



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



Observatoire  
de la vie familiale  
de l'Isère



# "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 tous les parents ayant de jeunes enfants (moins de 12 ans)

Pour s'inscrire aux ateliers ou en savoir plus :

### Réunion d'information

**Jeudi 17 mars 2022 à 19h30**

à la Maison de la Clairière de Meylan



**Cycle de 8 ateliers de 2h**

les **JEUDIS**

de 19h30 à 21h 30

7 et 14 avril

5, 12 et 19 mai

2, 9 et 16 juin

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 la Clairière - 9 Le Routoir - 38240 Meylan.

**Gratuit et sur inscription** auprès du Relais Petite Enfance

Contact : rpemeylan@meylan.fr ou 04 76 00 08 81

