



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

Aidons-nous à décoder les signes de la détresse parentale avant que celle-ci ne

dégénère en burn-out.

Une réalité qui nous concerne tous.

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!

PERSONNAGES PRINCIPAUX

Sophie

Femme de 34 ans, à la maison. Mère de 3 enfants : Julianne 4 ans, (garderie) Ulric 6 ans (1re année) et Mathias 12 ans (sec. 1).

Daniel

Homme de 44 ans, père de trois enfants : Étienne, 12 ans, autiste, dont il a la garde. Il est en famille reconstituée avec Lucie avec laquelle il a eu Élodie 5 ans et Mia, 1 an..

Myriam

Femme de 40 ans, monoparentale. Mère de deux ados : Bianka, 15 ans et Derek, 14 ans



JE COURAIS, JE COURAIS, Je courais...

Texte	Maureen MARTINEAU
Mise en scène	Hugo TURGEON
Scénographie	Cybel ST-PIERRE
Costume	Ève LAMBERT
Distribution	Valérie DUMAS Jean-François GASCON Anne PAQUET

