

# "Etre parent, ça fatigue !"

Vous vous sentez fatigué(e) ou débordé(e)  
dans votre rôle de papa ou de maman ?

## Ateliers de soutien à la parentalité

### 2 réunions d'informations au choix :

Vendredi 1er octobre 2021 à 9h au Centre Social Charles Béraudier

Jeudi 21 octobre 2021 à 20h30 à distance



### 8 ateliers

en groupe de 10 personnes

les VENDREDIS

de 9h à 11h20

26 novembre,

3, 10 et 17 décembre,

7, 14, 21 et 28 janvier

### Pour qui ?

Tous les parents ayant de jeunes enfants (au moins un enfant âgé de moins de 12 ans).

### Pourquoi ?

- mieux vivre ses émotions,
- expérimenter et acquérir des outils concrets pour réduire son stress,
- identifier et mobiliser ses ressources pour mieux vivre son rôle de parent.

Animé par Anne-Laure Drouard Chanel, dans le cadre du projet de recherche *Parent BO* visant la prévention de l'épuisement parental.

**Gratuit, sur inscription** auprès du Centre Social Charles Béraudier

Contact : 04 76 67 96 10