

**En parler**  
quand je suis à bout

**Ne pas rester seul**  
face à mes doutes, mes peurs

**Me confier**  
quand je me sens jugé

**Oser demander de l'aide**  
quand la situation me submerge

**Passer le relais**  
quand je me sens épuisée

**Faire confiance**  
et pouvoir souffler

**Rire**  
pour prendre du recul

EN TANT QUE PARENT

**#CEQUIMAAIDÉ**

Amis

Conjoint·e

D'autres parents

Famille

La crèche

Des professionnels

Un psychologue

Des groupes sur les réseaux sociaux

Une association de quartier

L'école

Mon médecin

Des voisins



Être parents, c'est une aventure complexe, emplie de moments de joie mais aussi de moments difficiles, de doutes, de colère, d'épuisement...

HEUREUSEMENT NOUS NE SOMMES PAS SEULS !

Découvrez la campagne et les vidéos témoignages de parents sur [yapaka.be/campagne/cequimaaidé](http://yapaka.be/campagne/cequimaaidé)



Ce livre est disponible gratuitement au 0800/20 000 ou [infos@cfwb.be](mailto:infos@cfwb.be)

yapaka.be

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES