

# "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

Pour en savoir plus et vous inscrire :

### Réunion d'information

Mardi 16 novembre de 19h30 à 21h

à l'AIPE de Moirans



**8 ateliers**

en groupe de 10 personnes

**les MARDIS**

**de 19h30 à 22h**

11 et 25 janvier 2022

1 et 8 février 2022

1, 8, 15, 22 mars 2022

+ 1 réunion bilan le 29 mars 2022

### 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.

Animés par Anne-Laure Drouard Chanel, dans le cadre d'un projet de recherche visant la **prévention de l'épuisement parental**.

**Gratuit et sur inscription** auprès de l'AIPE

**Contact** : aipe.petite.enfance@gmail.com - 07 49 83 62 07