

# Quand le burnout parental vous guette

Vous êtes mère ou père d'un enfant neuro-divergent ? Vous êtes fatigué.e par les demandes incessantes de la parentalité ? Vous avez envie de retrouver votre énergie et votre enthousiasme ?

Inscrivez-vous à la série d'ateliers sur la planète des parents d'enfants hors norme!

<b>Dates 2024</b>	Dates à définir. A partir du début mars.
<b>Horaire</b>	Les mardi soirs de 18h30 à 20h30
<b>Lieu</b>	L'Atelier Ikigai, Grand Rue 42, 1820 Montreux
<b>Programme</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mon identité parentale - ce que je n'avais pas imaginé</li><li>2. Mes stressseurs, mes ressources - chacun son état - faire le point</li><li>3. Le désir de bien faire - accepter ses limites et l'imparfait</li><li>4. Mes compétences émotionnelles - gérer mon stress pour me retrouver</li><li>5. La relation avec mes enfants - renouer le lien, prendre le lead</li><li>6. La coparentalité - faire équipe avec celle ou celui qui en partage la responsabilité</li><li>7. Demander de l'aide - comment s'y prendre pour avoir plus de chances d'aboutir</li><li>8. Continuer le mouvement vers le mieux - mettre toutes les chances de mon côté</li></ol> <p>Adapté de l'approche du burnout parental de Roskam &amp; Mikolajczak</p>
<b>Animatrices</b>	<p>Dr Kate Lindley, psychologue-coach, auteure de "L'apprentissage de mère" aux éditions Chronique Social, 2022 <a href="http://www.drkatelindley.ch">www.drkatelindley.ch</a></p> <p>Hélène Basire, spécialiste dans l'accompagnement de la neurodiversité <a href="http://www.neurodiversite.ch">www.neurodiversite.ch</a></p>
<b>Prix pour les 8 ateliers</b>	CHF 480.- dont la somme de CHF 180.- sera demandé comme arrhes en réservation de votre place. Attention: places limitées
<b>Inscriptions</b>	Envoyez un mail à Hélène à l'adresse <a href="mailto:hbasire@neurodiversite.ch">hbasire@neurodiversite.ch</a> ou à Kate à l'adresse <a href="mailto:drkatelindley@gmail.com">drkatelindley@gmail.com</a> .

Nous contacterons par téléphone pour discuter de vos besoins/espoirs et \_\_\_\_\_