

# LETTRE AU RESEAU

<b>Type d'instruction :</b> <input type="checkbox"/> C <input checked="" type="checkbox"/> LR <input type="checkbox"/> IT	<b>Date de publication :</b> 11/04/2024
<b>Numéro de l'instruction :</b>	
<b>Titre :</b> « Répit parental et familial : comprendre, repérer, accompagner » : présentation du dossier repère et des perspectives pour renforcer la mobilisation de la branche Famille.	
<b>Résumé :</b> La politique de soutien à la parentalité est une composante majeure de la politique de la branche Famille, notamment réaffirmée dans le cadre de la COG 2023-2027. Elle vise à répondre aux préoccupations des parents relatives à l'arrivée d'un enfant, à sa scolarité, son développement, aux difficultés relationnelles rencontrées à certaines périodes charnières tels que la petite enfance et l'adolescence. Elle contribue à prévenir et accompagner les risques pouvant peser sur les relations familiales. L'exercice de la parentalité est soumis à des tensions liées à la vie quotidienne qui peuvent être sources de stress accru pour les parents pouvant conduire à des situations d'épuisement parental. Cette notion est aujourd'hui reconnue et conduit à la nécessité d'aller vers la prise en compte du besoin de répit parental dans une démarche de prévention. Aussi, la Cog 2023-2027, prévoit de valoriser la prise en compte du répit parental dans l'ensemble des politiques soutenues par la branche Famille. La présente lettre au réseau a pour objet de présenter : <ul style="list-style-type: none"><li>- le dossier repère « Répit parental et familial : comprendre, repérer, accompagner ». Élaboré avec le concours de onze Caf, il a pour ambition d'apporter des éléments de définition des notions de répit parental et de répit familial. Il vise aussi à renforcer la visibilité et l'engagement de la branche Famille en matière d'accompagnement au répit auprès des familles en lien étroit avec le tissu partenarial local ;</li><li>- les perspectives opérationnelles pour renforcer la mobilisation de la branche Famille avec la création d'un nouveau motif d'intervention des SAAD Familles.</li></ul>	



32 avenue de la Sibelle  
75685 PARIS cedex 14

Tél. : 01 45 65 52 52

Fax : 01 45 65 57 24

<b>Emetteur :</b> <b>Direction :</b> Direction des politiques familiales et sociales <b>Département / pôle :</b> Département enfance jeunesse parentalité / Département insertion et cadre de vie	<b>A l'attention de :</b> Mesdames, Messieurs les Directeurs, Directeurs Comptables Financiers, Mesdames et Messieurs les responsables de Centres de ressources
<b>Référents à contacter :</b>	<b>Informé(s) :</b>
<b>Organismes destinataires :</b> <input checked="" type="checkbox"/> Caf <input checked="" type="checkbox"/> Caisses multibranches <input checked="" type="checkbox"/> Centre de Ressources <input type="checkbox"/> Autres : <input type="checkbox"/> Caf pivots <input type="checkbox"/> Caf adhérentes	
<b>Champ d'application :</b> <input checked="" type="checkbox"/> Métropole <input checked="" type="checkbox"/> DOM <input checked="" type="checkbox"/> Mayotte	

<b>Processus de rattachement :</b> M5 – Accompagner, maintenir et développer l'activité des partenaires d'action sociale	
<b>Diffusion :</b> <input checked="" type="checkbox"/> Diffusion réseau <input checked="" type="checkbox"/> Diffusion caf.fr <input checked="" type="checkbox"/> Communicable loi CADA	
<b>Texte(s) de référence :</b>	<b>Documents abrogés ou modifiés :</b>

<b>Action(s) à réaliser &amp; échéances :</b> <input type="checkbox"/> Pour application <input type="checkbox"/> Pour recommandation <input checked="" type="checkbox"/> Pour information
--

<b>Mots-clés :</b> Parentalité, Répit parental ; Répit familial, Familles ; Épuisement parental.	<b>Nombre de page(s) :</b> 6 pages <b>Nombre et liste des annexes :</b> 2 : Dossier repère et fiche de candidature
--	---

<b>Date de publication :</b> 11/04/2024
<b>Applicable à compter du :</b> 11/04/2024
<b>Applicable jusqu'au :</b> « sans limitation de durée »

La branche Famille est un acteur majeur du soutien à la parentalité. Elle déploie une politique qui permet de développer et structurer des offres de services, fédérer l'ensemble des acteurs mobilisés et mailler les territoires pour apporter des réponses aux besoins et préoccupations des parents.

Cette politique de soutien à la parentalité ou à « la fonction parentale » consiste à aider les parents à être parents. Elle s'inscrit dans une démarche dite de prévention primaire visant à garantir la qualité des liens entre parents et enfants, et à prévenir les risques pouvant peser sur les relations intrafamiliales lors d'événements liés à des ruptures familiales (décès, séparation, etc.) ou des relations conflictuelles (parents/ados, etc.).

L'étude conduite par la CNAF en 2016 sur les attentes et besoin des parents montre que deux parents sur cinq jugent aujourd'hui difficile l'exercice de leur rôle de parent. Les difficultés ressenties sont plus importantes au sein des familles monoparentales.

Dès lors, sur la période de la COG 2023-2027, la branche Famille porte l'ambition de renforcer son action en matière de soutien à la parentalité autour d'une démarche d'investissement social s'appuyant sur des dispositifs universalistes à visée préventive et une gouvernance locale centrée autour des Schémas départementaux de services aux familles (SDSF) et des Conventions territoriales globales (CTG). Il s'agira de diversifier les propositions et les modalités d'accompagnement, en portant une attention particulière aux actions de répit parental et familial.

La présente lettre au réseau a pour objet de présenter :

- Les éléments de contexte, enjeux et définition des notions de répit parental et répit familial ;
- Le dossier repère « Répit parental et familial : comprendre, repérer, accompagner » ;
- Les modalités de déclinaison opérationnelle.

## **1. Eléments de contexte, enjeux et définition des notions de répit parental et répit familial**

La notion de répit parental s'inscrit dans un contexte de transformation profonde de la cellule familiale et des obligations pesant sur les parents aujourd'hui (« être un bon parent », souci de « bien faire » pour leur enfant, étiolement des solidarités familiales, peu de relais familiaux, etc...).

Les risques liés à l'épuisement parental sont de plus en plus forts et s'expliquent par des facteurs à la fois structurels et conjoncturels qui fragilisent l'exercice de la fonction parentale, à savoir :

- Une évolution de la structuration de la cellule familiale : progression des séparations, monoparentalité, recompositions familiales ;
- De plus en plus de bi actifs dans les foyers ce qui renforce les enjeux de conciliation vie familiale - vie professionnelle et de charge mentale pour les parents (père et mère) ;
- Une évolution du statut de l'enfant au sein de la famille ;
- Le renforcement de la place du numérique et des réseaux sociaux ;
- La pression sociale et médiatique autour de l'éducation des enfants (parentalité positive, modèles éducatifs, ...) ;
- L'éloignement géographique des familles provoquant une baisse des solidarités familiales.

Certains moments clés, tels que la période périnatale et l'adolescence, sont aussi repérés comme étant des facteurs de risque d'épuisement parental.

L'ensemble de ces cumuls accentue la charge mentale pour le ou les parents qui peut être difficile à vivre pour certains d'entre eux. Même si la plupart du temps, les parents arrivent à faire face à ces stress et défis au quotidien, pour certains, ces tensions lorsqu'elles sont récurrentes et plus ou moins intenses viennent bousculer et altérer l'équilibre et les relations intrafamiliales.

### 1.1. De la fatigue à l'épuisement parental (ou burn-out parental)

La notion de burn-out réservé traditionnellement au monde du travail s'applique aujourd'hui à la sphère familiale. Les mécanismes et les processus sont similaires, notamment au regard des facteurs déclencheurs et des symptômes liés à ce phénomène.

Le stress prolongé, le manque de ressources personnelles et familiales, les difficultés conjugales, sont autant de facteurs déclencheurs de l'épuisement parental qui peuvent prendre la forme de différents syndromes :

- Épuisement physique et émotionnel ;
- Distanciation affective avec les enfants ;
- Saturation et perte de plaisir ;
- Dévalorisation personnelle.

Les conséquences de ce phénomène sont différentes selon les individus, leur personnalité et les situations. Les effets du burn-out peuvent se décliner selon différentes formes et des symptômes tels que :

- Troubles du sommeil ;
- Problématiques de santé et/ou dépression ;
- Dépendances (alcool, jeux...) ;
- Instabilité émotionnelle : Irritabilité, colères, envie de fuir, etc. ;
- Négligence et/ou violence physique et/ou verbale ;
- Difficultés conjugales, séparations ...

Selon Moïra MIKOLAJCZAK et Isabelle ROSKAM<sup>1</sup> : « à un moment T, **le burn-out parental, touche 5% des parents**, de tous milieux sociaux aussi bien les mères que les pères et par corrélation, leurs enfants ».

Un grand nombre de parents sont ou seront concernés par ce phénomène au cours de l'exercice de leur parentalité. La reconnaissance de ce phénomène d'épuisement parental conduit aujourd'hui à la nécessité de prendre davantage en compte la notion de répit parental et l'importance d'**intervenir le plus précocement possible**.

A ce titre, la branche Famille dans le cadre de la politique de soutien à la parentalité a toute légitimité à s'inscrire dans cette démarche préventive en proposant un ensemble de dispositifs pour soutenir et accompagner les parents.

### 1.2. Éléments de définition sur le répit parental et répit familial

**Le répit parental vise à :**

- Apporter une réponse à un besoin de recul, de temps de pause et de détente ;
- Prévenir l'épuisement physique et psychique du ou des parents tout en les rassurant sur la qualité des liens avec le ou les enfants dont ils ont la charge.

Il contribue de façon préventive à :

- Permettre aux parents, notamment à ceux d'enfants porteurs de handicap, de souffler et de disposer de temps pour des activités de loisirs ou des démarches personnelles ;
- Renforcer les relations parents-enfants en leur donnant l'occasion par des moments privilégiés de (re)tisser des liens ;
- Rassurer les parents dans l'exercice de leur fonction parentale ;

---

<sup>1</sup> Auteurs « le Burn-Out parental, comprendre, diagnostiquer et prendre en charge » Edition De Boeck Supérieur - 2018

- Préserver ou rétablir l'équilibre de la cellule familiale ;
- Prévenir et accompagner les risques de rupture par une prise de recul, une analyse de la situation et la mise en œuvre d'un plan d'action ;
- Contribuer au bien-être et à l'épanouissement de l'enfant dans son environnement ;
- Disposer, pour les parents, d'un espace de liberté pendant des périodes courtes (quelques heures par jour) ou plus longues (une journée ou plus) pour souffler, se ressourcer, faciliter une vie sociale et familiale, bénéficier de loisirs, accomplir des démarches administratives, combattre l'épuisement physique et mental.

**Le « répit parental » permet à un parent de bénéficier d'un temps, d'un moment à soi afin de lui permettre de souffler, de se ressourcer. D'une durée modulable, et selon des modalités opérationnelles souples et adaptées à chaque situation, il vise à prévenir le phénomène de « burn-out » ou d'épuisement parental.**

Cette dimension est réaffirmée dans les politiques publiques récentes, particulièrement dans la stratégie des « 1000 premiers jours » qui préconise notamment de :

- Favoriser la prise en compte du répit parental au sein des politiques publiques notamment par une approche globale et territoriale pour fluidifier le parcours des parents ;
- Renforcer et développer l'offre de service dédiée à l'accompagnement à domicile lors de la grossesse ou à l'arrivée d'un enfant.

**Le répit familial** est à distinguer du répit parental et les actions qui y contribuent peuvent compléter celles mises en place pour favoriser le répit parental.

Ainsi, le répit familial doit permettre à la cellule familiale et à chacun de ses membres de se ressourcer, se retrouver, de prendre ensemble des temps de pause, de loisirs ou de vacances.

Par exemple, pour les familles ayant un enfant en situation de handicap, le répit familial consiste également à favoriser des temps partagés entre les parents et les autres enfants de la fratrie en permettant la prise en charge de l'enfant en situation de handicap.

## **2. Un dossier repère formalise la doctrine d'intervention de la branche Famille autour du répit parental et familial**

Ce dossier repère, joint en annexe, porte l'ambition de formaliser la doctrine d'intervention de la branche Famille autour du répit parental et son intégration dans le cadre de la politique de soutien à la parentalité, à savoir :

- conceptualiser les fondements de la politique de la branche Famille (périmètre, objectifs, leviers) en matière de répit parental et familial ;
- dresser un état des lieux des mesures et dispositifs existants concourant au répit parental et au répit familial (et donc à la prévention de l'épuisement parental) ;
- contribuer à renforcer la visibilité de l'engagement de la branche Famille en matière d'accompagnement au répit auprès des familles, en lien étroit avec le tissu partenarial national et local ;
- alimenter les réflexions, enrichir les pratiques professionnelles, soutenir et accompagner les partenaires mobilisés dans la mise en œuvre des actions locales en direction des parents ;
- proposer des recommandations et perspectives visant à améliorer les réponses contribuant au répit parental et familial apportées par la branche famille, en lien avec les acteurs des territoires ;
- élaborer une stratégie d'identification des publics prioritaires et de mobilisation des acteurs.

Il est composé de trois parties :

- Une première partie relative aux **éléments de définition** du répit parental et du répit familial et au périmètre d'intervention dans lequel s'inscrit la branche famille ;
- **Il dresse ensuite un état des lieux** des mesures et dispositifs existants mis en œuvre par la branche Famille et concourant au répit parental ou familial ;
- Enfin, il propose des **recommandations et perspectives** visant à améliorer les réponses contribuant au répit parental, en lien avec les ressources et les acteurs des territoires et centrées autour de quatre axes :
  - o Accompagner les professionnels Caf ;
  - o Promouvoir le répit parental dans les politiques publiques partenariales locales ;
  - o Structurer l'accès des familles à l'offre de répit ;
  - o Rendre visibles et accessibles les offres de service « répit parental » ou « répit familial ».

Ce dossier repère a été élaboré par la Cnaf avec l'appui d'un groupe de Caf<sup>2</sup> et le concours de fédérations et associations nationales.

Ces travaux ont été complétés par l'organisation d'une Crieé visant à recenser les actions mises en œuvre sur les territoires en partenariat avec les Caf et un sondage en ligne *via* « la Caf à votre écoute » qui a permis de recueillir les besoins des familles en matière de répit parental.

La diffusion de ce dossier repère sera accompagnée par :

- une journée nationale en direction des Caf et des partenaires institutionnels et associatifs en 2025.

### **3. Des perspectives opérationnelles pour diversifier les propositions et les modalités d'accompagnement autour du répit.**

#### **3.1. Création d'un motif d'intervention des SAAD Familles : prévention de l'épuisement parental**

Dès 2019, les services de la Cnaf en lien avec le réseau des Caf ont mis en évidence l'intérêt d'une extension du dispositif d'aide à domicile pour répondre au besoin de répit des parents d'enfants notamment porteurs d'un handicap en permettant au parent de s'absenter du domicile pendant 25% à 50% (en fonction du motif d'intervention) du temps d'intervention de l'aide à domicile.

Ces temps de répit ont permis à certains parents de se ressourcer et d'éviter un épuisement parental : ils leur ont notamment offert la possibilité de prendre du temps avec leurs autres enfants, de retisser des liens avec eux, et de pouvoir accomplir des démarches administratives...

En 2023, un groupe de travail composé de quatre Caf ayant expérimenté des actions spécifiques pour prévenir le burn-out parental au moyen d'interventions d'aide à domicile a élaboré des propositions visant à généraliser la prise en compte de la problématique du répit parental.

**Ainsi, à partir du 1<sup>er</sup> juin 2024, un nouveau motif** « prévention de l'épuisement parental » **sera intégré** au sein de la thématique « dynamique familiale ». Ce nouveau motif d'intervention de l'aide à domicile a pour objectif de prévenir, éviter la dégradation et accompagner les situations d'épuisement parental.

---

<sup>2</sup> Caf mobilisées : Ain, Aube, Drôme, Indre et Loire, Doubs, Landes, Pyrénées-Atlantiques, Savoie et Val d'Oise + contribution des Caf du Pas de Calais et du Morbihan.

L'ensemble des modalités relatives à ce motif seront détaillées dans la prochaine circulaire « Aide à domicile », qui sera diffusée début mai 2024.

### **3.2. L'installation d'une instance opérationnelle d'appui dédiée au répit parental**

Dans l'optique de poursuivre les réflexions notamment dans une perspective opérationnelle, il est proposé de mettre en place un groupe national de suivi. Il aura pour objectifs de :

- poursuivre et alimenter la réflexion sur le répit en s'appuyant sur des personnes ressources ayant une forte « expertise » sur le sujet ;
- contribuer à la rédaction d'un référentiel en vue de préconisation pour constituer un réseau de personnes ressources sur les territoires (tiers détecteurs) ;
- contribuer à la conception de :
  - o webinaire de sensibilisation ;
  - o formations (de préférence en format e-learning) ;
  - o outils et supports de communication ;
  - o la journée nationale ;
  - o d'outils d'évaluation ;
- organiser une veille sur les initiatives locales.

Ce groupe, piloté par la Cnaf, serait composé de :

- référents parentalité Caf ;
- partenaires institutionnels tels que : CCMSA, CNAM, DGCS, ARS ;
- partenaires associatifs (fédérations et associations nationales) ;
- personnes ressources identifiées pour leur expertise sur le sujet.

Dans le cadre de ces travaux, le groupe aura vocation à se réunir une à deux fois par trimestre entre septembre 2024 et juin 2025.

Les Caf intéressées par cette démarche devront adresser **la fiche de candidature** en annexe, par mail au plus tard le vendredi 31 mai 2024 à la Cnaf.