

Pour diffusion immédiate

## MÉTIER DE PARENT : CONFÉRENCE OFFERTE GRATUITEMENT LE 1<sup>ER</sup> JUIN

Afin de souligner la Journée mondiale des parents qui se tiendra le 1<sup>er</sup> juin prochain, Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches est fier de vous offrir en avant-première sa toute nouvelle conférence pour parents : *Métier de parent! L'importance de prendre soin de sa santé mentale pour mieux prendre soin des autres*. Réservez vos places rapidement, afin d'assister à cette primeur, **offerte gratuitement par zoom le 1<sup>er</sup> juin à midi**. Cette conférence, développée dans le cadre du projet *La bande des 7*, est offerte dans le but de sensibiliser les parents à l'importance de prendre soin de leur santé mentale.

Il n'y a aucun manuel d'instruction pour devenir parent. S'il existait, cela sous-tendrait l'idée qu'une méthode universelle pourrait fonctionner. Détrompez-vous, cette conférence ne vous donnera pas LA solution magique, puisqu'elle n'existe pas! C'est à travers le temps, la connaissance de soi et la connaissance de son enfant que l'on apprend à être parent. Par contre, puisqu'on ne prend jamais sa retraite du *Métier de parent*, cette conférence vous outillera à prendre soin de vous afin d'être pleinement disponible pour prendre soin de vos enfants!

La conférence aborde les thématiques de la définition de la santé mentale, le concept de la santé mentale positive, l'épuisement professionnel vs l'épuisement parental et le soutien. Vous y retrouverez également des trucs pratico-pratiques et des stratégies pour prendre soin de vous.

Pour assister à la conférence en primeur, vous devez vous inscrire au : [www.eventbrite.ca/e/billets-metier-de-parent-629292359387](http://www.eventbrite.ca/e/billets-metier-de-parent-629292359387)

La conférence *Métier de parent* est offerte au grand public. Comme toutes les conférences offertes par Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches, vous pouvez la réserver pour un groupe de personnes. Pour plus d'informations sur les offres de conférences ou pour réservation, vous pouvez nous appeler au (418) 835-5920 ou nous écrire un courriel au [info@santementaleca.com](mailto:info@santementaleca.com)

-30-

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter!

[promotion@santementaleca.com](mailto:promotion@santementaleca.com)

(418) 835-5920