



DESCRIPTION DES THÉMATIQUES POUR LE CAFÉ-RENCONTRE

L'idée des cafés-rencontres thématiques d'Alternative Naissance est de vous donner un espace virtuel pour échanger entre vous sur différents sujets qui touchent votre parentalité. Un espace de partage d'expériences, un espace pour ventiler, se retrouver et créer une communauté solidaire en cette période déstabilisante. Chaque semaine, nous aborderons une thématique qui vous touche comme parent tout en étant à l'écoute des besoins du moment, la flexibilité sera donc au rendez-vous pour s'adapter le mieux possible et vous offrir une petite bulle de bonheur partagée.

Rencontre 1 : On fait connaissance / Présentation des participants(es) et de leurs enfants/ comment se vit le confinement au quotidien/ les défis, les points positifs et les beaux moments. / quelles sont vos ressources?

Rencontre 2 : La culpabilité parentale. Est-ce que vous vivez de la culpabilité comme parent? Dans quelle situation? Qu'est-ce qui vous aide? Bref, comprendre d'où vient la culpabilité parentale, pourquoi elle peut apparaître et découvrir des pistes de solutions pour qu'elle ne prenne pas toute la place.

Rencontre 3 : Santé mentale et parentalité. Encore aujourd'hui c'est un sujet tabou et pourtant... jusqu'à 15 à 20% des nouvelles mères et 10% des nouveaux pères feront une dépression postpartum, encore plus feront de l'anxiété à la suite de l'arrivée d'un enfant. Parlons-en pour comprendre, reconnaître et agir. C'est le temps de démystifier tout ça et ouvrir le dialogue.

Rencontre 4 : Suite santé mentale et parentalité : Le burn-out parental et la charge mentale. Si la définition de la charge mentale commence à être connue, l'impact qu'elle a sur le burn-out parental l'est peut-être moins. Nous allons donc tenter de comprendre les deux termes et voir l'impact dans notre vie de parents tout en cherchant comme toujours des pistes de solutions.

Rencontre 5 : Une affaire de famille; la coparentalité : Qu'est-ce que la coparentalité? Pourquoi est-ce utile? Qu'est-ce que ça apporte à la famille, parents et enfants? Une belle façon de faire suite au thème de la charge mentale en regardant comment équilibrer notre vie de famille tout en donnant à chaque parent la place qui lui revient qu'on soit en couple ou pas.

Rencontre 6 : La réalité du corps en postnatal; Les médias sociaux nous bombardent d'images de corps postnatals qui souvent ne reflètent pas la réalité. Le corps de la maman Instagram est souvent bien loin de notre vécu, parlons-en. Qu'est-ce que le 4^e trimestre de grossesse? Comment et quand reprendre l'activité physique de façon sécuritaire et en respectant le rythme de notre corps? Comment faire la paix pour certaines avec ce corps différent, porteur de vie, mais aussi transformé par la grossesse et l'accouchement?