



Des étudiants en Master de psychologie d'UNÎMES à l'écoute des parents confinés

Encouragés par leur enseignante, Sarah Le Vigouroux, des étudiants du Master « Psychologie Clinique » participent bénévolement à la plateforme nationale « Enfance & Covid ». Dans le cadre d'un numéro vert mis à la disposition des parents et futurs parents, ils leur apportent un soutien psychologique dans le contexte difficile du confinement lié au Covid19.

Une permanence téléphonique pour accompagner les parents confinés

Après avoir suivi une formation à distance sur le burnout parental, 7 étudiants et 1 diplômé du Master « Psychologie Clinique et Psychopathologie en Thérapie Comportementale, Cognitive et Émotionnelle », ainsi que leur enseignante, écoutent, accompagnent et soutiennent les parents dans le cadre de la permanence téléphonique nationale « Enfance & Covid ». Ils leur proposent des pistes et des ressources pour faire face à la situation et les orientent, en cas de besoin de suivi à plus long terme, vers des professionnels en psychiatrie. Souhaitant valoriser leur engagement solidaire et l'apport d'une telle expérience pour leur formation, Sarah Le Vigouroux a décidé d'intégrer ces heures de bénévolat dans leur stage.

Le Master « Psychologie Clinique et Psychopathologie en Thérapie Comportementale Cognitive et Émotionnelle (ClinPathTCCE) » a pour objectif de transmettre des connaissances en psychologie clinique et en psychopathologie, de l'enfant et de l'adulte. Il forme de futurs psychologues aux thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles.

Prévenir le burnout parental

Le burnout parental comprend quatre dimensions :

- L'épuisement émotionnel et physique.
- La saturation qui se caractérise par l'absence de plaisir à être avec ses enfants.
- Le contraste, c'est-à-dire un changement par rapport à l'état « normal » du parent.
- La distanciation émotionnelle : seuls les échanges obligatoires avec les enfants sont maintenus.

Ce syndrome concernerait 6 à 10% de la population (Sánchez-Rodríguez, et al., 2019). Une étude à l'échelle internationale vient d'être lancée pour mesurer les effets du confinement sur le burnout parental.

Sarah Le Vigouroux est maître de conférences en psychologie clinique du développement et spécialiste du burnout parental. Elle est membre du comité scientifique de l'Observatoire de la parentalité et du soutien à la parentalité. Créé par Rebecca Shankland, maître de conférences à l'université Grenoble Alpes, cet observatoire est à l'origine de la plateforme « Enfance & Covid ».

Contacts :

Elodie JAMET – Service communication – communication@unimes.fr / 04 66 36 46 26

Sarah Le Vigouroux, responsable du Master 1 Psychologie clinique – sarah.le_vigouroux_nicolas@unimes.fr