

# Si vous réduisiez votre charge mentale liée à la parentalité, pour une vie plus sereine et épanouie ?



## Les apports du parcours :

- Vous aider à **vous sentir moins submergé.e** face au quotidien familial : identifier vos solutions et ressources pour mieux gérer vos multiples tâches et préoccupations
- Vous accompagner pour **retrouver votre place** : pour rééquilibrer votre temps et vous permettre de retrouver des moments rien que pour vous.
- Renforcer les **liens familiaux en douceur** : vous soutenir dans votre nouveau quotidien, sans vous oublier, en cherchant un équilibre

## Les bénéfices pour vous :

- Un **soulagement face à la surcharge** : vous aider à trouver des outils pour l'apaiser et retrouver une **légèreté** au quotidien.
- Vous accompagner à **identifier vos ressources internes** pour faire face à la charge mentale, gagner en confiance et en sérénité
- Cheminer vers **un meilleur équilibre** entre **vos besoins personnels** et **familiaux** vers une vie plus épanouie et moins stressante

# Le plan du parcours

Un appel découverte gratuit de 30 minutes, avant le parcours, pour faire le point ensemble et faire connaissance

## Les 5 étapes de votre parcours :

I - Le **diagnostic de votre charge mentale parentale**: vous aider à identifier les causes internes, externes et vos signaux d'alerte



II - La **reprogrammation des priorités** : pour vous aider à analyser vos idéaux de parentalité par rapport à la réalité et trouver un chemin plus bienveillant et apaisé



III - **L'identification de vos ressources "énergie"** : pour explorer et reconnaître ce qui vous nourrit et vous soutient, en tant que parent, et mieux recharger vos batteries au quotidien.



IV - **L'apaisement de l'esprit** et trouver **un espace de récupération** : pour créer des rituels de recharge sans culpabilité



V - **L'ancrage** pour une **projection avec sérénité** : pour travailler à trouver des repères forts et renforcer votre stabilité intérieure

