



Le lâcher prise

*Pourquoi est-ce si difficile de lâcher-prise ?
Qu'est-ce qui est en jeu ? Par quoi sommes-
nous empêchés ? Comment peut-on s'y
prendre pour développer notre capacité
à lâcher-prise ?*

Samedi 18 avril
de 10h30-12h30
ET de 14h30 à 16h30

Atelier - 10 €

Découverte de la sophrologie

Les samedi 11 avril
et 6 juin
10h30-12h30

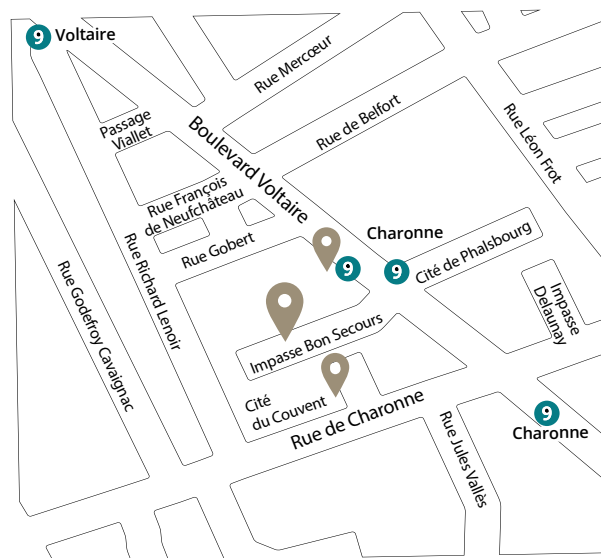
Atelier - 5 €

CAFÉ

DE L'ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS IDF

11, cité du Couvent
75011 PARIS
Tél : 01 44 93 44 84
Mail : cafedesparents@epe-idf.com

<https://parents.epe-idf.com/cafe-des-parents/>



5, Impasse Bon Secours
75543 PARIS CEDEX 11
01 44 93 44 88
epe@epe-idf.com
www.epe-idf.com

CAFÉ

DE L'ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS IDF

MINI KIT DE SURVIE POUR LES PARENTS

1^{ER} SEMESTRE 2020



Question de santé

Ce dispositif est financé par :



Le sommeil et l'alimentation sont essentiels pour l'enfant et l'ado car ils lui permettent de bien se développer. Cependant les besoins dans ces deux domaines ne seront pas les mêmes selon l'enfant et des difficultés dans ces domaines peuvent entraîner des conséquences sur tout le quotidien du jeune. Les parents eux-mêmes confrontés à des inquiétudes peuvent s'épuiser physiquement et psychologiquement.

Vous trouverez dans ces échanges thématiques, un espace de parole vous permettant de partager votre expérience de parents et des clés de compréhension.



Sacré sommeil ! Comment survivre aux nuits mouvementées de mon enfant ?

Pleurs, colères, sollicitations ; le sommeil ne va pas sans rebondissements et cela épuise toute la famille qui finit par en manquer... de sommeil ! Que se passe-t-il pour l'enfant ?
Quoi faire ?

Samedi 4 avril
10h30-12h30
Mercredi 10 juin
14h30-16h30

Atelier - 5 €

Burn out parental : se ressourcer lorsque l'on est épuisé

*Parfois être parent c'est épuisant. D'autant que nous avons d'autres sollicitations : le travail, la maison, le couple, l'entourage...
Lorsque les batteries sont à plat, comment se sortir de cette situation ? Comment comprendre cette spirale du quotidien ?
Quelles pistes envisager ?*

Mercredi 22 janvier, samedi 28 mars
et mercredi 3 juin
14h30-16h30

Échange - Gratuit



Enfants et écrans : comment les débrancher ?

Samedi 14 mars
10h30-12h30

Échange - Gratuit



Les troubles du comportement alimentaire

En partenariat avec l'association **ENFINE**

Ces troubles se développent dans une majorité de cas à l'adolescence. Ils prennent alors des formes rapidement critiques. Le groupe permet d'accueillir tous les questionnements, les angoisses des parents confrontés à ces situations et a également une fonction de prévention.

Les mardi 7 janvier, 4 février, 3 mars, 21 avril,
12 mai, 2 juin et 23 juin
18h30-20h

Échange - 3 €

Impact sur nos petits-enfants des discriminations liées aux troubles psychiques de leur(s) parent(s)

En partenariat avec
l'association **UNAFAM** et
Les Funambules

Samedi 21 mars
10h30-12h30

Échange - 5 €