

# CAFÉ

DE L'ÉCOLE DES PARENTS  
ET DES ÉDUCATEURS IDF

## PROGRAMME

Groupes d'échanges  
Ateliers  
Permanences

*Le Café des Parents vous propose de vous accompagner dans l'aventure de la parentalité. Ici, pas de recettes toutes faites ni de mode d'emploi, juste quelques grands repères, de l'échange et de la convivialité.*

JANVIER-JUIN  
2022

# SOMMAIRE

01  
TOUT PETITS

02  
PARENTS D'ADOS

03  
PARENTS D'AUJOURD'HUI

04  
QUESTION DE SANTÉ

05  
QUESTION D'ÉCOLE

06  
QUESTION D'ÉDUCATION

07  
MIEUX VIVRE ENSEMBLE

08  
QUESTION DE DROITS

01

## TOUT PETITS

Dès son arrivée le nouveau-né sollicite de façon quasi permanente ses parents. Peu à peu, ceux-ci apprennent à décoder ses signaux et à le rassurer. Ils peuvent parfois être traversés par des sentiments contradictoires, de ras-le-bol et d'interrogations, et se sentir dépassés.

Est-ce que je fais ce qu'il faut pour mon enfant ? Est-ce que je suis un bon parent ? Pourquoi mon enfant se comporte ainsi ? Lors de ces échanges, vous trouverez une écoute, des ressources, des pistes qui vous aideront à trouver vos réponses.

sur inscription

Café poussette



*Parce que dans les premiers temps de sa vie, bébé nous accompagne partout, nous vous proposons des « Cafés Poussette » pour échanger entre parents dans un lieu adapté aux tout-petits.*

*Les bébés de 0 à 3 ans y seront accueillis avec leurs parents et pourront crapahuter à leur guise sous leur surveillance ou bien rester lovés dans leurs bras le temps de l'échange.*

*Ces « Café poussette » auront lieu dans les locaux de notre LAEP : **La Maison Ouverte**  
164, boulevard Voltaire - 75011 PARIS*

## TOUT PETITS

Échanges - participation libre  
« Cafés poussette »

### **L'arrivée du petit enfant dans le couple**

Vendredi 22 avril  
10h - 12h

### **Les pleurs du nouveau né**

Vendredi 13 mai  
10h - 12h

### **Bonne nuit... Facile à dire !**

Vendredi 1<sup>er</sup> avril  
10h - 12h

### **Les pleurs et colères des enfants**

Vendredi 11 mars  
10h - 12h

### **Reprendre la vie professionnelle sereinement ? Après un congé maternité, parental ?**

Vendredi 25 mars  
10h - 12h

### **L'acquisition de la propreté**

Vendredi 8 juillet  
10h - 12h

### **Préparer l'entrée à l'école**

Vendredi 24 juin  
10h - 12h



Ces « Cafés poussette » auront lieu dans les locaux  
de notre LAEP : **La Maison Ouverte**  
164, boulevard Voltaire - 75011 PARIS



Échanges - participation libre  
« Cafés poussette »

### **Éducation bienveillante**

Vendredi 10 juin  
10h - 12h

### **Parents solos**

Vendredi 18 février  
10h - 12h

### **Être parents : une spirale au quotidien... parfois infernale !**

Vendredi 20 mai  
10h - 12h

### **Les relations entre frères et soeurs**

Vendredi 21 janvier  
10h - 12h



Ces « Cafés poussette » auront lieu dans les locaux  
de notre LAEP : **La Maison Ouverte**  
164, boulevard Voltaire - 75011 PARIS

02

## PARENTS D'ADOS

L'adolescence est une étape souvent mouvementée, et difficile, pour le jeune et pour ses parents : rébellion, mensonge, repli sur soi, humeur changeante, incompréhension...

Comment surmonter cette période ? Comment exercer l'autorité parentale sans empêcher l'adolescent d'acquérir l'autonomie à laquelle il aspire et qui est nécessaire à son développement ?

Partageons nos expériences et cherchons des pistes pour baisser le niveau de tension et passer le cap !

sur inscription

## PARENTS D'ADOS

Échanges - participation libre

### **Mal être à l'adolescence, est-ce normal ? Comment réagir ?**

Samedi 5 février  
14h30 - 16h30

### **Comment faire réfléchir son ado ? Développer l'esprit critique de son ado ?**

*Association Quokka*  
Samedi 12 mars  
14h30 - 16h30

### **Céder, tenir bon ? Mon ado me provoque, comment réagir ?**

Mardi 22 février  
Mardi 18 juin  
18h - 20h

### **Alcool, cannabis Comment prendre soin de la santé de nos ados ?**

Samedi 14 mai  
14h30 - 16h30

Stage - 10 € les deux sessions

### **Stage jeunes sophrologie** *Deux sessions obligatoires*

Session 1 : mercredi 4 mai

### **Chasser les appréhensions avant l'examen**

Session 2 : vendredi 6 mai

### **Se projeter dans la réussite de l'examen** 14h - 16h

03

## PARENTS D'AUJOURD'HUI

Être parents dans un monde qui évolue sans cesse peut parfois devenir compliqué.

Comment ménager travail, vie de famille, couple, vie sociale ? Tout cela en se gardant une place pour soi ? Si de nouvelles manières d'être parents émergent, certaines questions ont toujours existé : le rapport des enfants dans la fratrie, l'enfant que l'on a été, l'éducation que l'on a reçue.

Nous vous proposons de venir échanger avec des professionnels et entre parents sur ces questions.

sur inscription

Échanges - participation libre

### Parents solos

*Café Poussette (voir page 2)*

Vendredi 18 février  
10h - 12h

### Le burn out parental Retrouver l'équilibre pour apprécier à nouveau son rôle de parent

*Association Quokka*  
Mardi 8 mars  
18h - 20h

### Être parents, une spirale du quotidien... parfois infernale

vendredi 20 mai  
10h - 12h

### Être parent d'un enfant adopté

*Association Ligaré l'Arbre Vert*

Mardi 18 janvier  
Mardi 8 février  
Mardi 15 mars  
Mardi 12 avril  
Mardi 10 mai  
Mardi 14 juin  
18h - 20h

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous avez des difficultés avec votre enfant ?  
Du mal à gérer les relations dans le couple,  
la famille, avec les grands-parents ou  
l'école ? Vous avez peur d'être jugé(e) ?

Sur **Inter Service Parents**  
des professionnels vous écoutent, vous  
conseillent et vous orientent de manière  
anonyme et confidentielle.

**01 44 93 44 93**

**Lundi, mardi, jeudi et vendredi**  
**De 9h à 13h et de 14h à 18h**

04

## QUESTION DE SANTÉ

Le sommeil et l'alimentation sont essentiels pour l'enfant et l'adolescent car ils lui permettent de bien se développer.

Les parents, eux-mêmes confrontés à des inquiétudes, peuvent s'épuiser physiquement et psychologiquement.

La maladie, le deuil peuvent parfois venir bouleverser les membres de la famille.

Des groupes d'échanges autour de problématiques comme l'alimentation, les écrans ou la maladie vous sont proposés au Café afin de partager vos difficultés et vos questions entre parents en présence d'un professionnel.

sur inscription

## QUESTION DE SANTÉ

Échanges - 5 €

### **Les troubles du comportement alimentaire**

*En partenariat avec  
l'association ENFINE*

Les mardi 4 et 18 janvier,  
1<sup>er</sup> et 15 février, 8 et 22 mars,  
5, 19 avril (en visio), 10 (en visio) et 24 mai  
7 et 21 juin  
18h30 - 20h

### **Être grand-parent lorsque notre enfant qui vit avec un trouble psychique est devenu parent à son tour ?**

Mardi 15 février  
Mardi 12 avril  
Mardi 14 juin  
14h30 - 16h30

Atelier - 5 €

### **Ateliers sophrologie**

#### **Évacuer les tensions au sein de la relation parents-enfants**

Samedi 22 janvier  
10h30 - 12h30

#### **Instaurer un climat de sérénité propice à l'échange entre parents et enfants**

Samedi 26 mars  
10h30 - 12h30

#### **Développer la relation de confiance entre parents et enfants**

Samedi 2 juillet 10h30 - 12h30

Échanges - participation libre

### **Alcool, cannabis Comment prendre soin de la santé de nos ados ?**

Samedi 14 mai  
14h30 - 16h30

### **Le burn out parental Retrouver l'équilibre pour apprécier à nouveau son rôle de parent**

*Association Quokka*

Mardi 8 mars  
18h - 20h

## Le saviez-vous ?

L'EPE-IDF propose aux familles des consultations individuelles au sein de son  
**Centre Médico-Psychologique**

Gratuit  
Non sectorisé  
**Uniquement sur rendez-vous**

**01 44 93 44 76**

<https://parents.epe-idf.com/cmp/consultations@epe-idf.com>

## ÉCOLE DES PARENTS D'ENFANTS SOURDS ET MALENTENDANTS

Échanges - participation libre



*En partenariat avec  
la Fondation pour l'audition*

### **À la découverte de mon enfant sourd**

Samedi 29 janvier  
Samedi 26 mars  
Samedi 2 juillet  
14h - 17h

### **Choix de la langue LPC ( Langue Parlée Complétée )**

Samedi 15 janvier  
Samedi 9 avril  
Samedi 18 juin  
13h30 - 15h30

### **Choix de la langue LSF ( Langue des Signes Française )**

Samedi 15 janvier  
Samedi 9 avril  
Samedi 18 juin  
15h30 - 17h30

### **Je suis parent d'enfant sourd mais parent avant tout**

Samedi 12 février  
Samedi 21 mai  
Samedi 25 juin  
14h - 16h

05

## QUESTION D'ÉCOLE

Les questions scolaires préoccupent autant les parents que les jeunes directement concernés : choix d'orientation, problèmes d'apprentissage, de comportement, démotivation, décrochage, difficultés relationnelles famille-école...

Nous vous proposons donc des échanges entre parents sur ces questions.

Nous vous proposons également des entretiens individuels avec votre enfant à partir de 10 ans, pour faire le point sur ses difficultés mais aussi ses points forts, ses motivations et préoccupations.

La consultante en orientation recevra de préférence les adolescents et jeunes adultes seuls afin de proposer un espace dédié à l'élaboration de leur projet d'orientation scolaire et professionnel.

sur inscription

Échanges - 6 €

### La phobie scolaire

En partenariat avec  
l'association *Phobie scolaire.org*

*Ils ne sont ni paresseux, ni « décrocheurs d'école »  
mais ne peuvent plus se rendre en cours  
parce qu'ils ressentent une angoisse terrible  
liée à l'établissement (école, collège, lycée, fac)  
et à l'environnement scolaire.*

Samedi 5 février

Samedi 2 avril

10h30 - 12h30

Échanges - participation libre

### J'sais pas quoi faire après le bac, qu'est-ce que je peux faire ?

Samedi 12 mars

10h30 - 12h30

**Nos ados face aux choix d'orientation  
après la 3<sup>ème</sup> et la seconde, mieux vaut anticiper  
et s'informer sur les différentes filières !  
(ouvert aux jeunes)**

Samedi 26 mars

10h30 - 12h30

## QUESTION D'ÉCOLE

Échanges - participation libre

### **Réussir à tout prix, nos ados sont-ils sous pression ?**

Samedi 23 avril  
10h30 - 12h30

### **Mon ado ne fait rien en cours, il est démotivé, voir absentéiste. Comment rebondir et trouver une voie qui lui corresponde ?**

Samedi 7 mai  
10h30 - 12h30

Atelier - 10 € par binôme

### **Apprendre autrement avec l'éducation positive**

Samedi 26 mars  
14h - 17h

Stage - 10 € les deux sessions

### **Stage jeunes sophrologie** *Deux sessions obligatoires*

Session 1 : mercredi 4 mai  
**Chasser les appréhensions avant l'examen**  
Session 2 : vendredi 6 mai  
**Se projeter dans la réussite de l'examen**  
14h - 16h

### **Permanences scolarité et orientation**

Le mercredi de 14h à 18h  
Le samedi de 10h à 13h

Sur rendez-vous

Permanence - participation libre

## Le saviez-vous ?

L'EPE-IDF gère la ligne téléphonique du

# 30 20

### **Dispositif national gratuit de prévention et de lutte contre le harcèlement scolaire**

ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h  
et le samedi de 9h à 18h

06

## QUESTION D'ÉDUCATION

Être parent amène inévitablement des questionnements sur les pratiques éducatives : est-ce que c'est bien ou pas ? Est-ce que je n'en fais pas trop ou au contraire pas assez ?

Se poser des questions ne suffit pas toujours.

Nous vous proposons de venir partager vos expériences et de chercher ensemble des pistes pour avancer.

sur inscription

Atelier - 5 €

### Cycle Éducation positive Ça marche vraiment ?

#### Le bonheur

Samedi 15 janvier  
10h30 - 12h30

#### Les relations positives

Samedi 19 février  
10h30 - 12h30

#### La résilience

Samedi 5 mars  
10h30 - 12h30

#### La confiance en soi / L'état d'esprit

Samedi 9 avril  
10h30 - 12h30

#### La force de caractère

Samedi 21 mai  
10h30 - 12h30

#### La motivation

Samedi 25 juin  
10h30 - 12h30

## QUESTION D'ÉDUCATION

Échanges - participation libre

### **Comment reconnaître et encourager les talents de nos enfants ?**

*Association Quokka*

Samedi 22 janvier

14h30 - 16h30

### **Quand les parents ne sont pas d'accord sur les questions d'éducation**

*Espace famille médiation*

Samedi 19 mars

10h30 - 12h30

### **Quand la séparation empêche le dialogue Quelles conséquences pour les enfants ?**

*Maison des liens familiaux*

Samedi 21 mai

14h30 - 16h30

Atelier - 10 € les deux sessions

### **Comment sortir du rapport de force avec son enfant ou son adolescent ?**

*inscription obligatoire aux deux sessions*

**Session 1 :** Samedi 29 janvier

10h - 12h30

**Session 2 :** Samedi 5 février

14h - 16h30

Atelier - 5 €

### **Le jeu, véritable outil pour cultiver le lien au quotidien avec votre enfant**

Samedi 11 juin

14h30 - 16h30

Échanges - participation libre

### **Éducation bienveillante**

Vendredi 10 juin

10h - 12h

07

## MIEUX VIVRE ENSEMBLE

Quand l'organisation ne nous permet plus de nous rencontrer, de discuter, quand les bons moments se font rares, comment retrouver des moments de complicité en famille ? Comment échanger ensemble sans que la discussion tourne au vinaigre ?

Nous vous proposons plusieurs échanges et ateliers afin de découvrir et de réfléchir à de nouvelles manières de façonner et de comprendre les relations dans la famille.

sur inscription

Atelier - 10 € par session

### **C'est décidé, j'arrête les conflits avec la communication non violente** *inscription obligatoire aux deux sessions*

Session 1 : Samedi 15 janvier  
10h - 13h

Session 2 : Samedi 22 janvier  
10h - 13h

Mise en pratique  
5 € par atelier

### **C'est décidé, j'arrête les conflits avec la communication non violente**

Samedi 12 février  
Samedi 12 mars  
Samedi 23 avril  
Samedi 14 mai  
Samedi 18 juin  
10h - 12h30

Atelier - 5 €

### **Nos émotions sont nos alliées**

Samedi 8 janvier  
Samedi 26 février  
Samedi 5 mars  
Samedi 2 avril  
Samedi 11 juin  
10h - 12h30

08

## QUESTION DE DROITS

Nous vous proposons de rencontrer des avocates bénévoles spécialistes du droit de la famille pour répondre à vos questions concernant les démarches juridiques et administratives à effectuer.

Elles pourront répondre à vos problématiques individuelles lors des permanences et des échanges proposés.

sur rendez-vous  
sans les enfants

## QUESTION DE DROITS

Maître Sourisseau  
**Le mardi 17h30 - 19h30**

Mardi 22 janvier  
Mardi 22 mars  
Mardi 19 avril  
Mardi 10 mai  
Mardi 14 juin  
Mardi 12 juillet

Maître Massain  
**Le mardi 18h30 - 20h30**

Mardi 25 janvier  
Mardi 15 février  
Mardi 29 mars  
Mardi 26 avril  
Mardi 24 mai

Maître Dutour  
**Le mercredi 16h - 18h**

Mercredi 5 janvier  
Mercredi 2 février  
Mercredi 2 mars  
Mercredi 13 avril  
Mercredi 4 mai  
Mercredi 1<sup>er</sup> juin

Maître Lucien  
**Le samedi 10h30 - 12h30**

Samedi 15 janvier  
Samedi 12 février  
Samedi 12 mars  
Samedi 9 avril  
Samedi 21 mai  
Samedi 11 juin  
Samedi 9 juillet

# CAFÉ

## DE L'ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS IDF

11, cité du Couvent

75011 PARIS

Sur inscription

**01 44 93 44 84**

Le mardi de 14h à 21h

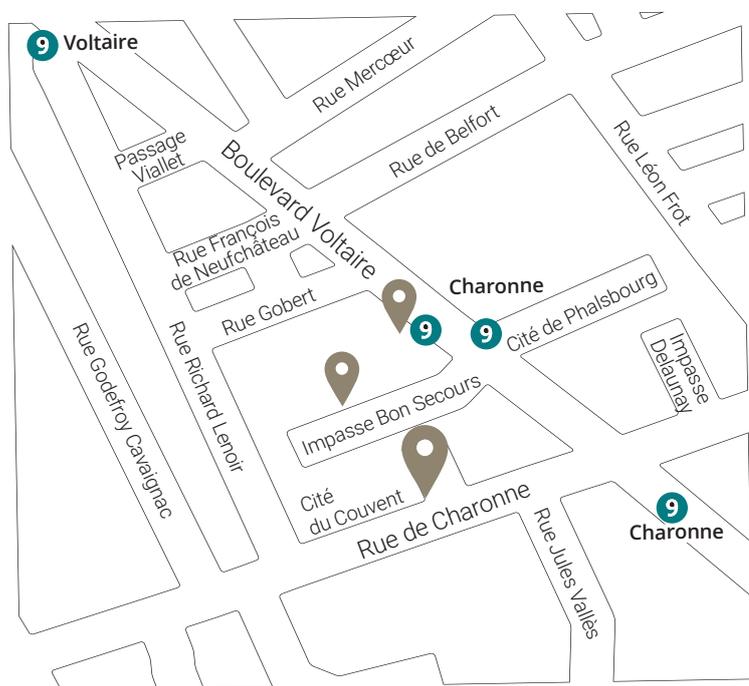
Le mercredi de 14h à 18h

Le vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h

Le samedi de 10h à 13h et de 14h à 18h

Mail : [cafedesparents@epe-idf.com](mailto:cafedesparents@epe-idf.com)

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



Soutenez notre association ! En faisant un don, vous nous aidez à soutenir nos missions et développer de nouveaux projets pour le soutien à la parentalité.



5, Impasse Bon Secours  
75543 PARIS CEDEX 11  
01 44 93 44 88  
[epe@epe-idf.com](mailto:epe@epe-idf.com)  
[www.epe-idf.com](http://www.epe-idf.com)

Ce dispositif est financé par :

