

RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

➤ PARENTS IMPARFAITS... ET ALORS !?

Samedi 19 septembre 2026

GRATUIT SUR INSCRIPTION

➤ Conférence de 14h à 16h

➤ Cahors

Maison des Associations - Salle 301
3 place Bessières

 **Partenaires**



Les injonctions à « être un bon parent » pour son enfant ou adolescent sont nombreuses ce qui peut entraîner tension, culpabilité et charge mentale. Comment observer ce qui se joue dans la relation à notre enfant au cœur d'un quotidien en surchauffe ?

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Participez à **une conférence autour des enjeux du quotidien parental**, organisée dans le cadre de la Fête des Familles et des 80 ans de l'UDAF du Lot.

AU PROGRAMME :

Lors de ce temps d'échanges, une **éducatrice spécialisée-conseillère conjugale** et une **formatrice en accompagnement éducatif et pédagogique** aborderont les points suivants :

- ✦ L'écosystème familial et la charge mentale parentale.
- ✦ Les émotions au sein du couple, de la fratrie et de la famille.
- ✦ La spirale du burn-out parental : idéalisation, épuisement, distanciation, culpabilité.
- ✦ L'impact du stress sur la relation avec l'enfant ou l'adolescent.
- ✦ Le décodage des situations du quotidien : devoirs, conflits, tensions...
- ✦ Des outils concrets pour agir : écoute active, gestion des conflits, rituels, reconnexion à soi et à son enfant.
- ✦ La question essentielle du bien-être parental : comment prendre soin de soi ?

SUR INSCRIPTION :

- ✦ En flashant le code QR ou sur occitanie.mutualite.fr/conf-46



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr