

Notice  
Information de l'Utilisateur

**F. Notice : Information de l'Utilisateur.** La présente notice est fournie en langue française uniquement parce que l'ensemble du Programme *Parent sur le Fil* se donne intégralement en français. Si vous ne comprenez pas cette notice ou que vous ne comprenez pas le français, ne vous inscrivez pas à *Parent sur le Fil*.

**NL. Bijsluiter: Informatie voor de gebruiker.** Deze folder is alleen in het Frans beschikbaar omdat het hele *Parent sur le Fil*-programma in het Frans wordt uitgevoerd. Als u deze folder niet begrijpt of geen Frans verstaat, schrijf u dan niet in voor *Parent sur le Fil*.

**D. Gebrauchsinformation: Information für anwender.** Dieser Hinweis wird nur in französischer Sprache zur Verfügung gestellt, weil das gesamte Programm *Parent sur le Fil* vollständig in französischer Sprache abgehalten wird. Wenn Sie dieses Merkblatt nicht verstehen oder kein Französisch verstehen, melden Sie sich nicht für *Parent sur le Fil* an.

**EN. Instructions for use.** This leaflet is provided in French only because the entire *Parent sur le Fil* program is delivered in French. If you do not understand this manual or do not understand French, do not register for *Parent sur le Fil*.

**Programme d'accompagnement en ligne  
*Parent sur le Fil*  
(TIPB-PSF-1.0)**

Veillez lire attentivement cette notice avant de démarrer le programme *Parent sur le Fil* car elle contient des informations importantes pour vous.

- Pour bénéficier un maximum du programme *Parent sur le Fil*, suivez les instructions fournies ci-après.
- Gardez cette notice, vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Si vous ne ressentez aucune amélioration après deux semaines d'utilisation ou si vous vous sentez moins bien, consultez votre médecin ou un psychologue formé dans la prise en charge de la détresse ou de l'épuisement parental. Une liste est disponible sur le site [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com) > Parents > S'en sortir > [Trouver un professionnel près de chez soi](#) .

**3. Comment utiliser *Parent sur le Fil* ?**

**Généralités**

1. Inscrivez-vous sur [www.parentsurlefil.com](http://www.parentsurlefil.com)
2. Notez l'identifiant et le mot de passe que vous recevrez par courriel (mail) après vous être inscrit.e. Consultez votre boîte de réception ainsi que vos dossiers « courriels indésirables (spams) » et « promotions » si vous ne voyez rien arriver dans votre boîte de réception (Inbox).
3. Munis de votre identifiant et de votre mot de passe, rejoignez la plateforme de formation en suivant le lien qui vous a été donné dans le même courriel (mail) que vos identifiant et mot de passe.
4. Vous allez arriver sur une page ressemblant à ceci (avec votre prénom).

## 1. Qu'est-ce que *Parent sur le Fil* et dans quel cas est-il utilisé ?

*Parent sur le Fil* est un dispositif médical mais ce n'est pas un médicament.

*Parent sur le Fil* est un programme d'accompagnement en ligne conçu pour aider les parents en difficulté à retrouver le chemin de l'équilibre et de la sérénité.

Il s'adresse à tous les parents qui se sentent démunis, perdus, sous pression, stressés et/ou épuisés dans leur parentalité et qui veulent (re)trouver leur épanouissement en tant que parent et en tant que personne plus largement.

*Parent sur le Fil* vise à diminuer le stress et la pression qui pèsent sur vos épaules et vous redonner confiance en vous en tant que parent. Il vise à vous aider à découvrir quel parent vous voulez être (loin des pressions en tout genre), quelle place vous souhaitez donner à votre parentalité dans votre vie, et cela en fonction de qui vous êtes. Il vise également à vous donner de nouvelles clés pour (re)trouver votre équilibre en fonction de votre situation. Tout comme il n'existe pas une seule recette pour élever un enfant, il n'y a pas non plus une seule recette pour être heureux en tant que parent. Il y a autant de chemins que de situations singulières. Ce programme vise à vous aider à trouver votre chemin en fonction de votre situation et de vos enfants.

## 2. Quelles sont les informations à connaître avant de s'inscrire à *Parent sur le Fil* ?

### Contre-indications

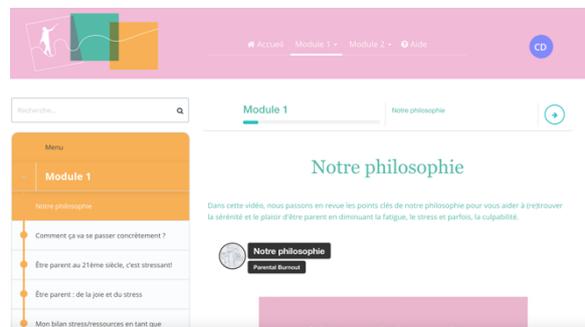
Ne vous inscrivez pas à *Parent sur le Fil* si vous souffrez de dépendance aux écrans.



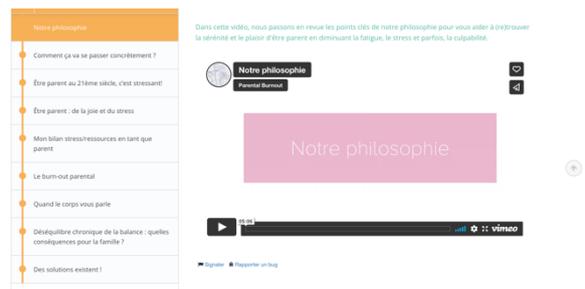
5. Sur la barre du haut, cliquez sur « Module 1 »



6. Cliquez sur « Notre philosophie ». Le module 1 s'affiche à présent comme suit, avec l'ensemble des vidéos composant le Module 1 sur le menu de gauche.



7. Lancez chaque vidéo en cliquant sur la flèche noire.



## Efficacité

Le fait que *Parent sur le Fil* aide un grand nombre de parents ne signifie pas que le programme est efficace pour tous les parents. L'efficacité de *Parent sur le Fil* dépend de la situation particulière de chaque parent.

L'objectif de *Parent sur le Fil* n'est pas de faire de vous un parent parfait mais un parent épanoui, bien dans sa tête pour élever des enfants qui seront également bien dans leur tête. Attention, un enfant "bien dans sa tête" n'est pas un enfant heureux à tout moment. La vie est jalonnée de frustrations, de contraintes... et l'éducation que nous donnons à nos enfants doit les préparer à faire face à la vie.

## Avertissements et précautions

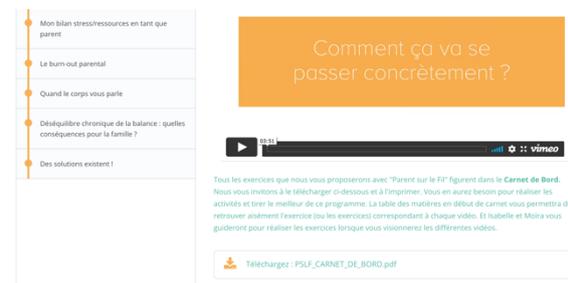
Si vous obtenez un score supérieur à 86 au questionnaire d'évaluation du burnout parental (Parental Burnout Assessment – PBA) en début de programme, veuillez consulter un professionnel (médecin ou psychologue) en parallèle à la poursuite du programme.

Si vous souffrez actuellement d'un trouble psychologique et particulièrement d'une dépression, d'un burnout, d'un trouble psychotique, de toxicomanie ou de dépendance à l'alcool, ou d'un trouble de la personnalité borderline, veuillez consulter un médecin ou un professionnel avant de vous inscrire à *Parent sur le Fil*.

Si vous consultez actuellement un psychologue, nous vous conseillons de l'avertir que vous suivez le programme *Parent sur le Fil*.

Si vous êtes malentendant.e ou sourd.e, veuillez contacter l'entreprise à

8. N'oubliez pas de télécharger le carnet de bord d'exercices disponible sous la vidéo « Comment ça va se passer concrètement ».



9. Une fois que vous avez regardé toutes les vidéos composant le module 1, cliquez sur « Module 2 » dans la barre en haut de l'écran.

## Personnalisation du programme

Dans un premier module, les vidéos sont présentées de manière séquentielle. Nous vous y donnerons des clés pour COMPRENDRE une série de choses, par exemple d'où vient la pression qu'on peut ressentir en tant que parent, les différents facteurs qui augmentent ou qui au contraire diminuent le stress et le plaisir d'être parent. Ce premier module vous permettra également de faire un bilan imagé de votre situation.

Le second module vous permettra d'AGIR. Parce que les chemins qui mènent à l'épanouissement sont multiples, nous aborderons une large variété de thèmes allant du perfectionnisme parental à la coparentalité en passant par la gestion du stress, les pratiques éducatives et bien d'autres choses. Ce second module a été conçu comme un buffet : il y a de nombreuses choses sur la table mais VOUS choisissez ce que vous voulez prendre. En fonction de ce qui vous concerne et à votre rythme. Sans pression.

Dans tous les cas, nous vous proposerons de prendre le temps de réaliser ce programme. Vous y avez accès à vie mais il a été conçu pour durer approximativement le temps

[contact@parentsurlefil.com](mailto:contact@parentsurlefil.com) afin de recevoir une copie papier du contenu des vidéos. En effet, l'essentiel du programme *Parent sur le Fil* se donne au format vidéo ou audio.

### **Conduites de véhicules et utilisations de machines**

Le programme *Parent sur le Fil* étant en ligne, il ne doit jamais être suivi ou consulté en conduisant.

### **Alcool et autres substances affectant la vigilance**

L'efficacité du programme *Parent sur le Fil* peut être fortement réduite si le programme est suivi après avoir consommé de l'alcool ou d'autres substances affectant le niveau de vigilance.

### **Grossesse et allaitement**

Aucune contre-indication connue ne vous empêche de suivre le programme *Parent sur le Fil* durant la grossesse ou l'allaitement.

### **Effets indésirables éventuels**

*Parent sur le Fil* permet d'analyser votre fonctionnement en tant que personne et en tant que parent. Le programme vous offre des pistes pour modifier certains aspects de votre fonctionnement personnel (par exemple, réduire le perfectionnisme, mieux gérer le stress, mieux d'organiser, ...) ou familial (par exemple, communiquer différemment avec votre conjoint ou vos enfants,...). En suscitant l'analyse de soi, la remise en question et le changement, *Parent sur le Fil* peut induire des émotions désagréables à certains moments.

d'un coaching de vie, c'est-à-dire environ 3 mois.

A l'échelle d'une vie, trois mois, c'est très court ! Et c'est d'ailleurs encourageant de savoir que des choses qui nous font souffrir peuvent changer en quelques semaines... Mais à l'échelle de notre quotidien, trois mois, cela peut paraître long. C'est pourtant le temps nécessaire pour vous approprier le contenu des vidéos qui vous intéressent et réaliser les exercices que nous vous proposons. C'est aussi le temps nécessaire pour que la plasticité cérébrale (c-à-d le remodelage de vos réseaux neuronaux) puisse porter ses fruits.... pour que vous puissiez sortir de vos automatismes, et tester d'autres manières de fonctionner.

Les exercices que nous vous proposons sont importants pour stimuler la plasticité cérébrale. Prenez donc le temps de réaliser les exercices associés aux vidéos qui auront rencontré votre intérêt. Attention toutefois à l'esprit dans lequel vous allez réaliser les exercices. Nous ne sommes ni à un marathon, ni à l'école. Il n'y a aucun enjeu de rapidité ou de performance. Le seul enjeu ici, c'est vous, votre bien-être, votre épanouissement en tant que parent. Prenez le temps de faire les choses à votre rythme.

Si un exercice vous touche beaucoup, autorisez-vous à le reprendre plus tard ou discutez-en avec votre partenaire ou avec une personne de confiance. Mais essayez de ne pas abandonner le programme trop vite. Si à certains moments vous vous découragez, rappelez-vous pourquoi vous vous êtes inscrit.e, quels étaient les objectifs que vous poursuiviez. Si certaines parties de ce programme révèlent des « nœuds » que vous peinez à défaire seul, n'hésitez pas à faire appel à un psychologue en parallèle à la poursuite du programme.