

# "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

**Vendredi 11 février 2022 de 19h à 20h30**

à la Maison des Habitants des Coulmes à Eybens



**Cycle de 8 ateliers de 2h**

les **VENDREDIS**

de 19h à 21h

4, 11, 18 et 25 mars 2022

1 et 8 avril 2022

6 et 13 mai 2022

### 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.

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

### Gratuit et sur inscription

à l'accueil de la Maison des Habitants des Coulmes  
au 10 place des Coulmes/Ilade à Eybens  
ou par téléphone au 04 76 60 76 07.