

# "Etre parent, ça fatigue !"

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

## Atelier de soutien à la parentalité

OFFERT (sur inscription)

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

Pour en savoir plus et s'inscrire :

**Réunion d'information samedi 16 octobre 2021  
de 10h à 11h30**

Salle de l'ex tribunal à l'Hotel Dieu- 2-4 Rue de l'Hopital  
à St CHAMOND



### 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.

### Atelier de 8 rencontres

en groupe de 10 personnes

**les samedis de 10h à 12h**

27 novembre 2021

4, 11 et 18 décembre 2021

8, 15, 22 et 29 janvier 2022

A St Chamond (lieu précisé lors de l'inscription)

**Renseignements: 06.17.85.47.18**



Pour s'inscrire : [opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr)

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