

MÉTROPOLE DE LYON

# Prévenir le burn-out parental, « un sujet encore tabou »

**Happy Company, start-up lyonnaise fondée en 2019, lance une application pour prévenir le burn-out parental. À travers D<sup>r</sup> Mood Parents, l'entreprise veut s'attaquer à un sujet encore tabou dans la société : le mal-être dans le milieu familial.**

« Être parent, c'est, par nature, être imparfait. Mais en parler, c'est aujourd'hui quelque chose de tabou ». Pour Christophe Vigliano, fondateur et dirigeant de l'entreprise Happy Company, s'intéresser à ce sujet du burn-out parental était la suite logique des choses. « On s'est rendu compte que si on parlait de plus en plus de burn-out dans le milieu professionnel, dans le milieu familial, cette problématique était encore trop peu étudiée », explique-t-il.

## Développer le bien-être des parents

L'entreprise lyonnaise créée pour

accompagner les parents dans leur demande de place en crèche privée, se penche alors sur ce sujet. « C'était dans la continuité de ce qu'on faisait, dans notre ADN. Depuis nos débuts, on essaye de développer le bien-être des parents. Et ces parents, avec lesquels nous travaillons, nous avaient signalé ce genre de problème au sein de la cellule familiale. »

## « Prévenir plutôt que guérir »

En collaboration avec Moodwork, une start-up dédiée au bien-être et à la qualité de vie au travail, Happy Company lance au début de l'année l'application D<sup>r</sup> Mood Parents. Son but : permettre aux parents de faire le point pour déterminer son risque de burn-out parental. « Lorsqu'un parent installe notre application, il commence par une petite mesure de diagnostic qui lui permet de voir où il en est. Ensuite, en fonction de ses résultats, il a accès à différents programmes pour



**Christophe Vigliano, fondateur de la start-up lyonnaise Happy Company.** Photo DR

l'aider à régler ses problèmes », détaille Christophe Vigliano.

Conçue avec l'aide de nombreux médecins et de spécialistes comme Moira Mikolajczak, professeure en psychologique, l'application est un outil d'accompagnement qui vise à

« prévenir plutôt que guérir ». « Les parents qui ont eu accès à notre programme nous disent que c'est super de parler de ça. On touche une corde sensible. Rien que d'en parler, ça leur fait du bien » complète le fondateur d'Happy Company.

## Le confinement, facteur déclenchant

« Aujourd'hui, on ne veut pas donner l'image d'un parent défaillant, c'est mal vu. Alors que tout le monde sait que c'est très difficile de gérer sa vie avec des enfants, notamment quand ils sont très jeunes ». Selon différentes études, entre 5 et 8 % des familles seraient touchées par le burn-out parental. Un mal-être accentué depuis un an par les confinements successifs. « C'est vrai qu'on a vu lors du premier confinement émerger un stress organisationnel et mental avec le télétravail qui venait s'ajouter à la gestion de la vie avec des enfants. Pour beaucoup de parents, le confinement a été un facteur déclenchant de ce mal-être », avoue Christophe Vigliano.

L'application, payante, est offerte en ce moment par la start-up. Une manière, pour Happy Company, d'aider les familles touchées et de mettre en lumière ce sujet.

**Vincent GUIRAUD**