

# "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

OFFERTS (sur inscription)

Pour tous les parents avec de jeunes enfants (moins de 12 ans)

Pour en savoir plus et vous inscrire :

### Réunion d'information

**Mercredi 29 septembre 2021 de 20h à 22h  
à la Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Coublevie**



**8 ateliers**  
en groupe de 10 personnes  
**les MERCREDIS**  
**de 20h à 22h**

10, 17, 24 novembre 2021  
1, 8 et 15 décembre 2021  
5 et 12 janvier 2022

Dans le cadre d'un **projet de recherche** visant la prévention de l'épuisement parental.

### Pourquoi ?

- mieux vivre ses **émotions**,
- expérimenter et acquérir des outils concrets pour **réduire son stress**,
- améliorer la **relation avec ses enfants**,
- identifier et mobiliser ses **ressources** pour mieux vivre son **rôle de parent**.

### Où ?

Maison de Santé Pluriprofessionnelle, 36 rue des Edelweiss à Coublevie

Pour en savoir plus et s'inscrire aux ateliers : [opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr)