



**« Le parent parfait n'existe pas :  
prendre soin de soi  
et de son estime de parent »**

*Devenir parent, quelle aventure!*

*Tellement de rêves, d'attentes, de souhaits, et parfois tellement de différences à ce que l'on avait imaginé ou à ce que l'on nous avait prédit...*

*Monica Mejia nous donnera des éléments de compréhension sur ce qui est la parentalité aujourd'hui, pourquoi elle est différente à celle que nos parents ont vécu.*

*Quels peuvent être les facteurs de risque pour qu'elle ne soit plus l'expérience attendue et ce que nous pouvons mettre en place pour prendre soin de nous, pour pouvoir prendre soin de nos enfants, sans tomber dans l'épuisement.*



Lundi 11 mars à 20h

Espace Sainte Anne à Lannion

Neurosciences  
Relations  
Parentalité  
Parents  
Intelligence  
Emotion  
Soi  
Famille  
Adolescents  
Adultes  
Enfant  
Communication  
Accompagnement  
Estime  
Autorité  
Bienveillance