

Bonjour chers parents, en ce début d'année votre comité de parents vous invite au théâtre pour assister à la représentation de la pièce « Je courais, je courais, je courais... » Cette pièce porte sur la sensibilisation et la prévention de la détresse parentale.

Quand : mercredi 6 février 2019 à 19:30

Où : Auditorium Danielle Grenier du Collège des Compagnons
3643 avenue des Compagnons, Québec, Qc, G1X 3Z6

En espérant vous y voir.

Stéphane Lapierre, président du comité de parents

Je courais, je courais, je courais...

DU THÉÂTRE...

POUR REPRENDRE SON SOUFFLE

Une ville moyenne, un quartier comme tant d'autres, trois voisins qui s'entraînent sur la piste cyclable.

Celui qui sue à grosses gouttes est père de jeunes enfants au sein d'une famille reconstituée, l'autre qui vient de s'arrêter pour reprendre son souffle, monoparentale. Quant à la dernière qui tire de la patte, elle a choisi de demeurer à la maison depuis la naissance du petit dernier.

Les trois courent pour oublier le panier à linge qui traîne au salon, les devoirs à superviser, les boîtes à lunch à préparer... Ils courent parce que leur vie est devenue un marathon sans ligne d'arrivée, une compétition entre parents dont personne ne ressort gagnant. Ils courent contre la course à la performance, pour ralentir le cours de leur vie, et surtout, pour échapper à l'épuisement qui les guette.

Une course, mais avant tout un moment de répit où ces trois parents se confient, s'amuse et s'encouragent dans leur entraînement à lâcher prise, à passer le relais, à mieux gérer le stress et à prendre soin de soi.

Je courais, je courais, je courais, un exercice touchant et humoristique pour s'entraîner au bonheur parental.

OBJECTIFS DE LA PIÈCE

- Dédramatiser le phénomène de l'épuisement parental sans en nier l'importance.
- Déculpabiliser les parents fragilisés par un partage d'expériences vécues.
- Présenter des pistes de soutiens disponibles dans les milieux respectifs.

Notre approche laisse une large place à l'humour et met en scène une diversité de cas types auxquels la majorité des parents pourra s'identifier.

Une réalité qui nous concerne tous.

Aidons-nous à décoder les signes de la détresse parentale avant que celle-ci ne dégénère en burn-out.

Le parent ne peut pas « démissionner » de ses enfants. Il n'y a pas d'échappatoire, ce qui augmente la sensation de détresse et d'épuisement.

Sans compter le poids énorme de l'échec parental dans l'image sociale « parfaite » qu'on doit présenter aux autres, un phénomène amplifié par les médias sociaux.

Nous sommes tous coupables de cette « enflure de vie parfaite ». Notre silence sur nos difficultés, les heures que nous mettons à maquiller la fatigue contribuent à nourrir la fausse image rêvée. Nous critiquons les publications mensongères des autres, mais oublions, quand vient le temps de parler de nous, que nous souhaitons aussi montrer le meilleur de nous-mêmes aux autres!

Briser le tabou qui entoure la détresse parentale et aider les parents à reprendre leur souffle.

Projet réalisé grâce au soutien financier du [ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur](#).

Collaboration et soutien au processus de création : [Fédération des comités de parents du Québec](#).