



ALLOCATIONS  
FAMILIALES

Caf  
de Paris



**MISSION**  
PARENTALITÉ

**PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT DES PARENTS**

**Afin de soutenir et accompagner les parents en risque d'épuisement parental, la Caf de Paris et les associations d'accompagnement à domicile intervenant sur le territoire parisien ont construit une nouvelle offre pour les familles.**

Les familles parisiennes peuvent **déjà bénéficier d'un accompagnement à domicile financé par la Caf lorsqu'elles sont confrontées à des événements ou situations qui peuvent fragiliser l'équilibre familial** : grossesse, naissance ou adoption, séparation des parents, incarcération de l'un des parents, maladie ou hospitalisation ponctuelle d'un parent ou d'un enfant, affection de longue durée d'un parent ou d'un enfant, accompagnement à la reprise d'emploi ou à la formation professionnelle d'un parent, famille nombreuse rencontrant une difficulté temporaire importante.

Dans ces situations, des professionnelles qualifiées peuvent intervenir auprès des familles, à leur domicile, pour accompagner les parents dans leur fonction parentale dans les actes de la vie quotidienne (hygiène, santé, éducation, scolarisation, organisation...).

**Alors que le burn-out au travail est reconnu, certains parents vivent un épuisement parental, sujet peu connu, souvent tabou et peu verbalisé.** Jusqu'à présent, aucun accompagnement n'était proposé aux familles confrontées à une situation d'épuisement (ou burn-out) parental.

Il est difficile pour les parents d'identifier un syndrome d'épuisement parental et d'en parler, **c'est pourquoi il est important de pouvoir repérer ces familles pour mieux les accompagner.**

**L'accès à l'accompagnement de prévention de l'épuisement des parents se fait exclusivement à la demande du travailleur social qui accompagne la famille.** Le travailleur social contacte un des services d'aide à domicile de son choix pour en faire la demande. Une professionnelle du service contactera ensuite la famille pour convenir d'un premier rendez-vous pour évaluer les besoins de la famille.

L'accompagnement des familles est assuré par des Techniciennes des interventions sociales et familiales (80 heures d'intervention au domicile, réparties sur 6 mois), qui apportent une aide dans l'organisation du quotidien et un soutien à la fonction parentale. Une participation est demandée aux familles en fonction de leur quotient familial Caf.

# POUR CONTACTER LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE

- ▶ Aide à Domicile aux Familles de Paris : [cturpin@adaf75.fr](mailto:cturpin@adaf75.fr)
- ▶ Aide aux Mères de Famille (Fondation HV-AAF) : [contact@amf-paris.asso.fr](mailto:contact@amf-paris.asso.fr)
- ▶ Aide Familiale A Domicile : [secteur75@afad-idf.asso.fr](mailto:secteur75@afad-idf.asso.fr)
- ▶ Famille et cité : [contact@famille-et-cite.asso.fr](mailto:contact@famille-et-cite.asso.fr)

# L'ÉPUISEMENT PARENTAL : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Souvent animés par un désir de perfection, un stress important à vouloir tout gérer, des injonctions de la société qui idéalisent la parentalité... Les parents sont parfois débordés par l'ampleur des tâches à accomplir pour prendre soin de leurs enfants et ne trouvent pas les ressources pour faire face au stress et à la fatigue qu'ils ressentent.

**Ils peuvent alors tomber dans un processus conduisant jusqu'à l'épuisement parental, dont les symptômes sont :**

- l'épuisement psychique et/ou physique persistant,
- le manque d'énergie pour s'investir auprès des enfants,
- aucun plaisir dans son rôle parental,
- la culpabilité et l'angoisse de ne plus se reconnaître par rapport aux parents qu'ils étaient avant.

**Cet épuisement entraîne des répercussions fortes :**

- pour le parent, une santé psychique et physique qui se détériore,
- pour les enfants, une distanciation affective, un manque d'empathie du parent pouvant entraîner négligence et violence,
- pour le couple, l'incompréhension entre conjoints, des disputes, voir des violences qui s'installent dans un certain désespoir.



Fondation HV-AAF  
12 rue Chomel 75007 Paris

