

## Communiqué de Presse

Mercredi 23 mars 2022

*Pour diffusion immédiate*

### **P comme Parents ... pas comme pression : une seconde conférence sur le burn-out parental !**

*La communauté de communes de l'île d'Oléron, en partenariat avec l'association Mamans en Pause, poursuit le cycle de conférences « P comme Parent ... pas comme pression » avec un second temps dédié au burn out parental, ce jeudi 7 avril de 19h30 à 21h à Saint-Pierre-d'Oléron. L'objectif est d'informer et d'échanger sur ce phénomène qui peut toucher tous les parents.*

La 1<sup>ère</sup> conférence *P comme parent ... pas comme pression*, organisée le jeudi 10 mars dernier et retransmise en live sur Facebook, a été suivie par de nombreux parents. Après ce premier temps d'échange sur la pression, l'organisation du quotidien et la répartition des rôles au sein de la famille, la Communauté de Communes (CdC) a décidé de **poursuivre son cycle de conférences autour du rôle de parent**. Cette série de temps à l'attention des familles s'inscrit dans la **politique d'accompagnement à la parentalité**, engagée par la CdC depuis plusieurs années. Les objectifs : informer, conseiller et soutenir les parents qui le souhaitent, pour des familles oléronaises plus épanouies.

Intitulée « **Burn out parental : quand la pression devient trop forte** », cette deuxième conférence a pour but de faire connaître et mieux comprendre ce phénomène dont on parle peu, mais qui peut toucher n'importe quel parent, à tous les âges de l'enfant. Qu'est-ce que le burn out parental ? Quels en sont les signes avant-coureurs et les symptômes ? Cette conférence est l'opportunité de **se questionner sur la pression du quotidien et les nombreuses conséquences** (bien-être physique et mental, confiance en soi, relation avec ses enfants, etc.).

À cette occasion, les conférencières, Laurence Lasnier (coach parentale et éducatrice spécialisée) et Gwenahelle Michalot (psychopédagogue) spécialistes de l'épuisement parental et de burn-out, partageront leur expérience et livreront **des astuces et solutions concrètes** pendant 1h30.

La conférence se déroulera dans les locaux de la Communauté de Communes au 59 route des allées, Saint-Pierre-d'Oléron. L'entrée est **gratuite, ouverte à tous et toutes et sans inscription**.

Pour les parents ne pouvant pas se déplacer, la conférence sera **diffusée en direct sur le Facebook** de la Communauté de Communes de l'île d'Oléron (@communauté.liledoleron).

Pour plus d'informations, contacter le service enfance-jeunesse au 05 46 47 45 10.

Contact presse : **Marielyne GRACE**, chargée de communication  
Communauté de communes de l'île d'Oléron  
Tel : 05.46.47.24.68 - Email : [communication@cdc-oleron.fr](mailto:communication@cdc-oleron.fr) - [www.cdc-oleron.com](http://www.cdc-oleron.com)