoires de parents*. Ce dispositif mis en place par la Fondation Jeunesse et Familles à la demande de l'Etat de Vaud en 2009 soutient et accompagne les parents qui vivent des difficultés en lien avec l'éducation de leurs enfants. La plupart des familles qui recourent à cette aide gratuite ont dépassé le seuil de la culpabilité car elles ont compris qu'elles n'étaient pas fautives et qu'elles pouvaient compter sur un partenaire externe. *Histoires de parents* sera présent le 19 mars prochain à Gland pour présenter ses services. Rendez-vous familial à ne pas rater.

Lire en page 15

Christophe Médevielle
Rédacteur de Gland Cité et
resp. de la promotion ACG

«Histoires de parents» soutient les familles dans leur tâche éducative

La Fondation Jeunesse et Familles exerce dans le canton de Vaud. Elle a pour but d'accueillir et d'accompagner des enfants, des adolescents et des adultes en difficultés socio-éducatives, ainsi que de soutenir leurs familles.

Répondant à un mandat public dans le secteur de la protection des mineurs, à la fin de l'année 2009 cette fondation a développé Histoires de parents, un dispositif cantonal qui propose un programme de soutien à l'action éducative à des parents ayant au moins un enfant en âge scolaire de 4 à 13 ans.

Une équipe de spécialistes reconnus

Composée d'une équipe de spécialistes reconnus et formés à l'intervention socio-éducative (éducateurs sociaux et psychologues), Histoires de parents soutient et accompagne des parents qui vivent des difficultés en lien avec

l'éducation de leurs enfants. Des familles de tous horizons sociaux et professionnels recourent régulièrement à ses services.

Entretiens individuels ou en groupes

Cette prestation gratuite s'articule autour de trois axes distincts: des entretiens individuels qui se déroulent à domicile, des groupes de parole où les parents peuvent discuter et échanger sur des problématiques et des ateliers thématiques ou des questions comme l'autorité, l'estime de soi ou encore le soutien scolaire sont abordées. Les parents qui adhèrent au programme

d'Histoires de parents s'investissent dans ces trois domaines. Depuis la rentrée scolaire 2011, les parents ont un accès direct à cette prestation sans forcément passer par l'orientation d'un tiers professionnel du secteur médical, social ou scolaire.

Afin de mieux faire connaître cette possibilité offerte aux familles, Histoires de parents sera présent à Gland lundi 19 mars 2012, dès 18 heures à la buvette de la salle communale, Grand Rue 38 à Gland. Entrée libre et collation.

CME

Merci d'avoir accepté de répondre à ces quelques questions concernant *Histoires de parents*. Vous êtes deux, d'abord Christèle Thuner, éducatrice sociale de formation, vous travaillez à *Histoires de PARENTS* depuis sa conception en août 2009. Et puis Emmanuel Coduri, psychologue de formation, vous travaillez en tant qu'intervenant socio-éducatif à HdP depuis plus d'une année.



Qu'est-ce que *Histoire de PARENTS* et quels sont ses objectifs?

Histoire de PARENTS est une prestation gratuite de la Fondation Jeunesse et Familles, reconnue par l'Etat de Vaud.

Les familles s'engagent pour un programme d'environ 3 mois. Au départ c'est le parent qui définit ses attentes et les buts qu'il souhaite atteindre.

Les objectifs sont co-construits entre les parents et l'intervenant et sont réévalués par chacun en fonction de l'évolution effectuée dans le temps. Il s'agit d'une prestation qui relève de la prévention socio-éducative secondaire.

L'offre est constituée de 3 axes de travail. Durant 3 à 4 mois, un professionnel de l'éducation se rend au domicile des parents pour des entretiens. Les mères et pères rencontrent également d'autres parents qui vivent, eux aussi, des difficultés avec leur(s) enfant(s). Accompagnés par les intervenants, ensemble ils partagent et réfléchissent à des pistes concrètes à mettre en pratique chez eux. Les groupes et les ateliers ont lieu un soir par semaine et réunissent tous les parents d'une même région engagés dans le programme.

Quelle est la population cible?

Des familles dont les parents rencontrent des difficultés éducatives et dont les enfants ont entre 4 et 13 ans.

Comment accéder à vos prestations?

C'est le parent qui appelle lui-même au **0848 044 444**.

Nous sommes atteignables durant la permanence téléphonique, (lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 13h), ou en écrivant à histoires-de-parents@jfjnet.ch.

Les parents peuvent aussi être orientés par un tiers professionnel du secteur médical, social ou scolaire.

Nous sommes actifs sur l'ensemble du canton de Vaud et, actuellement, les collectifs se déroulent sur Nyon, Ecublens, La Tour-de-Peilz, Yverdon et Payerne.

Quelles sont les problématiques les plus fréquemment rencontrées auprès de ces familles?

Les demandes sont multiples. Voici les principales:

- L'autorité, le cadre et les limites.
- Le soutien de l'enfant dans son parcours scolaire.
- Les parents dépassés par des enfants particulièrement agités.
- Les comportements à adopter avec son enfant qui a été diagnostiqué « à haut potentiel » ou hyperactif.
- La communication au sein de la famille.

L'intervenant accompagne le parent vers les prises de conscience qui lui permettront de faire évoluer son attitude parentale.

Quels résultats avez-vous obtenus depuis le démarrage d'*Histoires de PARENTS* ? Combien de familles avez-vous pu aider?

Depuis l'ouverture du dispositif en novembre 2009, nous avons pu répondre à un peu plus de 190 familles. Parallèlement, nous avons été sollicités par plus de 170 professionnels pour des questions diverses notamment relatives à l'orientation des familles.

Le retour des parents est très positif. Le programme est suffisamment intense pour permettre de prendre conscience de son propre comportement et d'adopter de nouvelles réponses, tout en ouvrant le champ des possibles.

Quels sont les besoins actuels en termes d'aide à ce type de population sachant que l'on se situe au niveau de la prévention secondaire?

Sensibiliser la population au fait que les parents ne sont pas seuls face à leurs problèmes et que chaque parent rencontre des difficultés éducatives. C'est normal et ça fait partie de l'histoire de toutes les familles.

Il y a encore un certain « tabou » à parler de ses propres difficultés parentales.

Quelles perspectives pour l'avenir concernant *Histoires de PARENTS* ?

Nous faisons en sorte d'être au plus près des réalités rencontrées et nous observons une augmentation régulière et progressive de la demande.

Pour conclure. Un message aux internautes de Telme, qui peuvent être parents?

Si vous vous sentez concernés, n'hésitez pas à nous appeler au **0848 044 444**. Nous prendrons alors le temps de répondre à votre demande, et, le cas échéant, nous vous accompagnerons vers une réponse plus appropriée. Toute demande est justifiée, il n'y a pas de « mauvaise » demande.

Nous rappelons le lien internet suivant:

<http://www.fjfnet.ch/histoires-de-parents>

...suite de l'article paru sur "www.telme.ch/fr/actualites/interviews/histoires-de-parents-0-37893"

Etre parents ? C'est toute une histoire !



**HISTOIRES DE
PARENTS**

FONDATION JEUNESSE ET FAMILLES

Etre parents ce n'est pas facile... gérer les devoirs, faire preuve d'autorité, être aimant, vivre avec un enfant qui grandit, assumer les obstacles de la vie tels qu'un deuil, une séparation, une maladie... C'EST TOUTE UNE HISTOIRE !

Vous avez un ou plusieurs enfants scolarisés entre 4 et 13 ans ? Vous rencontrez des difficultés en lien avec leur éducation ? Vous vous posez certainement une multitude de questions à leur sujet...

Lors des séances en groupe, les thèmes suivants sont abordés :

- le stress chez l'enfant
- le stress chez le parent
- l'autorité relationnelle
- la relation parent-enfant
- le développement de l'estime de soi
- le soutien à la scolarité
- la culture, les valeurs et l'identité
- la santé en lien avec l'éducation des enfants

Et plein d'autres en fonction de ce que les parents engagés dans les groupes vivent au quotidien...

Nous contacter ? C'est facile et rapide.

Vous pouvez nous téléphoner durant la permanence (lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 13h), nous laisser un message ou

Histoires de PARENTS est une prestation gratuite de la Fondation Jeunesse et Familles qui vous propose de prendre le temps, avec vous, pour réfléchir à ce qui se passe au sein de votre famille.

Quel est le déroulement ? Le programme est court et intensif, il dure entre 3 et 4 mois. Un professionnel de l'éducation, qui est votre référent, se rend à votre domicile pour des entretiens afin de suivre votre évolution. Il vous accompagne également à rencontrer un soir par semaine d'autres parents qui vivent, eux aussi, des difficultés avec leur(s) enfant(s). Ensemble, vous allez partager et réfléchir à des pistes concrètes à mettre en pratique à la maison. Tous les parents et l'équipe d'Histoires de PARENTS s'engagent activement à trouver des solutions « sur mesure » répondant à vos besoins et aux objectifs que vous vous fixerez.

Histoires de PARENTS pour les professionnels...

Les parents peuvent aussi être orientés vers nous par un professionnel du secteur médical, social ou scolaire.

A la permanence, nous offrons également, de manière anonyme, des conseils aux professionnels sur l'orientation vers notre prestation.

nous écrire à histoires-de-parents@jfnet.ch. Chez vous, nous prendrons le temps d'écouter votre histoire et de réfléchir aux réponses que vous pourriez trouver

Histoires de PARENTS est là pour vous répondre

0848 044 444

N'hésitez pas !

La Fondation Jeunesse et Familles arrive à Ecublens !



Depuis le 1^{er} juillet 2011,

la **Fondation Jeunesse et Familles (FJF)** a établi son nouveau siège sur la Commune d'Ecublens, dans le quartier des Champs-Courbes. La FJF a pris le relais de l'Association vaudoise des petites familles qui a été créée en 1919 à Lausanne.

La fondation exerce son activité dans le canton de Vaud. Elle a pour but d'accueillir et d'accompagner des enfants, des adolescents et des adultes en difficultés socio-éducatives, ainsi que de soutenir leur famille. Près de 200 collaboratrices et collaborateurs travaillent dans des internats et des structures éducatives en milieu ouvert et ambulatoires (foyers, AEMO, Point Rencontre, ViFa, etc.).

La FJF est une fondation privée, reconnue et soutenue financièrement par l'Etat de Vaud et la Confédération. Les instances qui sollicitent nos prestations sont le **Service de protection de la Jeunesse**, l'**Office du Tuteur général** ou d'autres instances judiciaires. Le fonctionnement de la FJF dépend aussi de ses fonds propres pour offrir des prestations non subventionnées et assurer la recherche et le développement.



Home > Société > Reportage > Mamans en burn-out

Mamans en burn-out

Combien sont-elles ces mamans épuisées physiquement et moralement, qui ne parviennent plus à faire face à une parentalité pas forcément idyllique?

Pour Marcia, tout s'écroule en 2010, lors de sa séparation. «Je me suis retrouvée avec mes deux garçons, 10 et 2 ans à l'époque, à devoir tout gérer et à reprendre un emploi à 100%.»

La jeune femme prend le nouveau poste que lui trouve le chômage comme un défi, un challenge pour «rester debout». Rapidement, dans cette toute petite entreprise de la campagne vaudoise, les heures sup' et les longs trajets s'accumulent. Elle craint de se voir remerciée, d'autant que son ancien compagnon bénéficie désormais d'une assurance invalidité complète, ce qui entraîne une suspension de la pension.

Je me sentais angoissée, dévalorisée, inquiète pour notre avenir.

Reentrant à 19 ou 20 heures le soir, Marcia s'épuise d'autant plus qu'elle met de plus en plus longtemps à trouver le sommeil.

L'engrenage, quoi. Elle se met à avoir des crises de pleurs, des oublis de plus en plus fréquents. «Je laissais la cuisinière allumée. Il m'est même arrivé d'oublier de déposer mon cadet chez sa maman de jour. Je ne m'en suis aperçue qu'en arrivant au travail.»

Une hospitalisation volontaire en unité psychiatrique



M Publié dans l'édition MM 25
M 17 juin 2013

Auteur

Pierre Léderrey

Sondage

Etre mère aujourd'hui, c'est...

- ... le plus beau métier du monde.
- ... de l'inconscience.

Au secours des mamans

Si Histoires de Parents est né de la volonté du Service vaudois de la protection de la jeunesse (SPJ), **Entr'Act** a été créée à Bulle par Véronique Charrière, consultante en éducation et diplômée en analyse transactionnelle.

Le but des deux entités reste le même: prévenir plutôt que guérir les difficultés en lien avec l'éducation des enfants de la naissance à l'adolescence. «**Pour moi, le surmenage maternel est souvent lié à des représentations de la mère parfaite, de ce que doit être une bonne maman toujours disponible et entièrement centrée sur le bien-être de son enfant**», explique Véronique Charrière dont le créneau est limpide: il s'avère impossible de bien s'occuper de ses enfants sans prendre d'abord soin de soi.

Alors que la maternité est attendue comme un accomplissement et le désir d'une harmonie totale, on se retrouve avec de l'énerverment, de la fatigue, du découragement et in fine un «épuisement physique et mental». Ou, pour le dire avec les mots d'Isabelle Mermier et Christèle Thuner: «**C'est une maman qui a épuisé ses capacités d'adaptation.**»

Orientée vers des solutions concrètes, Véronique Charrière cherche à «stimuler les ressources» parentales en allant dans le concret: composer à nouveau entre ses

Mais elle continue, veut montrer qu'elle peut y arriver toute seule. Ereintée, elle apparaît moins efficace professionnellement, ce qui ne fait que rajouter à son angoisse. «Je me sentais seule avec tout ça, honteuse.»

Son médecin lui prescrit des antidépresseurs en été 2012. Mais, en octobre, c'est le délice: alors qu'elle se réjouissait de pouvoir se reposer durant une pleine semaine sans ses enfants, partis chez leur père, elle ne parvient pas à récupérer. Pire, elle ne dort plus.

On a augmenté la dose de médicaments. Et là, j'ai pété un câble.

Marcia se retrouve hospitalisée dans une unité psychiatrique. «Je voulais disparaître, je me disais que les enfants méritaient une meilleure maman. Fermer les yeux, et être soulagée de tout ça.»

Cette hospitalisation volontaire dure une dizaine de jours, avant que la jeune femme ne soit dirigée par le Service de protection de la jeunesse (SPJ) vaudois vers une relativement nouvelle structure, Histoire de Parents.



Et c'est là qu'interviennent **Isabelle Mermier** et **Christèle Thuner**. Toutes deux travaillent pour cette prestation vaudoise dépendante de la Fondation Jeunesse et Familles.

«Histoires de Parents a été créée en 2009 comme espace de soutien aux parents domiciliés sur Vaud en difficultés éducatives avec leurs enfants. Ils sont orientés ici par le milieu scolaire, un médecin, un professionnel de la santé ou du social. Mais ils peuvent aussi venir directement», expliquent les deux intervenantes socio-éducatives.

Ce dispositif de prévention, disposant de plusieurs antennes dans tout le canton, vise donc bien le bien-être de l'enfant à travers l'aide apportée à ses parents. Assurer le bonheur de sa progéniture envers et contre tout.

Au fond, voilà bien l'une des origines du burn-out maternel. Divorce, maladie, années de nuit sans sommeil, parentalité moins idyllique que prévu: «Les facteurs de ce que nous préférons appeler le sur-stress sont multiples, reconnaît **Christèle Thuner**. Mais il s'agit de la rencontre de ces circonstances propres à chaque personne avec un contexte de vie et un événement donné vécu un peu comme la goutte d'eau.»



Le burn-out maternel n'est ainsi pas forcément affaire du difficile équilibre entre vie professionnelle et familiale.

Un travail peut être très équilibrant, pour autant qu'il soit choisi et qu'il permette en effet une vie privée. A l'inverse, une précarité ou une trop grande pression professionnelle apparaissent clairement comme des facteurs aggravants.

C'est ce qui est arrivé à Anna (*prénom fictif*). Domiciliée dans la région bulloise, la jeune femme a 34 ans en 2009, lors de la naissance de son premier enfant. «Je me suis tout de suite mis énormément de pression, reconnaît-elle aujourd'hui: je voulais être une maman parfaite.»

Sans autre maman de nouveau-né à qui demander conseil, avec un enfant qui mettra longtemps à faire ses nuits, elle se «tue rapidement à la tâche, ne parvenant plus à affronter le rythme quotidien».

Son mari, aussi présent qu'il le peut, a un emploi à plein temps. Sa mère vit trop loin pour pouvoir l'aider. «J'ai commencé à perdre pied. Le ménage en retard s'accumulait, bientôt je n'osais même plus sortir avec mon bébé pour aller faire les courses de peur qu'il ne pleure. Je me faisais une montagne de la moindre tâche.»

Anna est épuisée, et se sent coupable et honteuse de ne «pas être à la hauteur: je ne travaillais pas, j'étais à la maison, j'avais l'impression que tout le monde pensait que cela devait pourtant être facile pour moi.»

différents rôles, celui de femme, d'épouse, de maman voire de salariée, aménagements familiaux au niveau de l'autorité, apprendre à déléguer et à ne pas vouloir tout gérer, etc. «**S'ils ne sont pas trop petits, les enfants peuvent aussi entendre que leur mère a besoin de temps pour elle. Un enfant a besoin d'une maman qui réponde à ses besoins, pas à toutes ses envies.**»



Employée de commerce au caractère bien trempé, bien dans son couple et heureuse d'avoir des enfants (elle en aura un second vingt mois seulement plus tard), la jeune Fribourgeoise n'en revient pas de se retrouver dans un tel état d'épuisement psychologique, pleurant pour un rien.

Etre parent, un métier plus difficile qu'il n'y paraît

Seuls le soutien et les conseils d'Entr'Act (*lire encadré*) l'empêcheront de sombrer. Et elle se sent encore fragile aujourd'hui. «Bien sûr que donner la vie et devenir parent est une merveilleuse aventure. Mais ce n'est pas aussi facile et sans nuage que l'image qu'on en a. La perte de soi, l'énergie impressionnante que cela demande: je n'en avais tout simplement pas conscience.»

Anna regrette que notre société et notre culture ne favorisent pas ces petits réseaux d'entraide vers qui se tourner pour reprendre courage et confiance. En leur absence, c'est donc des aides professionnelles qu'il faut actionner. «Le métier de parent est le seul pour lequel on n'est pas formé, rappelle Isabelle Mermier. Nous essayons d'entendre les demandes, de comprendre les besoins, mais surtout d'aider à changer de regard sur ce qui est vécu.»

Les ateliers de rencontres entre parents y aident bien: cela montre que d'autres ont aussi des difficultés. Marcia insiste d'ailleurs sur cet aspect:

Je me suis sentie moins seule avec mes problèmes, moins dévalorisée.

En chœur, Christèle Thuner et Isabelle Mermier le constatent: face à des difficultés parentales, les papas cultivent parfois le déni ou la minimisation des problèmes.

Les mamans, elles, culpabilisent et se persuadent de leur insuffisance. Et tous deux attendent souvent (trop) longtemps pour appeler à l'aide. Marcia aura mis plus de deux ans et encore, il lui aura fallu une hospitalisation pour s'y résoudre. Anna le dit elle-même: «J'aurais dû demander de l'aide bien avant et j'aurais compris plus vite que je mettais la barre bien trop haut.»

Premier des facteurs de risques: l'isolement social

Chantal, elle, aura tenu trois ans entre le départ «inattendu et traumatisant» pour elle comme pour ses trois fils de son conjoint.

Une bien trop longue période peuplée de pleurs, de cris, de bagarres verbales et bientôt physiques entre ses jumeaux et un aîné «qui cherchait sans doute à prendre la place de son père».

Avec le recul, elle sait aujourd'hui qu'elle s'est retrouvée en pleine dépression, dépassée par tout ce qu'elle devait soudain assumer seule alors même qu'elle faisait «tout pour que les enfants souffrent le moins possible de la situation».

Parmi les facteurs multiples du burn-out, ou sur-stress maternel, l'isolement social se retrouve clairement en tête de liste. Origine étrangère, famille réduite ou absente, éloignement géographique:

Notre mode de vie, où l'on bouge aussi de plus en plus, favorise certainement cet isolement, reconnaît Isabelle Mermier. Comme en plus les mères ont tendance à garder les choses pour elles, la boucle est bouclée.

Vidéo: des femmes touchées par le burn-out maternel témoignent dans une émission de Doctissimo (source: YouTube)

Rédiger un commentaire

2 Commentaires

Micky Doba [Invité(e)]*Ecrit le
21 juin 2013*

Merci également pour cet article, qui reflète bien ce que vivent les mères, ainsi que certains pères ! La famille est tellement importante et tellement pas assez soutenue ! Les femmes et les mères ont toujours été le pilier de la société derrière les hommes et les pères. On met beaucoup de pression aux mères et aux femmes, alors que la reconnaissance est moindre ! Et ce manque de gratitude commence dans les mentalités bien encrées par la société dans l'entourage et les proches, qui se bloquent au lieu d'essayer de comprendre et d'aider ces personnes en souffrance ... Quand la jeunesse va mal, on cherche le mal dans leur éducation, ce qui concerne directement les parents, principalement les mères, car les pères travaillent souvent à 100% trouvant généralement une excuse pour pointer du doigt les mères ! Et les institutions éducatives, l'Etat, la société, etc, quels seraient leurs rôles si ce n'est d'aider la jeunesse à retrouver un équilibre entre l'éducation reçue, la société actuelle et le caractère unique de chaque individu ? Indirectement, on demande aux femmes d'atteindre la perfection en tant que mères ... Il faut en parler de plus en plus pour faire tomber ces tabous et ces préjugés, afin de laisser la place aux solutions ! Merci.

Aline Haymoz [Invité(e)]*Ecrit le
19 juin 2013*

Merci pour cet article! Nous sommes certainement bien plus de maman que l'on ne le pense à être dans cet état d'épuisement maternel. Malheureusement, nous, mamans, sommes les ières à ne pas voir que nous allons si mal. Et l'aide extérieure n'est pas très présente. Nos symptômes de mal-être sont vus comme "simple" dépression, même le corps médical ne voit pas, peut-être car nous ne le montrons pas.

Votre article est très bien fait et j'espère que bon nombre de mamans se rendront compte qu'il ne faut plus culpabiliser, dire stop et réagir, en parler autour de soi pour enfin que la maladie soit reconnue.

Copyright © 2011 Fédération des coopératives Migros. Tous droits réservés.

« Histoire de Parents », informations par Tazara, membre du comité AFMR

Vous est-il déjà arrivé d'être dans un désarroi total par rapport à l'éducation de votre ou de vos enfant(s) ?

Vous êtes-vous déjà inquiété pour le futur de votre relation parent-enfant ?

Avez-vous des doutes, besoin de soutien, envie de trouver des réponses ?

Vous est-il déjà arrivé d'être dans un désarroi total par rapport à l'éducation de votre ou de vos enfant(s) ?

Vous êtes-vous déjà inquiété pour le futur de votre relation parent-enfant ?

Avez-vous des doutes, besoin de soutien, envie de trouver des réponses ?

Malgré l'énorme nécessité que l'on peut ressentir, il est parfois difficile de tendre la main pour demander de l'aide. Pourtant il existe des structures qui emploient des personnes très compétentes dans le domaine de l'éducation, entièrement concernées par ce type de situation, et dont le rôle est de nous venir en aide : **Histoire de Parents**, par exemple.

Histoire de Parents est un des nombreux volets proposés par la Fondation Jeunesse et Familles (FJF), une organisation active dans le canton de Vaud qui a pour but « d'accueillir et d'accompagner des enfants, des adolescents et des adultes en difficultés socio-éducatives, ainsi que de soutenir leurs familles. » Ci-après un bref résumé de comment se déroule une démarche de demande d'aide auprès de **Histoire de Parents**.

Dans un premier temps, un des professionnels de l'éducation qui assure la permanence répond à votre appel téléphonique et vous propose une oreille attentive : il vous demande davantage de détails sur votre situation et vos besoins. Votre dossier sera ensuite attribué à l'un des intervenants qui vous rappellera pour fixer une rencontre initiale pendant laquelle vous pourrez vous confier et, ensemble, effectuer une évaluation plus approfondie de votre problématique.

Lors de cet premier entretien, qui se passe en toute intimité et confidentialité chez vous à un moment où vous êtes disponibles, de préférence sans enfants (dans un premier temps), vous êtes invité à vous confier. L'intervenant vous aide à mettre des mots sur les difficultés auxquelles vous êtes confrontés. **Histoire de Parents** vous propose trois entretiens pendant lesquels vous rédiger ensemble trois objectifs et signer un contrat d'engagement pour ensuite bénéficier d'un suivi sur une période déterminée (environ trois mois) pour vous aider à trouver des moyens d'améliorer votre relation parent-

31 /Trimestriel juin 2013

enfant au quotidien. Il s'agit, en plus des entretiens individuels, de participer avec d'autres parents qui souffrent de situations similaires, à des groupes de paroles et des enseignements sur différents thèmes parmi lesquels figurent :

- ♦ La relation parent-enfant
- ♦ L'autorité, les règles et les limites
- ♦ Le soutien à la scolarité
- ♦ Le développement de l'estime de soi
- ♦ Le stress chez l'enfant et chez le parent
- ♦ Les situations du quotidien

Ces ateliers sont dispensés dans plusieurs lieux différents tels que Nyon, Yverdon-les-Bains, Ecublens, et La Tour de Peilz, selon les jours de la semaine entre 18h et 19h30.

Toute cette démarche, entièrement gratuite, peut vous apporter un réel soutien, un lieu de rencontres, un moment de partage, et une aide précieuse pour solutionner des difficultés profondes.

Vous pouvez téléphoner au 0848 044 444 durant la permanence, (lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 13h), ou écrire à

histoires-de-parents@fjfnet.ch

« Ensemble, vous allez partager et réfléchir à des pistes concrètes à mettre en pratique au quotidien. »



0848 044 444

N'hésitez pas!