

Stress, charge mentale et burn out parental



Conférence UDAF
Nicolas Lavroff
www.com-union.com
nicolas.lavroff@gmail.com

SOMMAIRE

1. Définitions et apports théoriques

1. Charge mentale

2. Stress

3. Burn out parental

2. Outils



Définitions, apports théoriques



1. CHARGE MENTALE



DÉFINITIONS

La charge cognitive est ce qui permet la réussite d'apprentissage et de résolution de problèmes en mettant en jeu les capacités de stockage de l'information. Il faut donc considérer des aspects de mémoire et de traitement de l'information en vue d'une résolution d'un problème.



DÉFINITIONS

Différence entre charge mentale et charge mentale ménagère :

En psychologie cognitive, la charge mentale est la capacité de maintien et de traitement des informations, qu'elles soient d'ordre personnelles, professionnelles ou domestiques. Or on dit charge mentale pour parler de charge mentale ménagère, alors qu'en fait, il est question du risque neurobiologique d'un problème de surcharge cognitive



PREVALENCE

Les personnes qui seront plus sujettes à la surcharge mentale sont les profils anxieux, perfectionnistes et dans l'hyper contrôle.

C'est bien ça le trait de caractère qui est mis en avant : l'anxiété de la personne aux fondements de la surcharge cognitive et donc la fuite de l'instant présent.



CONSÉQUENCES

Atteintes physiques

Trouble de la musculature et une forme de douleur dans les os.

Accidents cardio-vasculaires liés aux différentes formes d'hypertension ou d'hypotension artérielles.

Chez les femmes enceintes, la fréquence grandissante de migraine et de céphalées.

Atteintes psychiques

trouble de sommeil

Irritabilité.

Dysfonctionnements sexuels

Syndromes dépressifs que rencontre un couple dans son

Troubles du comportement

Le stress lié aux charges mentales peut entraîner aussi des troubles du comportement beaucoup plus chez les femmes, mais aussi, chez les hommes.

Consommation accrue de médicaments, d'alcool et beaucoup d'autres substances nocives sur la santé.

Difficultés d'apprentissage et incohérence peuvent aussi affecter les enfants.

Comportements à risque et les actions suicidaires.

LA CHARGE MENTALE C'EST PENSER À ...



socurnity.fr



CHARGE MENTALE : DOUBLE PEINE POUR LES FEMMES

- Bon nombre de femmes subissent de plus en plus d'inégalités professionnelles.
- Elles pensent simultanément à la gestion du travail professionnel et des tâches ménagères qui prend également en compte l'entretien du couple et des enfants.
- Des études ont été réalisées entre les années 2015 et 2016 aux États unis. Elles portaient sur le temps moyen de travail et la parcellisation des tâches ménagères entre les hommes et les femmes. À l'issue de ces résultats, les déductions ont été claires et révèlent entre autres que la majeure partie des femmes travaille plus que les hommes. .

La charge mentale chez votre enfant

La surcharge chez l'enfant peut être assimilée à celui des hommes et des femmes. Les sujets de préoccupation chez les enfants ne sont pas trop différents de celui des parents dans la plupart des cas.

2.STRESS



STRESS

« Dans le monde de la parentalité, il y a stress chaque fois que la charge qui pèse sur un individu est trop lourde et qu'il n'y arrive pas à s'y adapter rapidement. »



LES STRESS PARENTAL EN CHIFFRES

Selon une étude québécoise réalisée auprès de parents d'enfants de 0 à 5 ans, l'accumulation de responsabilités contribue au stress des parents.

55 % des parents n'ont jamais ou ont rarement l'impression d'avoir suffisamment de temps libre pour eux

15 % des parents disent vivre souvent ou toujours beaucoup de stress lié au comportement de leurs enfants ou aux difficultés vécues par ceux-ci.

Source : Mieux connaître la parentalité au Québec, Institut de la statistique du Québec, mai 2016.



DÉFINITIONS

Le Pr W. Cannon (années 1930), physiologiste américain, compose le terme d'**homéostasie** pour décrire la **stabilité interne de notre physiologie**.

Le Dr H. Selye (années 1950) définit **le stress** comme « **la réponse non spécifique de l'organisme à toute pression ou requête** ».

Les Drs Holmes et Rahe (années 1960) étudient **la relation entre le nombre de changements qu'une personne connaît au cours d'une année et l'état ultérieur de sa santé**. Ils établissent l'échelle de réajustement social (voir ci-après).



THÉORIE TRANSACTIONNELLE DU STRESS

Le Dr R. Lazarus (1991) définit le stress psychologique comme « une relation particulière entre une personne et l'environnement, qui est évaluée par la personne comme éprouvant ou dépassant ses ressources et mettant en danger son bien-être ».

La résistance au stress si nous construisons nos ressources et stimulons notre bien-être physique et psychologique en général.

Les niveaux physiologique, psychologique et social, en interaction. Ce n'est pas tant l'agent stressant mais sa perception, et sa gestion (contrôle) qui déterminent le degré de stress provoqué.



Facteurs physiques, environnementaux

- Bruit
- vitesse de conduite très élevée
- coup de froid
- densité physique et sociale
- nuisances sonores
- fatigue
- pollution
- altitude
- rayonnements solaires ou radioactifs, risques physiques
- temps de trajets

Facteurs sociaux et familiaux :

- Conflits et tensions
- Isolement social, amical, familial
- Relations non cordiales avec l'entourage

Facteurs liés à la vie professionnelle

- Temps et quantité d'informations/ problèmes à traiter par unité de temps
- Inadéquation du poste par rapport aux compétences
- Changements
- Insécurité
- Retraite
- Enjeux importants liés au métier
- Etre sans emploi
- Pression par rapport à : la concurrence, la rentabilité, la gestion d'équipes, les délais à respecter
- Difficultés de communication
- Pression hiérarchique/harcèlement
- Conflits
- Critiques et manque de reconnaissance
- Grande responsabilité

Facteurs de stress parental

Facteurs parentaux :

- naissance.
- niveau d'autonomie des enfants
- manque de sommeil
- maladie
- conflits parentaux
- famille monoparentale
- famille recomposée
- parent parfait / sur responsabilisation
- parent sacrificiel
- mauvaise estime de soi en tant que parent
- équilibre vie pro et vie privée
- Gestion du temps et planning familial
- La sur-information
- l'obsession de la sécurité pour les enfants et l'avenir.
- incertitude économique

En 2012, environ le tiers des mères et le quart des pères de tout-petits présentaient un niveau de stress élevé lié à la conciliation des obligations familiales et extrafamiliales, **un facteur de risque de la maltraitance.**



OBSERVATOIRE
des tout-petits

INGRÉDIENTS DU STRESS

C pour Contrôle faible

Manquer de contrôle sur les événements apporte du stress.

Ex : un enfant malade.

I pour Imprévisibilité

Faire face à un événement soudain qui demande d'agir vite est aussi stressant

N pour Nouveauté

Toute situation nouvelle qui n'a jamais été expérimentée peut également amener du stress : vous attendez votre premier enfant, vous venez de vous séparer, votre enfant entre à la garderie, etc.

É pour Égo menacé

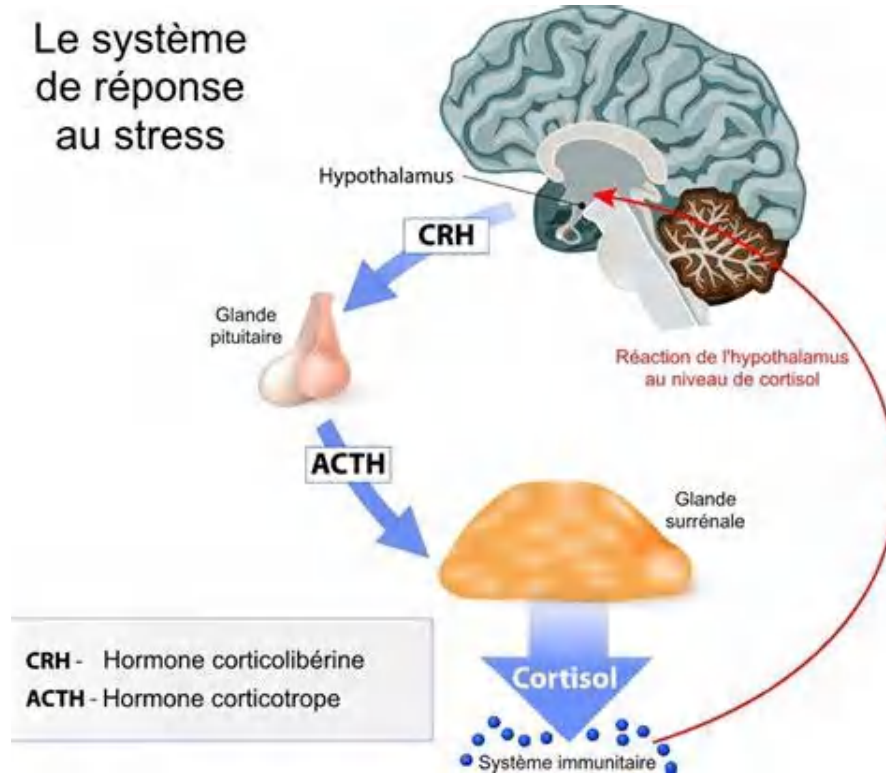
Les moments où vos compétences sont remises en question sont aussi une source de stress.

Même chose quand vous vous sentez jugé ou que vous doutez de vos capacités.



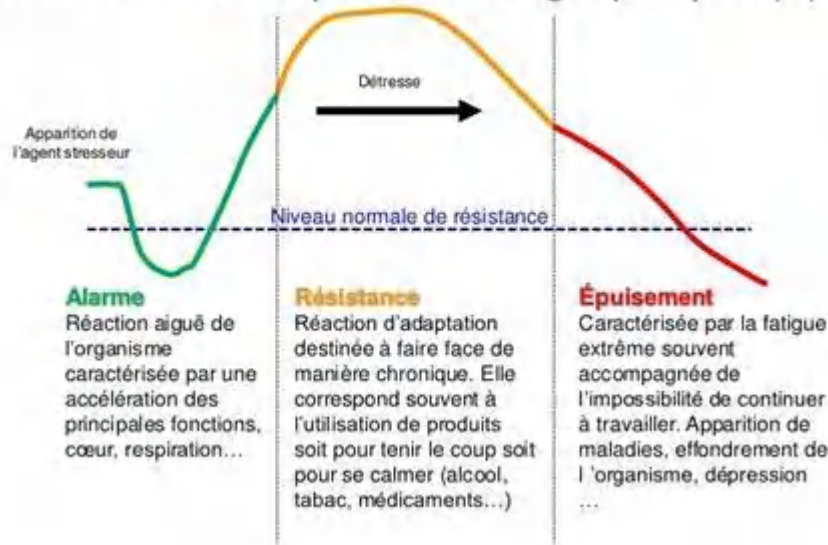
CYCLE DE LA RÉACTION AU STRESS

Le système
de réponse
au stress



3 PHASES DU STRESS

Le stress: les 3 phases en graphique (3)



PHASE 1. L'alarme



L'individu sollicite ses ressources (énergétiques) pour s'adapter. D'où accélération du rythme cardiaque, chute de tension et du tonus musculaire, etc...

Mais à ce stade, l'individu fait face.

PHASE 2. La résistance



L'individu tente de résister. Ses réserves s'épuisent, sans résultat. C'est là que surviennent l'anxiété, les troubles du sommeil, une plus grande émotivité...

A ce stade, l'individu fait toujours face mais dans une situation de tension.

PHASE 3. L'épuisement



L'individu s'épuise chaque jour un peu plus Il y a une usure prématurée du système cardiovasculaire. Le stress est maintenant chronique. Commencent les troubles psychologiques (mal de vivre, perte d'envie, pleurs) et les comportements excessifs : alcool, médicaments, etc...

A ce stade, l'individu ne fait plus face...

ECHELLE DE REAJUSTEMENT SOCIAL selon Holmes et Rahe

Les stress mineurs :

Problèmes avec les beaux-parents	29
Chômage pour le conjoint	26
Changement des conditions de vie	25
Préparation des vacances	13
Changement d'école	20
Changement d'horaires	20
Conflits professionnels	23
Emprunts de moins de 15 000 euros	17
Préparation des fêtes de Noël	12

Les stress moyens :

Problème professionnel	36 à 39
Problèmes sexuels	39
Remboursement d'emprunts de plus de 15 000 euros	31
Tensions conjugales ou conflits répétés	35

Total d'une année?

- Moins de 149 points : stress peu élevé
- De 150 à 200 points : stress modéré
- De 200 à 299 points : stress moyen
- Plus de 300 points : stress majeur

Risque accru pour la santé dès 150 points.

3 MODES DE RÉACTIONS POSSIBLE

Par l'attachement :

Nous voulons garder, faire durer, retenir ou saisir les expériences qui nous plaisent ou souhaitons en vivre davantage à l'avenir ou encore vivre des choses que nous ne vivons pas en ce moment précis.

Par l'aversion :

Nous refusons, ou nous souhaitons nous débarrasser des expériences que nous ne voulons pas vivre dans l'instant ou encore éviter des situations futures ou cela pourrait se produire.

Par l'indifférence :

Nous ne prêtons pas attention, sommes dans le déni de tout ou partie de notre expérience. Nous « nous déconnectons de l'instant présent pour nous réfugier dans l'instant pensant ».

4 SYMPTÔMES LIÉS AU STRESS

4 types de symptômes liés au stress :

- Cognitifs
- Comportementaux
- Physiques
- Émotionnels



CONSÉQUENCES DU STRESS

- Physiologiques : Tensions musculaires, céphalées, troubles musculo-squelettiques (TMS) ou digestifs, maladies cardio-vasculaires, déficit immunitaire...
- Comportementales : (hyperactivité, nervosité, anticipation, évitement, irritabilité, agressivité, blocages et inhibition, demande de réassurance...)
- Emotionnelles : colère, anxiété...
- Cognitives : ruminations et pensées automatiques, distorsions cognitives
- Psychologiques (en particulier : trouble de l'adaptation, troubles anxieux et dépressifs, stress post-traumatiques, burn out, karoshi, suicide...)
- Economiques et Sociales : avec des coûts directs et indirects

Coûts directs : arrêts de travail, rotation de poste, accidents du travail, arrêts prématurés, difficultés relationnelles, consommation de médicaments...

Coûts indirects : perte de productivité, absentéisme, présentéisme, perte de motivation et de sens...

STRESS ET PERFORMANCE



FACE AU STRESS : répondre vs agir

Le Dr Kobasa

Il étudie la résilience (hardiness) : les individus résistants au stress montrent un niveau élevé de trois caractéristiques psychologiques :

- le contrôle : ils croient fermement pouvoir influencer leur entourage, le cours des événements ;
- l'engagement/implication : ils ont tendance à se sentir pleinement impliqués dans ce qu'ils font jour après jour ; ils veillent à donner à ces activités le meilleur d'eux-mêmes ;
- le défi : ils voient dans les situations nouvelles davantage des occasions et non des menaces.



FACE AU STRESS : répondre vs agir

Le Dr A. Antonovsky

Etre en bonne santé implique la capacité de rétablir constamment l'équilibre en réponse à sa rupture continuelle. Il observe que les gens qui survivent à des conditions extrêmes ont un sentiment de cohérence au sujet du monde et d'eux-mêmes. Ce sentiment est caractérisé par trois composantes :

- l'intelligibilité : ils peuvent trouver du sens à leur expérience interne et externe ;
- la capacité à gérer : ils ont les ressources disponibles pour faire face et gérer les situations qu'ils rencontrent ;
- le sentiment de sens : ces situations constituent des défis auxquels ils peuvent trouver du sens et dans lesquels ils peuvent s'impliquer



FACE AU STRESS : répondre vs agir

Les Dr Schwarz et Shapiro

La douleur, les dérangements nous aident à reconnecter des besoins fondamentaux de notre organisme, ils méritent toute notre attention. Habituellement, notre organisme s'autorégule. Notre attention nous permet de voir si les réponses que nous apportons à notre organisme nous dirigent vers plus de santé et de bien-être.

Dis-attention

Dis-connection

Dis-regulation

Dis-order

Dis-ease



Shauna Shapiro développe le IAA Model : Intention, Attention, Attitude utiles pour (r)établir la connexion et l'acceptation et favoriser l'équilibre et la santé.

Et la pleine conscience est la culture intentionnelle de l'attention.

3. LE BURN OUT PARENTAL



SYMPTÔMES

Le burnout parental est un syndrome qui touche les parents exposés à un stress parental chronique en l'absence de ressources suffisantes pour compenser. Les symptômes caractéristiques du burnout parental sont les suivants :

- L'épuisement dans son rôle de parent
- C'est la facette qui apparaît le plus souvent en premier. Le parent a le sentiment d'être épuisé, vidé, au bout du rouleau. Cet épuisement peut se manifester au niveau émotionnel, cognitif et/ou physique .
- La saturation et la perte de plaisir dans le rôle de parent
- Le parent n'en peut plus d'être parent, il a un sentiment de trop, « trop plein », il ne parvient plus à trouver du plaisir dans son rôle de parent.
- La distanciation affective d'avec les enfants



LE BURN OUT PARENTAL, ce n'est pas ...

La dépression

La dépression touche toutes les sphères de la vie (sphère privée, professionnelle, ...), le burnout est un phénomène contextualisé. En effet, celui-ci ne touche généralement qu'une seule sphère de la vie de l'individu (parentale OU professionnelle). Néanmoins un burnout dans une des sphères de l'existence augmente le risque de présenter quelques mois plus tard un burnout dans une autre sphère, ce qui peut, in fine, mener à une dépression.

Le burnout professionnel

Les études montrent que le burnout parental est un syndrome différent du burnout professionnel. Le premier se manifeste dans la sphère familiale en relation avec les enfants; alors que le second se manifeste dans la sphère professionnelle en relation avec le travail.

Le baby blues et la dépression post-partum

Le baby-blues survient dans les premiers jours après la naissance et est principalement dû à des bouleversements hormonaux.

missives fréquentes perte de confiance en soi
sentiment d'inutilité
oublis
conflit de valeurs frustrations manque de reconnaissance
douleurs corporelles difficultés de concentration
manque de soutien suicide
ent au travail café fatigue surcharge de
abus d'alcool
en faire toujours plus
r le travail burnout fatigue int
conflit manque de temps déshu
perturbations du sommeil sentiment d'inco
abus de cigarettes
rigidité du corps tristesse épuisement désociabilisati
cynisme démotiv
surmenage insensibilité
mal au dos
perte de plaisir à travailler

LES SIGNES

Physiques

Lassitude , fatigue

Céphalées, douleurs généralisées

Troubles digestifs

Troubles du sommeil

Troubles du comportements alimentaires (yoyo pondéral)

Infections virales (ORL) à répétitions

Comportementaux

irritabilité, accès de colère, sensibilité accrue aux frustrations

Labilité émotionnelle (rires, larmes)

Méfiance, rigidité, « résistance aux changements »

Cynisme, toute puissance

Activisme stérile (présenteisme inefficent) ou absentisme croissant

Prises de risques, négligences, perte de rigueur

Repli sur soi, isolement

Recours addictifs (pour tenir)

psycho-affectifs

**Vécu d'usure, d'échec, d'impuissance,
Vécu de perte de maîtrise sur son travail,**

Vécu de vieillissement prématuré, d'obsolescence (« dépassé », ne se reconnaît plus dans l'évolution du travail, du métier)

Vécu de répétition (« le tonneau des Danaïdes »)

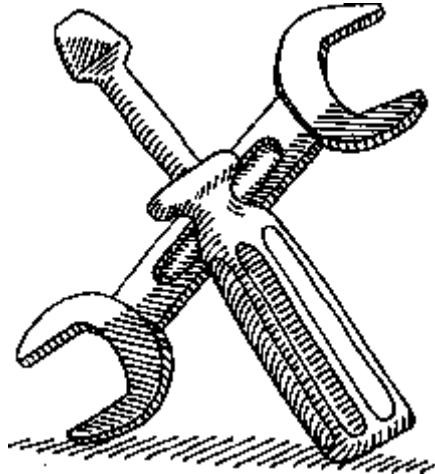
Vécu d' assèchement affectif et émotionnel (« plus rien ne me touche »)

Fatigabilité majeure et acharnement dans le travail

Troubles cognitifs (attention, concentration, mémoire, manque de mots , lapsus)

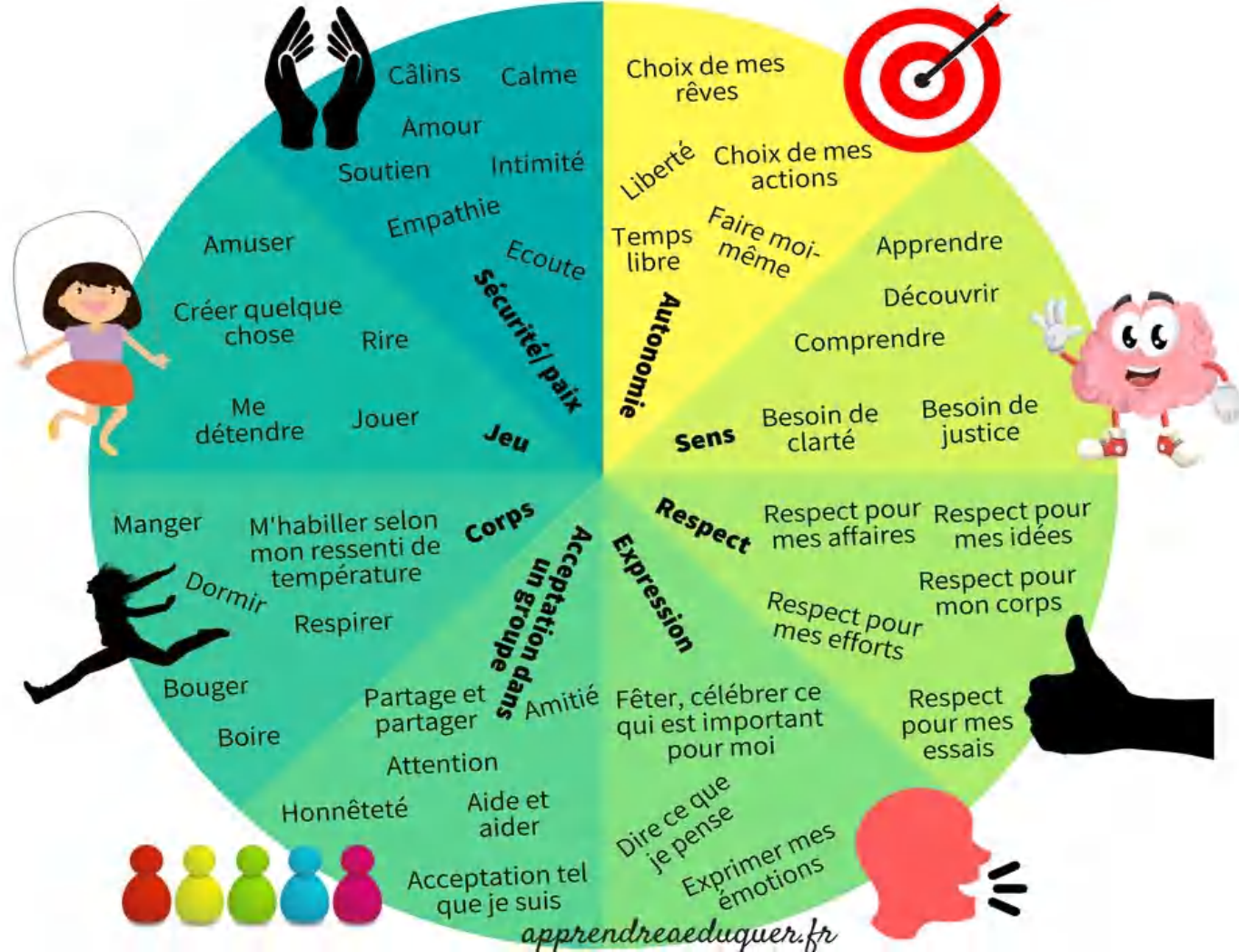
Vécu de solitude

Outils pour faire à la charge mentale, au stress et au burn out



ÉQUILIBRER LES 5 DOMAINES DE VIE





La Communication Non Violente

OBSERVATIONS

Ce que je vois

EMOTIONS

Ce que je ressens

BESOINS

Ce dont j'ai
besoin

DEMANDES

Ce que je voudrais

ET

Solution créative pour
satisfaire les deux côtés

OBSERVATIONS

Ce que tu vois

EMOTIONS

Ce que tu ressens

BESOINS

Ce dont tu as
besoin

DEMANDES

Ce que tu voudrais

www.apprendreaeduquer.fr

Intelligence émotionnelle

Les 5 habiletés à mettre en place pour la développer



1

**Reconnaître
chaque émotion**

-> Agréable?
-> Quelle énergie
lui est liée?

2

**Comprendre
chaque émotion**

-> Pourquoi est-ce
que je me sens ainsi?

3

**Nommer
chaque émotion**

-> Quel mot décrit
au mieux
ce que je ressens?

4

**Exprimer
chaque émotion**

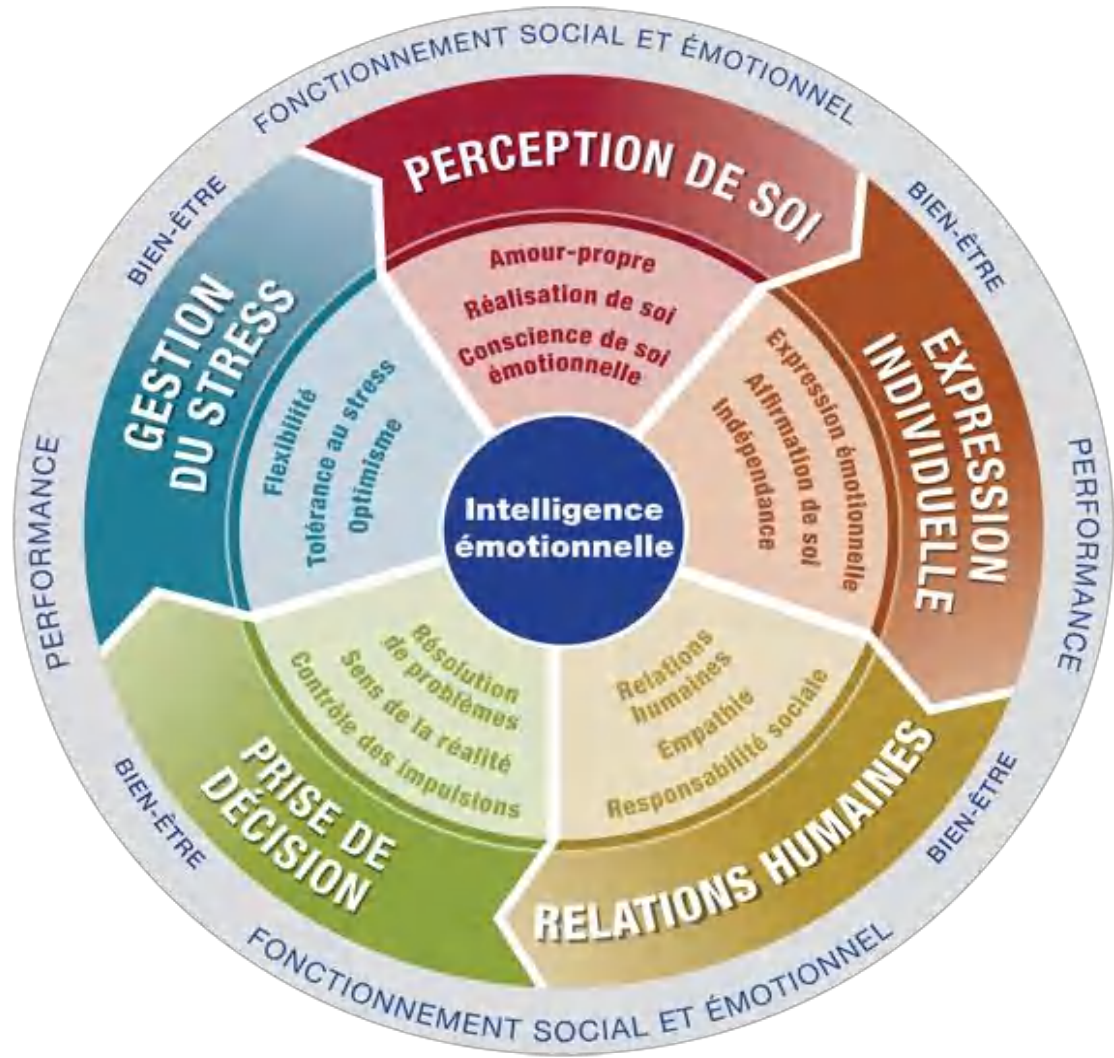
-> Comment et quand
exprimer
chaque émotion,
selon le contexte?

5

**Réguler
chaque émotion**

-> Traiter chaque
émotion avec sagesse :
Méditation, relaxation,
sport...

www.stephaniechiriac.fr



5 STRATÉGIES DE GESTION DU STRESS

- résolution de problème
- régulation émotionnelle
- soutien social
- hygiène de vie
- recherche de sens



LE COPING POSITIF



DÉSAMORCER LA SPIRALE DU STRESS

Questions utiles à se poser :

- a. Quels sont les stressseurs principaux auxquels je suis confrontés (ceux que j'ai du mal à supporter ou qui me demandent des efforts)
- b. Quelles sont mes réactions émotionnelles principales (irritabilité, colère, angoisse...)
?
- c. Quelles sont les manifestations principales (sommeil, tension musculaire..)
- d. Existe-t-il des problèmes organiques (maladies, ulcère, HTA...)?
- e. Quelles sont les méthodes que j'emploie pour y faire face ? Sont-elles efficaces nuisibles ? Quelles sont mes ressources pour y faire face ?
- f. Ai-je des comportements néfastes, des habitudes toxiques (Alcool, tabac, régime alimentaire trop pauvre, trop riche ? Ai-je assez d'activité physique ? Quels sont les autres moyens que j'utilise pour gérer le stress ?
- g. Quelles sont les conséquences concrètes sur mon comportement ? Est-ce j'obtiens ce que je désire ? Mes objectifs-sont-ils atteints ? Quelles sont les conséquences mes relations (familiales, professionnelles...) sur ma vie sociale ?
- h. Suis-je soutenu par la famille, les amis, les collègues, ou est-ce l'inverse ?
- i. Quels sont les principaux traumatismes dans ma vie (décès, perte emploi, maladie...)?
- j. Suis-je de nature émotive, anxieuse, colérique ?

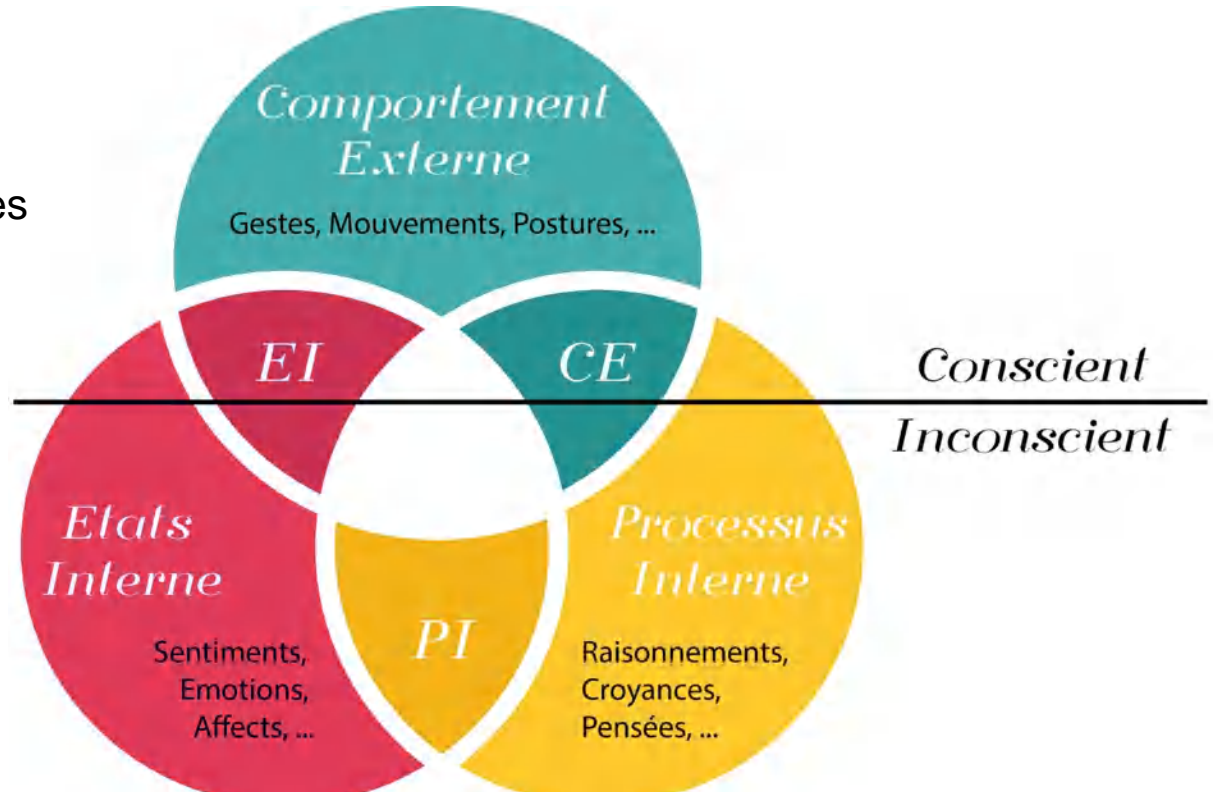


LIEN PENSEES / EMOTIONS / REACTIONS

Etablir un tableau à 5 colonnes

:

1. événement déclencheur
2. sensations physiques
3. émotions
4. pensées
5. réactions



LE PILOTE AUTOMATIQUE

En pilote automatique, les événements autour de nous, les pensées, les sentiments et les sensations peuvent déclencher de vieilles habitudes de penser, qui sont souvent inutiles et détériorent notre humeur.

En devenant plus conscients de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations corporelles, moment après moment, nous nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix : nous ne sommes pas obligés de nous laisser entraîner dans les mêmes vieilles « ornières mentales » qui ont fait problème dans le passé.



PLEINE CONSCIENCE DE L'INSTANT PRESENT

Cultiver notre attention bienveillante à l'instant présent.

Rappelez-vous d'utiliser votre corps comme une voie vers la conscience. Cela peut être aussi simple que de rester pleinement conscient de votre posture

Les pensées ne sont pas des faits

Nos pensées peuvent avoir un grand impact sur la manière dont nous nous sentons et dont nous agissons. Souvent, ces pensées démarrent et s'arrêtent automatiquement



Modifier ses habitudes de pensées : pratiquer la restructuration cognitive

Prendre conscience des pensées stressantes

Les ruminations négatives centrées sur les problèmes, les conflits à venir ou passé ou soi-même sont l'élément-clé du stress professionnel. L'individu interprète ce qui lui arrive selon des croyances et postulats irrationnels, ce qui entraîne des conséquences, physiques



Les 10 concepts de distorsions cognitives

1. Le raisonnement dichotomique

- Tout ou rien », - noir ou blanc » : considérer les choses comme bonnes ou mauvaises, sans intermédiaire.

2. La personnalisation

Se focaliser sur des choses dans son environnement et les relier à soi-même.

3. La surgénéralisation

Choisir des événements et des circonstances uniques et en tirer une conclusion générale.

4. Le filtrage mental

Ne retenir qu'un détail d'un événement, puis l'interpréter en dehors de son contexte.

5. L'approche excessivement généralisée

Ne retenir que les événements négatifs (dramatisation) en négligeant les positifs (minimisation).

6. Le raisonnement émotionnel

Considérer que ses émotions comme des preuves. Par ex. : « Je suis attirée par cet homme, c'est que cela doit être réciproque ! »

7. Les fausses obligations

Se fixer arbitrairement des objectifs à atteindre. Par ex. : « Je dois absolument laver ma voiture aujourd'hui... »

8. L'étiquetage

Jugements définitifs que l'on prononce sur soi-même ou sur les autres. Par ex. : « Ce type est un escroc ! »

9. L'inférence arbitraire

Conclusions tirées sans preuve évidente, qui impactent nos pensées, nos comportements et maintiennent les troubles.

10. Disqualification du positif

Transformer une expérience positive ou neutre en quelque chose de négatif.

POSITIVER

- Dresser un bilan positif de ses actions réussies et des apprentissages lors des échecs.
- Relativiser les conséquences des actions et anticipations négatives.
- Etre satisfait de la réalisation des objectifs atteints.
- Dresser un bilan positif de sa journée et programmer son agenda pour le lendemain avec des moments positifs.



QUALITES DE LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience nous propose de cultiver 7 attitudes fondamentales :

- Le non-jugement : être un témoin impartial, observer sans évaluation ni catégorisation
- L'esprit du débutant / ouverture : Voir les choses comme pour la première fois, créant ainsi des possibles en étant attentifs aux rétroactions.
- L'acceptation : Voir de façon ouverte, et reconnaître les choses telles qu'elles sont.
- La patience : Permettre aux choses de se manifester en temps voulu, en témoignant de patience à la fois envers nous-mêmes et envers les autres.
- La confiance : Faire confiance à la fois à soi-même et au processus d'autorégulation en lui-même.
- Le non-effort : sans but, n'être attaché à aucune idée de résultat ou de réussite.
- Le lâcher-prise : Non-attachement, fait de ne pas s'accrocher aux pensées, aux sensations, ou aux expériences.



ACCEPTER ET PERMETTRE

L'essentiel de cet exercice est de devenir pleinement conscient de ce qui est prédominant dans notre expérience du moment.

La seconde étape est d'observer, du mieux que nous pouvons, la manière dont nous faisons l'expérience de ce qui se passe à ce moment.

La manière la plus simple de se relaxer est avant tout d'arrêter d'essayer de rendre les choses différentes. Accepter ce que l'on vit consiste simplement à autoriser ce qui se passe, quoique ce soit, plutôt que d'essayer de changer les choses et de créer un autre état.



DÉTENDRE SON CORPS, RESPIRER ET SE RELAXER

- Exercices de conscience et de maîtrise de la respiration
- Exercices de conscience et de maîtrise du tonus musculaire

Ces techniques sont importantes en cas de situation de conflit, pour favoriser les transitions entre activités, la récupération ou le repos.

- 2 techniques particulières :
 - la respiration carrée
 - la cohérence cardiaque
- Et bien sûr :
Méditation de pleine conscience
yoga, Qi Gong, Tai chi, sport...



LA RESPIRATION

Se concentrer sur sa respiration:

- vous ramène à nouveau à l'instant présent, ici et maintenant.
- est toujours disponible comme point d'ancrage et refuge, où que vous soyez.
- peut véritablement changer votre vécu, votre regard sur les choses, en vous reliant à un espace plus vaste, à une plus large perspective.



S'exposer plutôt qu'éviter

Pour changer ses comportements, il s'agit de passer à l'action, être dans l'agir. L'exposition répétée s'effectue d'abord par des méthodes de visualisation, en jeu de rôle, puis in Vivo.

Comprendre le principe de l'exposition (courbes) et de la désensibilisation.

Identifier une liste de situations stressantes. La confrontation, progressive et répétée à ces situations, s'effectue en augmentant leur intensité au fur et à mesure et en décomposant les situations difficiles en étapes plus faciles.

ORGANISER SON TEMPS

- L'analyse de votre emploi du temps
- La définition de vos objectifs et vos priorités
- Créer des todo listes
- Coopérer, demander de l'aide, déléguer, reporter
- Créer un bon emploi du temps
- Connaître et appliquer les lois du temps
- Tenir compte de son rythme
- Poser ses limites et savoir dire non
- Inclure des temps de pause, de récréation, de sport, de sociabilité et d'imprévis



URGENT

Urgent et non-important
DÉLÉGUER

Urgent et important
FAIRE

Non-urgent et non-
important
ÉLIMINER

Non-urgent et important
PLANIFIER

IMPORTANT

8 lois pour une meilleure gestion du TEMPS

<p>1. Loi de Parkinson Plus on a de temps pour réaliser une tâche, plus cette tâche prend du temps.</p>	<p>5. Loi de Carson Le temps perdu à cause de l'interruption d'une tâche est supérieur au temps de l'interruption</p>
<p>2. Loi Hofstadter Les choses prennent plus de temps que prévu, même en tenant compte de la Loi de Hofstadter</p>	<p>6. La loi du moindre effort de Larmorit Chacun a une tendance naturelle à réaliser en premier lieu l'activité pour laquelle il a le plus d'appétence</p>
<p>3. Loi de Murphy Tout ce qui peut mal tourner va mal tourner</p>	<p>7. Loi de Fraisse Le temps est subjectif, plus une activité nous semble intéressante, plus elle paraît brève.</p>
<p>4. Loi d'Illich Au-delà d'un certain seuil l'efficacité humaine décroît, jusqu'à devenir négative.</p>	<p>8. Loi de Pareto L'essentiel prend 20% du temps et de l'espace, l'accessoire, 80%.</p>

Conseils Pratiques :

Répartir la charge mentale dans le couple

Prendre du temps pour soi

Laisser du temps pour les imprévus

Utiliser les outils de gestion du temps

Anticiper le planning familial

Mettre en place des routines : ménage...

faire ses courses en ligne

Faire participer son enfant, selon son âge

Lâcher le perfectionnisme



DÉFINIR DES OBJECTIFS : questions de base

- Quel est le problème à résoudre ?
- Qu'est-ce que nous voulons ?
- Qu'est-ce qui dépend de nous pour atteindre cela ? CQQCOQP ?
- Qu'est-ce que ça va nous donner de plus important ?
- A quoi nous saurons que nous avons atteint notre objectif ?
- Quels sont les obstacles ?
- Quels sont les inconvénients ?
- Quel est le prix à payer ?
- Quels sont les moyens que nous mettons en œuvre ?
- Les étapes à respecter ?
- Quel est le plus petit pas possible à mettre en œuvre pour y parvenir ?



AVANTAGES DES OBJECTIFS COMMUNS

Marshall Rosenberg note 6 avantages à la définition d'objectifs communs avec les enfants :

1. Gain d'autonomie et d'initiative
2. Évaluation plus objective
3. Précision des comportements
4. Augmente la sensation d'accomplissement
5. trouver plus de sens, de motivation et d'engagement
6. En montrant à l'élève de quelle manière sa vie sera améliorée par l'atteinte de ce but, les élèves et éducateurs réalisent ce qui est pertinent ou ne l'est pas par rapport à cela.



RESOUDRE LES PROBLEMES ENSEMBLE

1. Accueillir les sentiments de l'enfant.

L'ADULTE : Ton échec au test d'espagnol semble te contrarier beaucoup.

L'ENFANT : Oui! Je n'ai réussi que douze mots sur vingt, alors que j'ai révisé une heure hier soir!

2. Résumer le point de vue de l'enfant.

L'ADULTE : Tu as l'air vraiment découragé. Même en essayant de te bourrer le crâne de tous ces mots nouveaux, certains refusent d'y rester.

3. Exprimer nos sentiments.

L'ADULTE : Je m'inquiète. Si tu ne mémorises pas le vocabulaire de base, tu risques d'accumuler de plus en plus de retard.

Et...

4. Inviter l'enfant à faire un remue-méninges avec vous.

L'ADULTE : En réfléchissant ensemble, je me demande si on arriverait à trouver de nouvelles idées pour étudier de façon plus efficace.

5. Écrire toutes les idées – sans les évaluer.

L'ENFANT : Laisser tomber le cours d'espagnol.

L'ADULTE (*en écrivant*) : C'est noté. Autre chose?

L'ENFANT : Je pourrais peut-être...

6. Choisir ensemble quelles sont les idées que vous aimez, celles que vous n'aimez pas et la façon dont vous prévoyez de leur donner suite.

L'ADULTE : Que dirais-tu de faire des fiches et d'étudier seulement quatre mots nouveaux chaque soir?

L'ENFANT : Bonne idée! Mais au lieu des fiches, j'aimerais mieux m'enregistrer pendant que je récite les mots, puis les écouter jusqu'à ce que je les sache.



COMPLIMENTS VS CELEBRATION

Le compliment :

C'est un un jugement qui ne repose sur aucun fait

La célébration / gratitude :

- observation factuelle, claire et précise
- besoins satisfaits
- Sentiments ressentis



Merçi

A photograph showing five hands of different skin tones holding up large, colorful letters to spell out the word 'Merçi'. The letters are: a blue 'M', a green 'e', a red 'r', a yellow 'ç', and a purple 'i'. The hands are positioned below each letter, supporting it from underneath. The background is plain white.

CONCLUSION

plus d'informations :
Nicolas Lavroff

www.com-union.com

nicolas.lavroff@gmail.com