



Scannez pour
accéder à la
formation et
aux outils



« J'aime mon garçon, mais je suis fatigué. J'ai besoin de retrouver des moments à moi, sans culpabilité! »



« Je l'aime profondément...mais j'ai l'impression que ma vie est sur pause depuis des années. »



Vous n'êtes pas seul-e.
Il existe des ressources
pour prendre soin de
vous aussi

Contact

Carmen Lemelin, Ph.D, Psy
chercheuse et enseignante
Centre collégial d'expertise en gérontologie
(CCEG | CCTT) Cégep Drummond



819 478-4671, poste 4114



info.cceg@cegepdummond.ca



www.cceg.ca



306, rue Lindsay, Drummondville, QC
J2B 1G5

CC Cégep Drummond
EG Centre collégial d'expertise
en gérontologie | CCTT

Formation pour les parents éternels

Concilier ses rôles sans s'épuiser

*Une formation personnalisable ou
simplement des outils selon vos besoins*



Pourquoi cette formation ?



- ✓ Pour mieux concilier vos rôles
- ✓ Pour prévenir le burnout parental, d'aidant ou d'amoureux
- ✓ Pour réfléchir à vos besoins et vos ressources
- ✓ Pour retrouver un peu de souffle, à votre rythme

Contenu des modules :

- La vie au quotidien
- La vie avec le système
- La vie après

À qui s'adresse ce projet ?



Vous êtes un parent d'un enfant adulte non autonome ?

Cette initiative est pensée pour vous. Elle a été conçue avec des parents comme vous, à partir de leurs mots, de leurs besoins, de leurs vécus.

Un projet soutenu par la Fondation Mirella et Lino Saputo, avec l'aide de nombreux partenaires communautaires.

Les outils disponibles



Pas le temps pour une formation ?

Voici ce que vous pouvez consulter en ligne et gratuitement dès maintenant :



Questionnaires interactifs pour découvrir vos zones de vulnérabilité et de protection



Fiches thématiques : burn-out parental, aidant et amoureux



Chroniques sur les défis de la parentalité éternels

Idéal pour ceux et celles qui veulent aller à l'essentiel !