



Bénédicte de Dinechin est conseillère conjugale, formatrice en estime de soi.
<http://benedicte2dinechin.com/>

Claire de Campeau, professeure des écoles, a créé plusieurs blogs et des groupes d'entraide sur la parentalité.

Parents et heureux !

Comment concilier vie de famille et vie de couple
 Mise en vente le 25/09/2019 • Prix : 5,95 €

Moins de temps pour votre conjoint, sommeil perturbé, responsabilités accrues, vie sociale et/ou sexuelle entre parenthèses...

Écartelés entre votre chef, votre bébé, votre chéri(e), **sommés d'être des parents parfaits**, vous n'arrivez plus à vous parler en dehors des besoins des enfants ? Dans vos **rars moments d'intimité**, vous faites « écrans à part » ?

Alors ce cahier pratique est fait pour vous ! Vous y trouverez des pistes, des astuces, des propositions et des conseils, que vous pourrez **adapter à votre famille**. Ils vous permettront :

- de **changer votre vie de jeunes parents** et de trouver du temps pour votre couple,
- d'**inventer votre famille**, unique, à partir du meilleur de vous deux et en tenant compte des aléas de la vie.

Le mode d'emploi d'un couple heureux n'est pas au programme du collège ! Ici, pas de recettes clés-en-main, mais tous les ingrédients de base pour **construire un couple de parents bien dans leur peau !**

