



# "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 8 février à 19h30

à l'école du Sacré Cœur de St Jean de Moirans



**8 ateliers de 2h15**

en groupe de 10 personnes

**les MARDIS**

**de 19h30 à 21h45**

5 et 12 avril 2022

3, 10, 17, 24 et 31 mai 2022

21 juin 2022

+ 1 réunion bilan le 28 juin 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, instructrice certifiée  
dans le cadre d'un projet de recherche visant la **prévention de l'épuisement parental**.

**Gratuit et sur inscription** auprès de l'institution du Sacré Cœur

**Contact** : [administration@institutionsacrecoeur.fr](mailto:administration@institutionsacrecoeur.fr) - 04 76 35 32 55

