



## FICHE DE DEMANDE D'INTERVENTION DE REPIT BULLE D'AIR

### JE VEUX PREVENIR L'ÉPUISEMENT PARENTAL



*Cette fiche est à remplir conjointement par la famille et le professionnel qui propose l'intervention*

**L'épuisement parental (ou burnout) peut arriver à chacun d'entre nous, on peut le prévenir si on repère des signes avant-coureurs et si on fait appel à une aide. Répit bulle d'air permet de prendre un peu de temps pour soi ou en couple ou avec une partie de sa famille. Un moment pour se ressourcer, « recharger les batteries ». Un temps qui permet de revenir plus serein et de retrouver du plaisir à être avec ses enfants et sa famille.**

**La Caf de l'Isère propose un dispositif de répit parental pour prévenir de l'épuisement parental, un relayeur peut intervenir au domicile pour s'occuper des enfants, minimum 3h consécutives (en journée, le soir, le weekend). Vous participerez financièrement en fonction de votre Quotient Familial, la Caf de l'Isère prend en charge le solde. La priorité est donnée aux familles monoparentales, aux familles qui traversent une épreuve, telle que le décès d'un des deux parents ou d'un enfant de la fratrie par exemple.**

**Cette demande se réfléchit avec un professionnel que vous connaissez : technicienne de l'intervention sociale et familiale, intervenante de Dépann'famille, travailleur social.**

Quelques signes pour repérer que nos attitudes, nos comportements sont en train de changer (ou ont changé récemment). Signaux à partager au sein des deux parents (si possible).

- Je (nous) me sens (sentons) débordé tout le temps
- Je (nous) me sens (sentons) dans l'exaspération permanente
- Je (nous) me sens (sentons) à bout de nerf
- Je (nous) ne supporte (ons) plus personne
- Je (nous) crie (ons) beaucoup, parfois de manière injustifiée
- Je (nous) suis (sommes) toujours en action (physiquement et dans ma tête)
- La relation avec mes (nos) enfants se modifie
- La relation avec mon conjoint(e) se modifie
- Je (nous) repère (ons) que je (nous) n'ai (avons) pas pris un moment pour moi depuis des semaines
- Je (nous) dors (mons) mal
- Je (nous) mange (ons) peu ou trop
- Je (nous) fume (ons) ou/et je (nous) bois (buvons) plus que d'habitude
- J'ai (nous avons) parfois envie de tout lâcher
- J'ai (nous avons) perdu le plaisir de la vie de famille
- Je (nous) m'isole (ons) et me coupe de mes relations amicales
- Je suis (nous sommes) constamment avec mon/mes enfants
- J'ai (nous avons) le sentiment de plus être compétent, d'être « nul »
- Je suis (nous sommes) dans un perfectionnisme sur tout (enfant, entretien...)
- Tout devient un stress (devoir, le coucher, les repas...)
- Je n'arrive (nous n'arrivons) plus à désamorcer les conflits, les disputes
- Je ne suis (nous ne sommes) jamais disponible
- Je me sens en limite du burn ou parental



## FICHE DE RENSEIGNEMENTS

À COMPLETER POUR LA DEMANDE D'INTERVENTION



<b>Nom/Prénom du parent :</b>
<b>Adresse :</b>
<b>Téléphone :</b>
<b>Mail :</b>
<b>N° SS :</b>
<b>Composition de la famille :</b>
<b>Quotient familial :</b>
<b>Nom/Prénom de(ou des) l'enfant(s) :</b>
<b>Date(s) de naissance :</b>
<b>Professionnels intervenant déjà dans la situation :</b>

**Pourquoi je demande une intervention ? (quelques mots sur ma situation)**

.....  
.....

**Qu'est-ce que j'attends de ce temps de répit ?**

.....  
.....

**Comment je vais utiliser ce moment pour moi ?**

.....  
.....

**J'aimerais l'intervention :**

En journée

Le soir

Le week-end

**J'ai déjà des dates :** .....

**Ce document est à retourner aux adresses mails suivantes :**

[contact@repitbulledair-ra.fr](mailto:contact@repitbulledair-ra.fr) et [secretariat-interventions-sociales.cafisere@caf.cnafmail.fr](mailto:secretariat-interventions-sociales.cafisere@caf.cnafmail.fr)

Signature de la famille

Signature du professionnel