

## BIEN ÊTRE

### Identifier le burn-out parental

Entre charge mentale et climat anxigène, les parents étaient déjà mis à rude épreuve. Mais avec ce nouveau confinement et le fait d'avoir les enfants collés serrés avec soi pendant quatre semaines, le risque de craquer est réel. Pour aider à guetter les premiers symptômes d'un burn-out parental, la start-up lyonnaise Happy Company, plateforme de référencement de crèches privées, s'associe à une autre, Moodwork, dédiée au bien-être au travail, pour lancer l'application Dr Mood Parents. Il s'agit, par des questions très factuelles, de voir où l'on en est, face à ses enfants, mais aussi dans sa coparentalité, sa confiance en soi et la gestion de ses émotions. Si les réponses apportées pointent des difficultés, il est possible d'aller plus loin, en suivant un programme d'accompagnement de cinq semaines, conçu par des psychologues, normalement payant. En entrant le code HAPPYCOMPANY0621, l'offre est gratuite jusqu'en juin.

---

Application disponible sur Apple Store et Google Play.