

# "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

**Vendredi 17 septembre 2021 de 9h30 à 11h30**

à la Maison de l'Enfance de Monplaisir

3 rue du Premier Film - Lyon 8e



**8 ateliers**

en groupe de 10 personnes

**les VENDREDIS**

**de 9h30 à 11h30**

19 novembre 2021

3, 10 et 17 décembre 2021

7, 14, 21 et 28 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**.

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