OCTOBRE 2024

DOSSIER REPÈRE

Répit parental et familial

ALLOCATIONS FAMILIALES

caf.fr

Comprendre

Repérer

Accompagner

Sommaire

Préambule 3

1. Répit parental et/ou familial : des clarifications nécessaires 5
1.1. Le répit parental pour prévenir l'épuisement des parents 6
1.2. Le répit parental pour soutenir et étayer la capacité d'agir des parents 8
1.3. Le répit familial 11
1.4. Des prérequis à prendre en compte autour du répit parental 11
1.4.1. Les conditions de vie et l'accès aux droits et aux services 11
1.4.2. La conciliation vie familiale - vie professionnelle 12

2. Répit parental : un périmètre d'intervention à définir 13

3. Répit parental : des leviers d'action existants 15
3.1. Le cadrage politique du soutien aux parents 16
3.2. Des principes d'actions 19
3.3. Un panel de dispositifs d'action sociale déployés par la branche Famille à travers son réseau Caf 21
3.4. Des expérimentations et des projets développés localement 23

4. Recommandations pour une politique parentalité renforcée 29

Préambule

La politique de soutien à la parentalité de la branche Familles, vise à répondre aux préoccupations des parents relatives à l'arrivée d'un nouvel enfant, à sa scolarité, à sa santé, à son équilibre et son développement, aux difficultés relationnelles rencontrées à certaines périodes charnières de la vie de famille. À ce titre, le soutien à la parentalité participe d'une politique d'investissement social ambitieuse en faveur des enfants et des jeunes.

En valorisant les parents dans leur rôle, elle contribue à prévenir et accompagner les risques pouvant peser sur les relations intrafamiliales (séparation, relations conflictuelles parents/ados, etc…).

Elle prévoit de mettre à disposition des parents des services, des prestations et dispositifs pouvant contribuer au répit parental dans une démarche de prévention visant à améliorer la qualité des liens intra-familiaux.

À ce titre, la branche Famille a souhaité inscrire le développement du répit parental comme une ambition forte dans la convention d'objectifs et de gestion 2023-2027, et comme un élément essentiel du soutien à la parentalité.

Cette notion de répit en matière de parentalité est encore récente et peu explorée en France, alors que le répit est un concept très ancré dans le domaine médico-social. La notion de répit parental est apparue assez récemment dans le débat public et reprise par différents travaux internationaux (Belgique, Québec) et nationaux (Stratégie nationale de soutien à la parentalité, 1 000 jours, Stratégie de prévention et protection de l'enfance…).

Sur le champ du soutien à la parentalité, il n'existe pas à ce stade de définition spécifique de la notion de répit parental pour les familles.

Ce sujet prend une acuité particulière dans le contexte actuel de notre société où l'on assiste à :

- Une transformation profonde des structures familiales depuis trois décennies : séparations, familles recomposées, augmentation des familles monoparentales … ;
- Une pression des enjeux liés à la conciliation vie familiale - vie professionnelle, la charge mentale… ;
- Une évolution du monde du travail : de plus en plus de couples biactifs, organisation en télétravail ;
- L'évolution du statut de l'enfant au sein de la famille et de la manière dont les parents investissent leur parentalité.

La stratégie nationale de soutien à la parentalité évoque le développement d'actions pour répondre :

- À un simple besoin de souffler en famille : il s'agit alors d'une parenthèse permettant aux parents et / ou aux enfants de bénéficier, ensemble ou séparément, d'un moment de loisirs (activité sportive, culturelle ou autre) en dehors des contraintes et éventuelles tensions habituelles ;
- À un besoin de restaurer la relation avec un ou des enfant(s) quand les parents ont à investir un temps important dans l'éducation d'un membre de la fratrie au détriment du temps à consacrer aux autres.
- Qu'à une nécessité de bénéficier d'un temps plus long d'éloignement du quotidien, entre parent(s) et enfant(s) ou indépendamment, afin de rétablir des rapports sereins et apaisés, par exemple à l'occasion de vacances ».

- Dossier repère / Répit parental et familial -

Cette dimension est réaffirmée dans les politiques publiques récentes, particulièrement dans la stratégie autour des « 1 000 premiers jours » au sein de laquelle, une mesure est dédiée au répit parental avec un double enjeu :

- 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.

Pour mieux appréhender les problématiques fragilisant l'exercice de la fonction parentale, la notion de répit parental apparaît aujourd'hui comme un concept émergent.

Ce dossier repère a pour ambition d'apporter des éléments de clarification et de précision sur la notion de « répit parental » et de constituer une ressource utile à l'ensemble du réseau des Caf.

Il a pour ambition de démontrer que le répit parental est **une notion à prendre en compte pour soutenir et étayer la capacité d'agir des parents dans l'exercice de leur fonction et dans l'intérêt de l'enfant.** Il permettra d'alimenter les réflexions, d'enrichir les pratiques professionnelles et de soutenir et accompagner les partenaires mobilisés dans la mise en œuvre des actions locales en direction des parents. Il vise ainsi 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.

Ce dossier repère est composé de trois partie :

- **Une première partie** relative aux éléments de définition du répit parental 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 et concourant au répit parental ;
- **Enfin, il propose** dans une dernière partie, des recommandations et perspectives visant à améliorer les réponses contribuant au répit parental, en lien avec les ressources et les acteurs des territoires.

Ce travail est le fruit d'une collaboration entre les différentes directions de la Cnaf (Directions des politiques Familiales et sociales DPFAS, Direction des statistiques des études et de la recherche DSER, des Caf, des partenaires nationaux et locaux et des retours des familles. Il s'est appuyé sur différents leviers :

- La mise en place d'un groupe de réflexion associant neuf Caf[1] et piloté par la Cnaf ;
- Des contributions complémentaires ont été ajoutées par les Caf du Pas de Calais et du Morbihan ;
- Une Criée[2] pour recenser et repérer les actions mises en œuvre sur les territoires et en partenariat avec les Caf ;
- Un sondage en ligne sur le répit parental[3] ;
- Une mobilisation des fédérations et associations nationales[4].

[1] Caf mobilisées : Ain, Aube, Drôme, Indre et Loire, Doubs, Landes, Pyrénées-Atlantiques, Savoie et Val d'Oise.
[2] L'ensemble des projets déposés par les Caf est accessible en ligne directement sur l'espace métier du Caflab et de l'innovation.
[3] un sondage en ligne « Répit parental : Et pour vous comment cela se passe ? » diffusé auprès des usagers via la plateforme « La Caf à Votre écoute » en février 2021 a permis de recueillir les besoins et envies de près de 600 personnes.
[4] Réseau Passerelles, Union national des associations de tourisme (Unat), Vacances et Familles, Vacances ouvertes, Fédération syndicale des familles monoparentales.

1 Répit parental et/ou familial : des clarifications nécessaires

En France, le concept du « répit » est une notion encore émergente, au contour incertain, il est essentiellement centré sur la question de la dépendance. En matière de parentalité, il n'y a pas de définition spécifique du répit qui constitue un temps de pause pour se laisser le temps de respirer. Il apparait ainsi indispensable de préciser la notion de répit parental intimement liée à la problématique de l'épuisement ou burn-out parental.

Dans le domaine médico-social au contraire, la loi du 2 janvier 2002, rénovant l'action sociale et médico-sociale, donne la possibilité aux familles de souffler pour se ressourcer, faire des projets, mener à bien leur vie professionnelle ou sociale. Par la suite, la notion de répit s'est élargie progressivement. En 2015, la loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillissement a instauré un droit au répit pour les proches aidants de personnes âgées de plus de 60 ans en situation de dépendance.

Toutefois, l'absence de cadre juridique spécifique en la matière n'a pas empêché le réseau des Caf de développer dans les faits un certain nombre d'initiatives qui accompagnent ce répit en particulier en cas de handicap notamment lors des vacances, en adéquation avec les besoins exprimés par les parents.

Les changements sociologiques importants au cours des dernières décennies ont accru la pression sur les parents. L'évolution des structurations familiales et notamment la place accordée à l'enfant au sein de la famille, ainsi que l'émergence de nouvelles questions telles que l'accès aux réseaux sociaux, ont transformé « le métier de parent » [5]. Les parents d'aujourd'hui font face à des injonctions permanentes, en lien avec l'augmentation des connaissances en médecine, en psychologie, en éducation, et à la diffusion de celles-ci par les réseaux sociaux.

1.1. Le répit parental pour prévenir l'épuisement des parents

La parentalité est reconnue sans contestation, comme un « métier » à la fois complexe et difficile. Le fait d'être parent comporte aujourd'hui ses propres facteurs de "stress" et une charge mentale qui peut être assez difficile à vivre pour certains parents. Certains moments clés, tels que la période périnatale et l'adolescence, sont communément identifiés comme étant des facteurs de risque.

De nombreuses recommandations en découlent avec la mise en valeur de « standards de parentalité » et une responsabilité importante laissée aux parents. Ils sont face à des discours de plus en plus normatifs sur ce que serait « la bonne parentalité » en rapport avec le concept « d'éducation ou parentalité positive ». Défini par le conseil de l'Europe, ce concept renvoie à un comportement parental qui respecte l'intérêt supérieur de l'enfant et ses droits, et qui prend aussi en compte les besoins et les ressources des parents.

[5] Alain Sotto, Varinia Oberto (2018). *Le beau métier de parent.* Édition Le livre de Poche.

Témoignage

Selon **Moïra Mikolajczak,** professeur de psychologie à l'université Louvain en Belgique

le burnout parental est un

« syndrome qui touche les parents exposés à un stress parental chronique en l'absence de ressources suffisantes pour compenser [7] ***»***

Elle met en avant que l'origine de ce phénomène se fonde sur : « un déséquilibre important et prolongé de la balance résultant de l'accumulation de facteurs de risques, sans que des ressources puissent être suffisamment ou efficacement mobilisées ».

Dans l'enquête nationale conduite en 2016 par la Cnaf, les parents expriment la relative difficulté qu'ils éprouvent à exercer leur rôle de parent. La scolarité et la santé sont les domaines qui leur posent le plus de difficultés. Les problèmes sont perçus plus aigus à l'adolescence des enfants, alors que c'est avec des enfants en bas âge que les parents expriment le plus fortement des préoccupations quant à leur rôle.

Ces différentes contraintes peuvent engendrer un état d'épuisement tant physique qu'émotionnel : le burnout parental.

Apparu en 1983 dans un ouvrage témoignage d'une mère de famille[6], ce terme de « burnout parental » met en lumière un phénomène en lien avec la sphère familiale jusqu'alors réservé au monde du travail.

En 2017, Isabelle Roskam, Marie-Emilie Raes et Moïra Mikolajczak mènent les premières études sur le burnout parental dans la population générale, en montrant que l'épuisement concerne le rôle de parent.

Le burn-out était considéré jusqu'à présent comme une maladie purement professionnelle. Cette vision est en cours de changement car le stress excessif, cause présumée du burn-out, ne se limite plus au monde du travail. Les récentes recherches en psychologie de l'université de Louvain en Belgique montrent que la sphère familiale est elle aussi impactée et le terme de burn-out parental ou épuisement parental est de plus en plus utilisé pour qualifier des situations de mal-être.

Les symptômes de ce phénomène sont très similaires. S'agissant de la parentalité, ils se caractérisent à travers notamment :

- Un épuisement physique : trouble du sommeil, manque d'énergie, sensation de ras le bol, de saturation, fatigue physique extrême... ;
- Une distanciation émotionnelle et affective : moins d'investissement dans la relation, absence de partage d'émotion ;
- Une perte de plaisir et d'épanouissement ;
- Un manque de motivation et d'estime de soi en tant que parent.

Focus sur la notion de perfectionnisme parental

Selon Isabelle Roksam, c'est le désir ardent d'atteindre un idéal de parentalité parfait, accompagné d'une crainte profonde de ne pas être à la hauteur de ces attentes élevées. Il englobe des objectifs rigoureux et des exigences élevées envers soi-même en tant que parent, ainsi qu'envers l'enfant. Ces parents sont constamment sous pression pour répondre à ces attentes irréalistes ce qui peut entrainer un stress chronique, une anxiété accrue et des relations familiales tendues.

Il existe au niveau familial des facteurs de risque bien identifiés tels que la présence d'un enfant porteur de handicap, la monoparentalité et l'isolement. Pour autant, ce trouble reste la conséquence d'un processus complexe qui impacte l'ensemble de la sphère familiale. Il peut en effet, conduire à de graves dépressions, des séparations et des répercussions sur les enfants. On estime aujourd'hui en France que 6 % des parents sont en situation de burnout parental et 5 % en risque avéré de burnout parental[8]. Ce phénomène s'aggrave parmi les parents qui subissent une précarité économique et sociale. Sachant qu'il y a selon l'INSEE en 2020, près de 8 millions de familles qui résident avec au moins un enfant mineur, dont une sur quatre est une famille monoparentale : c'est environ 400 000 familles concernées par ce phénomène, dont 100 000 familles monoparentales.

1.2. Le répit parental pour soutenir et étayer la capacité d'agir des parents

Le répit parental reste un des moyens de prévenir les risques d'épuisement qui pèsent sur ces parents. Ainsi, l'enjeu du « répit parental » pour la branche Famille est de prévenir l'épuisement psychique et physique des parents.

Le répit parental s'adresse, de manière universelle, à tous les parents ou personnes qui ont la charge effective d'un enfant.

Il contribue **de façon préventive à :**

- Renforcer les relations intra-familiales ;
- Préserver ou rétablir l'équilibre de la cellule familiale ;
- Rassurer les parents dans l'exercice de leur fonction ;
- Prévenir et accompagner les risques de rupture ;
- Ressourcer les parents, leur permettre de souffler.

Littéralement, le répit se définit comme « l'arrêt d'une chose pénible, le temps pendant lequel on cesse d'être menacé ou accablé par elle ». Pour la branche, **le « répit parental » vise alors à ce que chaque parent puisse bénéficier d'un espace-temps d'une durée modulable et en prenant appui sur des modalités opérationnelles souples et adaptées à chaque situation pour lui permettre de souffler.**

[6] Edith Lanstrom publie : *Christian parent burnout, Concordia Pub House USA 1983.* L'année suivante, en 1984, Procaccini et Kiefaver, un professeur d'université en éducation et un consultant en leadership qui donnaient ensemble des séminaires sur le burnout professionnel, publient : Parental burnout New York, Doubleday, 1983 dans lequel ils avancent que les parents peuvent souffrir d'un épuisement tel qu'il pourrait être appelé burnout parental.

[7] Définition issue du site https://www.burnoutparental.com/ crée par Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak.

[8] Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. -E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Bhen, B. B., Dorard, G.,... Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. Affective Science. : *Etude menée par l'université de Louvain, Belgique*

En permettant aux parents de bénéficier de temps de répit, la politique de soutien à la parentalité portée par la branche Famille diminue de façon préventive le risque d'épuisement qui pèse sur eux. L'équilibre d'un parent dans sa vie d'adulte contribue au bien-être familial dans toutes ses composantes : qualité des liens familiaux, épanouissement de l'enfant.

Le répit parental doit se considérer comme un temps de reconnexion à soi pour permettre ensuite de s'accorder au quotidien des temps de pause pour penser à soi et se retrouver en tant qu'individu, homme ou femme.

Chaque parent, quelle que soit sa situation, peut s'autoriser à prendre du temps pour soi (détente, loisirs, culture, sport, etc.) pour permettre de :

- → S'extraire, pour un temps donné, des contraintes familiales ;
- → Participer à des espaces de pair-aidance, favorisant les solidarités de proximité ;
- → Se (re)mobiliser dans des projets et actions locales ;
- → Prendre de recul pour vivre sa parentalité de façon plus apaisée.

« Toutes les actions permettant aux parents ou aux familles de se ressourcer, si elles sont utiles, ne constituent pas en elles-mêmes des actions de soutien à la parentalité ; elles s'inscrivent toutefois dans cette politique dès lors que l'un au moins de leurs objectifs explicites est la prévention du burn-out parental ou l'amélioration de la qualité de la relation enfants/parents.[9]»

Ainsi, pouvoir bénéficier de temps de répit dans ce cadre est un élément essentiel du soutien à la parentalité

Le sondage en ligne « Répit parental : Et-pour vous comment cela se passe ? » diffusé auprès des familles via la plateforme « La Caf à Votre écoute » en février 2021 a permis de recueillir les besoins et envies de près de 600 personnes.

De façon unanime, tous les parents ont clairement exprimé un besoin de « souffler », même si celui-ci est à nuancer.

[9] Extrait de la page 27 de la Stratégie nationale de soutien à la parentalité – 2018-2022

Les constats sont multiples :

Trois moments clés sont repérés dans le besoin de répit des familles : l'arrivée d'enfant, la période de l'adolescence et un changement dans l'activité professionnelle. Un déséquilibre dans la répartition des tâches entre les conjoints est également souligné :

- → Le besoin de répit est **confidentiel,** voire tabou. C'est un sujet intime qui génère une **peur de jugement.** La conséquence est un isolement de certains parents car 12% d'entre eux n'en parlent jamais. Les parents qui expriment ce besoin s'adressent en priorité à leur conjoint (62%) ;
- → **Les professionnels sont très peu repérés** sur ce sujet. Il en est de même pour les structures de proximité qui pourraient pour certaines apporter une réponse aux parents. Une partie de l'offre de service existante sur les territoires est repérée et utilisée par les familles. Il s'agit notamment des EAJE (61%), les ALSH (41%), les relais Petite Enfance (RPE) et les ludothèques (32%). En revanche, les Lieux d'Accueils Enfants-Parents (Laep), les actions REAAP, l'aide à domicile et la médiation familiale restent encore des services insuffisamment connus du grand public. 20% des répondants déclarent ne pas connaître ces services.

Par le partage d'expériences et le témoignage des parents, le sondage en ligne permet de confirmer des besoins repérés mais également de remettre en cause un certain nombre d'idées reçues et d'identifier les solutions plébiscitées par les parents : besoin de reconnaissance du rôle de parent, meilleure articulation avec la vie professionnelle, souhait d'aides financières pour du baby-sitting ou une garde à domicile, développement d'offres d'accueil pour les adolescents, échange de services entre parents, etc.

Pour la branche Famille, intervenir autour du répit parental dans une démarche de prévention permet pour les parents de :

- → Proposer une offre de service adaptée aux besoins de chaque parent en s'appuyant sur les ressources locales ;
- → Accompagner/sensibiliser les acteurs locaux pour la prise en compte de la thématique du répit parental ;
- → Permettre à chaque parent de se réassurer et de renforcer ses propres compétences et ressources parentales.

En outre, pour les acteurs du soutien à la parentalité, c'est l'opportunité de :

- → Favoriser les liens entre la prévention et la protection de l'enfance ;
- → Avoir une approche globale et bienveillante dans l'accompagnement au répit ;
- → Agir pour la prévention des risques familiaux et de l'épuisement parental.

1.3. Le répit familial

Cette notion de répit familial est à distinguer de celle 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.

Dans les familles où un ou plusieurs enfants est 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 du ou des enfants en situation de handicap.

1.4. Des prérequis à prendre en compte autour du répit parental

Les conditions de vie, les capacités à concilier vie familiale et vie professionnelle, le cadre de vie sont autant de facteurs qui conditionnent l'exercice de la parentalité. Une attention particulière doit-être ainsi portée aux conditions de vie des familles, à l'accès aux droits et à la conciliation vie familiale et vie professionnelle.

1.4.1. Les conditions de vie et l'accès aux droits et aux services

Le répit parental ne peut s'envisager que si certains prérequis sont remplis : il se construit dans un environnement sain et stabilisé, et cela passe par un socle de base via les prestations et le respect des droits fondamentaux.

Ces droits s'incarnent, pour la Branche famille, dans le versement des prestations familiales et sociales dont les minimas sociaux qui permettent d'assurer un revenu minimal à une personne en situation de précarité et de lutter contre les exclusions.

Par ailleurs, au-delà des prestations financières, le logement constitue un domaine incontournable en matière d'accès aux droits. En effet, la qualité du logement contribue à faciliter la vie familiale, les conditions d'éducation des enfants, et plus globalement au « bien-être » de la famille. Le fait de percevoir une aide au logement implique un droit corollaire : celui d'habiter dans un logement qui répond aux normes de décence[10].

Enfin, l'accès aux droits passe également par l'accès aux services. Leurs accès permettent d'améliorer les conditions de vie des familles, en particulier pour les parents nécessitant des accompagnements spécifiques tels que les problématiques de santé (handicap…).

[10] La loi « solidarité et renouvellement urbain » de 2000 renforcé en 2014 par la loi pour l'accès au logement et un urbanisme rénové (loi ALUR), identifie clairement les Caf comme des acteurs de la lutte contre le logement non décent et prévoit que le logement doit répondre à certaines caractéristiques de décence pour être loué et pour ouvrir droit à l'allocation de logement.

- Dossier repère / Répit parental et familial -

1.4.2. La conciliation vie familiale - vie professionnelle

De nombreuses études sur ce sujet montrent la difficulté pour la grande majorité des salariés de concilier vie professionnelle, vie familiale et vie personnelle. Notamment lors de l'arrivée d'un nouvel enfant au foyer impliquant de fait :

- Un nouveau partage des responsabilités à l'intérieur du couple ;
- L'acquisition de compétences parentales pour prendre soin de l'enfant et assurer son développement ;
- Un ajustement entre la vie conjugale et la fonction parentale.

L'arrivée d'un enfant reste un défi pour la plupart des parents, en particulier pour les familles monoparentales.

Les séparations, la monoparentalité, les familles recomposées, couplées à des aspects tels que l'éloignement géographique des familles ou une période d'inactivité professionnelle sont autant de phénomènes qui tendent à fragiliser les familles.

Compte tenu des réalités différentes connues des parents en matière de genre, de revenus, de lieu de vie, etc…, les besoins en matière de répit sont différents et nécessitent des réponses adaptées à chacune des situations.

Ainsi, une attention particulière et globale en direction des familles autour des conditions de vie et de leur accès aux droits, de la conciliation vie familiale/vie professionnelle conditionnent la mise en œuvre de temps de répit.

2 Répit parental : un périmètre d'intervention à définir

La politique d'action sociale de la branche Famille s'inscrit essentiellement dans le cadre d'une démarche préventive.

Elle s'adresse à l'ensemble des parents, quels que soient la situation familiale (en couple, séparé, isolé, etc.), le nombre d'enfants, la situation professionnelle, le niveau de revenus, la situation géographique.

L'ensemble des dispositifs et offres de service contribuant au répit parental se caractérise, en accord avec les principes d'action de la branche, par son universalisme.

Toutefois, une attention particulière, par le déploiement d'offres plus proactives, **devra être portée aux familles sujettes à des risques d'épuisement plus importants** telles que :

- Les familles comptant un membre – enfant ou parent - porteur de handicap (bénéficiaires de l'AJPP, l'AJPA, l'AEEH ou l'AAH) ;
- Les familles monoparentales ;
- Les familles nombreuses ;
- Les situations de séparations et /ou de deuil ;
- Les familles en situation de grande précarité ;
- Les familles en situation d'isolement social.

À ce titre, l'accompagnement au répit parental nécessite d'avoir une approche holistique pour permettre une démarche globale et transversale.

Le répit parental est **une thématique transversale à plusieurs domaines d'interventions de la branche** comme les aides aux départs en vacances, les modes d'accueil de la petite enfance, les accueils de loisir, les offres de travail social CAF, les offres de soutien à la parentalité, l'animation de la vie sociale, les services d'aide à domicile.

Le périmètre d'intervention de la branche en matière de répit parental est donc suffisamment large pour le distinguer du répit des aidants familiaux porté par l'État via sa stratégie nationale de répit des aidants. S'il repose sur des leviers semblables, pouvant être source d'inspiration pour la branche en matière de répit des parents, le répit des aidants s'adresse à l'ensemble des proches et non exclusivement aux parents. Les parents d'enfants en situation de handicap font toutefois partie du public concerné par les offres de soutien au répit parental portées par la branche Famille.

Pour rappel

Les offres d'accompagnement à visée thérapeutique dans des situations d'épuisement nécessitant une prise en charge médicale et les situations relevant de la protection de l'enfance ne relèvent pas du périmètre de la branche Famille.

Pour la branche Famille, il s'agit de :

- Faciliter l'accès aux droits et services et simplifier les démarches (administratives, orientation, etc.) des familles ;
- Proposer une offre de service adaptée aux besoins de chaque parent ;
- Avoir une approche globale et bienveillante de la famille dans l'accompagnement au répit ;
- Permettre à chaque parent de réassurer et renforcer ses propres compétences et ressources parentales ; de déculpabiliser et prendre ou reprendre confiance en soi ;
- Agir pour la prévention des risques familiaux et l'épuisement parental ;
- Développer les passerelles entre la prévention et la protection ; et entre prévention et prise en charge médicale ou thérapeutique.

3 Répit parental et /ou familial : des leviers d'action existants

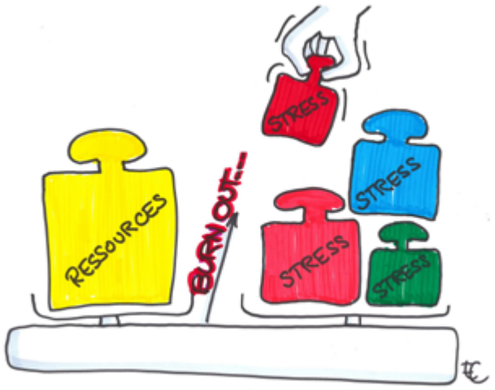
Pour permettre le répit, la branche dispose de plusieurs leviers d'action distincts et complémentaires :

- **Le versement d'aides financières directes permettant aux familles de financer des solutions de répit ;**
- **Le versement d'aides financières collectives aux partenaires contribuant au répit des familles ;**
- **L'information des familles sur les prestations auxquelles elles sont éligibles et/ou l'orientation vers des structures d'accueil favorisant le répit.**

De nombreux dispositifs ou actions existants à l'échelon national ou plus local contribuent déjà à offrir une réponse préventive aux parents en termes de répit parental.

Les SDSF (Schémas Départementaux de Services aux Familles) et les CTG (Conventions Territoriales Globales) apparaissent comme des outils territoriaux puissants pour développer une politique de répit parental systémique.

Cette partie aura pour objectif de les recenser afin de permettre aux différents acteurs de repérer ces différents leviers d'action et d'orienter les familles de manière adéquate.



3.1. Le cadrage politique du soutien aux parents

Les schémas départementaux des services aux familles

L'ordonnance du 19 mai 2021 et le décret du 14 décembre 2021 donnent aujourd'hui une base légale au schéma départemental des services aux familles (Sdsf). Aux côtés des aides monétaires et fiscales, les textes reconnaissent le rôle essentiel que jouent les services aux familles dans la politique familiale, en matière de lutte contre les inégalités et leur reproduction, et en faveur de l'inclusion de tous les enfants.

Le comité départemental des services aux familles (Cdsf) devient la pierre angulaire du pilotage des politiques publiques en matière d'accès aux droits et services aux familles. Présidé par le préfet de département et co-animé par la Caf, le Cdsf traite de toutes questions relatives à l'organisation, au fonctionnement, au maintien et au développement d'offres de services intégrées, **construites sur l'analyse des besoins pluriels des parents et des territoires** (art L.214-5 du code de l'action sociale et de familles).

Le répit parental s'inscrit pleinement dans les objectifs visés et constitue un fil rouge de l'intervention des acteurs locaux. Cette thématique pourra à ce titre être intégrée et portée au sein des SDSF[11], qui ont vocation à être les instances partenariales uniques de pilotage local des politiques publiques en matière de services aux familles afin de coordonner l'ensemble des acteurs autour d'objectifs territorialisés, tenant compte des orientations nationales et des spécificités locales.

[11] Le département des Landes a inscrit la thématique Répit parental dans le cadre de son schéma départemental des services aux familles.

Les Conventions territoriales globales

Les SDSF se déclinent au plus près des territoires dans les conventions territoriales globales (CTG). À partir d'une démarche fondée sur le partenariat entre la Caf et la collectivité locale pour une durée de cinq ans, la CTG a vocation à renforcer l'efficacité, la cohérence et la coordination des services mis en place pour les habitants des territoires.

Ces services, définis d'après le diagnostic partagé des besoins, couvrent la petite enfance, l'enfance, la jeunesse, le soutien à la parentalité, l'animation de la vie sociale, l'accès aux droits et l'inclusion numérique, le logement, la prise en compte du handicap… La CTG facilite le développement des services aux familles mais permet aussi de questionner le fonctionnement des services existants et de mieux les mobiliser.

La charte nationale de soutien à la parentalité[12]

La Charte nationale de soutien à la parentalité est prévue par l'ordonnance du 19 mai 2021 relative aux services aux familles, modifiée par l'arrêté du 29 juillet 2022. Il s'agit d'un texte fondateur pour l'ensemble du secteur, qui fixe huit principes qui s'appliquent aux actions de soutien à la parentalité. Elle pose également les conditions d'une identité professionnelle partagée en faveur d'un accompagnement des familles tout en respectant leur diversité.

Le soutien à la parentalité est ainsi **une politique publique** à part entière qui constitue un investissement social permettant d'améliorer le présent des familles mais aussi de les accompagner pour mieux prévenir les difficultés auxquelles elles pourraient être confrontées.

Les services de soutien à la parentalité sont définis comme **« toute activité contribuant, à titre principal ou à titre complémentaire d'une autre activité, notamment celle d'accueil du jeune enfant, à accompagner les parents dans leur rôle de premier éducateur de leur enfant, notamment par des actions d'écoute, de soutien, de conseils et d'information, ou à favoriser l'entraide et l'échange entre parents ».**

[12] Article L. 214-1-2 du code de l'action sociale et des familles (CASF).

La stratégie des 1 000 premiers jours

La démarche des 1000 premiers jours est un concept scientifique qui met en évidence une période clef chez le tout-petit pour le développement de sa santé, son bien-être et celui de ses parents, qui court de la grossesse aux deux ans révolus de l'enfant.

C'est la période des vulnérabilités, tant pour les enfants que pour les parents, avec parfois le sentiment d'être seul face à la parentalité, à ses défis du quotidien et à son vertige de questions.

Réunie à l'initiative du Président de la République, la commission des 1 000 premiers jours présidée par Boris Cyrulnik, a produit un rapport à l'issue de ses travaux. Ils ont permis d'identifier les facteurs favorables au développement de l'enfant et les leviers d'actions possibles afin d'investir davantage l'accompagnement des familles tout au long des 1000 premiers jours de l'enfant à travers 5 axes :

- Renforcer le parcours des 1 000 premiers jours, construit autour de trois moments clefs (4e mois de grossesse, le séjour à la maternité et le retour à domicile) ;
- Décliner le parcours 1 000 jours pour les situations de fragilité ;
- Mettre à disposition des ressources fiables et accessibles pour les parents et l'entourage via un site internet dédié[13] ;
- Donner du temps supplémentaire pour la construction de la relation parent-enfant ;
- Améliorer constamment la qualité de l'accueil du jeune enfant.

Le Pacte des Solidarités

Le Pacte des solidarités prend le relais en 2023 de la Stratégie de prévention et de lutte contre la pauvreté. Avec pour ambition d'apporter des solutions concrètes aux publics les plus vulnérables pour les soutenir en tant que parents et favoriser l'insertion sociale et professionnelle, il est entré en vigueur au 1er janvier 2024.

Élaboré en concertation avec l'ensemble des acteurs et porté par la Ministre du Travail, de la santé et des Solidarités, en lien étroit avec l'ensemble des ministres concernés, il regroupe plus de vingt-cinq mesures concrètes, réunies en quatre axes prioritaires :

- La prévention de la pauvreté et la lutte contre les inégalités dès l'enfance ;
- La sortie de la pauvreté par le retour à l'emploi pour tous ;
- L'accès aux droits ;
- La transition écologique et solidaire.

[13] www.1000-premiers-jours.fr/fr

3.2. Des principes d'actions

Prévenir ou traiter l'épuisement parental n'appelle pas les mêmes réponses selon les situations familiales. Il s'agit de proposer des mesures de **suppléance** (remplacement temporaire) et d'autres en lien avec la notion de relais (pause-relâche).

Les types de réponses doivent pouvoir être apportées auprès des parents pour, d'une part **réduire la tension de la situation présente**, mais aussi **travailler avec eux les équilibres,** la dynamique familiale à court moyen ou long terme. À ce titre deux types de réponses doivent être articulés :

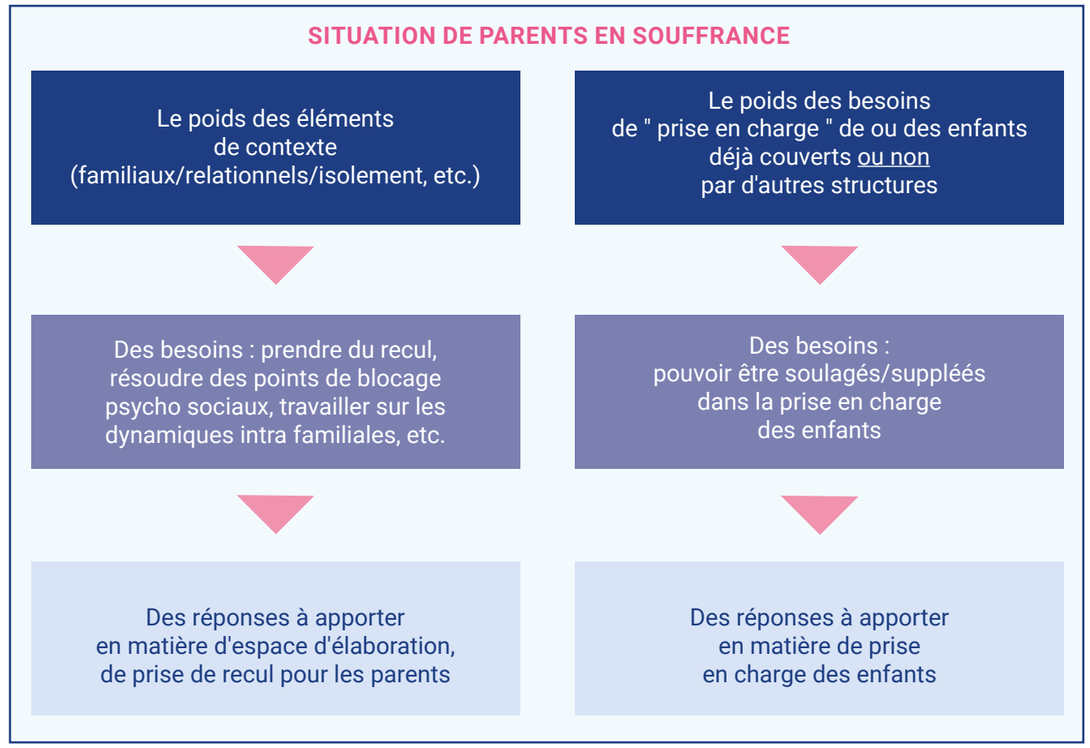
Une réponse en matière de « suppléance parentale » : des modes de garde des enfants qui peuvent distinguer des accueils ponctuels et des accueils plus longs (un week-end, quelques jours, une semaine, un mois …). Cette réponse est à articuler, à penser en complémentarité avec les services déjà existants (écoles, assistantes maternelles, EAJE, ALSH, séjours vacances pour les enfants ou en familles, accueil provisoire Aide sociale à l'enfance, Aide au domicile des familles, etc.).

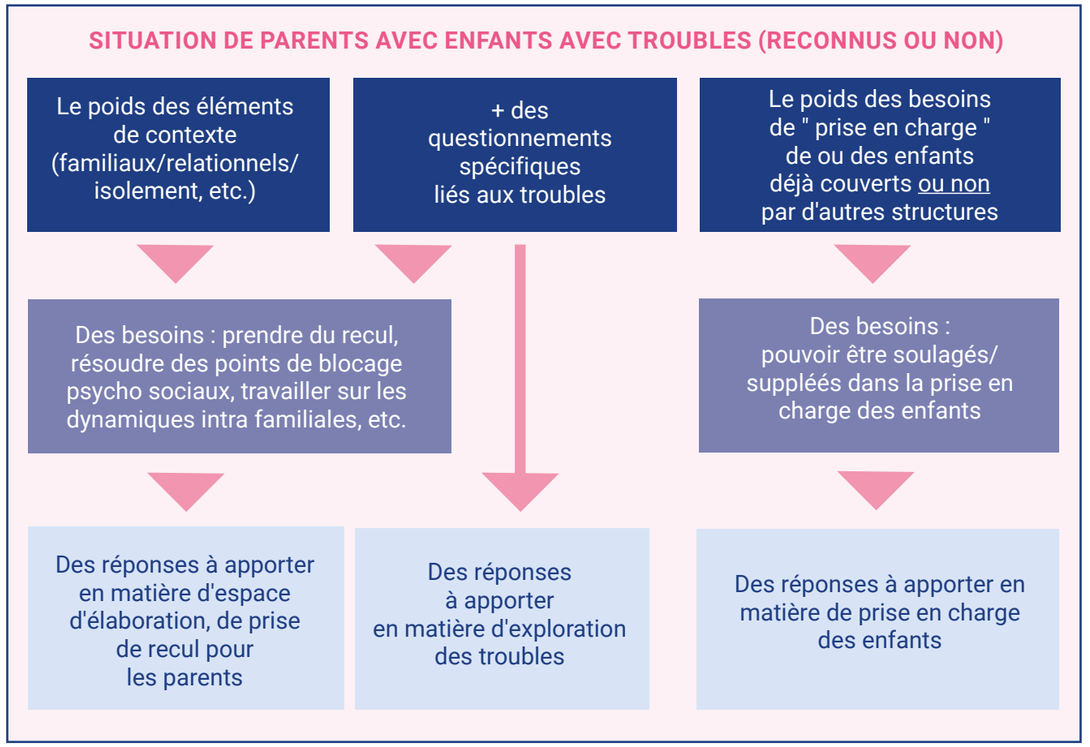
Ce besoin de « suppléance parentale » ne sera pas le même pour des familles dont les enfants sont scolarisés, en EAJE ou chez une assistante maternelle et les familles avec des enfants présentant des troubles ou en situation de handicap dont l'accueil peut être plus réduit dans les structures. Autrement dit, les situations avec des enfants porteurs de handicap ou avec des troubles auront une demande plus forte en matière de prise en charge, de suppléance.

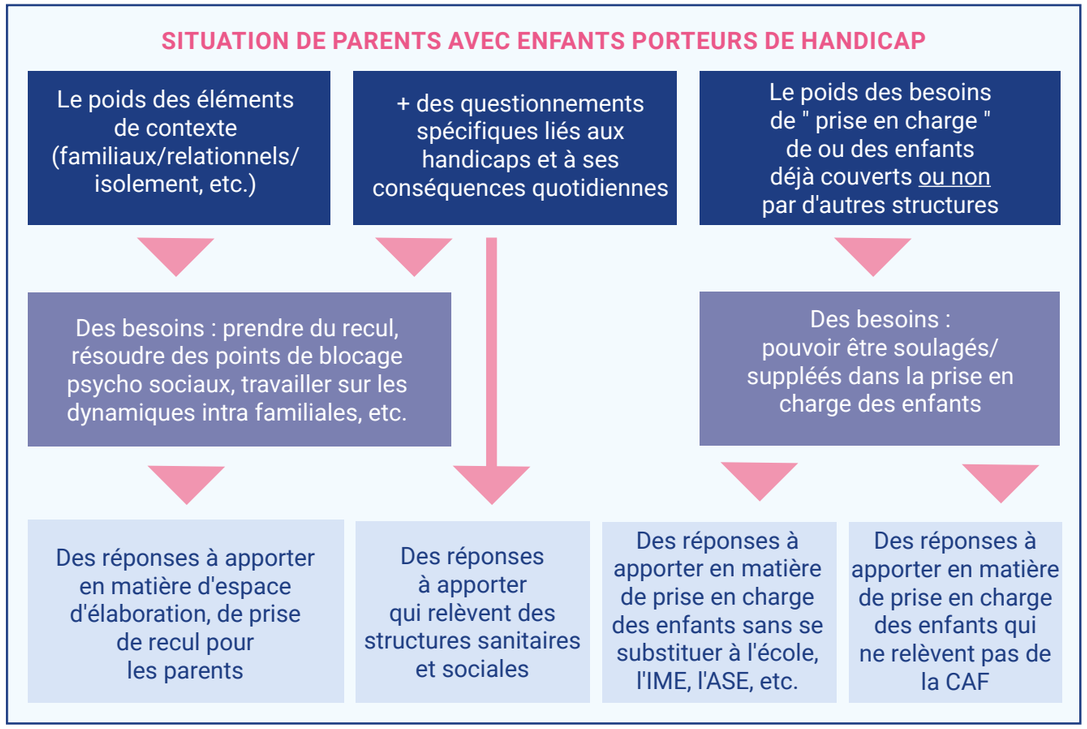
En matière de relais en lien avec les réponses aux problématiques et questionnements des parents qui couplent une opportunité pour eux de faire des activités, démarches **avec ou sans les enfants** et un espace de prise de recul, permettant si besoin de travailler sur le fonctionnement familial.

Cet espace d'élaboration et de prise de recul reste important à proposer, au risque de voir les situations se dégrader rapidement après une première réponse uniquement apportée sous forme de « suppléance » temporaire et/ou ponctuelle.

Sous forme schématique :







3.3. Un panel de dispositifs d'action sociale déployés par la branche Famille à travers son réseau Caf

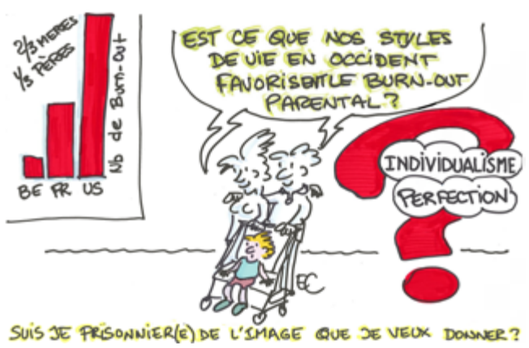
L'accompagnement à la parentalité est une des priorités de la politique familiale de la branche Famille de la Cog 2023-2027. Avec son caractère universaliste dans un objectif de prévention primaire, et en positionnant les parents comme premiers éducateurs de leur enfant, il constitue un enjeu de cohésion sociale dans le contexte sociétal d'aujourd'hui.

Par des actions d'écoute, de soutien, de conseils et d'information, ou en favorisant l'entraide et l'échange entre parents, les dispositifs de soutien à la parentalité permettent notamment de renforcer les compétences parentales et de soutenir les parents dans leur rôle.

De plus, pour certaines familles confrontées à des moments de vulnérabilité et de fragilité, ils ont pour effet de permettre le répit parental. C'est un besoin qui doit être considéré et valorisé sans culpabiliser les parents.

Le répit parental constitue un temps de pause pour laisser le temps aux parents de respirer, de souffler et de se ressourcer. Avoir des structures et des services qui proposent de prendre en charge les enfants de façon ponctuelle et/ou sur une amplitude horaire plus large est un levier pour les parents, leur permettant ainsi de libérer du temps pour soi. Le répit peut également s'appréhender à travers des temps collectifs partagés entre parents et enfants.

L'enjeu fondamental est d'accompagner les parents à utiliser ces offres de service en pleine conscience, sans culpabilité et leur permettre de déconstruire les préjugés liés au besoin de répit.

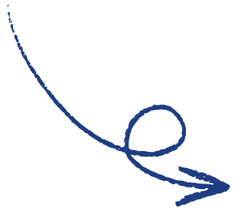


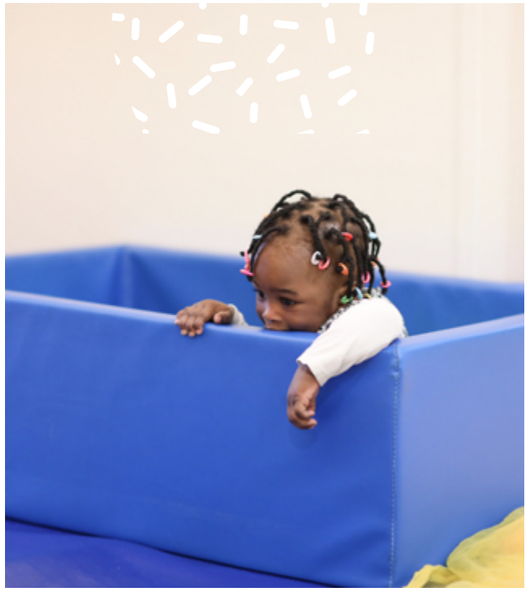
Le tableau suivant dresse de façon exhaustive la liste des dispositifs et offres de services soutenus par la branche Famille permettant au parent de bénéficier de répit parental :

Thématiques	Dispositifs et offres de services
Les offres en direction des jeunes enfants	→ Les accueils collectifs en EAJE : halte-garderie, crèches familiales, crèches parentales, multi-accueil → L'accueil individuel (assistants maternels ou auxiliaire parental) → Les Relais Petite Enfance (RPE)
Les offres en direction des enfants et des adolescents	→ Les accueils collectifs de mineurs → Les accueils jeunes → Les ludothèques → Les vacances enfants → Les maisons des adolescents → Les PAEJ
Les offres pour conforter les liens parents-enfants	→ Les LAEP → Les actions REAAP → Les Lieux ressources parents → Le Parrainage de proximité → Les Espaces de rencontre → Les services de médiation familiale → Les plateformes téléphoniques de type « Allo, écoute parents »
Les offres pour accompagner les familles	→ Les services d'aide à domicile pour les familles (SAAD) → Le Travail social Caf → Les vacances en familles → L'Animation de la vie sociale (AVS) dont l'animation collective famille (ACF) → Le parcours arrivé de l'enfant → Les pôles ressources handicap (PRH)

Au-delà des interventions directes auprès des parents, la branche famille soutient également des actions nationales associatifs qui déploient des actions/projets contribuant au répit parental tels que :

- « Jumeaux et plus » dont les actions se déclinent en direction de parents ayant des naissances multiples. Les projets, dans ce cadre, permettent de soutenir les parents via des offres aussi bien psychologiques que techniques ;
- Réseau passerelles : le Réseau Passerelles organise et facilite le départ en vacances des familles ayant un enfant en situation de handicap, en leur proposant un accompagnement « sur-mesure » dans le cadre de l'élaboration de leur projet de départ en vacances (recherche d'un lieu adapté à leurs besoins, organisation des soins de l'enfants, accueil sur place…) et la mobilisation de professionnels qualifiés durant les séjours pour prendre en charge les enfants en situation de handicap.
- Vacances ouvertes : actions en direction de familles monoparentales à travers des séjours vacances de répit (sans les enfants) ;
- Les quatre fédérations d'AAD[14] : intervention de TISF ou AES au domicile ;
- Les trois fédérations de parrainage de proximité[15] qui proposent un accompagnement de familles monoparentales à travers le parrainage.





3.4. Des expérimentations et des projets développés localement

Au-delà des dispositifs portés par la branche famille, certaines Caf ont fait le choix de soutenir des initiatives locales s'inscrivant dans une démarche de répit et en cohérence avec les besoins de leur territoire.

- **L'appui sur les solidarités locales :** à Paris, le Réseau des Accorderies (majoritairement agréées Espace de vie sociale EVS) permettent par le don de temps, des échanges de services entre habitants à l'échelle locale, les actions participent à lutter contre l'isolement.
- **L'accueil occasionnel des enfants :** les centres sociaux, dans le cadre de leur projet famille, sont nombreux à développer des modes de garde pour les parents. Ces temps s'inscrivent en complémentarité d'actions développées de type Reaap afin de permettre aux parents de profiter pleinement des actions mises en œuvre autour du soutien à la parentalité.

[14] FNAAFP - Fédération Nationale des Associations de l'Aide Familiale Populaire, UNADMR - Union Nationale Aide à domicile en milieu rural, ADEDOM - Adessa A Domicile, UNA (UNASSAD) - Union Nationale de l'Aide, des Soins et des services au Domicile

[15] UNAPP, France Parrainage et Parrains par mille

Quelques exemples d'actions déployées dans le réseau CAF

- **Bulle d'air : un soutien des parents dans la vie quotidienne notamment ceux qui ont des enfants porteurs de handicap – Caf de l'Isère**

Le projet « Bulle d'Air » est un partenariat entre CAF et Mutualité sociale agricole (MSA). Ce jour, une dizaine de Caf[16] sont mobilisées dans ce dispositif préventif. Il permet à des parents avec enfants porteurs de handicap de se faire remplacer par un intervenant à domicile. Concrètement : le parent est remplacé par un « relayeur » qui va lui permettre de « souffler un peu » tout en maintenant l'enfant gardé dans le cadre sécurisant de son domicile.

Focus sur le partenariat en Isère : depuis 2019, la Caf soutient l'association dans l'accompagnement du besoin au répit des familles ayant des enfants en situation de handicap.

L'intervention de Répit Bulle d'Air est pensée à titre préventif, pour maintenir une situation parentale de qualité pour favoriser l'éducation et la prise en charge des enfants dans de bonnes conditions. Cet accompagnement peut aussi venir palier des difficultés passagères (épuisement, vulnérabilité du couple, difficulté d'un autre enfant…). Les interventions peuvent être ponctuelles ou sur du long terme (l'association n'intervient pas dans l'urgence).

En 2020, la Caf a élargi l'expérimentation de ce dispositif à tous les parents. Des parents épuisés, qui vivent dans des conditions de logements exiguës, n'arrivent pas toujours à faire face aux exigences que requiert l'éducation d'un enfant. Par ailleurs, certains enfants peuvent manifester des troubles du comportement sans qu'un diagnostic handicap soit réalisé ou nécessaire. Prévenir les risques d'épuisement parental, faciliter une qualité de vie des fratries, voire éviter la maltraitance dans les familles, passe par un temps de répit.

Ce dispositif permet de :

- S'octroyer quelques heures de répit par semaine ou par mois ;
- Faire une activité sportive ou culturelle ;
- Avoir un temps de loisirs sans les enfants ;
- Changer de rythme et diminuer la charge mentale quotidienne ;
- Combattre l'épuisement parental (« souffler » sans se culpabiliser) ;
- Créer ou maintenir des liens amicaux et conviviaux ;
- Préserver et maintenir le lien entre tous les membres de la famille.
- **Contact CAF Isère : Marlène Garcia**

[16] Ain, Isère, Somme, Corse du Sud, Savoie, Drôme, Vendée, Aveyron, Tarn et Garonne, Gers.

• Une structure dédiée à la suppléance parentale – Caf du Val-d'Oise

Le « Relais Joly » est un relais parental géré par la Croix-Rouge Française. C'est un dispositif de prévention précoce et d'accompagnement à la parentalité. Il s'adresse à des parents isolés (sans personne ressources), qui expriment le besoin de prendre du répit dans les moments difficiles.

Il vise à soutenir les parents et les enfants qui se retrouvent seuls dans une situation personnelle ou sociale difficile, qui nécessite un relais (hospitalisation, situation précaire amenant une fatigue psychique et/ou physique, besoin d'un soutien éducatif, perte d'emploi...). Il permet d'accompagner le parent par des professionnel pour dépasser les difficultés rencontrées et d'accueillir les enfants de façon occasionnelle.

Ce projet est cofinancé par le Département du Val-d'Oise et la Caf 95.

→ **Contact : 01 39 61 64 40**

• L'inscription du répit parental comme un axe fort du SDSF – Caf de la Drôme

Démarrée en 2018 dans le cadre d'un partenariat resserré entre la Caf de la Drôme et l'Udaf, la démarche départementale autour du répit parental et familial constitue un axe fort du schéma départemental des services aux familles (Sdsf) et du Parcours solidarité du Conseil départemental avec l'objectif de renforcer les liens entre prévention et protection de l'enfance.

Ce travail a permis d'élargir la démarche de répit parental à toutes les familles en ayant besoin. Des partenariats avec les acteurs de la protection de l'enfance ont été créés et associés à cette démarche en lien avec le projet de Maison des parentalités basée à Valence.

Un travail plus ciblé a ensuite été engagé sur deux territoires ciblés, Baronnies-Nyonsais et Diois-vallée de la Drôme, pour répondre aux besoins repérés dans le cadre de la Ctg et décliner concrètement les offres de répit sur les territoires : 150 partenaires, membres du réseau parentalité du Reaap ont été mobilisés pour mieux appréhender les besoins des familles, réfléchir aux enjeux du répit parental, identifier les actions existantes et à développer.

→ **En 2021,** la Caf de la Drôme a lancé un appel à projet parentalité « Répit parental et familial » (en annexe) avec une expérimentation pour des actions auprès de toutes les familles en portant une attention particulière aux familles monoparentales et aux familles avec un membre du foyer en situation de handicap. Une quinzaine de projets (entraide, séjours familiaux, etc.) ont d'ores et déjà été subventionnés par la Caf dans ce cadre.

- Dossier repère / Répit parental et familial -

→ **En 2022, la journée départementale intitulée « Parents, une pause s'impose : questionnons nos accompagnements autour du Répit Parental et familial** « a été consacrée à cette thématique avec notamment l'intervention de Tanguy Chatel sociologue (lien vers la conférence et son approche[17]). Ce travail s'est poursuivi début 2024 avec des journées de formation en direction des professionnels et bénévoles du REAAP afin d'approfondir cette notion de répit et d'envisager des actions communes ou complémentaires sur les territoires.

→ **Contact Caf de la Drôme : Isabelle TAMBE**

• Une initiative portée par un relais petite enfance (RPE) – Caf des Landes

Le relais petite enfance de la communauté de communes des terres de Chalosse propose à destination des assistants maternels et des parents une action de répit « Un temps pour soi ». Ces séances organisées mensuellement sont animées par une intervenante formée. Elles ont pour objectifs de prévenir la fatigue parentale, d'apprendre à gérer le stress et les émotions, de mieux repérer et gérer la charge mentale. Elles s'adressent à des assistants maternels et les parents qui le souhaitent.

→ **Financement : Communauté de communes Terres de Chalosse, Caf**

→ **Contact : Jean-Francois Fillon-Camgrand CAF des Landes**

• Un séjour de répit organisé par des travailleurs sociaux – Caf du Pas-de-Calais

Focus sur la réalisation en 2022/2023 d'un séjour de répit parental. Action menée par l'antenne de développement social Caf du Calaisis – Caf du Pas-de-Calais

Dans le cadre de l'offre de service Caf et de l'accompagnement des familles, des travailleurs sociaux Caf Calais (antenne sociale CAF) se sont questionnés sur comment permettre à des familles, ayant subi des situations de ruptures (séparations, deuils...), de favoriser leur estime d'elles-mêmes en vue de restaurer une dynamique personnelle ? Comment : une action collective co-construite sur les thématiques de la confiance et de l'estime de soi réunissant des mères de famille. Deux ans de mobilisation à raison d'une journée par semaine :

→ **1re année :** un travail (sur les besoins, les valeurs, le bonheur, les addictions, l'image de soi, l'oser dire, l'épuisement parental) a été mis en place afin de développer la confiance et l'estime soi de ces mamans et valoriser leurs compétences ;

→ **2e année :** un travail de consolidation de la confiance et de l'estime de soi a été un tremplin afin d'aborder sereinement la thématique de l'insertion socio-professionnelle.

La parentalité, thématique transversale abordée à chaque séance d'animation, a permis de mesurer un certain épuisement parental de ces mamans. Il est donc paru évident pour les travailleurs sociaux d'utiliser le séjour répit parental, comme une réponse à cette problématique mise en lumière.

[17] Conférence : CONF T Chatel 1 Etymologie Du Mot Repit dans CONFERENCE_REAAP26_REPIT_PARENTAL_INTEGRAL (soundcloud.com)

Les sujets abordés : l'autonomie, les freins au départ (déconstruction des représentations, les modes de garde, l'épargne, les moyens de locomotion, les relations et la communication avec leur entourage ...). L'objectif : permettre de prendre du temps pour soi sans culpabiliser, de sortir de son quotidien, de prendre du recul vis-à-vis de son rôle de parent, de reprendre confiance en soi et en l'autre en valorisant l'estime et les compétences.

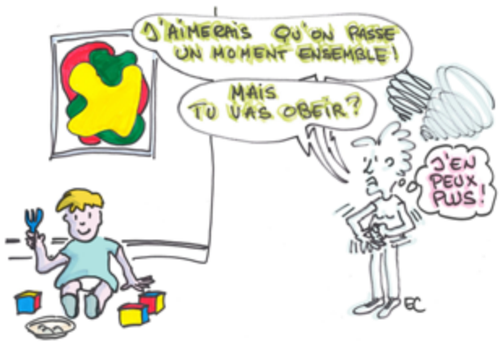
En parallèle, les enfants ont pu bénéficier d'un séjour colonie de vacances. Cela a permis aux familles participant à ce séjour de répit de laisser leurs enfants, pour celles qui le souhaitent, dans un environnement sécurisé, propice à la découverte et aux interactions avec d'autres enfants.

Le séjour de répit, organisé pendant cinq jours durant les vacances scolaires d'octobre, a été financé en partie par Vacances Ouvertes à la suite d'un appel à projet.

Les mères de familles ont pris conscience de l'importance de prendre du temps pour elles. Partir hors du domicile a permis de découvrir de nouvelles activités et lieux géographiques, d'améliorer les relations parentales au retour, de communiquer autrement avec leur entourage, de tisser du lien social, de prendre conscience et de valoriser leurs compétences.

Pour les travailleurs sociaux, le séjour de répit parental est un outil de la transformation sociale des familles et d'innovation sociale s'inscrivant dans une action plus globale permettant un tremplin vers l'insertion socio-professionnelle.

→ **Contact : Florence Heurtaux, Élodie Regnault, et Mickael Angely CAF du Pas-de-Calais**



• Focus sur le parrainage de proximité – Caf de la Savoie

La Caf de la Savoie accompagne et soutient financièrement l'association Parrains Par Mille (PPM), qui a une antenne en Savoie.

Parrains Par Mille est une association de parrainage de proximité/mentorat qui propose à des enfants et jeunes en difficulté de rencontrer une personne ressource vivant près de chez eux pour découvrir le monde autrement et (re)prendre confiance en leurs capacités. Les bénévoles partagent régulièrement des activités et des sorties avec leurs filleul.e.s et les soutiennent dans leurs parcours.

« Le parrain de mon fils me permet de prendre un peu de temps pour moi. Par exemple, j'ai pu aller refaire ma paire de lunettes après le confinement, ce que je n'aurais jamais pu faire avec mes jumeaux. Quand je retrouve mes enfants, je me sens apaisée et plus disponible pour eux. »

Mabinty, maman

Le parrainage des enfants en famille et notamment pour les familles monoparentales constitue une vraie ressource pour les parents et participe à la prévention de l'épuisement parental. L'étude d'impact réalisée par PPM en 2022 montre également que le parrainage permet une amélioration des relations parents-enfants grâce aux temps individuels que l'enfant va régulièrement passer avec son parrain et qui va lui permettre de faire des activités qu'il ne peut pas faire en famille ; et aux parents de souffler pendant ce temps. Le fait de pouvoir avoir des temps de pauses réguliers va permettre aux parents d'avoir des temps de répit, nécessaires à leur équilibre mental et à leur santé en général et de pouvoir vivre une parentalité plus sereine.

→ **Contact : Morgane Personnaz - parentalite@caf73.caf.fr**

« Leur maman, elle est géniale. Elle a le même âge que moi et elle doit gérer les deux enfants en bas âge, plus sa formation, puisqu'elle est en apprentissage, plus l'école. C'est assez compliqué de tout gérer en même temps. »

Diane, marraine

• Focus sur "Mary Pau Pin's" Babysitting solidaire ponctuel – Caf des Pyrénées-Atlantiques

Mary Pau Pin's est une mise en relation de parents avec des bénévoles pour assurer aux familles un « service » de baby-sitting solidaire. Il s'adresse à des familles monoparentales, des parents ayant des faibles revenus ou des parents rencontrant des difficultés passagères.

Le projet a été imaginé en 2013, suite à des besoins d'accueil ponctuel d'enfants émanant de familles et de propositions de séniors, fréquentant les différents services du Centre Social la Pépinière. Il a été construit collégialement par des parents, des bénévoles, des professionnels et des partenaires.

L'enjeu est de répondre à des besoins ponctuels, qui ne peuvent être couverts par des modes d'accueil traditionnels (coûts trop élevés), en s'appuyant sur la solidarité. Le Centre Social La Pépinière accompagne la mise en œuvre de Mary Pau Pin's, tout en garantissant le bien-être et la sécurité des enfants accueillis

Ce service s'adresse aux familles avec enfants âgés de 3 mois à 12 ans. Ils peuvent être accueillis soit au domicile des parents, soit chez des bénévoles ou à La Pépinière, en fonction des souhaits de chacun et pour une durée de 4 heures/mois. Une participation symbolique de 1€/h/famille est facturée.

→ **Contact : pepiniere-pau@pepiniere-pau.com 05 59 92 72 00**

• Focus sur le Réseau Passerelles

Le réseau « Passerelles » accompagne les départs en vacances des familles ayant un enfant en situation de handicap : comme les autres, les parents ayant un enfant en situation de handicap aspirent à partir en vacances, en famille, vivre un temps d'évasion, de dépaysement, de répit, de resserrement des liens familiaux... Mais comme pour le reste de leur vie quotidienne, le chemin des vacances est parsemé de nombreuses embûches, d'incertitudes et de difficultés qui conduisent 43% des familles dont un enfant est handicapé à renoncer à partir en vacances.

Fondé en 2010 par la fédération Loisirs Pluriels, dans le cadre d'un étroit partenariat avec l'agence nationale des chèques vacances (Ancv), le groupe Klésia et la Cnaf, le réseau Passerelles organise et facilite le départ en vacances des famille ayant un enfant en situation de handicap, en leur proposant un accompagnement « sur-mesure » dans le cadre de l'élaboration de leur projet de départ en vacances (recherche d'un lieu adapté à leurs besoins, organisation des soins de l'enfants, accueil sur place,...) et la mobilisation de professionnels qualifiés durant les séjours pour prendre en charge les enfants en situation de handicap.

→ **Contact : reseaupasserelles@vacancesetfamilles.org et www.reseau-passerelles.org/**

4 Recommandations pour une politique parentalité renforcée

Ce dossier repère s'adresse en priorité aux acteurs de la branche Famille mobilisés dans le cadre de l'accompagnement des parents aussi bien au niveau national que local. Il a pour ambition d'être un document ressource qui permettra d'enrichir les pratiques professionnelles.

Préconisations	
Promouvoir le répit parental dans les politiques publiques partenariales locales	**Créer une dynamique partenariale départementale visant à :** → Conduire via es SDSF un diagnostic détaillé des besoins et des solutions existantes en matière de répit parental ; → Renforcer les articulations entre les SDSF et les Schémas départementaux Enfance Famille portés par les départements ; → Développer une réflexion dédiée au répit parental dans les CTG ; → Impulser le partage d'expertise et la mise en réseau des acteurs en contact avec les familles potentiellement concernées.
	Favoriser la coopération et le partenariat entre la branche Famille et la branche Maladie pour soutenir les parents dans leur besoin de répit : → Améliorer la visibilité réciproque des actions propices au répit sur les pages locales du Caf.fr ; → Intégrer cette approche dans les parcours « arrivée de l'enfant » ; → Renforcer et/ou de développer le partenariat conduit localement en lien étroit avec les autres organismes de sécurité sociale (Cpam, Msa) afin de favoriser une approche globale des objectifs visés.
	Favoriser les coopérations avec les partenaires institutionnels : → Renforcer les partenariats avec les Départements (déjà mobilisés dans les comités de financeurs Reaap), notamment les services de protection maternelle et infantile (PMI) ; → Renforcer et/ou créer des partenariats avec les agences régionales de santé (ARS) qui développent le soutien de projets au titre de la prévention santé ; → Renforcer les partenariats avec les services préfectoraux en charge de la lutte contre la pauvreté et la précarité.

Préconisations	
Accompagnement des professionnels Caf	→ Informer les salariés Caf de façon adaptée et proportionnée à leur fonction aux enjeux du répit et des facteurs de fragilité des familles (Diffusion du dossier repère, support national de Webinaire, formation).
	→ Veiller à la bonne connaissance des dispositifs financiers et leur articulation afin d'assurer une promotion globale et cohérente auprès des partenaires.
Structurer l'accès des familles à l'offre de répit	**Constituer un réseau d'acteurs en capacité d'orienter les familles** → Identifier et former des personnes ressources sur les territoires (Tiers détecteurs) qui sauront orienter les parents vers des actions pertinentes et adaptées ; → Identifier les publics devant faire l'objet d'une attention particulière, notamment : parents avec enfant porteur d'un handicap, monoparent avec enfant de moins de 3 ans et/ou adolescent, naissance d'un premier enfant, familles nombreuses ; → Faciliter la mise en réseau des acteurs locaux pour renforcer l'interconnaissance et permettre l'orientation des parents vers des structures adaptées.
	Structurer une offre de service facilement mobilisable et s'appuyant prioritairement sur les offres de service de droit commun : → Mettre en place des actions favorisant **le recours aux aides aux vacances** • Renforcer le développement d'espaces d'information autour des vacances ; • Soutenir la mise en œuvre d'actions collectives visant le départ en séjour de vacances ; → Soutenir **le développement d'une offre de service locale** adaptée au besoin de répit parental ; → Favoriser **le développement de lieux ressources** (ex : Maisons des familles, maisons des parents, espaces parents, maisons des 1 000 jours, etc.) en prenant appui sur le référentiel du volet 3 du Fonds National Parentalité ; → **Développer des actions ciblées à destination des publics** les plus à risque d'épuisement parental pour la branche Famille ; → **Orienter davantage les actions REAAP vers le répit parental** dans la rédaction du cahier des charges de l'appel à projets annuel ; → Développer **les actions d'écoute** et d'accompagnement des parents à distance.

Préconisations	
Rendre visibles et accessibles les offres de service « répit parental »	→ Sensibiliser les partenaires sur les enjeux du soutien et du développement de projets concourant au répit des parents ; → Communiquer sur les modalités de mise en œuvre effective du soutien de la branche Famille auprès des partenaires s'agissant notamment des financements ; → Recenser et mutualiser les modalités de communication auprès des partenaires et des familles. → Promouvoir auprès des familles les ressources existantes sur les sites de la Branche ; → Déployer des actions pro-actives locales (appels sortants, sms, mails).

Pour développer ces différentes préconisations et permettre l'essor de nouveaux projets, il est important de mobiliser des co-financeurs potentiels. Ainsi, des sollicitations peuvent être développées ou renforcées auprès :

→ des interlocuteurs locaux en charge du Pacte des Solidarités : pour les projets concernant les familles pauvres et en grande précarité sociale ;

→ du Conseil Départemental : pour les situations familiales dont les relations au sein de la famille se dégradent avec potentiellement une prise en charge au titre de l'aide sociale à l'enfance (ASE) ;

→ des Agences Régionales de Santé (ARS) : pour des projets soutenus au titre de la prévention sanitaire.

Conclusion

Les éléments présents dans ce dossier repère permettent de renforcer les savoirs sur ce sujet encore trop « tabou » et pour lequel des parents peinent encore à exprimer un besoin de « pause », de relais et/ou de suppléance. Le phénomène de culpabilité, la difficulté de s'extraire de son quotidien pour prendre du temps pour soi, sans les enfants, sont autant de freins qui les empêchent de reconnaitre ou d'exprimer ce besoin.

Dans la réalité, de nombreux parents se sentent débordés entre la vie professionnelle et la vie familiale, soumis à de nombreuses injonctions. Le premier confinement a révélé une situation déjà tendue dans de nombreuses familles. Avoir les enfants à la maison 24h/24, faire du télétravail, tout en assurant l'école à la maison, a amené certaines familles au bord du gouffre.

Au regard des enjeux liés à l'accompagnement à la parentalité, il semble important pour la branche Famille de poursuivre le développement des offres de services permettant le répit parental afin de prévenir les situations de burn-out parental.

Il ne s'agit pas de créer un nouveau dispositif de soutien à la parentalité dédié à cette thématique mais au contraire d'inscrire le répit parental en tant que sujet transversal dans le cadre des SDSF (Schémas départementaux de services aux familles). Tous dispositifs en lien avec la petite enfance, l'enfance, la jeunesse, le soutien à la parentalité et l'animation de la vie sociale participent à soutenir les parents autour du répit parental dans une démarche de co-éducation.

L'ensemble des offres de services proposée aux parents participe à soutenir et accompagner les familles au quotidien, à concilier vie familiale et vie professionnelle.

Il s'agira pour chacune des Caf d'identifier les actions innovantes, de les soutenir et d'en faire la promotion afin de les rendre visibles pour les familles.

L'enjeu est de permettre la promotion de la légitimité de ces actions pour qu'elles puissent :

- **→ être accessibles à l'ensemble des parents, quel que soit leur situation ;**
- **→ répondre à leurs besoins ;**
- **→ apporter des réponses aux situations de fragilité et de vulnérabilité des parents.**

Sitothèque et vidéothèque

+ Burnout Parental : www.burnoutparental.com
+ Le burn-out parental | Cairn.info
+ Mères anonymes - Une mère (presque) comme les autres - Regarder le film complet | ARTE
+ 230215_VO_Fiche_guide_repit_parental-1.pdf (vacances-ouvertes.asso.fr)
+ Microsoft Word - Rapport Répit parental projets 2019_MARS21.docx (vacances-ouvertes.asso.fr)

Bibliographie

+ Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak - *Le burn-out parental, comprendre et prendre en charge.*
+ Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam - *Le Burn-out parental, L'éviter et s'en sortir*.
+ Alain Ehrenberg - *Le culte de la performance ; L'individu incertain ; La fatigue d'être soi.*

Réalisation Agence In medias res © Cnaf Photothèque et Istockphotos - Illustrations offertes par Mr Emmanuel Certain : 06 70 28 67 96 - e.certain@bullesdentreprises.fr

Caisse nationale des allocations familiales
32 avenue de la Sibelle - 75685 Paris cedex 14
www.caf.fr