

VIOLAINE GUÉRITAULT

LA FATIGUE ÉMOTIONNELLE  
ET PHYSIQUE DES MÈRES  
LE BURN-OUT MATERNEL



## Fatigue émotionnelle et physique des mères (La)

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Fatigue émotionnelle et physique des mères (La)**

*Violaine Guérault*

**Fatigue émotionnelle et physique des mères (La) Violaine Guérault**



[Télécharger Fatigue émotionnelle et physique des mères \(La\) ...pdf](#)



[Lire en ligne Fatigue émotionnelle et physique des mères \(La ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Fatigue émotionnelle et physique des mères (La) Violaine Guérault

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Être mère est un bonheur immense, mais c'est aussi une situation "à risque" qui expose les femmes à une intense fatigue physique et émotionnelle : haut niveau de responsabilité 24 heures sur 24 et 365 jours par an, multitude de stress, partage des tâches pas toujours équitable, absence de reconnaissance, etc. Tous les facteurs sont réunis pour engendrer un état de burn-out, similaire à celui qu'on rencontre dans les milieux professionnels. Ce livre s'adresse à toutes les mères. Non, vous n'êtes pas coupables de mal vous organiser ni de mal élever vos enfants ! Qu'ils soient en bas âge ou adolescents, que vous ayez une activité professionnelle ou non, et quelle que soit votre situation familiale, ce livre vous permet de comprendre ce que vous vivez et répond à vos questions : comment faire face au stress quotidien ? Comment vous protéger, physiquement et émotionnellement, pour être capables de mener à bien le beau métier de mère ? Docteur en psychologie diplômée de l'Université d'Atlanta (États-Unis), Violaine Guérault est consultante dans une société de conseil aux entreprises sur les thèmes du burn-out et du stress au travail. Elle est mère de deux enfants. Extrait

Extrait de l'introduction :

Ce livre est destiné aux mères, à toutes les mères. J'espère qu'elles se retrouveront au travers des multiples témoignages que j'ai recueillis, et je remercie les femmes qui ont bien voulu lever le voile sur leurs expériences, leurs émotions, les joies et les peines de leur vie de mère. Je souhaite que ce livre leur apporte une meilleure compréhension de ce qu'elles vivent, je souhaite qu'elles ne se sentent pas seules dans leur situation.

Depuis que ce projet s'est matérialisé, en parlant avec des mères en France, mais aussi aux États-Unis, j'ai constaté de grandes similarités dans le vécu de la maternité, indépendamment des différences géographiques et culturelles. Bien que toutes m'aient fait part de leur bonheur d'avoir mis au monde un ou des enfants, certaines étaient déprimées, d'autres particulièrement stressées. La plupart se sentaient fatiguées et peinaient sous le poids des contraintes et le manque de temps. Et, surtout, beaucoup de ces femmes étaient persuadées d'être seules à éprouver ce vécu ambivalent.

La maternité, il est vrai, nous fait connaître des joies immenses, des sensations inégalables de bonheur, mais aussi des frustrations, des angoisses, souvent vécues dans le silence et la solitude parce que inavouées et inavouables. Or tout cela est bien mal considéré par une société et une culture qui considèrent les tâches maternelles comme allant de soi et ne reconnaissent ni le mérite ni les difficultés auxquelles toute mère doit faire face au quotidien. Quel être humain sensé accepterait un labeur qui requiert sa présence vingt-quatre heures sur vingt-quatre, 365 jours par an, dans des conditions de stress important où l'imprévisibilité des événements est constante, où la sensation de contrôle, le soutien psychologique, émotionnel et matériel, ainsi que la reconnaissance d'autrui sont rares ?

Récemment, je discutai avec un gynécologue de ce livre et du problème du stress chronique de la mère, que j'ai appelé, nous y reviendrons tout au long de ce livre, le burn-out maternel. Il semblait intéressé par le concept et me fit la remarque suivante : «C'est là un problème auquel nous faisons face tous les jours dans ce métier, mais nous appelons cela la dépression.» En effet, on parle de dépression. Mais est-ce bien cela dont il s'agit ? Une mère à bout qui s'effondre, qui n'arrive plus à fonctionner de façon optimale, qui tient des propos négatifs, pessimistes, voire destructeurs, qui en vient à ne plus savoir gérer le quotidien et même à parfois maltraiter ses enfants est diagnostiquée comme souffrant d'un état dépressif plus ou moins grave avec tous les stigmas que cela comporte. Ces stigmas vont à leur tour aggraver le problème. On se focalise ainsi sur la personne vue comme la source du problème, on traite et l'on soigne à coups d'antidépresseurs, et l'on attend ensuite que le traitement agisse et que la mère redédevienne fonctionnelle. Malheureusement, le plus souvent, le problème resurgit après une période plus ou moins longue, en admettant qu'il ait à un moment ou un autre disparu, et c'est le retour à la case départ. Présentation de l'éditeur

Être mère est un bonheur immense, mais c'est aussi une situation "à risque" qui expose les femmes à une intense fatigue physique et émotionnelle : haut niveau de responsabilité 24 heures sur 24 et 365 jours par an, multitude de stress, partage des tâches pas toujours équitable, absence de reconnaissance, etc. Tous les facteurs sont réunis pour engendrer un état de burn-out, similaire à celui qu'on rencontre dans les milieux professionnels. Ce livre s'adresse à toutes les mères. Non, vous n'êtes pas coupables de mal vous organiser ni de mal élever vos enfants ! Qu'ils soient en bas âge ou adolescents, que vous ayez une activité professionnelle ou non, et quelle que soit votre situation familiale, ce livre vous permet de comprendre ce que vous vivez et répond à vos questions : comment faire face au stress quotidien ? Comment vous protéger, physiquement et émotionnellement, pour être capables de mener à bien le beau métier de mère ? Docteur en psychologie diplômée de l'Université d'Atlanta (États-Unis), Violaine Guérinault est consultante dans une société de conseil aux entreprises sur les thèmes du burn-out et du stress au travail. Elle est mère de deux enfants.

Download and Read Online Fatigue émotionnelle et physique des mères (La) Violaine Guérinault  
#XZBK5GIP4FY

Lire Fatigue émotionnelle et physique des mères (La) par Violaine Guéritault pour ebook en ligneFatigue émotionnelle et physique des mères (La) par Violaine Guéritault Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Fatigue émotionnelle et physique des mères (La) par Violaine Guéritault à lire en ligne.Online Fatigue émotionnelle et physique des mères (La) par Violaine Guéritault ebook Téléchargement PDFFatigue émotionnelle et physique des mères (La) par Violaine Guéritault DocFatigue émotionnelle et physique des mères (La) par Violaine Guéritault MobiPocketFatigue émotionnelle et physique des mères (La) par Violaine Guéritault EPub

**XZBK5GIP4FYXZBK5GIP4FYXZBK5GIP4FY**