

"La folie est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent."

> Albert Einstein

La fatigue parentale:
Comment en faire moins pour en faire plus? - EPFL



Marion Forel, soutien parental et thérapie systémique

Les questions à se poser

- Qu'est-ce que vous **ressentez**?

Ex. de la colère, de la peur, de la honte

- Qu'est-ce que vous **faites** quand votre problème apparaît?

Ex. Je crie, j'évite, je fais moi-même pour que ça aille plus vite

- Qu'est-ce que **vous vous dites**? Qu'est-ce que vous **pensez**?

Ex. c'est un.e rageux.se, il faut le.la cadrer OU c'est une victime il ne faut pas le.la punir

La relation est un système dont vous faites partie → vous faites partie du problème → en changeant qqch je regarde si le système se modifie

Et si je voulais aggraver la situation?

- Qu'est-ce que je devrais faire ou ne pas faire?
- Dire ou ne pas dire?
- Penser ou ne pas penser?

→ Permet d'identifier ce qu'on essayé pour résoudre un problème

Tout commence par l'observation des interactions...comme dans un film

Permet d'observer en détail les interactions...comment ça fonctionne?

et

Permet de ne pas réagir tout de suite...dès que je sens la sensation désagréable (énervement, désespoir, violente colère etc.)



M^F En savoir plus...

> Marion Forel, soutien parental

078 736 36 16, contact@marionforel.ch, www.marionforel.ch

> <https://www.igb-mri.com/>