

# Annabelle Girard

Intervenante Pair® en périnatalité et parentalité

0675963882 · annabelle.girardan@gmail.com

18 Villa de l'Epi d'Or, 78210 Saint-Cyr-l'Ecole

Née le 21 juin 1990 · 34 ans

Permis B · Véhiculée



## ENGAGEMENT ASSOCIATIF - BÉNÉVOLAT

Maman Blues

Yvelines, 78

Depuis janvier 2025

### Référente locale

- Accueil, soutien et orientation de femmes et/ou de leurs proches rencontrant des difficultés maternelles (par mail ou par téléphone)
- Médiatisation de l'association et de ses actions
- Participation à des réunions ou manifestations locales pour sensibiliser sur la difficulté maternelle, la périnatalité, la parentalité
- Mise en place ou co-animation de groupes d'échanges

GEM des Lumières

Poissy, 78

Depuis sept. 2024

### Intervenante Pair®

- Accompagnement de jeunes (18 – 35 ans) vivant avec un trouble psychique
- Organisation d'ateliers créatifs et d'expression (théâtre, impro, écriture...)
- Mise en place de groupes de parole thématiques

## PARCOURS PROFESSIONNEL

EPS Barthélémy

Durand, filière

périnatalité

Etampes (91)

Mai 2025 (stage)

### Intervenante Pair®

- Soutien émotionnel et relationnel aux mères accompagnées, en partageant mon expérience pour favoriser l'espoir et la résilience
- Contribution au renforcement du lien parents-enfant et à la valorisation des compétences parentales
- Participation aux réunions d'équipe pour enrichir l'accompagnement global
- Accompagnement des mères dans la compréhension et la régulation de leurs émotions et préparation de leur retour à domicile

Accenture et Arquus

Ile-de-France

2014 - 2023

### Ingénieur pédagogique

Ingénierie pédagogique expérimentée puis chef de projet pour le compte de différents clients tels qu'EDF, Thalès et l'Armée de Terre, sur des projets de transformation et d'ingénierie de formation d'envergure.

## FORMATIONS

**Certification** : Intervenant Pair®

**Master** : GRH - Gestion des Ressources Humaines

**Licence** : LEA - Langues Etrangères Appliquées (Anglais/Espagnol)

## COMPÉTENCES

- Questionner les besoins d'une personne à l'instant T
- Orienter les parents en difficultés en fonction de leurs besoins et de l'urgence de la situation
- Mettre en place des activités autour du bien-être du duo parents-enfants
- Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son enfant
- Comprendre, réguler et partager ses émotions
- Lutter contre la culpabilisation des mères en difficultés et briser les tabous autour de la dépression du post-partum
- Sensibiliser à l'impact des VSS sur la santé mentale maternelle