

ATELIERS POUR PARENTS TOUCHÉS PAR LE BURN-OUT PARENTAL



*Être parent n'est pas toujours une expérience positive et idéale. La parentalité peut générer certaines difficultés et engendrer des stress chroniques pouvant aboutir à **des états d'épuisement** et provoquer un **burn-out parental**.*

Cela se manifeste par plusieurs signes : épuisement émotionnel et psychique, distanciation affective avec le-les enfant.s, perte de plaisir et enfin ne plus se reconnaître dans son idéal de parent.

Lors de ces ateliers, vous pourrez :

- **découvrir** des outils pour repérer votre stress et réguler votre état émotionnel
- **trouver** des moyens pour retrouver une sérénité dans votre rôle parental et la relation parent-enfant
- **prévenir** les déséquilibres et les états d'épuisement
- **profiter** d'échanger entre participants sur votre vécu de parent

**Dès octobre 2024
6 sessions de 2h**

Horaire à définir

co-animés par deux professionnelles du CAP, une **psychologue** et une **sage-femme** certifiées au *Training Institute for Parental Burnout*.

Lieu : Cabinet d'Accueil Périnatal
11 rte de Chêne, 1207 Genève, au 5ème étage

Prix : une partie remboursée par l'assurance maladie + participation personnelle

Renseignements et inscription :

- Loredana Scippa, psychothérapeute
FSP 078 711 26 71
loredana.scippa@psychologie.ch
- Sabine Cerutti-Chabert, sage-femme
FSSF : 079 310 41 30
sabine@cerutti.net