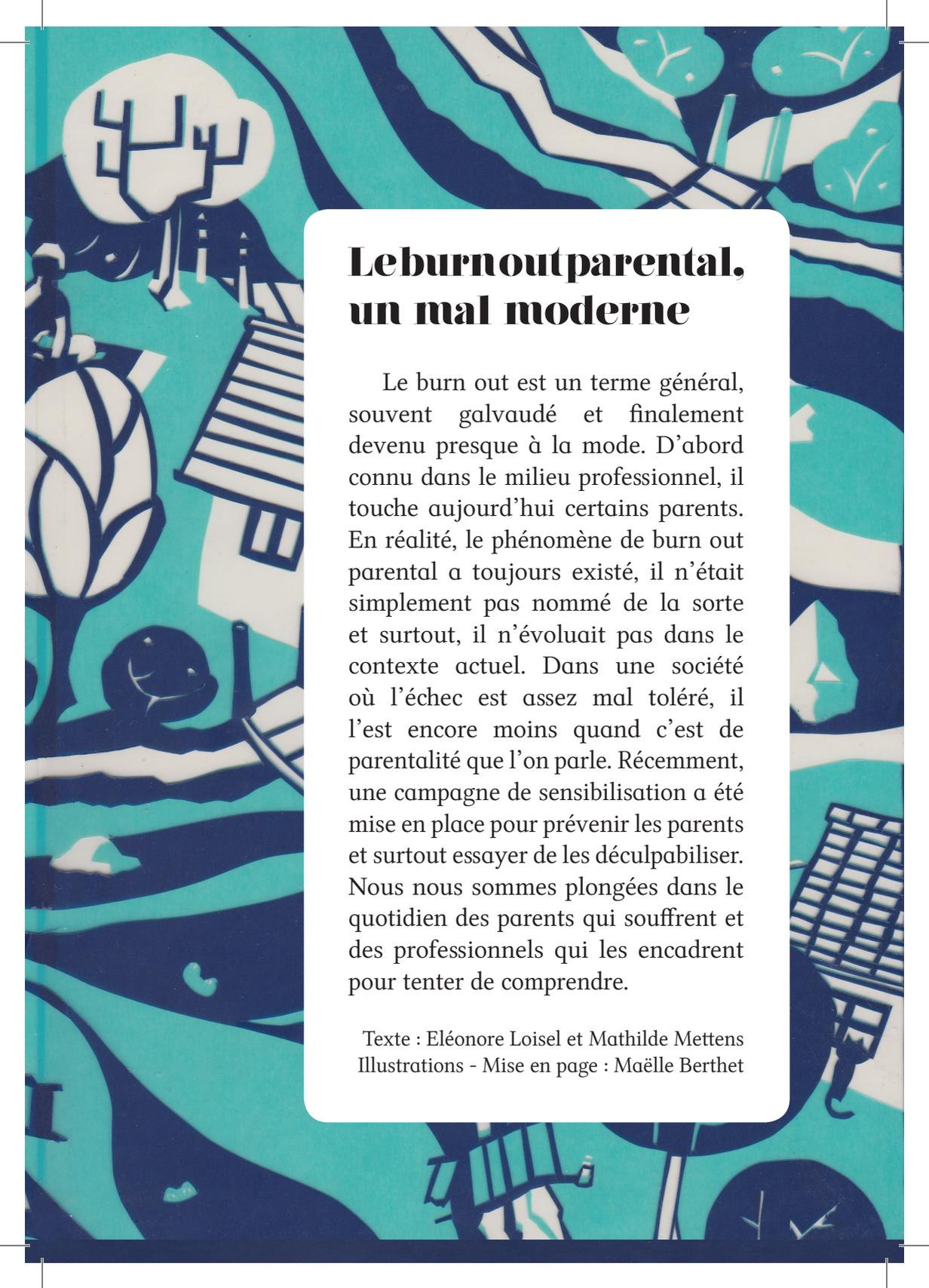




Le burn-out parental





Le burnout parental, un mal moderne

Le burn out est un terme général, souvent galvaudé et finalement devenu presque à la mode. D'abord connu dans le milieu professionnel, il touche aujourd'hui certains parents. En réalité, le phénomène de burn out parental a toujours existé, il n'était simplement pas nommé de la sorte et surtout, il n'évoluait pas dans le contexte actuel. Dans une société où l'échec est assez mal toléré, il l'est encore moins quand c'est de parentalité que l'on parle. Récemment, une campagne de sensibilisation a été mise en place pour prévenir les parents et surtout essayer de les déculpabiliser. Nous nous sommes plongées dans le quotidien des parents qui souffrent et des professionnels qui les encadrent pour tenter de comprendre.

Texte : Eléonore Loisel et Mathilde Mettens
Illustrations - Mise en page : Maëlle Berthet

Le Burn out parental

Ces parents qui pètent un plomb

« Je n’existais plus pour moi même en fait. Je m’étais gommée. » Aux détours des différentes conversations que nous avons pu avoir ces derniers mois, cette phrase est souvent revenue. Cette fois, c’est Anne (prénom d’emprunt), mère de deux enfants, qui l’a lâchée. Elle a presque du mal à raconter. Dans sa famille, au moment de la naissance de ses enfants, Anne tenait quasiment tous les rôles : celui de nourrir sa famille, celui de soigner ses enfants, celui d’aller aux réunions d’école ou encore celui d’acheter les vêtements. « Je m’épuisais à donner, donner, donner. Je trouvais ça normal, ce n’était pas conscient à l’époque. »

Epuisement physique et émotionnel, la psychologue française Valérie de Minvielle définirait le burn out parental comme « une phase de la vie dans laquelle on s’écoute assez peu. » Anne poursuit : « j’étais toujours stressée, en avidité de “comment on parle à un enfant”, je lisais des bouquins, j’allais à des conférences, je faisais des formations, je mettais toute mon

énergie dans le travail pour pouvoir nourrir ma famille. » Selon la Ligue des familles, le phénomène du burn-out parental toucherait un parent sur cinq. Situation plus nuancée pour Isabelle Rosk plusieurs travaux sur le burn out parental. Selon elle, 5% des parents belges seraient en burn out, quand 6 à 8% seraient à la limite.

« Je considère qu’un parent est en burn out lorsqu’il présente au moins 60% des symptômes, tous les jours. »

Les symptômes

L'épuisement physique et émotionnel, mais uniquement lié au rôle de parent. En effet, le parent a de l'énergie pour sortir avec ses amis ou aller travailler mais pas réellement pour s'occuper de ses enfants. « Souvent, les parents font tout pour rentrer tard car ils n'en peuvent plus de s'occuper de leurs enfants. » Cet épuisement finit également par créer une distanciation avec les enfants. Les parents ne s'intéressent plus aux activités de leurs enfants, ne veulent pas savoir ce qu'ils ont fait de leur journée.

La saturation et le sentiment d'être gavé de son rôle de parent sont très présents en phase de burn out parental. Certains parents se disent que s'ils pouvaient prendre congé de leurs enfants, ils le feraient. C'est d'ailleurs ce qui se passe lors d'un burn out professionnel. « Un boulot, ça se quitte. Ses enfants, non. »

Enfin, la dépersonnalisation de soi fait que les parents ne se reconnaissent plus. Cela entraîne une frustration énorme, « ils ont toujours voulu être de super parents et ils se rendent compte qu'ils n'y arrivent pas. »



Le déni

En phase de burn out, il est très difficile pour les parents de se rendre compte que quelque chose cloche. « Après 3 ans d'épuisement physique et émotionnel, j'ai vécu un moment de grande détresse. Je me suis rendu compte que je n'arrivais même plus à parler à mes enfants, à faire quelque chose pour eux parce que, pour moi, ils n'existaient plus. » La distanciation avec les enfants prouvent que le parent est déjà loin de le burn out. Certains parents que nous avons rencontrés nous ont confiés être fatigués, épuisés et passablement énervés mais ne pas avoir atteint le stade du rejet de l'enfant.

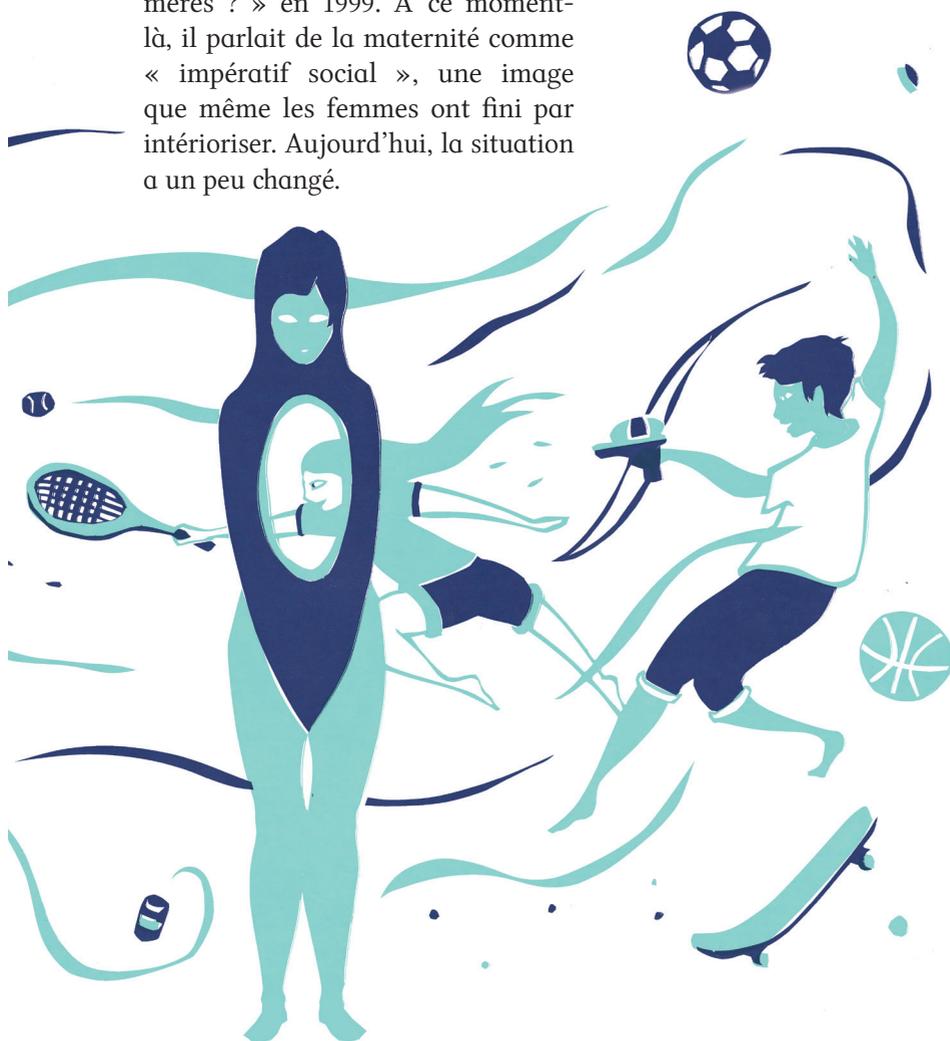
Nous sommes au planning familial de l'ULB, dans une petite salle chaleureuse, Sophie Gilon, psychologue, nous explique qu'elle reçoit souvent des parents en détresse. « Beaucoup de parents se trouvent à la limite, accumulent trop de pression. Mon rôle c'est de voir si c'est de la fatigue normale liée au fait d'avoir un enfant ou s'il y a quelque chose de plus grave derrière. » Dans sa phase de dépression grave, Anne n'a pas voulu se faire hospitaliser, ni prendre de médicaments.

Elle a tenté des tas de thérapies naturelles pour essayer de se remettre, comme l'acupuncture, les massages ou encore l'homéopathie. Mais rien n'y faisait. Pour Valérie de Minvielle, la femme qui fait face à un burn out maternel doit absolument, avec une aide extérieure (qu'elle soit professionnelle ou familiale), « redonner un sens à sa vie ». La femme, et plus seulement la mère, un statut qu'elle a acquis peut être au détriment de sa vie de femme, « doit refaire connaissance avec elle-même ».



Ce rôle de mère a été, pendant longtemps, un rôle intériorisé par les femmes et institutionnalisé par la société. Aujourd'hui encore, certains pensent qu'une femme ne peut s'accomplir complètement sans être mère. Une situation que décrivait très bien Maurice T. Maschino dans son ouvrage « Y-a-t-il de bonnes mères ? » en 1999. À ce moment-là, il parlait de la maternité comme « impératif social », une image que même les femmes ont fini par intérioriser. Aujourd'hui, la situation a un peu changé.

Les femmes qui désirent un enfant l'ont voulu et ont intérêt à assumer. « Je prends l'exemple des femmes qui ont eu recours à la FIV, à partir du moment où elles sont enfin mères, c'est « tu l'as voulu, tu l'as eu, tu n'as pas à te plaindre », souligne Isabelle Roskam.



Ce besoin d'être parfait

D'ailleurs, pour Valérie de Minvielle, le burn out est générationnel. Il est né avec le besoin d'être un parent parfait. Les livres pour apprendre à parler à son bébé, à le nourrir correctement ou à le laisser se développer librement sont légions et de nombreux parents se plongent dans la lecture de ces ouvrages quelques mois avant la naissance de leur enfant. Mais la réalité est tout autre. Une fois que bébé est arrivé, les nuits blanches s'enchaînent et les pleurs sont difficiles à gérer, les parents n'arrivent pas à mettre en place tout ce qu'ils avaient préparé, et c'est le drame.

Sandrine a toujours voulu être une bonne mère pour ça, elle a suivi toutes les formations possibles : comment bien accoucher, comment bien faire dormir le bébé, comment bien allaiter, comment bien élever son enfant. Comment bien faire tout simplement. Tout ce qui pouvait s'apprendre, tout ce qu'il fallait savoir, elle l'a appris. Tout aurait donc dû se dérouler sans encombre. Mais son fils est arrivé deux mois en avance. Ça, Sandrine ne l'avait pas prévu, et elle s'est sentie perdue. Après la naissance, et une semaine passée à

l'hôpital pour s'assurer que tout allait bien pour son fils, Sandrine est retournée à la maison, qui s'avère être aussi son lieu de travail. Ce qui semblait être un avantage au début s'est vite avéré être l'un des premiers « pièges ». Au fur et à mesure que son petit garçon grandissait, sa demande d'attention faisait de même. « Je n'arrivais pas à me dire : « Je libère deux heures pour jouer avec lui et puis je retourne bosser » ». Elle se voit alors devenir la mère sévère qui passe son temps à recadrer son enfant car elle doit aussi pouvoir travailler et s'occuper de la maison. Le petit Louis cherche du réconfort dans les bras de son père, qui est moins strict et plus disponible quand il rentre le soir. Son mari devient alors le « préféré, le meilleur ami » tandis que Sandrine se retrouve cantonnée au rôle de mère rigide et castratrice. Elle ne se reconnaît plus.

C'est ce qu'Isabelle Roskam appelle la dépersonnalisation de soi. Les parents ne se reconnaissent plus, ils ont toujours voulu être de supers parents et y ont mis énormément d'énergie. Mais la vérité les rattrape et génère énormément de frustration. Cette frustration est souvent répercutée sur la « cause », c'est-à-dire sur l'enfant.

Ce qui peut amener un rejet de l'enfant et un désintérêt total pour ce dernier.

Valérie de Minvielle parle d'une distanciation avec l'enfant qui peut amener au rejet. Elle explique que cela commence par un désintérêt, que ce soit des activités des enfants ou du détail de leurs journées. Ils ne veulent plus jouer avec eux, et se cantonnent au minimum, c'est-à-dire les nourrir, les laver, les transporter et les faire dormir. Des parents qui souhaitaient, initialement, être parfait et qui finissent par se désintéresser totalement de la vie de leur enfant.

« Les parents lisent aujourd'hui beaucoup d'ouvrages sur l'éducation positive, sur le fait qu'il faut stimuler l'enfant, ne pas le brimer. Ils pensent qu'il y a une recette miracle et se sentent con de ne pas réussir à l'appliquer. »





Selon Isabelle Roskam, le phénomène de burn out parental est apparu suite au bouleversement de la place de l'enfant dans la société. Après la Déclaration des droits de l'enfant en 1959, celui-ci est devenu le centre de l'attention et tout un système de protection s'est mis en place autour de lui. Des institutions de protection pour la jeunesse qui ont, pour la chercheuse, contribué à ce que les parents se sentent non stop sous pression et surveillés. « Si ton enfant a des bleus la veille de

la visite médicale parce qu'il est tombé, tu n'es pas à l'aise. Tu as peur de te voir ramasser une assistante sociale sur le dos le lendemain. » Isabelle Roskam utilise dans la foulée les termes de « monitoring social ». Le fait que chaque fait et gestes soient épiés par le reste de la société. De nombreux parents se retrouvent en difficulté et refusent d'en parler, notamment par peur d'être jugés. Sophie Gilon nous confie d'ailleurs qu'il y a un terrible sentiment de honte et de culpabilité pour les parents qui viennent consulter.

Savoir de quoi on parle

Le burn out parental est différent d'une dépression ou d'un burn out professionnel mais au départ, les symptômes sont relativement les mêmes. Sophie Gilon regrette le fait qu'on ait tendance à coller des étiquettes trop vite sur les maux. « Je ne parle pas de burn out aux mamans tant qu'elles n'en parlent pas elles-mêmes. »

Pour venir en aide à ces parents, les choses commencent à bouger en Belgique. Cependant Isabelle Roskam nous confiait que très peu d'aides financières avaient été accordées par le gouvernement. Seule une table ronde a été organisée il y a quelques mois par Céline Frémault, ministre bruxelloise, notamment de la Qualité de Vie et de l'Aide aux personnes. Suite à cela, une formation a été mise en place pour permettre aux professionnels de mieux accueillir les parents en burn out. « Il reste cependant encore beaucoup de monde qui ne l'a pas reçue, mais c'est un bon début », ajoutait Isabelle Roskam.

Pour Sophie Gilon, cette formation est très intéressante et permet de savoir de quoi on parle. La formation va permettre aux différents professionnels qui l'ont reçue de savoir à quoi ils font face. « En faisant passer des tests,

on se rend compte que certains parents pensaient être en burn out parental mais qu'en fait, c'est plutôt avec leur travail qu'ils ont un problème. Et ça c'est intéressant parce que ça peut permettre d'enlever le côté dramatique du « ce sont mes enfants le problème » », nous confie la psychologue.

Cette formation est donnée en partie par Isabelle Roskam. Pendant la formation, les psychologues et professionnels de la santé ont appris un système de balance entre risques et ressources. Dans le quotidien des parents, certaines situations sont considérées comme « à risques » et d'autres sont plutôt considérées comme positives et comme pouvant être améliorées facilement. « Il s'agit de travailler pour équilibrer cette balance. Exemple : le couple n'est pas d'accord sur la façon d'élever les enfants, c'est un gros facteur de risque. En plus, la maman ne bénéficie pas beaucoup d'aides extérieures et doit tout gérer. Le but c'est de travailler, en premier lieu, sur les petits problèmes : trouver de l'aide pour faire les devoirs par exemple. »

Une ressource en plus, la balance s'équilibre un peu. D'autres petits tracés du quotidien pourront ensuite être réglés, avec l'aide d'une psychologue. Ce système permet de travailler d'abord sur les petits problèmes sans s'attaquer au gros directement, qui pourra se régler petit à petit en améliorant le quotidien des parents et des enfants. « Je me souviens d'une maman qui vivait seule avec ses enfants et qui devait tout gérer toute seule. On a essayé de lui trouver de l'aide pour aller chercher ses enfants à l'école ou pour les garder de temps en temps et petit à petit son quotidien s'est amélioré », raconte Sophie Gilon.

Cette idée de la « mère seule en burn out » est assez répandue mais pour Isabelle Roskam, il faut se l'enlever de la tête. Le burn out parental touche tous les profils, autant les hommes que les femmes. La chercheuse a beaucoup travaillé sur le sujet et s'est même demandé s'il ne s'agissait pas d'un « mal occidental ». Mais après des études menées dans plus de 37 pays et dans les 5 continents, elle en est venue à la conclusion que le burn out pouvait toucher tout le monde. Il varie cependant en

fonction des différents contextes sociaux et culturels et notamment en fonction de la place de la femme dans la société. Sophie Gilon rejoint la chercheuse de l'UCL. Pour elle, pas de stéréotype, pas de « ça touche uniquement ces parents-là », le burn out peut toucher tout le monde, de manière différente. Certains parents savent mettre des limites mais ont du mal à gérer la fatigue. D'autres n'arrivent simplement pas à mettre des limites à leurs enfants et sont dépassés.

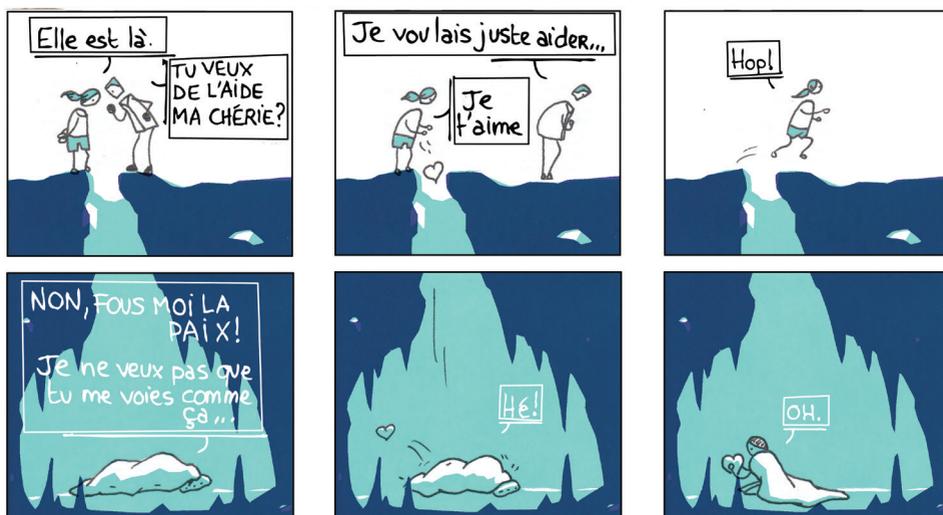
La fatigue constante

« Je suis constamment fatiguée, mais en même temps je ne peux plus m'asseoir. Quand le corps s'arrête, j'ai l'esprit en surchauffe, entraîné de penser à tout ce qui doit encore être fait. Je fais des crises d'angoisse, au point de ne plus savoir respirer. » Laure (prénom d'emprunt) a 27 ans et est mère d'un enfant de 4 ans. Cet état de fatigue constant, autant physique que mental, nous l'avons entendu dans la bouche de toutes les mamans. Laure a pratiquement élevé son fils toute seule, malgré la présence du père. Son quotidien était entièrement dévoué et

tourné vers son enfant, quitte à s'oublier totalement. Se lever aux aurores pour le préparer pour l'école, pendant que son conjoint reste au lit. Se dépêcher de l'emmener à l'école, bien avant le début des cours, pour arriver à l'heure au travail ou à sa formation. Et devoir sortir plus tôt, ou trouver une solution de dernière minute pour aller chercher son fils à l'école. Elle a dû réussir à trouver un rythme afin de pouvoir allier ses études, son stage et son rôle de mère. « Si j'avais eu quelqu'un pour m'aider, je n'aurais peut-être pas fait de burn out. Pour moi c'est arrivé parce qu'à un moment, je n'avais même plus le temps de prendre une douche.

Et même d'y penser. Et avant qu'il ait 3 ans, laisser ton enfant 10 minutes tout seul dans le canapé sans qu'il fasse une connerie c'est juste impossible. »

« T'as deux secondes et tu réfléchis à la dernière fois que tu t'es lavée. Et tu te rends compte que ça fait deux jours. »



L'isolement guette Laure qui n'ose plus sortir, ne veut plus voir personne. Parce qu'elle se rend compte que la moindre remarque la frustre. Elle ne peut plus supporter que lorsque son enfant fait une crise, les gens, ou même ses proches le lui reprochent. Elle préfère alors subir ça toute seule plutôt que de devoir faire face au regard des autres. Isabelle Roskam parle de cette peur d'être jugé, et la considère comme l'un des facteurs qui amènent au burn out. Pour certains comme Laure, c'est une façon de se protéger d'une société qui juge, pour d'autres, c'est un moyen de ne pas montrer ses faiblesses.

Eviter la maltraitance

Se plonger à corps perdu dans le travail, en faisant des horaires à rallonge, dans l'unique but de rentrer tard à la maison et d'éviter ainsi de passer trop de temps avec leurs enfants. Les parents en burn out accommodent désormais leur emploi du temps en fonction de leurs amis, et de leurs rendez-vous professionnels et non plus en fonction de leurs enfants.

D'autres parents, à bout, en arrivent à franchir le cap de la maltraitance. Soit en laissant leurs enfants sans surveillance, pendant qu'ils travaillent ou se reposent dans la pièce d'à côté. « Je me souviens qu'à un moment, j'ai laissé mon enfant de 5 ans, seul, pendant des heures et que je ne me rendais pas compte que c'était dangereux. Quand mon compagnon rentrait et qu'il s'en rendait compte, il devait me secouer pour que je réalise », nous confiait une maman.

Soit en devenant violent physiquement, à force d'épuisement et de frustration. Pendant notre entretien Skype avec Isabelle Roskam, elle nous a raconté l'histoire d'une maman. « Je me souviens d'une maman qui avait réalisé que son fils ne voulait plus faire de sieste car il était trop grand. C'était pour elle le seul moment où elle pouvait décompresser et quand elle a compris qu'elle ne pourrait plus le faire, elle a pété un câble. Elle a voulu forcer son enfant à dormir, et dans un accès de colère pour le coller au matelas, elle lui a fracassé le crâne sur le bord du lit. » Aujourd'hui, les deux vont beaucoup mieux. C'est lorsque ces lignes sont franchies, que les parents prennent conscience de la situation dans laquelle ils se trouvent.



Maintenir le contact

Le burn out parental n'est pas seulement une histoire d'adultes. La distanciation, le manque affectif, tout cela affecte forcément les enfants. C'est le cas de Julie, 28 ans, qui passe une partie de son enfance dans une maison « vide et silencieuse ». Sa mère passe la plupart de sa journée dans sa chambre. Julie a 12 ans et ne comprend pas que ce qui se passe n'est pas normal. Elle tente de maintenir le contact avec sa mère, de ne pas totalement la perdre. Elle vient la voir le matin avant d'aller en cours, puis en rentrant de l'école le soir. C'est à ce moment-là que sa mère sortira de sa chambre pour la première fois de la journée. Pour vérifier que Julie fait ses devoirs et pour lui préparer à manger. Mais la tension reste présente, et les réprimandes pleuvent à chaque remarque de travers. Elle assure ainsi le minimum sanitaire pour permettre à sa fille, mais aussi à elle-même de survivre.

Isabelle Roskam évoque ces « instincts de survie ». « Les parents se mettent en mode automatique. Ils vont nourrir leurs enfants, les laver, leur faire faire leurs devoirs, mais ça s'arrête là. »

Ils n'ont pas l'énergie pour aller au-delà, et donner de l'amour ou de l'affection.

Pour Julie, c'est un vide affectif total, car sa mère « faisait le vide autour d'elle, histoire de ne pas être jugée. » Elle se retrouve sans père, sans sa sœur qui avait, jusque-là, fait office de figure maternelle et sans sa mère, bien que présente physiquement. Julie a été énormément affectée par ce manque d'amour. « J'ai pu voir de vraies relations parents-enfants en passant de nombreux week-ends chez des amis. C'est là que j'ai réalisé que quelque chose n'allait pas. » En réalisant que sa situation n'a rien de normal, Julie se met à se poser des questions sur l'origine du mal être de sa mère. Et comme elle est la seule personne encore présente dans son entourage, elle en arrive à mettre la faute sur elle-même.

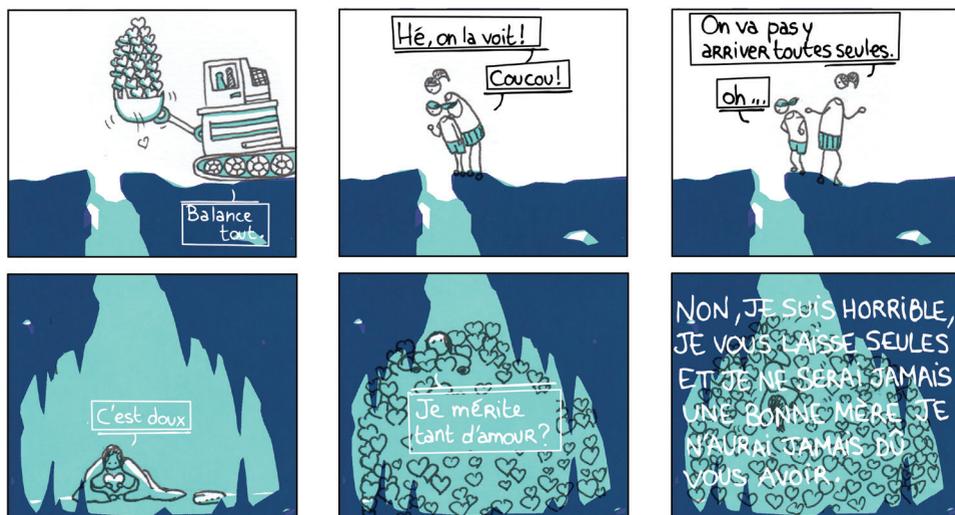
« Je me sentais vraiment responsable. Dans ma tête, si elle était en colère, anxieuse, fatiguée, énervée, c'était à cause de moi. »

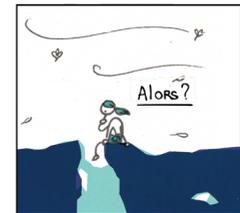
« Mais je ne voulais rien recevoir d'elle parce que c'était juste un être en souffrance ».

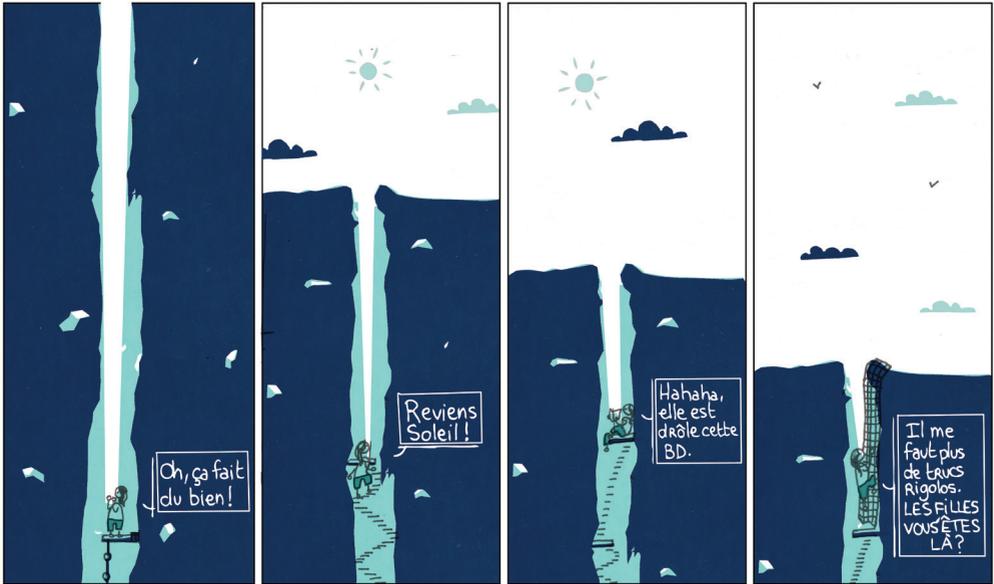
Aujourd'hui, les choses s'améliorent. Il faudra tout de même attendre 25 ans pour que Julie arrive à pardonner à ses parents ou à leur parler sans être sur la défensive. « Je m'étais habituée, durant des années à ce qu'ils ne jouent pas leur rôle au niveau affectif, qu'ils soient là pour moi au niveau matériel, sans plus. Ils ont fait un travail sur eux-mêmes et moi aussi, afin de leur pardonner et accepter de leur redonner cette place dans ma vie. Je refusais au départ, les ignorais ou les repoussais même, j'avais beaucoup de colère contre eux pour ce manque. Et en même temps j'avais peur de recréer ce lien, et qu'ils me laissent de nouveau tomber. Sauf que je suis adulte maintenant, et même si j'ai

toujours besoin d'être aimée par mes parents, je ne dépends plus d'eux. Nous en avons beaucoup parlé. »

Selon les différents professionnels de la santé que nous avons rencontrés, le burn out parental n'est pas un phénomène récent. Alors pourquoi commence-t-on à en parler maintenant ? Pas de demande officielle de la part des autorités selon Isabelle Roskam, ce sont les chercheurs qui font bouger les choses. La contraception a son rôle à jouer pour Sophie Gilon. « Il n'y a pas de reconnaissance sur le fait que c'est fatiguant. C'est hargneux parfois, même. Aujourd'hui, c'est tu as voulu ton enfant, tu l'assumes. »







Boîte à outils

Bruxelles Social

social.brussels

Campagne sur le Burn-out à Bruxelles

parentabout.be

Planning familiaux

loveattitude.be

Maisons ouvertes

lesmaisonsvertes.be

Université des femmes

universitedesfemmes.be

Les aidants : personnes qui accompagnent un proche en situation de dépendance

www.aidantsproches.brussels

La Ligue des Familles

laligue.be

**Valérie de Minvielle, psychologue pour mère
épuisée : 1ère séance skype offerte & livret de
conseils gratuit**
majusteplace.com

BD en ligne par les parents
emmaclit.com
lunarbaboon.com
bd.boumerie.com

Groupe facebook
Jeunes mamans, on survivra!!
Emma : la charge mentale

Livres
«La fatigue émotionnelle et physique des mères»
Violaine Guéritault
«Le courage d'être soi» Jacques Salomé
«Dis moi où tu as mal je te dirai pourquoi» Michel Odoul
«Le corps a ses raisons» Therese Bertherat

Youtube : Chaines
Véronique Gallo - Vie de mère
Et tout le monde s'en fout

Conférence
«Cessez d'être gentil soyez vrai», Thomas d'Ansembourg

CENTRES DE PLANNING FAMILIAL
EN REGION BRUXELLOISE



Anderlecht

Centre de Planning Familial du Midi
avenue Clemenceau 23
1070 BRUXELLES
02/511.38.38
www.cpf.midi.be
accueil@cpfmidi.be

Centre Séverine – Planning Familial de
Bruxelles-Ouest
avenue Raymond Vander Bruggen 84
1070 BRUXELLES
02/524.33.14
www.planning-severine.org
centreseverine@hotmail.com

Auderghem

Planning Familial d'Auderghem –
Le CAFRA
rue de la Stratégie 45
1160 BRUXELLES
02/660.75.06
www.planningfamilial-cafra.org
info@planningfamilial-cafra.org

Bruxelles-ville

Aimer Jeunes
rue Saint-Jean Népomucène 28
1000 BRUXELLES
02/511.32.20
www.aimerjeunes.be
aimer.jeunes@skynet.be

Centre de Planning Familial de Laeken
boulevard Emile Bockstael 91
1020 BRUXELLES
02/325.46.40
www.planninglaeken.be
cpfio20@gmail.com

Plan F
rue des Guildes 22
1000 BRUXELLES
02/230.58.47
www.planf.be
planf@contactoffice.be

Planning Familial de la Senne
boulevard de l'Abattoir 27
1000 BRUXELLES
02/548.98.18
www.loveattitude.be
planning@tele-service.be

Planning Familial Marolles
rue de la Roue 21
1000 BRUXELLES
02/511.29.90
www.lesmarolles.be
planning.marolles@skynet.be

Etterbeek

Collectif Contraception –
Santé des Femmes
avenue des Celtes 50
1040 BRUXELLES
02/736.13.14
www.collectifcontraception.be
collectifcontraceptionbxl@skynet.be

Planning Familial Leman
rue Général Leman 110
1040 BRUXELLES
02/230.10.30
www.guidesocial.be/planningleman
info@pflleman.be

Evere

Planning Familial d'Evere
rue Adolphe De Brandt 70
1140 BRUXELLES
02/216.20.04
www.planning-familial-evere.be
planningfamilial.evere@brutele.be

Forest

Centre de Planning Familial et
de sexologie de Forest
Place Saint-Denis 18
1190 BRUXELLES
02/343.74.04
www.planningfamilialdeforest.be
accueil@planningdeforest.be

Centre de consultations et de Planning
Familial de Forest
rue Marconi 85
1190 BRUXELLES
02/345.10.25
www.loveattitude.be
planning@centremarconi.be

Ixelles

Aimer à l'ULB
avenue Jeanne 38
1050 BRUXELLES
02/650.31.31
aimeralulb@alulb.be
aimer@ulb.ac.be

Centre de Planning Familial et de
sexologie d'Ixelles
rue du Vivier 89
1050 BRUXELLES
02/646.42.73
www.planningixelles.be
ixelles.cps@belgacom.net

Free Clinic
Chaussée de Wavre 154 A
1050 BRUXELLES
02/512.13.14
www.freeclinic.be
info@freeclinic.be

Jette

Centre de Planning Familial de Jette
rue Léon Théodor 108
1090 BRUXELLES
02/426.06.27
www.planningjette.be
info@planningjette.be

Molenbeek-Saint-Jean

Centre de consultations conjugales
et de Planning Familial du Karreveld
rue Jules Delhaize 20
1080 BRUXELLES
02/410.61.03
www.planningfamilial-karreveld.be
planningfamilial.karreveld@
scarlet.be

Saint-Gilles

La Famille Heureuse de Saint-Gilles
avenue du Parc 89
1060 BRUXELLES
02/537.11.08
www.planningfamilialstgilles.be
info@planningfamilialstgilles.be

Saint-Josse-ten-Noode

La Famille Heureuse
Place Quetelet 4
1210 BRUXELLES
02/217.44.50
lafamilleheureuse.be
info@lafamilleheureuse.be

Schaerbeek

Groupe Santé Josaphat
rue Royale Sainte-Marie 70
1030 BRUXELLES
02/241.76.71
www.loveattitude.be
centre@planningjosaphat.org

Bureaux de quartiers
Centre de consultations conjugales et
familiales
rue du Noyer 344
1030 BRUXELLES
02/733.43.95
www.bureauxdequartiers.be
planning.bq@gmail.com

Uccle

Centre de Planning et de consultations
d'Uccle
rue de Stalle 24
1180 BRUXELLES
02/376.10.00 – 02/376.75.62
www.loveattitude.be
cpf.uccle@skynet.be

Watermael-Boitsfort

Centre de Planning Familial de
Watermael-Boitsfort
avenue Léopold Wiener 64
1170 BRUXELLES
02/673.39.34
site web : fort.be
planningdeboitsfort@skynet.be

Woluwé-Saint-Lambert

Centre de consultations familiales et
sexologiques – CCFS
avenue Général Lartigue 30
1200 BRUXELLES
02/736.41.50
www.planning-familial-wsl.be
ccfs@skynet.be

Faculté d'Aimer
place Carnoy 16
1200 BRUXELLES
02/764.20.63
www.facultedaimer.be
facultedaimer@hotmail.com

Woluwé-Saint-Pierre

Planning Familial de Woluwé-Saint-
Pierre
rue Jean Deraeck 14
1150 BRUXELLES
02/762.00.67
www.loveattitude.be
planningwoluwe@skynet



The background is a teal color with a repeating pattern of white, stylized leafy branches. The leaves are simple, elongated shapes with pointed tips, and the branches are thin and curvy. The pattern is dense and covers the entire page.

Contact

Berthet Mælle, illustratrice

berthet.maelle@hotmail.fr

Page Facebook : *[@PpDcppercuts](#)*

Loisel Eléonore, étudiante en journalisme

Eleonore.Loisel@live.fr

Mettens Mathilde, étudiante en journalisme

mettensmathilde@hotmail.fr

