

# Entre parents-thèse

Groupe ressource pour parents épuisés



**Vous vous sentez épuisé(e) par votre rôle de parent ?**

Rejoignez notre groupe dédié aux parents en quête d'équilibre.

Ensemble, partageons nos expériences et découvrons des **outils concrets** pour surmonter les défis de la parentalité, poser des limites et retrouver une sérénité au quotidien.

Vous n'êtes pas seul(e) !

Marie-Hélène Prieur  
Psychologue clinicienne  
Psychothérapeute  
0477/95 23 27

Cédric Clause  
Psycho-sexologue clinicien  
Psychothérapeute  
0479/44 61 11

Avec le soutien du réseau 107

## **Programme des séances**

- Séance 1: Etre parent au 21e siècle
- Séance 2: Chaque burnout a son histoire
- Séance 3: Autour du perfectionnisme parental
- Séance 4: Développer ses compétences émotionnelles
- Séance 5: Revaloriser la relation avec les enfants
- Séance 6: L'équipe coparentale
- Séance 7: Demander de l'aide
- Séance 8: Prévenir la rechute

## **Informations et inscriptions**

Marie-Hélène Prieur  
0477 95 23 27

Cédric Clause  
0479/44 61 11



Les mardis 18/3, 1/4, 15/4, 13/5, 27/5, 10/6, 24/6 et 2/9/25  
de 18h30 à 20h30

au Centre Médical MEDICHENOIS  
Avenue A. Jassogne, 34  
Waterloo

Prix: 20 euros (les 8 séances)

