

## Parents, 15 minutes pour relâcher la pression

Un service d'écoute gratuit pour tous les parents



Parents, 15 minutes pour relâcher la pression

Delphine Mateos, (via le service de soutien & d'accompagnement à la parentalité de l'Association Kirikou, à Aubiet) et ses collègues, les consultantes du réseau national "Parentalité Créative" formées par Catherine Dumontheil-Kremer, pionnière de la parentalité positive, vous proposent différentes ressources gratuites, en cette période de confinement :

**Sos Parentalité**, un service d'écoute pour tous les parents, gratuit & anonyme.

Ce service téléphonique vous offre 15 minutes pour relâcher la pression.

Au bout du fil, les consultantes du réseau se relaient pour permettre aux familles de bénéficier d'un soutien, d'une écoute sans jugement et de quelques pistes pour aider à remédier à leurs questionnements et/ou problématiques.

Les consultantes seront à votre écoute du lundi au samedi de 8 h à 12 h & de 14 h à 17 h, ainsi que les mercredis & vendredi de 20 h à 22 h, au **09 74 763 963**

Par ailleurs, un groupe de soutien Facebook, a été créé spécialement pour les parents en cette période inédite : "**SOS Parentalité, le groupe de discussions du réseau Parentalité Créative**".

Là aussi, les consultantes se mettent à votre disposition, aussi longtemps que nécessaire, pour vous soutenir et vous accompagner.

Vous y trouverez soutien, astuces, idées "anti-pétage de plomb" et bonne humeur, ainsi que des articles (sur la contagion émotionnelle, des idées pratiques pour faire face au confinement ...), des dossiers (sur les punitions, les récompenses, les colères ...), un livret en téléchargement gratuit (Sans fessée, comment faire ?), des planches de dessins illustrant le confinement en famille et bien d'autres ingrédients qui peuvent être utiles au quotidien.

Des vidéos en direct, "**30 jours pour devenir un parent confiant & créatif**" abordant différentes thématiques (telles que le réservoir affectif, la gestion des émotions, les écrans, les jeux vidéo, le couple confiné ...etc), seront également proposées, chaque jour, du 2 au 30 avril, à 10 h sur ce même groupe.

Delphine Mateos, consultante en parentalité sur notre département du Gers, est également à votre disposition au **06.79.91.57.97**.



N'hésitez pas à la contacter pour échanger sur vos doutes, vos craintes, vos questionnements ou tout simplement pour "vider votre sac" et vous "rebooster" !

Vous pouvez également suivre son activité sur sa page Facebook "Parentalite Kiri Kou".