

La Chapelle-aux-Filtzméens, le 05/02/2024

Conférence : Prévenir l'épuisement parental ou professionnel

Le parent d'un tout-petit comme le professionnel de la Petite Enfance (assistants maternels et gardes à domicile) vise toujours le bien-être et l'épanouissement de l'enfant. Le 1er février une conférence participative a été organisée par le Relais Petite Enfance (RPE) de la Communauté de Communes Bretagne romantique pour prévenir l'épuisement parental ou professionnel.

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Le RPE accompagne les parents et les professionnels de la Petite Enfance dans leurs rôles et leur propose régulièrement des temps d'échanges ouverts à toutes et à tous. Le sujet a attiré beaucoup de personnes à l'auditorium du SIM jeudi dernier.

Prendre soin des tout-petits, que l'on soit parent ou professionnel, nécessite une présence qui demande de l'énergie ! C'est dans une salle comble que Céline DAHAN, psychologue clinicienne a posé les bases pour prendre soin de soi avant de prendre soin des autres. Basée à Rennes, elle intervient sur ces sujets auprès des familles et des professionnels. Au cours de la conférence, elle a présenté les risques possibles d'épuisement auxquels ils et elles peuvent être confrontés ainsi que des solutions pour y faire face et pour prendre soin de soi.

A destination des professionnels de la Petite Enfance et des parents, ce temps d'échange a été l'occasion d'apprendre des techniques centrées sur le repos, l'estime de soi et la confiance en soi. Une opportunité pour eux d'échanger et d'enrichir leurs expériences et connaissances sur cette thématique pour un meilleur bien-être des adultes comme des tout-petits dont ils ont la charge.

Photo ci-dessous : Conférence au SIM le 1^{er} février

© CC Bretagne romantique

Contact :

Cécile POUCHIN – c.pouchin@bretagneromantique.fr - Tel 07 86 40 11 23

Communauté de communes Bretagne romantique

22 rue des coteaux – 35190 LA CHAPELLE AUX FILTZMEENS

Tel . : 02 99 45 23 45 – www.bretagneromantique.fr



Contact :

Cécile POUCHIN – c.pouchin@bretagneromantique.fr - Tel 07 86 40 11 23

Communauté de communes Bretagne romantique

22 rue des coteaux – 35190 LA CHAPELLE AUX FILTZMEENS

Tel . : 02 99 45 23 45 – www.bretagneromantique.fr