



# Stress et parentalité : comment mieux communiquer ?

Assistante maternelle

Famille

Lien

Enfants

Communication

Parents

Bien-être

Surmenage



## Mardi 5 mars à 20h

Salle des fêtes - La Suze-sur-Sarthe

**GRATUITE - ENTRÉE LIBRE**

CONFÉRENCE

# Stress et parentalité : comment mieux communiquer ?

## Le stress chez l'assistante maternelle et les parents

**Dr Youssef Mourtada**, pédopsychiatre à l'Établissement Public de Santé Mentale (EPSM), Le Mans

- ▶ Le risque d'épuisement professionnel chez l'assistante maternelle
- ▶ Apprendre à devenir parents
- ▶ Maîtriser son stress : c'est possible !

## Des méthodes pour gérer son stress

**Virginie Monceaux**, sophrologue

- ▶ L'origine du stress
- ▶ Comprendre et gérer ses émotions
- ▶ Repérer et aider un enfant angoissé
- ▶ Séance de relaxation

## Inscrivez-vous aux ateliers !



Ateliers parents : "les outils de relaxation transposables aux enfants", animés par une sophrologue.

- Samedi 16 mars : de 10h à 12h
- Mardi 19 mars : de 20h à 22h
- Samedi 23 mars : de 10h à 12h

Inscription obligatoire auprès du RAM :

02 43 82 51 12

ou [ram@cc-valdesarthe.fr](mailto:ram@cc-valdesarthe.fr)

Salle des fêtes  
Rue des Courtils - La Suze-sur-Sarthe

**Gratuit - Entrée libre dans la limite  
des places disponibles**

Restez informés :



CPAM de la Sarthe



@CPAM\_72