



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 19 décembre
de 10h30-12h30
ET de 14h à 16h

Atelier - 10 €

Accueil pour les parents et les proches des personnes souffrant de TCA

En partenariat avec
l'association **ENFINE**

Les mardi 15 et 29 septembre
Mardi 13 octobre
Les mardi 3 et 17 novembre
Les mardi 1^{er} et 15 décembre
18h30-20h

Permanence - 3 €

Ce dispositif est financé par :

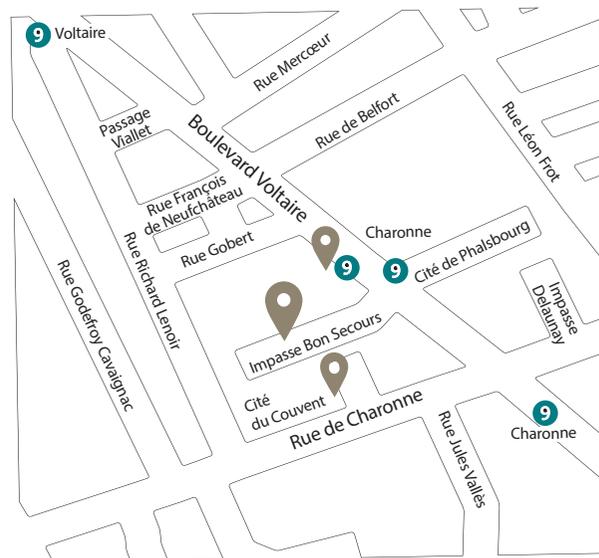


CAFÉ

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

2^{ÈME} SEMESTRE 2020



Question de santé

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.



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 ?

Vendredi 18 septembre
14h30-16h30

Échange - Gratuit

Réunion d'information sur les troubles du comportement alimentaire

En partenariat avec
l'association **ENFINE**

Mardi 17 novembre
18h30-20h

Réunion - 3 €

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 23 septembre

Samedi 12 décembre

14h30-16h30

Échange - Gratuit

La violence dans notre quotidien, quel impact sur le développement de l'enfant ?

Samedi 7 novembre
10h30-12h30

Échange - Gratuit

Le deuil dans la famille

Mardi 20 octobre

18h30-20h30

Échange - Gratuit

Autorité parentale partagée, tiers digne de confiance ou aidant familial : avantages et limites

En partenariat avec
l'association **UNAFAM**
et une avocate

Mardi 17 novembre
17h-19h

Échange - 5 €

Les grands-parents face aux liens de leurs enfants adultes avec le membre de la fratrie vivant avec des troubles psychiques et devenu parent

En partenariat avec
l'association **UNAFAM**

Samedi 26 septembre
14h30-16h30

Échange - 5 €