

# CAFÉ PARENTS

«Les signaux de l'épuisement, des temps pour se rencontrer»

Le café parents est un temps convivial où les parents peuvent partager autour d'un café, leurs expériences, leurs préoccupations, questionnements... C'est aussi un lieu où l'on peut échanger des idées, s'apporter mutuellement, être écouté, rassuré.

L'animatrice du réseau parentalité vous invitera, à travers des animations, à exprimer et repérer les signaux de cette fatigue parentale !



**Mardi 1<sup>er</sup> mars 2022 - 20h**

Sonzay - Salle des associations - rue de la Baratière

**Samedi 5 mars 2022 - 10h30**

Saint-Paterne-Racan - Espace multimédia (petite salle)

**Mardi 8 mars 2022 - 20h**

Beaumont-Louestault - Salle Runcia

**Samedi 12 mars 2022 - 10h30**

Neuillé-Pont-Pierre - Pôle jeunes Form'ados  
17 avenue du Général de Gaulle

**Mardi 15 mars 2022 - 18h30**

Charentilly - Salle polyvalente

**Samedi 19 mars 2022 - 10h30**

Chemillé-sur-Dême - Salle des associations  
(Accès par cours de la Mairie)

**BILLETTERIE EN LIGNE OU PAR TÉLÉPHONE**



**07 49 88 60 12**

Conception  
rédaction :  
Caf Touraine et ses  
partenaires  
Crédits Photos :  
Adobe s

Caf Touraine  
1, rue Alexander Fleming  
37045 Tours Cedex 9

**3230**

Service gratuit + prix appel

caf.fr



<https://parent-touraine.fr>

[www.caf37-partenaires.fr](http://www.caf37-partenaires.fr)



Service Communication Caf Touraine - Crédits photos : Adobe stock - Ne pas jeter sur la voie publique

En Indre-et-Loire

**Quinzaine de la  
parentalité**

du jeudi **17 mars** au jeudi **31 mars 2022**

Rencontres et échanges

**GRATUIT**

**ÊTRE PARENT  
SANS S'ÉPUISER,  
SI ON EN PARLAIT !**

**EN AVANT-PREMIÈRE  
DES ACTIONS DÈS LE 1<sup>ER</sup> MARS !**

Port du masque obligatoire et respect des règles sanitaires en vigueur



# AU PROGRAMME

AVANT-PREMIÈRE

Vendredi 4 mars 2022 - 20h00

Conférence / témoignage / Débat

«Mère épuisée»

Auteur du livre «Mère épuisée», Stéphanie Allenou témoigne sans tabou de ses sentiments d'isolement, de doutes, de ses moments de perte de contrôle. Son témoignage est aussi un message d'optimisme !

Anne PESNEAU, psychologue abordera les mécanismes qui mènent à l'épuisement parental. Elle s'appuiera sur l'expérience de Stéphanie Allenou. Vous y trouverez des pistes pour rebondir !



SAINT-CRISTOPHE-SUR-LE-NAIS

Salle socio culturelle à côté de l'école.

Vendredi 25 mars 2022 - 20h00

Spectacle gesticulé

«Parents dans la mêlée»

Transformer l'essai face à nos ados



Spectacle gesticulé de et par Isabelle PÉNIN.

L'entrée de l'adolescence n'est pas simple pour l'ado comme pour les parents. Isabelle PÉNIN nous propose dans une forme originale d'aborder cette la question. Bienvenue aux parents qui craignent de ne plus avoir assez d'énergie pour transformer l'essai avec leur ado !



NEUVY-LE-ROI

Salle Armand Moisant



Le Mardi  
c'est Spaghettis !



LE RENDEZ-VOUS PARENTALITÉ

Deux mardis par mois,  
on met les pieds dans le plat !

Mardi 22 mars 2022 - 20h30

Web conférence

«Etre parent, sans s'épuiser : c'est possible !»

Animée par Isabelle ROSKAM, Docteur en Psychologie, Directrice de recherche universitaire de Louvain (Belgique) et spécialiste du Burn Out Parental, vous aidera à comprendre les raisons qui mènent à l'épuisement, décoder ce qui y conduit et trouver des clés pour avancer.

INSCRIPTION



Organisée par la CAF Touraine

EN LIGNE

<https://www.parental-burnout-training.com/conference/inscription/etre-parent-sans-s-epuiser-est-ce-possible/>



Samedi 26 mars 2022 - 10h30

Café rencontre / échanges

« Parents imparfaits et alors ! »

Et si les parents se mettaient trop de pression sur les épaules ? Pourquoi et comment le perfectionnisme prend le dessus ! Et si on prenait du recul ? Elizabeth Morin médiatrice familiale et Isabelle Beaudeau animatrice du Réseau parents vous invitent à cloturer cette quinzaine et lâcher prise !



Avec la présence d'Elizabeth MORIN, médiatrice familiale.

SEMBLANÇAY

Salle Chaumet (à côté de la maison de retraite).

CLÔTURE

La matinée cloturera la Quinzaine et nous vous présenterons :

- Les retours des cafés parents «**Signaux bulles de mots**»
- Le livret «**Ressources et après ?**» numéros utiles, contacts...
- «**1.2.3 Livres et vous**» un guide pour les parents pour trouver des références, des livres sur des thématiques. Tous sont disponibles auprès du Réseau des Bibliothèques de la Communauté de Communes.