



Le Burn-out Parental :

On Lâche Rien... Mais On En Parle !

L'EPE 34 propose quatre ateliers pour échanger, comprendre et déployer, en soi et avec les autres, de nouvelles pistes face au burn-out parental.

**Rencontres animées par Virginie KERSAUDY,
thérapeute familiale et systémique à l'EPE 34**

Calendrier

2 avril 2026

*Burnout Parental : De quoi s'agit il ?
De quoi parle-t-on ?*

9 avril 2026

Les points de repère de l'épuisement parental. Mieux comprendre pour agir et prévenir.

16 avril 2026

Quelles alternatives, comment en sortir ? Les stratégies de résilience dans les situations d'épuisement parental. Comment se ré-enchanter ? Les ressources.

23 avril 2026

La Pair-aidance : Déployer ses compétences d'entraide au sein du Centre Social et au-delà.

**De 9H30
à 11H30**

**Gratuit !
Sur inscription**