Parents débordés! Comment s'en sortir?

01 RECONNAITRE ET IDENTIFIER LES CAUSES

02 LÂCHER PRISE ET ACCEPTER QUE TOUT NE PEUT PAS ÊTRE PARFAIT

03 DEMANDER DE L'AIDE (FAMILLE, AMIS, SERVICES DE RÉPIT ET DE SOUTIEN, ETC.)

04 RÉAPPRENDRE A PRENDRE SOIN DE SOI-MÊME

05 À LA MAISON : PRIORISER, PLANIFIER, DÉLÉGUER

RÉFÉRENCES: LE BURN-OUT PARENTAL,L'EVITER ET S'EN SORTIR DE MOÏRA MIKOLAJCZAK ET ISABELLE ROSKAM

CONTACTEZ-NOUS
INTERVENANTE@MFDEBROSSARD.ORG
450 678-5222 POSTE 4

LA MAISON DE LA FAMILLE DE BROSSARD