

# Prévenir l'épuisement parental



- \* **Durée de la conférence**  
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- \* **Public**  
Pour les parents ou professionnels en relation avec des enfants et/ou des adolescents
- \* **Matériel**  
Un support sera projeté

## OBJECTIFS

**Mieux comprendre les mécanismes du burn-out parental pour s'en sortir ou l'éviter.**

Les parents d'aujourd'hui doivent affronter un surprenant paradoxe : ils disposent de très nombreuses ressources et aides, mais subissent en parallèle la pression d'être des « super-parents ». L'épuisement parental peut concerner chacun d'entre nous. Pour l'éviter, il est essentiel d'en connaître les mécanismes.



## extrait de la conférence



## VOUS ALLEZ APPRENDRE



Mieux comprendre les multiples pressions que subissent les parents aujourd'hui



Découvrir les 4 dimensions du burn-out parental



Identifier des pistes concrètes et pragmatiques pour mieux vivre notre rôle de parent



### Hamid, papa de 2 enfants

J'ai enfin pu mettre des mots sur ce qui nous est arrivé avec mon épouse et revenir à la maison avec des pistes claires.