

ÉTUDE VO  
GUIDE

# ACCOMPAGNER UN PROJET DE SÉJOUR SANS ENFANT

## UNE SOLUTION DE RÉPIT PARENTAL

---

**Guide à destination  
des professionnel·les**

---



## SOMMAIRE

PAGE 4

### INTRODUCTION

L'association Vacances Ouvertes

---

L'appel à projet expérimental  
« le répit parental »

---

Être parents aujourd'hui

1

PAGE 14

### LES PRÉALABLES À L'ORGANISATION D'UN SÉJOUR DE RÉPIT PARENTAL

Être porteuse ou porteur  
de projet vacances

---

Identifier le besoin de répit :  
gare aux stéréotypes  
ou bien cibler le public

---

Premier départ en vacances :  
attention aux mélanges



2

PAGE 20

### LA CONCEPTION D'UN SÉJOUR DE RÉPIT PARENTAL

L'inscrire d'emblée dans  
une démarche d'évaluation

---

Rechercher des intervenant-es extérieur-es  
à la structure porteuse pour co-construire  
le projet

---

Accompagnement collectif, individuel ?  
Départ collectif, départ individuel ?

---

De l'importance de travailler  
l'organisation avec les publics :  
l'implication



## 3 PAGE 26

### TOUTES LES QUESTIONS CONCERNANT LES ENFANTS

**Comment et à qui confier  
le ou les enfants ?**

---

**La séparation avec les enfants**

---

**L'organisation domestique  
durant le séjour**

---

**Clés pour aider à déculpabiliser**

## 4 PAGE 33

### LE SÉJOUR

**Le financement et le budget**

---

**Accompagnement sur site :  
pour qui ? pour quoi ?**

---

**Le lieu du séjour**

---

**Les activités**

## 5 PAGE 36

### AU RETOUR DU SÉJOUR

**Retour à la vie quotidienne**

---

**Clôturer la démarche d'évaluation,  
faire le bilan**

---

**Maintenir les effets du séjour  
et pérenniser ce type de séjour**



# INTRODUCTION

**Être parent n'est pas simple : cela peut être aussi bien une source d'épanouissement que de stress. Le projet vacances est un levier pour apporter du répit aux parents et lutter contre l'épuisement parental.**

L'évolution des structures familiales ces dernières décennies ainsi que l'émergence de nouvelles questions, telles que l'accès aux réseaux sociaux par exemple, amènent plus de deux parents sur cinq à juger difficile l'exercice de leur rôle de parent.

Un enfant sur cinq vit dans une famille monoparentale, composée dans 82 % des cas d'une mère avec un ou des enfants ; un enfant sur neuf vit dans une famille recomposée.

Pouvoir bénéficier de temps de répit, avec ou sans les enfants, est un élément essentiel du soutien à la parentalité. Chaque parent, quelle

*« La pression de la société est forte, et jamais l'expression "métier de parent" n'a été aussi pertinente. »*

**Alain Sotto, Varinia Oberto<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Alain Sotto, Varinia Oberto, *Le beau métier de parent*, Lgf, 2018.



que soit sa situation, doit pouvoir s'autoriser à prendre du temps pour soi : détente, loisirs, culture, sport, échanges et rencontres, épanouissement personnel, etc. En effet, l'équilibre d'un parent dans sa vie d'adulte, outre les temps de répit en famille, contribue au bien-être familial dans toutes ses composantes : qualité des liens familiaux, épanouissement de l'enfant, prévention de l'épuisement parental (ou burnout parental), et d'autres effets encore insoupçonnés à découvrir.

## L'association Vacances Ouvertes (VO)

Depuis près de 30 ans, VO accompagne les professionnel·les de l'éducation populaire, de l'animation, du travail social... dans la construction de projets vacances avec les personnes qui en sont éloignées. Ces professionnel·les sont bénévoles ou salarié·es (réfèrent·e famille/jeunesse, éducateur·trices,

animateur·trices ...) dans des centres socioculturels, des associations, des missions locales, FJT, CHRS, structures d'habitat jeunes, services municipaux, CIJ, BIJ, PIJ, maisons de quartier... proposant d'accompagner leurs publics au projet vacances.

Aujourd'hui, plus de 500 structures sont adhérentes à l'association pour près de 20 000 personnes qui partent chaque année grâce au soutien de l'ANCV, des collectivités territoriales, des Caf mais aussi à l'implication des vacancier·ès. VO est une association nationale qui œuvre sur l'ensemble du territoire français, métropolitain et ultramarin, mais qui a développé aussi des partenariats plus particuliers, historiques avec les régions Nouvelle-Aquitaine et Hauts-de-France, plus récent avec l'Occitanie ou la Bretagne.

Le projet vacances est un véritable outil d'inclusion sociale, un puissant levier à disposition de ces professionnel·les pour initier un travail d'accompagnement et mobiliser les publics les plus fragilisés. Pour ces derniers, l'accès aux vacances participe à leur développement personnel de multiples façons. Les vacances sont aussi bien dans la projection que dans la réalité une action favorisant le « bien-être », génératrice de bonheur, de moments inoubliables. Le sentiment d'« être comme tout le monde » en pouvant partir en vacances augmente l'estime de soi<sup>1</sup>, et l'estime de soi est le socle du bien-être.<sup>2</sup>



---

<sup>1</sup> *Parcours vacances, véritable outil pour l'autonomie des jeunes : Sac ados Pas-de-Calais, favoriser l'autonomie des jeunes.*

<sup>2</sup> Christophe André, François Lelord, *L'Estime de Soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, 1999.



## L'appel à projet expérimental « Le répit parental »

Vacances Ouvertes se mobilise pour accompagner ces professionnel·les à la mise en œuvre d'une offre diversifiée de soutien à la parentalité. La parentalité peut être définie comme l'ensemble des façons d'être et de vivre le fait d'être parent. Dans cette perspective, l'association propose depuis 2017 un appel à projet expérimental nommé « Le répit parental ». **Cet appel à projet permet aux professionnel·les de l'action sociale de co-construire avec leur public un départ en séjour sans enfant.**

→ Retrouvez l'appel à projet [\*Le répit parental\*](#) sur le site de Vacances Ouvertes.

Afin d'observer et de capitaliser la démarche déployée par les structures, le pôle Études de l'association Vacances Ouvertes a réalisé des entretiens avant et après le séjour auprès des professionnel·les, et après le séjour auprès des partant·es. En 2019, les premières données sur les effets d'un projet de répit parental suite aux entretiens réalisés à l'Amicale laïque de

Beaubrun et au suivi du projet ont été publiées.

- Le rapport [\*Le répit parental: partir sans les enfants c'est possible!\*](#) est accessible sur le site internet de VO.
- En 2021, le rapport [\*Effets d'un séjour sans enfant sur des parents en besoin de répit\*](#) présentant trois séjours de répit parental réalisés en 2019 a fait l'objet d'une publication à télécharger sur le site internet de VO.

Ce présent guide, nourri par ces entretiens, a pour objectif d'informer et de sensibiliser l'ensemble des professionnel·les en contact avec les familles sur la notion de « droit au répit parental », pour qu'ils ou elles portent un regard bienveillant sur les parents et les familles qui en expriment le besoin. Mais aussi pour qu'ils ou elles le proposent aux familles ou aux parents qui, même s'ils n'en reconnaissent pas le besoin, se trouvent dans une situation pesante, rendant au quotidien les relations familiales éprouvantes.

# ÊTRE PARENT AUJOURD'HUI

**Être parent, ça s'apprend. Face aux nombreuses injonctions contradictoires, l'accompagnement à la parentalité constitue un véritable soutien, quelle que soit sa situation.**

## Être parents en 2021

Être parent peut parfois être compliqué, pourtant les exigences que porte la société envers les parents ne sont pas moindres. Depuis toujours l'entourage des familles (scolaire, familial, social, professionnel...) exerce une pression importante sur la performance de parent; l'éducation est réussie lorsque l'enfant est sage et a de bons résultats scolaires... Alors qu'au contraire, les domaines de la santé tournés sur l'enfance (psychologie du développement de l'enfant, neurosciences affectives et sociales...) illustrent à quel point les enfants ont besoin d'une attention plus aiguë et ajustée à leurs trajectoires de développement. C'est pour cela que la parentalité dans sa définition prend en compte cette part d'individualité dans les relations parents-enfants. Elle désigne l'ensemble des façons d'être et de vivre le fait d'être parent. C'est un processus qui conjugue les différentes dimensions de la fonction parentale: matérielle, psychologique, morale, culturelle,

sociale. Elle qualifie le lien entre un·e adulte et un·e enfant, quelle que soit la structure familiale dans laquelle il ou elle s'inscrit, dans le but d'assurer le soin, le développement et l'éducation de l'enfant.

Ainsi, comme l'écrit le pédopsychiatre Patrick Ben Soussan dans la revue Spirale en 2015<sup>1</sup>, on ne naît pas mère ou père le jour de la naissance de son enfant. Devenir parent n'a rien d'un fait de nature mais constitue bien un véritable fait de culture. Les parents sont parents en devenir, leur parentalité évolue d'ailleurs tout au long de la vie. La parentalité est donc un exercice qui nécessite un long apprentissage, qui est parfois un pénible devoir, parfois une bien plaisante activité.

*« Les parents sont parents en devenir, leur parentalité évolue d'ailleurs tout au long de la vie. »*

---

<sup>1</sup> Être parent, ce n'est pas vraiment un job tranquille...

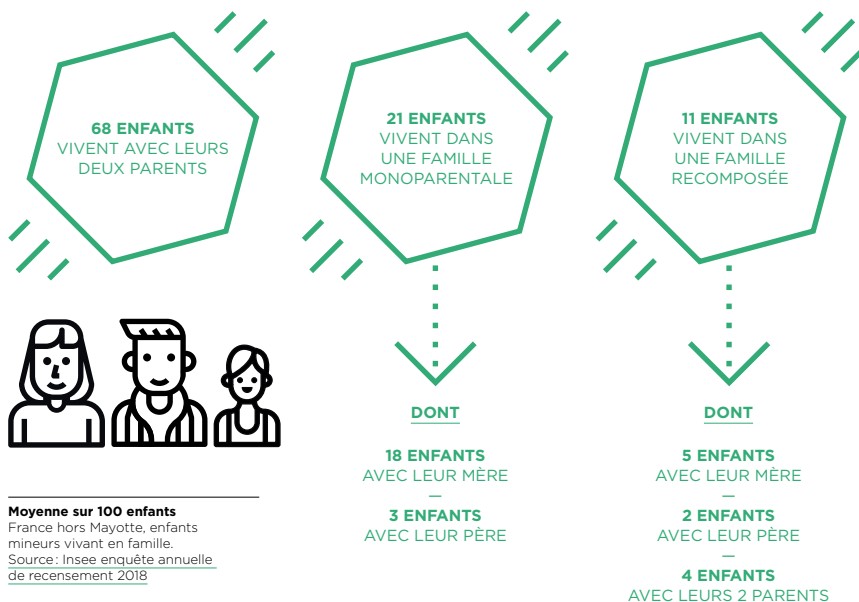
## L'évolution des structures familiales

De nos jours, en France, comme nous le montre l'infographie ci-dessous, la structure des familles<sup>1</sup> avec des enfants de moins de 18 ans n'est plus spécifiquement composée d'un couple avec enfants. On retrouve également des familles recomposées pour lesquelles la garde des enfants peut être partagée entre le père et la mère ou attribuée uniquement à la mère ou au père.

De plus, dans ces familles recomposées, des enfants issues de précédentes unions peuvent être amenés à vivre ensemble, le foyer passe ainsi rapidement au statut de famille nombreuse. Celui-ci complexifie les liens au sein du foyer et de fait la façon d'être parent pour le couple, noyau du foyer. Enfin, un cas de figure de structures familiales dont le nombre ne cesse d'augmenter concerne les familles monoparentales, nous allons ici nous y intéresser particulièrement.

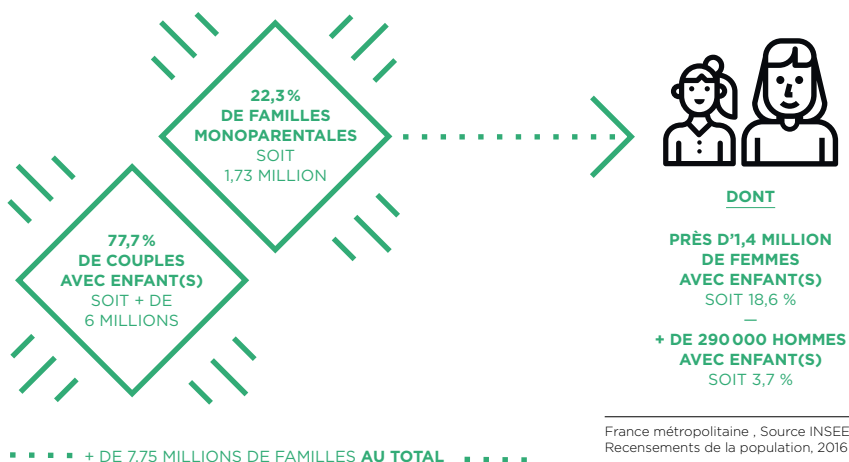
<sup>1</sup> Selon l'INSEE, le terme famille désigne la partie d'un ménage comprenant au moins deux personnes et constituée :  
- soit d'un couple vivant au sein du ménage, avec le cas échéant son ou ses enfant(s) appartenant au même ménage ;  
- soit d'un adulte avec son ou ses enfant(s) appartenant au même ménage (famille monoparentale).  
Pour qu'une personne soit enfant d'une famille, elle doit être célibataire et ne pas avoir de conjoint ou d'enfant faisant partie du même ménage. Un ménage peut comprendre zéro, une ou plusieurs familles.

### RÉPARTITION DES ENFANTS PAR TYPE DE FAMILLE





## STRUCTURE DES FAMILLES AVEC ENFANT(S) DE MOINS DE 18 ANS



### Monoparentalité: les femmes face à des difficultés accrues

En effet, les familles monoparentales représentent aujourd'hui, selon l'INSEE, 1 famille sur 4, contre 1 sur 7 vingt-cinq ans auparavant. En 2016, les familles monoparentales correspondaient à 22,3 % du total des familles avec enfants de moins de 18 ans. Cette situation concerne majoritairement les femmes avec enfants, elles représentent 18,6 % des 22,3 % de familles monoparentales (infographie ci-dessus) : à la tête des familles monoparentales se trouvent très majoritairement des femmes (85%). Un enfant sur dix mineurs ne voit jamais son père, un enfant sur cinq ne voit plus son père en cas de séparation.

Toujours d'après l'INSEE, l'insertion sur le marché du travail est plus compliquée pour les monoparents, en particulier pour les femmes. Les mères isolées sont deux fois plus souvent au chômage que les mères en couple (21 % contre 11 %). Et lorsqu'elles travaillent, elles occupent plus souvent des emplois précaires (14 % contre 10 %). Ainsi, les difficultés que les familles monoparentales rencontrent sur le marché du travail se traduisent sur les revenus qu'elles perçoivent : 4 familles monoparentales sur 10 vivent sous le seuil de pauvreté. Le revenu médian des mères isolées est particulièrement faible, inférieur de 5 240 euros à celui des pères isolés. De plus, une mère isolée sur 10 ne perçoit pratiquement aucun revenu avant redistribution (en moyenne moins de 120 euros par an).

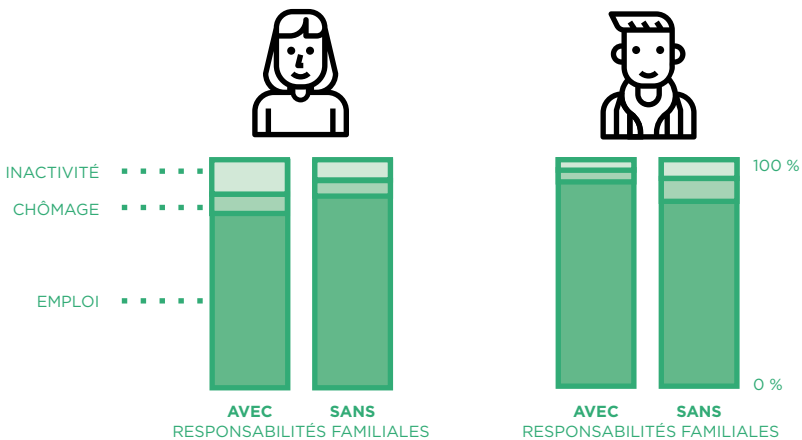
## Un accompagnement nécessaire

En tant que professionnel·les acteurs de la parentalité, la confrontation aux doutes des parents est fréquente. L'accompagnement autour de comment penser ce « métier » de parent est une demande importante des parents, qui va même jusqu'à être considéré aujourd'hui comme une question majeure de santé publique.<sup>1</sup>

Ainsi un des principaux rôles des acteurs et actrices de la parentalité réside dans l'accompagnement des parents afin qu'ils favorisent le développement de leurs enfants, sans pour autant leur dicter leurs choix et en respectant leurs spécificités culturelles, familiales, leurs fragilités sociales et/ou psychiques. Pour que cet accompagnement se fasse au mieux il doit se faire sans jugement, ni exigences de perfection.

<sup>1</sup> [Soutenir la parentalité: pourquoi et comment?](#)

## SITUATION SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL SELON LE SEXE ET LES RESPONSABILITÉS FAMILIALES

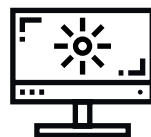


Lecture : 84 % des femmes âgées de 25 à 49 ans, salariées ou anciennement salariées, sans responsabilités familiales sont en emploi.

France hors Mayotte, population des ménages, personnes âgées de 25 à 49 ans, salariées ou anciennement salariées. Source : Insee, enquête Emploi 2018 et module complémentaire de l'enquête Emploi 2018

# RESSOURCES

## SITES INTERNET GÉNÉRALISTES SUR LA PARENTALITÉ



### **Monenfant.fr**

Ce site géré par la Cnaf, Caisse nationale des allocations familiales, et conçu avec les Caf propose un espace pour les parents, et un espace pour les assistant-es maternel-les et les gestionnaires de structure. Il offre un accès gratuit aux informations et services en ligne dans les domaines de la petite enfance, de la jeunesse et de la parentalité.

---

### **Parent.fr**

Site de la revue Parent, vous pouvez y trouver de nombreux articles, courts, qui abordent un grand nombre de questions que peuvent se poser les parents ou parents en devenir. Cette revue propose une grande diversité de thèmes tels que la grossesse, l'accouchement, la santé du nourrisson, le développement de l'enfant...

---

### **Mpedia.fr**

Il s'agit du site grand public de l'AFPA (l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire). Des conseils selon le stade de l'enfant (grossesse, bébé, enfant, etc.) ou selon la thématique (alimentation, santé, etc.) sont proposés, ainsi qu'un ensemble d'outils et de services dont l'un consiste à poser gratuitement une question à un-e expert-e, un-e spécialiste de l'enfant.

---

### **Institut-parentalité.fr**

L'institut de la parentalité s'appuie sur la théorie de l'attachement et développe des missions autour de l'information des parents et la formation des professionnel-les de la périnatalité et de l'enfance. Pour répondre à ses objectifs, l'institut propose notamment des dispositifs d'information à l'usage des parents et des professionnel-les. Il propose également des formations pour les professionnel-les à l'accueil et à l'écoute de la souffrance psychique, avec une sensibilisation à la dimension psychologique et relationnelle.

---

### **Parentel.org**

Sur le site de cette association vous trouverez notamment des services d'écoute pour les parents et les enfants mais aussi des actions spécifiques autour de l'accueil des parents endeuillés, de l'accompagnement des parents autour de la naissance, ainsi que des actions de soutien pour la parentalité dans les « quartiers ». Cette association propose également des congrès et des formations autour de la parentalité, ainsi que leurs publications faisant suite à leurs recherches.

## Épuisement parental ou burnout parental

Devenir parent provoque de grands bouleversements, c'est certainement l'un des rôles les plus exigeants à l'âge adulte. Ces différentes contraintes peuvent engendrer un état d'épuisement tant physique qu'émotionnel chez le parent. Les impacts sur la santé physique et mentale peuvent être sévères chez celui-ci, ainsi que pour ses proches.

C'est en 1983 qu'une mère utilise pour la première fois le terme de « burnout parental » dans son livre témoignage<sup>1</sup> pour décrire sa situation. Les résultats de plusieurs études montrent que certains parents présentent des symptômes de burnout élevé alors qu'ils ne travaillent pas, apportant ainsi les premières preuves d'un burnout typiquement parental.

En 2017, Roskam, Raes et Mikolajczak<sup>2</sup> mènent les premières études sur le burnout parental dans la population générale. Ces études montrent que les pères qui s'investissent dans l'éducation de leurs enfants ont autant de risque que les mères de faire un burnout parental. La prévalence dans la population générale francophone serait de 5 % de parents en burnout parental et 8 % à risque élevé<sup>3</sup>

Le burnout parental est un syndrome tridimensionnel qui touche les parents exposés à un stress parental chronique en l'absence de ressources suffisantes pour compenser.

### Les symptômes caractéristiques du burnout parental sont :

- ◆ **L'épuisement émotionnel et physique :** le parent a le sentiment d'être épuisé, vidé, au bout du rouleau. Cet épuisement peut se manifester au niveau émotionnel (sentiment de ne plus en pouvoir), cognitif (impression de ne plus arriver à réfléchir correctement) et/ou physique (fatigue).
- ◆ **La distanciation affective avec les enfants :** trop fatigué, le parent n'a plus l'énergie de s'investir dans la relation, ou en tout cas plus autant que d'ordinaire. Il fait ce qu'il doit faire (les conduire à l'école, leur préparer à manger, la toilette, le coucher), mais pas plus.
- ◆ **La perte d'épanouissement et d'efficacité dans le rôle de parent :** le parent n'en peut plus d'être parent, il a un sentiment de trop plein, il ne parvient plus à trouver du plaisir dans son rôle de parent.

---

<sup>1</sup> Edith Lanstrom, *Christian Parent Burnout*, Concordia Pub House, U.S.A., 1983

<sup>2</sup> Isabelle Roskam, Marie-Emilie Raes et Moira Mikolajczak, *Exhausted Parents : Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory*, *Frontiers in Psychology*, vol. 8, 1<sup>er</sup> janvier 2017

<sup>3</sup> Isabelle Roskam, Maria-Elena Brianda and Moira Mikolajczak, *A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout : The Parental Burnout Assessment (PBA)*, *Frontiers in Psychology*, vol. 9, 6 juin 2018

«Le parent n'en peut plus d'être parent, il a un sentiment de trop plein, il ne parvient plus à trouver du plaisir dans son rôle de parent.»

◆ **Le contraste :** Le parent prend conscience qu'il n'est plus le parent qu'il était et encore moins celui qu'il voulait être. Il ne se reconnaît plus, il a honte du parent qu'il est devenu.<sup>4</sup>

Il n'existe pas de cause spécifique au burnout parental. Les recherches ont montré qu'il était lié à une série de facteurs de risque (ou stressseurs). Les «stressseurs parentaux» peuvent être répartis en cinq grandes catégories, selon qu'ils soient liés à la transition vers la parentalité, à la conscience des parents de tout ce qui pourrait arriver à leur enfant, au fait que l'enfant est dépendant et immature, au bon développement de l'enfant ou enfin – pour certains parents – aux difficultés spécifiques qu'un enfant peut présenter. Ajoutons à cela la conciliation entre vie privée et vie professionnelle, ressentie comme difficile ou très difficile par 8 parents sur 10, ou encore le manque de temps, ressenti souvent ou en permanence par près de 57% d'entre eux.

Parmi les facteurs principaux en lien avec ce syndrome, on retrouve également le fait de ne pas avoir d'activité professionnelle, la perception de difficultés financières, un mauvais sentiment de compétence parentale.<sup>5</sup> Des études montrent l'importance de s'intéresser aux croyances de parents afin de pouvoir prévenir ce syndrome.<sup>6</sup>

Les dernières études sur ce syndrome montrent qu'aucun stressseur à lui seul ne permet d'expliquer le burnout. Il s'agirait des conséquences d'un déséquilibre entre d'une part des stressseurs et d'autres par les ressources propres à chaque parent,<sup>7</sup> processus qui serait commun à tous les parents.

---

<sup>4</sup> Isabelle Roskam, Maria-Elena Brianda et Mora Mikolajczak, *op. cit.*

<sup>5</sup> Raquel Sánchez-Rodríguez, Stacey Callahan et Natalène Séjourné, *L'épuisement des mères de jeunes enfants : une étude exploratoire*

<sup>6</sup> Sarah Le Vigouroux, Karla Bernat, Élodie Charbonnier, *Burnout parental et schémas précoces inadaptés*, 46<sup>e</sup> Congrès annuel du TCC 2018, AFTCC, Dec 2018, Paris, France

<sup>7</sup> Isabelle Roskam, Maria-Elena Brianda et Mora Mikolajczak, *op. cit.*

# 1

## LES PRÉALABLES À L'ORGANISATION D'UN SÉJOUR DE RÉPIT PARENTAL

**L'organisation d'un séjour de répit parental ne s'improvise pas. La méthodologie de projet et le sens du projet vacances en sont deux préalables nécessaires.**

### Être porteuse ou porteur de projet vacances

Ce guide est destiné à des porteurs et des porteuses de projet qui connaissent la méthodologie du projet vacances, des professionnel·les qui ont déjà et à plusieurs reprises, organisé des projets vacances avec les publics qu'ils accompagnent.

Des bases indispensables sont à maîtriser :

- ◆ Savoir définir des objectifs et prévoir le déploiement de modalités d'organisation cohérentes ;
- ◆ Connaître les principes de la méthodologie de projet d'accompagnement au projet vacances dans une démarche d'accompagnement global de la personne ;
- ◆ Connaître les différents postes budgétaires afférents aux projets vacances.

Si vous n'avez jamais porté de projet vacances, ce guide peut bien entendu vous intéresser. Néanmoins, avant d'entreprendre un projet de répit parental, monter un premier projet vacances avec des familles

et/ou des personnes isolées, ou même des jeunes constitue un préalable essentiel permettant d'acquérir des compétences nécessaires à la réalisation d'un projet de répit parental.



Pour acquérir les bases de l'accompagnement au projet vacances, vous pouvez vous référer à un guide (voir encart ci-contre), monter un premier projet vacances en répondant à l'appel à projet Familles et personnes isolées ou Parcours Vacances ([pour voir l'ensemble de nos appels à projet](#)) et/ou encore suivre une formation sur le montage de projet vacances ([pour voir toutes les formations proposées par VO](#)).

*« Avant d'entreprendre un projet de répit parental, monter un premier projet vacances (...) constitue un préalable essentiel... »*

## **OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT**

**Guide pratique pour monter une action de « vacances familiales »** (2015), Vacances Ouvertes

**Guide pratique d'aide aux vacances** (2015) de la CNAF, de la CNAV, de la MSA et de l'ANCV

**Accueillir des publics éloignés des vacances, Guide à l'usage de l'hébergeur du tourisme sociale et solidaire** (2015) UNAT Pays de la Loire et UNAT Bretagne  
Contacter l'Unat

**La valise de l'accompagnateur**  
Développer des savoir-faire pour favoriser le départ et l'accueil de familles monoparentales, Vacances & Familles.





## OUTILS

**Vous pouvez utiliser des outils pour évaluer ce besoin et pour mieux comprendre l'épuisement parental.**

## LIVRES

*Le Burn-out parental  
L'éviter et s'en sortir*  
par Moïra Mikolajczak et  
Isabelle Roskam paru en  
2017 chez Odile Jacob

*Le Beau métier de parent :*  
30 ans de pratique pour  
une éducation heureuse  
par Alain Sotto et Varinia  
Oberto paru en 2018 chez  
Librairie générale française

## SITES INTERNET

Ces outils peuvent aussi  
être l'occasion d'ouvrir le  
dialogue sur ces questions.

Pour mesurer  
l'épuisement parental :  
[www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com)

Pour mesurer  
la charge mentale :  
[www.maydee.fr](http://www.maydee.fr)

Pour l'anxiété (quelle  
phase de stress : alarme,  
résistance ou épuisement ?) :  
[www.healthsadvisor.com](http://www.healthsadvisor.com)

## Identifier le besoin de répit : gare aux stéréotypes ou bien cibler le public

Au premier abord, identifier le besoin de répit lorsque nous accompagnons des personnes en souffrance ou dans des situations de précarité (affective, sociale, familiale ou dans les conditions de vie) peut sembler simple. Pourtant il n'y a pas nécessairement une relation de causalité entre d'un côté cet état et de l'autre le besoin de répit parental. Au contraire, en fonction du public et de ces problématiques, il est parfois indispensable d'avoir déjà travaillé la parentalité avec l'enfant pour ensuite l'envisager sans le ou les enfants.

Il est primordial d'avoir en tête une définition de ce qui est à identifier. D'abord, le répit parental c'est quoi ?

Pour le Larousse, lorsque nous parlons de répit nous parlons d'un :

- ◆ Arrêt momentané, suspension de quelque chose de pénible, d'une souffrance : ses crises ne lui laissent aucun répit.
- ◆ Repos, interruption dans une occupation absorbante ou contraignante : se donner un instant de répit.

Le répit parental est souvent confondu avec le droit au répit des aidants familiaux (la loi n° 2019-485) dont une partie sont des parents, des parents dont les enfants sont en situation de handicap. Le besoin de répit parental peut être prégnant chez d'autres parents dont les enfants ne sont pas en situation de handicap. Ce qui va être recherché c'est la pénibilité, la souffrance, la contrainte vécue par les parents, mère et père, soit en lien direct avec l'enfant soit en lien avec l'histoire personnelle des parents. Il s'agit ici d'observer un besoin de souffler (disposer de temps pour soi), de faire face à l'épuisement (préserver sa santé), de consacrer du temps à sa vie professionnelle, personnelle et sociale hors enfant. Attention également aux stéréotypes de genre, les hommes, les papas, peuvent aussi avoir besoin d'un répit parental.



Ce besoin de répit parental peut être observé par le ou la professionnel·le, par un proche (la fratrie, les enfants, le concubin). Il peut aussi être verbalisé par les parents, sans nécessairement le nommer directement, mais en mettant en avant les symptômes physiques, psychologiques ou sociaux qui en sont l'expression.

Avouer souhaiter, ou même seulement envisager, avoir besoin de prendre du temps sans ses enfants est encore tabou dans notre société. Écouter avec empathie les difficultés rencontrées est une base indispensable à l'accompagnement d'un séjour sans enfant.

Un séjour de répit parental est une solution possible et peut prendre différentes formes (départ en collectif, départ en couple, départ avec des ami·es, etc.). Il existe d'autres solutions de répit parental en dehors d'un séjour qui ne sont pas abordées ici mais qui peuvent être pertinentes. Si vous identifiez parmi vos publics ce besoin de répit parental, il ne vous reste plus qu'à revenir vers eux, ne serait-ce que pour faire un point sur leur situation (voir encart Outils d'accompagnement p. 15).

*«Avouer souhaiter, ou même seulement envisager, avoir besoin de prendre du temps sans ses enfants est encore tabou dans notre société.»*



# MÉTHODE DE RECUEIL D'INFORMATION L'ÉCOUTE ACTIVE



La notion d'écoute active passe par le fait d'être acteur ou actrice dans le sens où l'on participe à une meilleure communication.

## Pourquoi pratiquer l'écoute active ?

- ◆ Permettre à son interlocuteur·trice de s'exprimer face à quelqu'un qui s'adresse à lui, et le montre
- ◆ Comprendre véritablement le message de l'autre au-delà des mots qu'il ou elle utilise (écoute de ses émotions)
- ◆ Mieux connaître son interlocuteur·trice (cadre de référence...)

## La pratique de l'écoute active

### ◆ Un état d'esprit à adopter :

- Rester concentré·e
- Faire preuve d'empathie
- Contrôler son affectivité

### ◆ Des signaux d'écoute à manifester :

- Adopter une attitude physique de disponibilité
- Utiliser des mots d'assentiment

### ◆ Des réflexes à contrôler :

- Ne pas interrompre son interlocuteur·trice
- Éviter le tac au tac

### ◆ Savoir-faire et techniques :

- Identifier les changements de langage
- Rechercher les idées principales
- Prendre des notes
- Questionner, reformuler

Dans les sciences humaines, l'empathie désigne une attitude envers autrui caractérisée par un effort de compréhension intellectuelle de l'autre, excluant tout entraînement affectif personnel (sympathie, antipathie) et tout jugement moral. Contrairement à la sympathie ou même à la compassion (état émotionnel), l'empathie est une pratique intellectuelle qui, par définition, s'enseigne et s'apprend. L'empathie implique un mécanisme de recul intellectuel qui vise la compréhension des états émotionnels des autres, se mettre à sa place en pratiquant l'écoute active.

### ◆ Quelques pistes :

- Recueillir un maximum d'informations avant de donner une réponse ;
- Reformuler régulièrement ce que dit votre interlocuteur·trice ;
- Accepter que l'autre puisse avoir une conception différente, voire opposée à la vôtre ;
- Tenir compte du cadre de référence de son interlocuteur·trice.

## **Premier départ en vacances : attention aux mélanges**

Un troisième point de vigilance concerne le public cible, il s'agit de leur expérience vacancière. Il se trouve que vous êtes face à des parents qui n'ont pas leur(s) enfant(s) car ils sont en colonie de vacances par exemple, vous pensez qu'un des principaux freins au départ est levé : la garde des enfants. Mais soyez vigilant. Il s'agit peut-être uniquement d'une opportunité. Le besoin est-il bien présent ?

Certaines personnes ne sont jamais parties ou presque jamais en vacances (4 Français-es sur 10 ne partent pas en vacances chaque année) : cette première fois constitue une charge émotionnelle très forte et demande de travailler sur la levée de plusieurs freins (psychologiques, logistiques, financiers) différents de ceux directement liés à un départ

sans enfant. Ces freins viennent alors s'ajouter et fragilisent la faisabilité du projet. De plus, un premier départ est souvent très accompagné par le ou la professionnel-le (notamment dans le montage du projet). Les sentiments générés par un premier départ (et les multiples premières fois qu'il engendre : premier repas au restaurant, première utilisation de tel transport, premier hôtel par exemple) sont intenses et viennent perturber des premières fois plus spécifiques au projet de départ sans enfant (première fois que je confie mes enfants à quelqu'un d'autre, première fois que je fais quelque chose sans mes enfants, première fois que je prends du temps pour moi, etc.). Attention donc de ne pas perdre de vue le besoin de répit parental, qui est bien différent du droit aux vacances. Encore une fois, un premier départ peut être envisagé en famille avant d'être proposé uniquement aux parents.

*« Un premier départ peut être envisagé en famille avant d'être proposé uniquement aux parents. »*

## LA CONCEPTION D'UN SÉJOUR DE RÉPIT PARENTAL

### LE KIT D'ÉVALUATION DU PROJET VACANCES

(créé par VO en 2020)

Au sein d'une pochette sont insérés deux outils différents répondant à deux facettes de l'évaluation. La première porte sur les effets d'un projet vacances sur les partant-es tandis que la seconde concerne le projet vacances en lui-même.

— **Avant/après les vacances,** Quiz un instant pour mieux se connaître: il s'agit d'un outil d'accompagnement pour prendre conscience des changements générés par le projet vacances chez les partant-es, les nommer et les évaluer. Il peut être utilisé en autoévaluation ou en évaluation par le ou la professionnel-le.

— **Mes vacances en couleurs:** c'est une méthode originale d'animation et de communication qui permet à chaque participant-e d'exprimer son opinion, son niveau de satisfaction, sur deux grandes thématiques spécifiques: l'accompagnement au projet vacances et le séjour.

**L'évaluation du projet, la mise en place de partenariats, le type de séjour et l'implication des parents font partie des points clés à aborder dès la conception du projet.**

### L'inscrire d'emblée dans une démarche d'évaluation

Cette démarche va permettre d'une part, de faire ressortir et remonter les points faibles et les points forts du projet et d'autre part, de mesurer les effets du projet sur les partant-es.

Pour favoriser l'adhésion au projet jusqu'au retour du séjour et garantir la participation des parents, vous pouvez leur proposer un contrat d'engagement présentant, entre autres, la démarche d'évaluation autour du projet vacances comme partie intégrante du projet.

**Le premier axe d'évaluation concerne le projet en lui-même.** Il s'agit de porter un regard critique sur ce type de projet, ce qui favorise sa pérennité. Vous pouvez passer au crible chaque point de votre projet: la communication, la constitution du groupe, l'accompagnement, le type de séjour, le lieu du séjour, la durée du séjour, l'hébergement, l'évaluation, etc. Vous pouvez consulter d'autres membres du projet sur ces différents points ainsi que vos publics accompagnés. Il s'agit d'être exhaustif-ve pour être à même de conserver ce qui a bien fonctionné et d'apporter des pistes d'amélioration sur ce qui a moins bien marché. Vous pouvez utiliser *Mon projet vacances en couleur* adaptation de l'Abaque de Régnier par

Vacances Ouvertes pour réaliser cette évaluation (voir encart Kit d'évaluation).

**Pour le second axe qui porte sur les effets,** dès le départ, il est indispensable de déterminer les objectifs du séjour de répit parental :

- ◆ pour vous en tant que professionnel-le de l'accompagnement,
- ◆ pour les partant-es (encore mieux s'il les fixent eux-mêmes).

Ils n'ont pas vocation à être nécessairement conséquents et exhaustifs. Par exemple, ils peuvent être simples (un temps pour soi, du repos), mais il arrive qu'ils soient plus importants tel que travailler l'estime de soi ou la future séparation avec son enfant, etc. Mais avoir à l'esprit les objectifs escomptés permet de les travailler tout au long du projet. La démultiplication des objectifs n'est pas nécessaire. Mieux vaut en avoir qu'un seul, œuvrer pour l'atteindre et mesurer cette perspective que de se perdre parmi un nombre inconsidéré d'objectifs dont la mesure de l'atteinte devient impossible par manque de moyen (temps, indicateurs) et de visibilité.

Ensuite les critères d'évaluation, les indicateurs et les moyens/outils d'évaluation mis en œuvre sont à fixer. Ces notions sont complexes et les frontières entre elles sont fines, elles ne sont donc pas toujours distinguées.



## **LES MOTS CLÉS DE L'ÉVALUATION**

### **OBJECTIFS**

Ce sont les résultats attendus, ce que l'on souhaite que le public atteigne et/ou ce que le public souhaite atteindre

### **CRITÈRES**

Ce que je mesure (une diminution, une augmentation, etc.)

### **INDICATEURS**

Signes de l'existence d'un phénomène (observables et concret), les données (nombre, %, etc.)

### **MOYENS/OUTILS**

Avec quoi je mesure, j'observe (la méthode et les outils)

## **UN EXEMPLE POUR ÉVALUER LES EFFETS**

### **OBJECTIF**

Prendre du temps pour soi

### **CRITÈRE**

Plus de temps pour soi est pris par rapport au quotidien durant le séjour

### **INDICATEURS**

Une sieste? Une séance de soin?  
Des activités? Du temps libre? ...

### **MOYENS/OUTILS**

Un questionnaire interrogeant le besoin de prendre du temps pour soi (pertinence de l'objectif) et mesurant les indicateurs (nombre de siestes, nombre de séances de soin, activités pratiquées pour soi, qualité du temps libre ...) est conçu.

Pour l'évaluation avant séjour, un questionnaire est distribué lors d'une séance collective de construction du projet. Pour évaluer les effets des vacances, un second questionnaire peut être distribué pendant le séjour ou au retour, à l'occasion de la réunion bilan.

## **LES APPORTS POSSIBLES D'UN SÉJOUR SANS ENFANT D'APRÈS NOS ÉTUDES\***

Du repos, un sentiment de ressourcement et de bien-être

—  
Une meilleure prise en compte de ses besoins

—  
Le renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi

—  
Se retrouver en tant qu'individu femme ou homme

—  
La production de souvenirs à partager

—  
Des liens de confiance forgés ou renforcés professionnel·les-parents et entre parents

—  
L'amélioration des relations parents-enfants et entre les parents

—  
L'observation du développement de l'autonomie des enfants

—  
La place du parent ou du proche relais durant le séjour retrouvée ou améliorée

VO est aussi là pour accompagner les professionnel·les sur les questions d'évaluation notamment lors des formations, des instructions et des temps d'échange au sein de la Communauté de pratiques (Voir p. 23).

\* Le répit parental : partir sans les enfants c'est possible!  
Un départ sans enfant, du répit pour les parents ?

Vous pouvez construire vous-même vos outils pour qu'ils soient en cohérence complète avec les objectifs fixés. Vous pouvez aussi utiliser le quiz avant/après les vacances avec le questionnaire « Un instant pour mieux se connaître » développé par VO (voir encart Kit d'évaluation p. 20).

## **Rechercher des intervenant-es extérieur-es à la structure porteuse pour co-construire le projet**

Peut-être n'êtes-vous pas accoutumé-e à la construction de projet vacances ou vous êtes au contraire bien rodé-e. Peu importe, travailler en partenariat peut répondre à plusieurs de vos problématiques et rendra l'expérience d'autant plus enrichissante. N'hésitez pas à rejoindre la CoP de Vacances Ouvertes (voir p. 23).

En fonction de votre profil professionnel, vous pouvez vous sentir démuni-e face aux problématiques rencontrées par les parents accompagnés, vous pouvez avoir besoin de compléter vos compétences et vos connaissances pour répondre aux différents aspects de ce type de projet (freins psychologiques, administratifs, etc.).

## **Accompagnement collectif, individuel ? Départ collectif, départ individuel ?**

Les modalités d'organisation et de départ envisageables sont multiples : accompagnement collectif et/ou individuel, départ collectif ou départ individuel. Ces choix, en collectif ou en individuel, vont dépendre des objectifs et du groupe.

**Pour l'accompagnement au projet**, l'un n'exclut pas l'autre : vous pouvez faire les deux peu importe le type de départ (en collectif ou en individuel). Vous allez devoir vous adapter à la demande et aux besoins des partant-es (et à vos possibilités). Les réunions de travail du groupe avec le ou la référent-e constituent un temps privilégié pour amener le groupe à organiser son travail, à se projeter dans le

temps et à se répartir les tâches. Des temps collectifs pour des départs individuels sont également une possibilité.

**Pour le type de départ**, si le choix s'oriente vers un départ collectif, pensez à fixer un plafond et un plancher pour le nombre de partant-e. Si vous constituez un groupe trop petit, la dynamique de groupe peut ne jamais prendre. Faites attention au nombre impair qui peut générer de l'isolement contraint. Au contraire, si le groupe est trop important, vous devrez faire attention au manque d'accompagnement : avez-vous le temps et l'énergie de suivre autant de personnes ? Le groupe peut-il se scinder en sous-groupes ?

La majorité des structures de l'action sociale accueille plus de femmes que d'hommes<sup>1</sup>. Par conséquent, pour des départs collectifs, vous pouvez être confronté-e à des groupes constitués uniquement de femmes lors de la préparation. Il est possible que « répit parental » soit synonyme alors de « répit familial » et que les partantes ne souhaitent pas inclure leur partenaire de vie ou que la présence des hommes ne soit pas souhaitée. Plusieurs arguments sont à répertorier (les personnes n'ont pas toutes des partenaires, elles ont peur des jalousies, elles veulent se libérer aussi du ou de la concubin-e, elles veulent partir entre femmes, etc.) et à analyser (la présence ou l'absence du partenaire répond-elle aux objectifs du projet ? Son absence est-elle un frein au départ ? un levier ?) pour éviter d'accepter cette situation sans que celle-ci soit remise en question.



## UN OUTIL D'ÉCHANGES PRÉCIEUX, LA COP

Vous avez des doutes, des questions, besoin d'échanger avec d'autres porteur.ses de projet vacances, n'hésitez pas à rejoindre la communauté de pratiques de Vacances Ouvertes, la CoP, qui propose des temps de rencontre et une plateforme collaborative.

[cervo.jamespot.pro](http://cervo.jamespot.pro)

Le départ collectif n'est pas toujours possible pour différentes raisons :

- ◆ Le ou les parents rencontrent des problématiques et des questionnements trop diversifiés ne permettant pas une approche adaptée ;
- ◆ Le ou les parents ont un projet bien précis ;
- ◆ Le ou les parents ne souhaitent pas partir en collectif.

<sup>1</sup> Pour un projet vacances sans stéréotypes de genre



## De l'importance de travailler l'organisation avec les publics : l'implication

Généralement, malgré un accompagnement régulier et un apport d'informations fréquent, les professionnel·les constatent un manque de mémorisation des informations de la part de leur public lorsqu'elles leur sont communiquées directement. Citons l'exemple d'une professionnelle qui, pendant les séjours collectifs l'été, a des familles qui ne retiennent pas toujours le nom du lieu de leur séjour. Ce qui peut paraître surprenant et épuiser le ou la professionnel·le qui a répété plusieurs fois les mêmes informations. Ici il est question spécifiquement du lieu du séjour, qui est déterminé par la professionnelle ou par la structure et oublié par une partante.

Les travaux de Dehaene (2015)<sup>1</sup> démontrent que l'engagement actif, l'attention et le plaisir facilitent les apprentissages. L'apprentissage est le plus efficace lorsqu'une personne, sollicitée par une question ou un exercice, essaie de générer d'elle-

même une réponse. Ajoutez-y un cadre ludique dans lequel les parents peuvent trouver du plaisir à co-construire un projet et se sentent autorisés à faire des erreurs (qui sont rapidement corrigées), et toutes les conditions sont réunies.

Il apparaît alors légitime de se demander si la partante de notre exemple n'aurait pas mieux retenu sa destination si elle l'avait choisie elle-même ou du moins si elle avait participé aux discussions, aux concertations quant au choix du lieu du séjour. Il en est de même pour l'ensemble des informations liées au séjour. D'où l'importance d'impliquer le plus possible les parents dans la construction du projet afin de favoriser la mémorisation et de renforcer les effets du séjour.

Il est question également de la responsabilité morale<sup>2</sup> de chacun·e : s'il y a eu des difficultés durant le séjour, le ou la partant·e sera

<sup>1</sup> *L'engagement actif, la curiosité, et la correction des erreurs*

<sup>2</sup> Capacité à prendre une décision en toute conscience, sans se référer préalablement à une autorité supérieure, à pouvoir donner les motifs de ses actes, et à pouvoir être jugé sur eux.



également responsable puisqu'il ou elle a été impliqué-e dans les décisions. L'idée est aussi d'outiller les partant-es et de les rendre plus autonomes ainsi ils ou elles pourront faire preuve de flexibilité et gérer plus aisément les imprévus : s'il pleut et que toutes les activités programmées sont annulées ; si le bus ne vient pas à l'heure prévue, que faire ? Comment s'y prendre ?

Et nous pouvons ajouter que les parents sont les plus à même de savoir ce qu'ils veulent, ce qui est bon pour eux, de nombreuses décisions sont à prendre et elles leur reviennent en grande partie.

### **Quelques pistes pour impliquer les parents : facteurs de succès pour les projets**

- ◆ **Les parents doivent sentir qu'ils font partie intégrante du projet** et que leur contribution est importante. Définissez ensemble votre vision du projet, déterminez leurs rôles avec eux, établissez le plan d'action et choisissez les bons outils.
- ◆ **Créer un esprit et une culture commune** avec des valeurs, une éthique et des règles de comportement, développer un sentiment d'appartenance. Donnez la possibilité aux parents d'apprendre à se connaître.
- ◆ **Appréciez le travail fourni** et encouragez-les à poursuivre sur la même voie. Valoriser les compétences et les talents de chacun-e.

- ◆ **Construisez dans les meilleures conditions possibles** afin de favoriser la réussite du projet. Les parents doivent avoir à leur disposition les moyens et les ressources dont ils ont besoin.
- ◆ **Dès le départ, fixez des objectifs concrets** et surtout réalisables. Évitez le flou et la confusion : l'objectif doit être clairement défini et précis.
- ◆ **Apportez systématiquement une réponse** à une question qui vous est posée. Même si la réponse n'est pas immédiate et nécessite un temps de réflexion, revenez toujours vers la personne pour lui fournir une réponse.
- ◆ **Instaurer un climat de confiance** avec les parents permet de favoriser l'implication, l'expression et la créativité de chacun-e. La confiance ne se gagne pas du jour au lendemain, mais s'obtient progressivement, et surtout elle s'entretient car elle se perd vite.

*« Les parents sont les plus à même de savoir ce qu'ils veulent, ce qui est bon pour eux, de nombreuses décisions sont à prendre et elles leur reviennent en grande partie. »*

# 3

## TOUTES LES QUESTIONS CONCERNANT LES ENFANTS

**Qui dit répit parental, dit séjour sans enfants. C'est souvent la question la plus importante et la plus difficile à aborder, aussi bien du point de vue logistique que psychologique.**

### **Comment et à qui confier son enfant ?**

La garde des enfants, c'est la première question qui vient à l'esprit des porteurs et des porteuses de projet<sup>1</sup> « Qu'est-ce qui est prévu pour les enfants ? » et des parents « Mais

qui va s'occuper de mes enfants ? ». La réponse de VO est toujours la même : « Cette question, seul le parent peut y répondre, seul le parent peut y réfléchir, à vous de l'accompagner dans ce sens ». Vous pouvez travailler cette question en individuel, mais le collectif semble favoriser

---

<sup>1</sup> Les professionnel·les qui accompagnent la construction des séjours



davantage l'émergence de solutions innovantes, telle que, par exemple, celle consistant à réaliser une garde alternée entre deux groupes de partant-es sur deux périodes successives.

Voici les solutions qui ont été imaginées par les parents lors des précédents projets :

- ◆ Faire appel à un membre de la famille (le père ou la mère s'il ne part pas en séjour, un oncle ou une tante, un membre de la fratrie plus âgé) ou à un ou une amie, un voisin ou une voisine ;
- ◆ Le faire garder avec d'autres enfants (colonie de vacances, ...) ou seul (aide à domicile, jeune fille au pair, ...). Le parent peut percevoir des aides financières, selon le mode de garde choisi et sa situation.

→ + d'infos sur [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

- ◆ Organiser un séjour ou plusieurs séjours en parallèle pour les enfants. Beaucoup de questions vont se poser, certains enfants n'étant jamais parti-es en colonie de vacances<sup>2</sup>.

Il est très difficile pour les parents de demander à un tiers de s'occuper de leurs enfants. Il existe une multitude de raisons : par exemple, les enfants sont jugés très pénibles, ils pensent que c'est de leur seule responsabilité, ils ont des sentiments négatifs sur eux-mêmes, ils ont peur d'être jugés, parfois ils pensent être les seuls capables de s'en occuper, etc. Finalement il s'agit pour les parents de « s'autoriser à » partir, de « s'autoriser à » être pour un temps un homme, une femme. Le parent doit, pour un temps, laisser à quelqu'un d'autre le rôle par lequel il se définit et donc se repenser sans rompre avec une partie de ce qu'il est intrinsèquement. Le besoin de contrôle est aussi très tenace, alors que bien souvent les tiers sont disponibles et motivés pour s'occuper des enfants. Dans de rares cas, les membres de la famille proche sont réticents alors les ami-es ou les voisin-es prennent volontiers cette place. S'il n'y a pas de proches du tout, nous pouvons aussi nous interroger sur les priorités, le besoin de construire des liens n'est-il pas plus prégnant que celui d'un séjour sans enfant ?

*« Finalement il s'agit pour les parents de "s'autoriser à" partir, de "s'autoriser à" être pour un temps un homme, une femme. »*

<sup>2</sup> Trois quart des enfants de 7 à 12 ans d'après la dernière enquête IFOP (2019)

# MÉTHODE LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES



L'emploi de la résolution de problèmes exige une certaine discipline mais cette approche systématique accroît les chances de résoudre une grande variété de situations-problèmes. Cet outil vous permet d'être le principal acteur ou actrice dans la recherche de solutions à vos difficultés. La méthode de résolution de problèmes comprend 7 étapes. Elle est fondée sur un modèle circulaire puisqu'on peut être amené-e à refaire le cycle, la première solution envisagée étant rarement la plus adaptée.

## Étape 1 : définir le problème

C'est-à-dire formuler le problème en des termes précis et concrets, préciser les causes et les conséquences, l'intégrer dans son contexte global.

## Étape 2 : élaborer les solutions

Il s'agit ici d'inventorier toutes les solutions possibles, sans les évaluer, sans les censurer, soyez créatif-ve.

## Étape 3 : évaluer les solutions

Pour chacune des solutions envisagées, déterminer les avantages et les désavantages, les conséquences à court terme et à long terme, les conséquences pour soi et pour les autres, noter les implications concrètes (temps,

argent, etc.). Posez ces évaluations par écrit et n'hésitez pas à vous documenter s'il vous manque des informations.

## Étape 4 : prendre une décision

Optez pour une solution ou un ensemble de solutions en cherchant le compromis plutôt que la solution « parfaite ». Évitez de choisir la solution consistant à remettre au lendemain, c'est ce qu'on appelle la procrastination.

## Étape 5 : exécution de la décision

Réalisez les tâches correspondant à votre décision et fixez-vous un échéancier, vérifiez que vos attentes sont réalistes au niveau du temps et des effets.

## Étape 6 : évaluer les résultats

Posez vous les questions suivantes : êtes-vous parvenu-e à vos objectifs visés ? Votre problème est-il résolu ?

## Étape 7 : reprise de la résolution de problème

Si les résultats obtenus ne vous convainquent pas, recommencez à l'étape 1 pour redéfinir ou reformuler le problème non résolu au besoin. Vous pouvez également opter pour une autre solution (étape 4).

## La séparation avec les enfants

La solution a été trouvée pour garder le ou les enfants, reste maintenant à se séparer de son enfant. Parfois les parents en ont besoin, mais ils ne le veulent pas complètement. Il s'agit d'un frein psychologique qui peut être très important pour certains parents et qui nécessite d'être absolument travaillé avant le départ. Il faut avoir les compétences ou pouvoir faire appel à un-e partenaire qui a ces compétences. Au travers de questionnement, des émotions vont émerger, émotions qui vont devoir être gérées dans un objectif d'apaisement.

Cette question peut être travaillée en individuel et en collectif. Une grande vigilance doit être observée, il s'agit de ne porter aucun jugement. Il peut s'avérer que cette étape nécessite des sous-étapes, proposant des séparations progressives avec l'enfant, sur quelques heures, puis sur une journée pour enfin pouvoir partir plusieurs jours.

## L'organisation domestique durant le séjour

C'est pour beaucoup de parents une obligation de tout prévoir pour son ou ses enfants avant de partir, cette obligation peut s'étendre au conjoint-e/partenaire de vie et à la maison. Ce point est prégnant chez les mères qui gèrent habituellement le quotidien (les tâches domestiques dont les repas, le ménage et les enfants). Vous pouvez travailler sur le lâcher prise total, qui revient à laisser son rôle dans sa globalité (celui inhérent aux enfants et celui inhérent à la maison). Cependant la continuité de ces aspects peut constituer un point d'attache qui va apaiser les sentiments liés au départ :



### LECTURES POUR VOUS AIDER À ACCOMPAGNER LA SÉPARATION AVEC LES ENFANTS

*Savoir se séparer  
de son enfant,*  
Noémie de Saint Sernin

*Aider l'enfant à aller  
vers les autres,*  
Jeannine Duval Héraudet

*Détache-moi!*  
*Se séparer pour grandir,*  
Marcel Rufo

tout est en ordre, je pars l'esprit serein. Organiser son départ en prévoyant tout pour le ou la partenaire et les enfants durant son absence ne constitue pas un frein au départ, et si ne pas le faire, en était un ? Il faut ici se rattacher aux objectifs des partant-es pour voir s'il est nécessaire de travailler sur ce lâcher prise. Il nous semble cependant pertinent que le ou la professionnel-le l'ait à l'esprit car il n'est pas toujours évident de le percevoir.

## LA GESTION DES TÂCHES DOMESTIQUES ET LA CHARGE MENTALE

Dans les chiffres de l'INSEE, on peut vérifier que le travail domestique gratuit représente deux tiers du temps de travail des femmes. Chez les hommes, c'est seulement un tiers, pour deux tiers de travail rémunéré – et reconnu, valorisé. Les femmes consacrent chaque jour 183 minutes au travail domestique et 95 minutes aux enfants, soit un total de 4 h 38 par jour. Pour les hommes, le chiffre tombe à 2 h 26 en moyenne, soit environ deux fois moins (105 minutes pour le travail domestique, 41 minutes pour les enfants).

Lorsque l'on s'intéresse à ces données en détail, on remarque par ailleurs que les tâches demeurent très sexuées : le ménage, le linge et la cuisine restent trop souvent attribués aux femmes, tandis que les hommes choisissent des tâches plus occasionnelles – et plus valorisantes – comme le bricolage ou le jardinage\*.

\* *Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : quels facteurs d'évolutions en 25 ans ?*

## Clés pour aider à déculpabiliser

### La culpabilité, qu'est-ce que c'est ?

D'après le dictionnaire fondamental de la psychologie, il s'agit d'un sentiment conscient ou inconscient de faute ou d'imperfection. D'après le Larousse en ligne, la culpabilité est un sentiment de faute ressenti par un sujet, que celle-ci soit réelle ou imaginaire.

Dans ces deux définitions, très proches, nous retrouvons l'idée que ce sentiment n'est pas nécessairement justifié. Pour rappel, un sentiment est un état affectif complexe et durable lié à certaines émotions ou représentations. Dans le cas des enfants, de nombreuses émotions y sont attachées, pour ne pas dire toutes les émotions : pour son ou ses enfants, le parent peut être amené à avoir peur, à éprouver de la joie et de la colère. Dans ces définitions, il est également question d'une faute ou d'imperfection. Le sentiment de faute est lié à la représentation de ce qu'est un parent, ce que doit absolument être un parent : est-ce qu'être parent ce n'est pas être toujours présent ? ce n'est pas toujours passer après son enfant ? ce n'est pas ne jamais faire de faute ? On en revient ici à l'idée qu'un parent est un être parfait. Objectif inatteignable que l'on trouve partout : à la télévision, dans les magazines et dans l'imaginaire collectif.

*« En courant après un modèle de perfection, les parents creusent leur propre tombe. »*

**Isabelle Roskam, psychologue<sup>1</sup>**

## Quelle argumentation peut-on tenir auprès des parents pour les aider à déculpabiliser ?

Nous vous recommandons de rester focalisé-e sur les parents, de les inciter à jouer de leur influence dans leur propre sphère, c'est-à-dire à être proactif-ve. Être proactif c'est se concentrer sur le cercle intérieur qui peu à peu s'agrandit.

- **Cercle extérieur / cercle des préoccupations :** celui sur lequel nous n'avons aucune prise : conditions atmosphériques, conditions de travail, situation sociale, crise.
- **Cercle intérieur / cercle de contrôle et d'influence :** les gens, les événements, les situations sur lesquelles on peut agir (famille, santé, travail...).

Veillez à leur équilibre psychique et à préserver leur santé physique en continuant à avoir des projets et en faisant le tri sur l'existant. Proposez-leur de faire le point avec la technique des 3C.

*« Si pour avoir fait de l'enfant l'être central de la famille, un parent renonce à sa trajectoire personnelle, il devient un poids pour l'enfant. »*

**Alain Sotto, Varinia Oberto<sup>2</sup>**



<sup>2</sup> Alain Sotto, Varinia Oberto, op.cit.

# MÉTHODE LES 3 C

## CONSERVER - CRÉER - CESSER

Il s'agit d'un outil d'aide à la décision afin d'identifier ce qui fonctionne bien et qu'on doit conserver, ce qui fonctionne moins bien et qu'il faut cesser ou modifier ou ce qui n'existe pas et qu'il faut créer (3C). Cette méthode peut s'adapter à un individu et lui permettre de réfléchir à sa situation selon ces trois axes. Vous pouvez conseiller aux parents de sortir toutes les idées, sans discussion au départ.

Vous pouvez aussi utiliser cette méthode en groupe pour résoudre la question de la garde des enfants ou pour ouvrir le débat sur la séparation avec les enfants (par exemple, « Dans ma relation avec mes enfants, je pourrais essayer de conserver..., de créer... et cesser de... »).

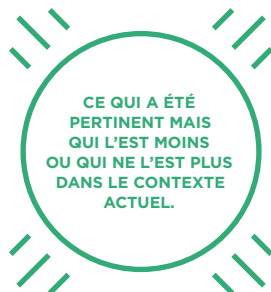
### CONSERVER



### CRÉER



### CESSER





# 4

## LE SÉJOUR

**Comment financer le séjour? Accompagner ou pas les parents? Où aller et que faire sur place ?... sont autant de questions essentielles à la réussite du départ.**

### Le financement et le budget

En répondant à l'appel à projet «Répit parental» de Vacances Ouvertes, une partie du séjour pourra être prise en charge grâce au partenariat avec l'ANCV (Agence Nationale du Chèque-Vacances). La participation des partant-es est indispensable à leur implication et à la reproductibilité des départs. Vous pouvez mettre en place des actions d'autofinancement si votre structure le permet<sup>1</sup>. Vigilance, la garde des enfants peut engendrer un coût supplémentaire qu'il faudra prendre en considération dans le budget des partant-es. Nous ne connaissons pas

d'autres soutiens financiers répondant à cette demande spécifique mais des professionnel·les nous ont indiqué avoir fait appel au REAPP (Réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents), à la Politique de la ville, ou encore avoir répondu à des appels à projet<sup>2</sup> dont la thématique portait sur la parentalité sans les enfants.

D'autres se sont associé·es à des sponsors pour la mise à disposition de produits ou de services, ont négocié les prix des hébergements ou souscrit à des abonnements pour réduire les coûts.

### LE BUDGET

COÛT				FINANCEMENT			
	€	%	€/jour/pers		€	%	€/jour/pers
Transport				APV-ANCV			
—				—			
Hébergement				Participation parents			
—				—			
Alimentation				Organisme porteur de projet			
—				—			
Loisirs				Autre (à préciser)			
—				—			
Assurance							

<sup>1</sup> Les activités lucratives comme ressources financières accessoires ou pour des conseils pour des financements

<sup>2</sup> Ici les conditions de financement sont propres à chaque financeur, à vous de vérifier si le budget pour la garde des enfants peut y être inclus.



## Accompagnement sur site : pour qui ? pour quoi ?

Jusqu'à aujourd'hui la quasi-totalité des projets de départ sans enfant soutenus par VO ont eu lieu avec un accompagnement sur site par un-e ou plusieurs professionnel-le-s. L'explication est toute simple: les professionnel-le-s peuvent continuer leur accompagnement dans un autre cadre et les partant-es se sentent plus confiant-es, ça les rassure (ici le manque de confiance en soi ressort, les partant-es estimant le professionnel-le-s comme étant plus apte; voir les rapports sur les départs pour plus de détails<sup>1</sup>). Tout le monde y trouve son compte, d'autant que les partantes sont souvent des femmes et que les professionnelles sont des femmes majoritairement, pouvant être mères elles-aussi, donc elles créent une dynamique de groupe dont la professionnelle n'est pas exclue. Elle est même parfois imbriquée, fondue, partageant des problématiques similaires, pouvant faire part de sa propre expérience, de ses propres sentiments. Attention à votre posture professionnelle,

vosre posture relationnelle d'accompagnateur-trice car des liens très forts peuvent émerger au travers de ce type d'expérience<sup>2</sup>.

Le public sélectionné va jouer un rôle très important face à cette question d'un accompagnement sur site: plus il est autonome et le sait (estime de soi et capacité réunies), moins il aura besoin d'être accompagné. Dans un groupe, c'est aux professionnel-le-s de se retirer, les partant-es feront presque toujours le choix d'être accompagné-es (hormis séjours ayant pour objectif de se retrouver, de travailler la relation de couple par exemple).

## Le lieu du séjour

Il est généralement souhaité par les partant-es d'avoir sa propre chambre pour se retrouver seul-e et avec soi-même, voire si c'est possible d'être les seul-es dans le logement: certains ne souhaitent pas la

<sup>1</sup> [Le répit parental: partir sans les enfants c'est possible! Un départ sans enfant, du répit pour les parents?](#)

<sup>2</sup> Pour y réfléchir: [L'accompagnement comme posture professionnelle spécifique](#)

présence d'autres vacancier-es pour travailler la cohésion du groupe. Cependant, lorsque des contacts se font avec des personnes extérieures au groupe, ils sont souvent bénéfiques aux partant-es mais aussi au groupe.

Partir à proximité de son domicile, ou de ses enfants, est fortement plébiscité. Cela permet de réduire les coûts liés aux transports et renforce le sentiment de retour possible, en cas de difficulté sur place ou relative aux enfants. Cependant, le lieu doit refléter le plus possible le sentiment d'être en vacances sans pour autant répondre à des stéréotypes (mer, soleil), mais plutôt aider à sortir de l'ordinaire, varier du quotidien (il doit être fonctionnel et plaire). Certain-es professionnel-les préconisent de se rendre sur le lieu du séjour en amont pour le visiter et en parler aux partant-es et s'assurer des critères favorisant les objectifs du séjour.

## Les activités

Des parents peuvent être confrontés à un sentiment de vide qui pourrait être traduit par « que vais-je faire sans mes enfants ? ». Quand d'autres auront, bien au contraire, un sentiment de libération, souhaitant utiliser au mieux ce temps disponible et faire des activités qu'on ne fait pas avec des enfants. C'est l'occasion pour beaucoup de faire de nouvelles expériences (aller au restaurant, chanter dans un karaoké, parler de sujets personnels et partager des moments intimes, etc.), de valoriser ses compétences (l'un sait cuisiner, l'autre sait organiser) et se découvrir de nouveaux talents. Des activités qui ne coûtent pas forcément beaucoup

d'argent, qui sont même gratuites et simples mais efficaces.

Sur la question des activités, les stéréotypes de genre se manifestent fréquemment. Certain-es professionnel-les nous ont fait part de plus de facilité à se projeter sur des activités pour les femmes que pour les hommes avec l'idée de bien-être. Dans le cadre d'un besoin de repos ou de prendre soin de soi, vous pouvez être amené-e à ne pas forcément proposer aux hommes par exemple de faire un spa ou un massage. Sur ce point, nous vous invitons à consulter et à utiliser le guide d'accompagnement pour des séjours sans stéréotype de genre créé par VO<sup>3</sup>.

*« Partir à proximité de son domicile, ou de ses enfants [...] permet de réduire les coûts de transport et renforce le sentiment de retour possible. »*

---

<sup>3</sup> Pour un projet vacances sans stéréotypes de genre



5

## AU RETOUR DU SÉJOUR

**L'après séjour est une étape importante du projet qui nécessite, au même titre que d'autres étapes, d'être réfléchie, travaillée avec les parents et évaluée.**

### **Retour à la vie quotidienne**

Le retour est une période délicate qu'il faut pouvoir discuter avant de partir. Comment anticiper la désillusion du retour à la réalité ? Nos recherches ont montré que l'absence d'objectif clair et précis avant le séjour rendait d'autant plus difficile le retour chez soi mais aussi lorsque les problématiques

rencontrées dans le quotidien n'étaient pas à minima travaillées avant et pendant le séjour. D'où encore une fois la nécessité d'impliquer totalement le parent dans la préparation du séjour sans quoi les effets risqueraient de se limiter à une rupture avec le quotidien sans impact sur celui-ci dans la durée<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Un départ sans enfant, du répit pour les parents ?

## **Clôturer la démarche d'évaluation, faire le bilan**

Dès le départ, il faut l'envisager. Il faut absolument prévoir un temps au retour du séjour avec les parents, puis un temps quelques mois après le séjour, a minima, notamment pour finaliser la démarche d'évaluation. Cette phase est primordiale dans la dynamique de projet. C'est l'occasion d'une part de permettre l'expression des parents quant à l'expérience vécue et d'autre part d'identifier les effets de l'action de répit parental (les positifs et les négatifs). Il est important de bien repartir des objectifs initiaux fixés avec les parents lors de l'élaboration du projet de répit parental, de manière à évaluer au retour s'ils ont été atteints ou non, et de mesurer finement les effets du projet, les progressions, le chemin qu'il reste encore à parcourir, etc. Ne passez pas trop rapidement à autre chose, vous risqueriez de ne pas réinterroger avec les parents des effets qui n'avaient pas été prévus dans les objectifs de départ. En effet, au-delà des objectifs fixés, vous pouvez ouvrir l'évaluation à des effets inattendus, observés et analysés avant, pendant et après le séjour.

Ce bilan peut prendre différentes formes. Une journée ou une demi-journée de bilan, un temps d'échange autour d'une exposition, un reportage, une animation, une pièce de théâtre, un cahier de notes, un journal, une sortie, un goûter, un repas ou une soirée photos, la forme dépend de vos objectifs et de l'appétence des parents.

À la suite de ce temps consacré en partie à l'évaluation finale, il faudra traiter les données de la démarche d'évaluation et analyser d'une part le projet et d'autre part les effets (voir partie 2 p. 20).

*«Le retour est une période délicate qu'il faut pouvoir discuter avant de partir.»*

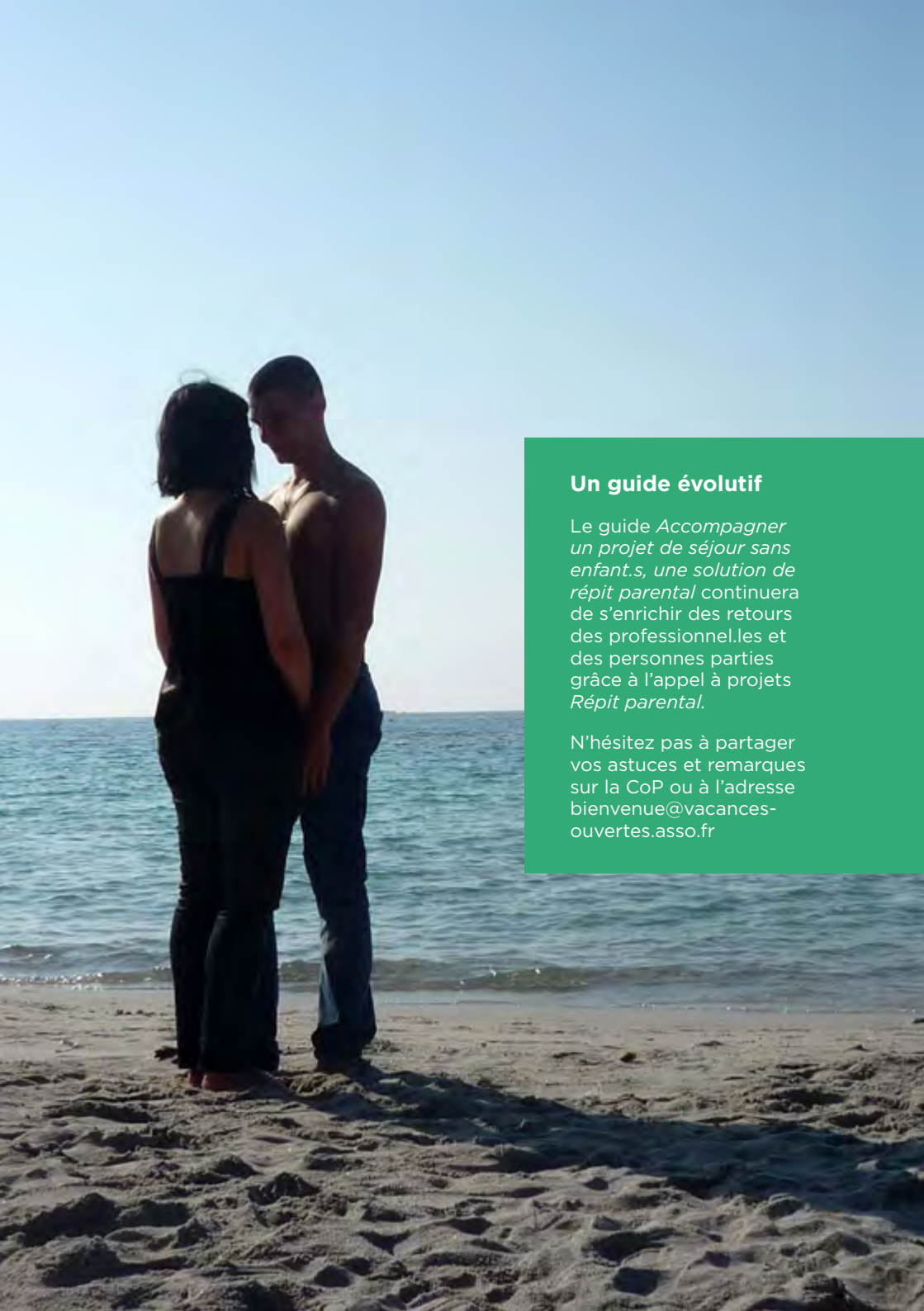
## **Maintenir les effets du séjour et pérenniser ce type de séjour**

À la suite de ce temps de bilan qui concerne spécifiquement le projet de séjour de répit parental, vous pouvez également envisager de continuer à garder le lien pour faire perdurer les effets du séjour et/ou renvoyer vers d'autres solutions. Vous pouvez voir comment les partant·es peuvent renouveler l'expérience en apportant des améliorations : leur proposer de partir avec une aide moins importante de la part de la structure, d'économiser un peu plus, de participer plus activement à l'organisation du futur projet...

Pour les nouveaux parents, faut-il renouveler la même action ou faut-il l'améliorer, la réajuster en fonction du bilan ? En effet, si les objectifs attendus n'ont pas été atteints, est-ce parce qu'ils n'étaient pas pertinents ou décalés par rapport à ce qui avait été défini ? Ou faut-il revoir la durée et le contenu de la préparation, le type d'hébergement et de lieu choisis, ou le nombre, le rôle et la qualification des accompagnateur·trices... ?

Ces effets doivent être utilisés afin de les pérenniser et d'en faire des leviers dans d'autres projets, d'engager un travail de valorisation des acquis. Cette poursuite des acquis du projet de répit parental peut se faire à travers la mise en place d'actions régulières ou ponctuelles. Un projet de ce type n'est jamais terminé puisqu'il se transforme en permanence et transforme ceux qui y participent.

*« Ces effets doivent être utilisés  
afin de les pérenniser et d'en faire  
des leviers dans d'autres projets,  
d'engager un travail de valorisation  
des acquis »*



## Un guide évolutif

Le guide *Accompagner un projet de séjour sans enfant.s, une solution de répit parental* continuera de s'enrichir des retours des professionnel.les et des personnes parties grâce à l'appel à projets *Répit parental*.

N'hésitez pas à partager vos astuces et remarques sur la CoP ou à l'adresse [bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr](mailto:bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr)

# VACANCES OUVERTES



L'association accompagne les professionnel·les de l'éducation populaire, de l'animation, du travail social, les collectivités et tout porteur·se de projets, dans la construction des projets vacances avec les personnes qui en sont éloignées.

Association militante et reconnue d'utilité publique, Vacances Ouvertes envisage le projet vacances comme un véritable outil d'inclusion sociale, dont la finalité n'est pas le départ, mais tout ce que la préparation et l'évaluation du projet permettent de mobiliser chez les publics pour s'inscrire durablement dans les parcours de vie.

## Contacts

Tél. 01 49 72 50 30

[bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr](mailto:bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr)

[www.vacances-ouvertes.asso.fr](http://www.vacances-ouvertes.asso.fr)

conception graphique : Élodie Cave!

photos : fonds photographique amateur de Vacances Ouvertes, créé avec l'aide des familles et des jeunes partis dans le cadre des dispositifs de l'association.