



Atelier découverte pour se ressourcer autour de la parentalité : Bien-être familial

✦ Objectifs d'une rencontre autour de la parentalité :

Prendre une pause avec des professionnelles pour se ressourcer.



S'exprimer pour rompre le sentiment de solitude.



Renforcer sa sérénité grâce à l'échange et au partage d'expérience.



Contexte & enjeux autour de la parentalité

Aujourd'hui, la parentalité est un véritable défi du quotidien. Les évolutions sociétales, le rythme de vie accéléré, l'équilibre parfois fragile entre vie professionnelle et vie familiale, ou encore la surcharge mentale parentale génèrent fatigue et stress.

Selon plusieurs enquêtes, près d'1 parent sur 2 déclare ressentir une pression importante dans son rôle éducatif, et plus d'1 sur 3 évoque un sentiment de culpabilité ou d'isolement.

Ces difficultés, souvent invisibles, peuvent avoir un impact sur la santé mentale, la qualité des relations familiales et, par ricochet, sur l'épanouissement des enfants. Il est donc important de créer des espaces de soutien, d'échanges et de ressourcement pour les parents.



Pourquoi proposer des rencontres autour de la parentalité ?

Ces temps de rencontre offrent aux parents :

- **Un espace de respiration** : prendre du recul sur leur quotidien et se reconnecter à leurs ressources. Prendre soin de soi, faire baisser les tensions et le stress.
- **Du soutien et de la déculpabilisation** : partager leurs expériences, se sentir moins seuls et trouver des repères.
- **Des outils concrets** : découvrir des pratiques favorisant la sérénité, l'équilibre émotionnel et une communication apaisée avec les enfants. Développer ses propres ressources pour entretenir ou retrouver le plaisir d'être en famille.
- **Un bénéfice collectif** : en renforçant leur bien-être, les parents contribuent à un climat familial plus serein et au développement harmonieux des enfants.

Ces rencontres sont donc à la fois un **temps pour soi** et un **investissement dans la qualité de vie familiale**.



Marie Ménéhy, Psychopraticienne.

Accompagner l'expression émotionnelle.

- Approche systémique des relations familiales
- Lecture des besoins relationnels en contexte familial
- Soutien à l'expression authentique dans un cadre sécurisé



Jouja Premecz Fauvel, sophrologue et formatrice.

Renforcer ses aptitudes et capacités vers plus d'équilibre.

- Prise de conscience des ressentis corporels
- Gestion de ses émotions
- Meilleure connaissance de ses propres ressources
- Plus d'aisance dans les relations interpersonnelles



Approche psychocorporelle, relationnelle et émotionnelle par la sophrologie et la psychologie.

Objectifs :

- **S'accorder une véritable pause**

Offrir aux parents un moment hors du quotidien pour souffler, se recentrer et se ressourcer grâce à des temps de relaxation, de respiration et de sophrologie.

- **Rompre l'isolement parental**

Créer un espace bienveillant où chacun peut partager son expérience, ses difficultés et ses réussites, afin de se sentir moins seul dans son rôle de parent.

- **Exprimer et échanger en toute confiance**

Favoriser la parole, l'écoute et le soutien mutuel dans un cadre respectueux, grâce à un groupe de parole guidé.

- **Découvrir des outils pratiques pour le quotidien**

Proposer des exercices simples de sophrologie et des astuces concrètes issues de cas présentés par les participants, pour repartir avec des solutions applicables immédiatement.

- **Retrouver sérénité et confiance**

Permettre aux parents de repartir plus apaisés, avec un sentiment de légèreté et de nouvelles ressources pour aborder leur quotidien familial.

Modalités :

- Groupes de 10-12 personnes
- Salle spacieuse avec une chaise par personne
- Paperboard

Cette séance découverte constitue une première étape. Elle ouvre sur un cycle d'ateliers thématiques, permettant d'aller plus loin sur des sujets concrets de la vie familiale :

- Comprendre les étapes du développement de l'enfant
- Rivalités et complicité au sein des fratries
- La gestion des temps clés : avant/après l'école, les repas, le coucher
- Le jeu et la créativité
- L'accompagnement vers l'autonomie et la confiance en soi

Ces thèmes permettront d'approfondir les échanges et d'acquérir des repères solides pour un quotidien plus harmonieux.

Un temps pour prendre soin de soi, des autres et renforcer les liens familiaux dans un climat bienveillant.



CONTACTS :

Marie Ménéhy
06.81.70.73.78
mmenehy@gmail.com

Jouja Premecz Fauvel
06.70.29.19.68
joujafauvel@gmail.com

SIRET 49134310900055