

VOUS ÊTES PARENT D'UN ENFANT OU D'UN ADOLESCENT ? CE GROUPE POURRAIT VOUS INTÉRESSER !!!



Vous aimeriez être davantage attentive ou attentif et dans l'instant présent avec vos enfants ?

Vous voudriez mieux composer avec le stress familial ?

La Clinique d'intervention en enfance et en adolescence du **Campus de Longueuil** de l'Université de Sherbrooke offre un groupe de soutien portant sur le développement des habiletés parentales en permettant d'être davantage dans le moment présent, le groupe « **Parents attentifs** ».

En vous sensibilisant notamment à la **pleine conscience** ('mindfulness'), ce groupe de parents pourrait vous aider à :

- **profiter davantage des moments passés avec vos enfants**
- **mieux composer avec le stress relié aux préoccupations familiales**
- **améliorer votre relation avec vos enfants en la rendant plus agréable**

Les groupes seront formés de 6 à 8 parents. Les rencontres auront lieu à la Clinique universitaire (métro Longueuil ou stationnement souterrain à tarif réduit) en fin de journée et/ou début de soirée (jour à déterminer selon les disponibilités des participants) pour une durée de **6 semaines** (à compter de **janvier 2020**). Une courte entrevue téléphonique sera réalisée pour s'assurer que le groupe répond bien à vos besoins, suivie d'une brève rencontre à la Clinique avant le début du groupe. **Coûts : 10\$ par séance hebdomadaire, par personne.**

Renseignements :

GROUPE « PARENTS ATTENTIFS »

Clinique d'évaluation et d'intervention en enfance et en adolescence
Université de Sherbrooke, Campus de Longueuil

450 463-1835 poste 61612

Avec le soutien financier de



Bell
Cause pour
la cause



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE