

## RENCONTREZ / ECHANGER

Échanger avec d'autres parents confrontés aux mêmes difficultés permet de rompre l'isolement. C'est aussi un bon moyen de trouver des astuces pour alléger le quotidien!

N'hésitez pas à venir au LAEP, aller vous balader au parc ou à la médiathèque, à rejoindre un groupe de parole...

## RELACHER LA PRESSION

**On ne le répètera jamais assez, un bon parent n'est pas un parent parfait!!**

Il est important d'ajuster ses attentes à sa propre réalité.

Bien sûr que l'on adapte sa parentalité à ses valeurs, mais il faut parfois savoir lâcher prise sur certains combats, car le bien être du parent a bien plus d'influence sur le bien être de l'enfant que son alimentation, ses vêtements ou son éveil intellectuel...

## LES LAEP

A Bozouls, nous vous accueillons au LAEP tous les mardis matins (hors vacances scolaires) de 9h30 à 12h30 à l'espace Cardaminen rue Henri Camviel.

Vous pouvez venir seul ou avec votre enfant jusqu'à 3 ans.

**C'est gratuit, anonyme et sans inscription**, et vous pourrez y trouver une oreille attentive, un relai ou simplement un bon café / thé!



## NUMÉROS VERTS (GRATUITS)

**0 805 382 300**

**Allô, parents en crise** Du lundi au samedi de 10h à 21h. Des psychologues, éducateurs ou encore médiateurs familiaux sont à votre écoute.

**0 800 00 34 56**

**Allo parents bébés** Du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h. Inquiétudes à propos de bébé de la grossesse à 3 ans

**0 974 763 963**

**SOS parentalité** Du lundi au samedi de 8h à 12h et de 14h à 17h. Un service d'écoute qui propose 15 minutes pour relâcher la pression et sortir de l'isolement

# CARTE RESSOURCES

## HOTLINE DES MOTS FABULEUSES AU FOYER

Un service d'écoute par écrit 100% gratuit et 100% confidentiel proposé par les Fabuleuses



## SSAD (SERVICE D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE DE LA CAF)

Un technicien en intervention sociale et familiale vient à votre domicile, soit pour vous remplacer le temps que vous vous ressourciez à l'extérieur, soit pour vous accompagner pendant les temps parents-enfants.



**"Plus l'épuisement parental est pris en compte tôt, plus il est aisé à traiter".**

**N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un psychologue afin de pouvoir vous confier et trouver des solutions adaptées**