

# 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.*

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE  
2022



# SOMMAIRE

01

TOUT PETITS

02

PARENTS D'ENFANTS

03

PARENTS D'ADOS

04

PARENTS D'AUJOURD'HUI

05

QUESTION DE SANTÉ

06

QUESTION D'ÉCOLE

07

VIVRE ENSEMBLE

08

QUESTION DE DROITS

09

AGENDA

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 »



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

### Thème libre

Vendredi 23 septembre  
10h - 12h

### Le sommeil de mon tout-petit

Mercredi 5 octobre  
10h - 12h

### Thème libre

Mercredi 19 octobre  
10h - 12h

### Les pleurs et colères des enfants

Mercredi 16 novembre  
10h - 12h

### Thème libre

Vendredi 25 novembre  
10h - 12h

### Accompagner son enfant vers l'acquisition de la propreté

Vendredi 2 décembre  
10h - 12h

Échanges - participation libre

### Le développement du langage dans la famille

Samedi 5 novembre  
10h - 12h

02

## PARENTS D'ENFANTS

Votre enfant a grandi. Il commence à exprimer ses émotions, à les nuancer et à s'affirmer davantage. Les apprentissages spontanés ou sollicités se multiplient et les situations de socialisation se diversifient. L'autonomie de votre enfant se développe et ses capacités d'interaction avec le milieu extra-familial aussi. Ces nouvelles opportunités d'épanouissements peuvent être source de questionnement pour les parents : Que faire du « non » de l'enfant ? Quelle place donner aux écrans dans la vie de son enfant ? Comment aménager au mieux son environnement ? Et lorsque qu'on est épuisé, comment se ressourcer ?

Voici quelques-uns des sujets que nous vous proposons d'aborder en cette rentrée 2022 !

sur inscription

## PARENTS D'ENFANTS

Échanges - participation libre

### **Le « non » de l'enfant, comment l'accueillir comment y répondre ?**

Mercredi 14 septembre

14h30 - 16h30

### **Les écrans dans la vie de l'enfant (3 à 5 ans)**

Mercredi 5 octobre

14h30 - 16h30

### **10/12 ans, déjà adolescent ?**

Samedi 15 octobre

14h30 - 16h30

### **Montessori à la maison (3 à 6 ans)**

Samedi 3 décembre

14h30 - 16h30

### **Parents épuisés, venez vous ressourcer !**

Mercredi 7 décembre

14h30 - 16h30

03

## 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'acquiescer 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

## L'adolescence de nos jours

Samedi 1<sup>er</sup> octobre  
14h30 - 16h30

## 10/12 ans, déjà adolescent ?

Samedi 15 octobre  
14h30 - 16h30

## Les conduites à risques à l'adolescence

Mardi 25 octobre  
18h30 - 20h30

Ateliers - participation libre

## Mon ado me provoque, comment réagir ?

Mardi 6 septembre  
Mardi 20 septembre  
Mardi 4 octobre  
Mardi 18 octobre  
Mardi 15 novembre  
Mardi 29 novembre  
Mardi 13 décembre  
18h30 - 20h30

Stage - 10 € les deux sessions

## Stage jeunes confiance en soi

*Deux sessions obligatoires*

Mercredi 26 octobre  
10h30 - 12h30  
et  
13h30 - 15h30

## Salon pour les parents d'ados

### SAMEDI 19 NOVEMBRE

10h - 10h15

Présentation

Associations Quokka et EPE-IDF

10h15 - 17h30

Stands associations,  
informations ressources, flyers...

10h30 - 12h

Conférence

Emmanuelle PIQUET

13h - 14h

Écriture créative

Marielle KALAMBOUSSIS

14h15 - 15h45

Table ronde autour des risques  
à l'adolescence

Parfois mon ado me fait peur !

16h - 17h30

Ciné-débats

Projections de courts métrages

### DIMANCHE 20 NOVEMBRE

10h15 - 17h30

Stands associations,  
informations ressources, flyers...

10h15 - 12h

Théâtre forum

Laisse moi, je gère !

13h - 14h

Atelier Sophrologie

14h15 - 15h45

Table ronde autour des apprentissages  
et de l'orientation

Apprendre et s'orienter pour trouver  
sa place

04

## 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

### Cycle Parents solos

Être à l'écoute de ses besoins en tant que parent

Samedi 17 septembre

Accueillir ses émotions en tant que parent

Samedi 15 octobre

Répondre à ses besoins  
et accueillir les émotions de son enfant

Samedi 12 novembre

Maintenir le lien avec son enfant  
même dans les moments difficiles

Samedi 26 novembre

Bilans et perspectives

Samedi 7 janvier 2023

14h30 - 17h

### Les usages numériques au sein de la famille

Samedi 17 septembre

10h - 12h

Mardi 11 octobre

18h30 - 20h30

### Être parent d'un enfant adopté

Association *Ligaré l'Arbre Vert*

Samedi 24 septembre

Samedi 15 octobre

Samedi 26 novembre

10h - 12h

## 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**

05

## 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 6 et 20 septembre,  
4 et 18 octobre, 8 et 22 novembre  
6 et 20 décembre  
18h30 - 20h

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

Mardi 4 octobre  
(point juridique)

Mardi 22 novembre  
14h30 - 16h30

**EN VISIO**

## **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](https://parents.epe-idf.com/cmp/consultations@epe-idf.com)

# ÉCOLE DES PARENTS D'ENFANTS SOURDS ET MALENTENDANTS

Échanges - ateliers  
participation libre



*En partenariat avec  
la Fondation pour l'audition*

**Dates : nous contacter**

**À la découverte  
de mon enfant sourd**

**Choix de la langue LfPC  
( Langue Française Parlée Complétée )**

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

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

06

## 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 1<sup>er</sup> octobre  
Samedi 10 décembre  
10h30 - 12h30

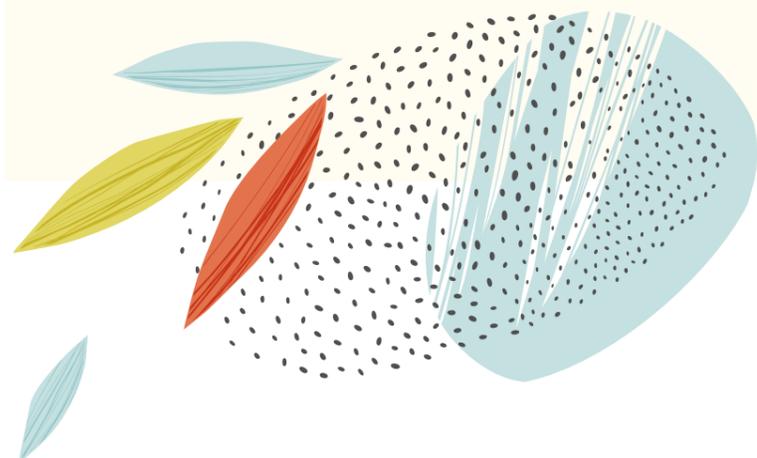
Échanges - participation libre

### **C'est la rentrée ! Comment accompagner son adolescent à devenir autonome ?**

Samedi 8 octobre  
10h30 - 12h30

### **Mon jeune décroche, il est démotivé en cours. Comment l'aider à trouver une orientation qui lui corresponde ?**

Samedi 3 décembre  
10h30 - 12h30



## QUESTION D'ÉCOLE

Atelier - 5 €

### **Comment accompagner son enfant ou adolescent dans sa scolarité**

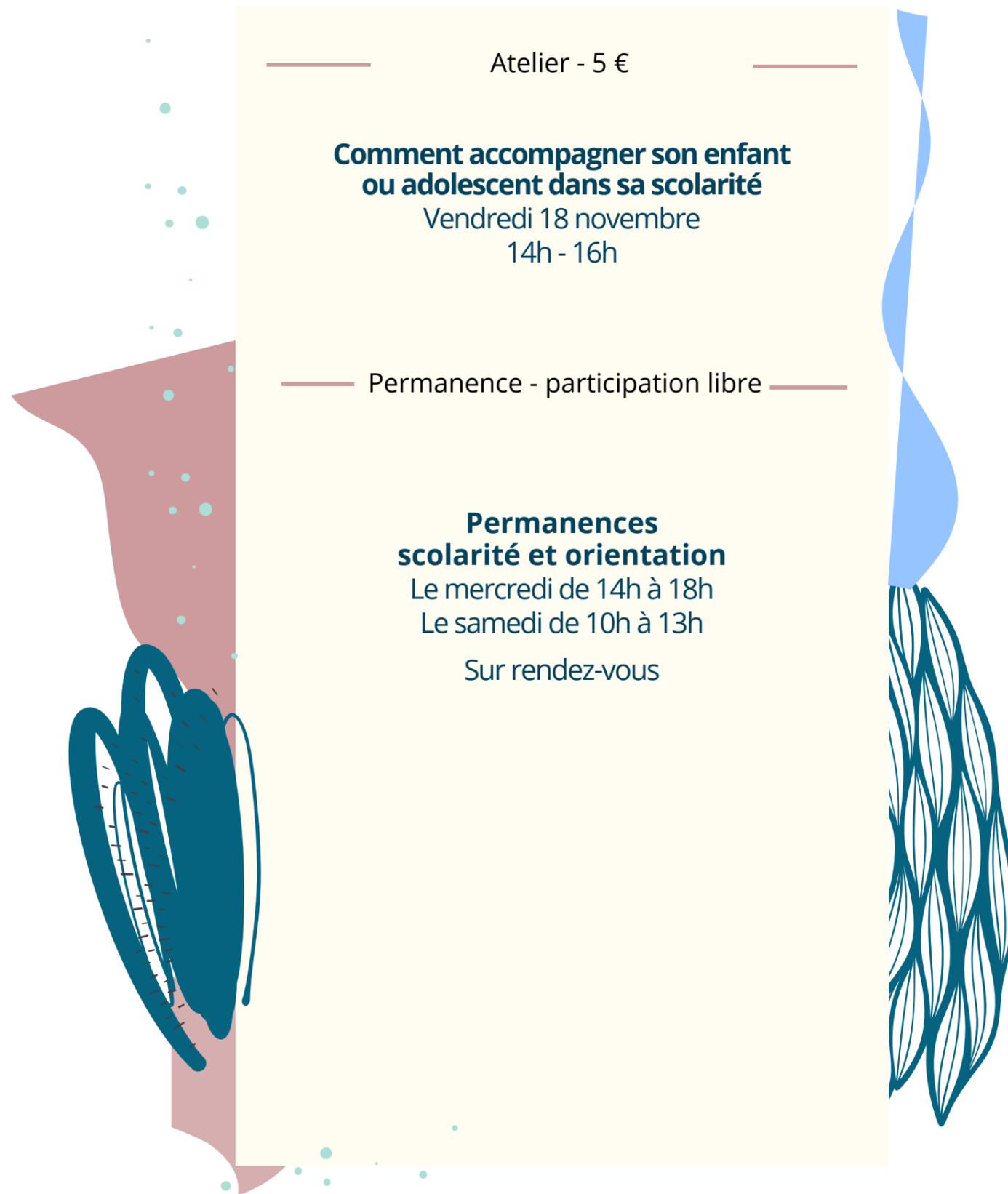
Vendredi 18 novembre  
14h - 16h

Permanence - participation libre

### **Permanences scolarité et orientation**

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

Sur rendez-vous



## 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

**NON AU HARCÈLEMENT**

**NonAuHarcèlement.education.gouv.fr**

**3020** Service & appel  
gratuits \*

\* Ouvert du lundi au vendredi  
de 9h à 20h  
et le samedi de 9h à 18h

07

## 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 - participation libre

**Intelligence émotionnelle  
et communication non violente**

*Initiation*

Samedi 17 septembre  
**et** Samedi 24 septembre  
14h30 - 16h30

*Mise en pratique*

Samedi 10 septembre  
Samedi 24 septembre  
Samedi 8 octobre  
Samedi 22 octobre  
Samedi 12 novembre  
Samedi 19 novembre  
Samedi 10 décembre  
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 6 septembre  
Mardi 4 octobre  
Mardi 8 novembre  
Mardi 6 décembre

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

Mardi 27 septembre  
Mardi 25 octobre  
Mardi 29 novembre  
Mardi 20 décembre

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

Mercredi 14 septembre  
Mercredi 12 octobre  
Mercredi 2 novembre

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

Samedi 24 septembre  
Samedi 15 octobre  
Samedi 19 novembre  
Samedi 10 décembre

## AGENDA EN BREF

### TOUT PETITS

**Thème libre**  
Le sommeil de mon tout-petit  
**Thème libre**  
Le développement du langage  
**Les pleurs et les colères**  
**Thème libre**  
Accompagner son enfant  
vers l'acquisition de la propreté

Vendredi 23 septembre	10h - 12h
Mercredi 5 octobre	10h - 12h
Mercredi 19 octobre	10h - 12h
Samedi 5 novembre	10h - 12h
Mercredi 16 novembre	10h - 12h
Vendredi 25 novembre	10h - 12h
Vendredi 2 décembre	10h - 12h

### PARENTS D'ENFANTS

**Le « non » de l'enfant**  
Les écrans dans la vie de l'enfant  
(3-5 ans)  
**Montessori à la maison**  
Parents épuisés,  
venez vous ressourcer !

Mercredi 14 septembre	14h30 - 16h30
Mercredi 5 octobre	14h30 - 16h30
Samedi 3 décembre	14h30 - 16h30
Mercredi 7 décembre	14h30 - 16h30

### PARENTS D'ADOS

**Mon ado me provoque,  
comment réagir ?**

Mardi 6 septembre	18h30 - 20h30
Mardi 20 septembre	18h30 - 20h30
Mardi 4 octobre	18h30 - 20h30
Mardi 18 octobre	18h30 - 20h30
Mardi 15 novembre	18h30 - 20h30
Mardi 29 novembre	18h30 - 20h30
Mardi 13 décembre	18h30 - 20h30

**L'adolescence de nos jours**  
**10/12 ans, déjà adolescent ?**  
Les conduites à risques  
à l'adolescence  
**Stage jeune confiance en soi**

Samedi 1 <sup>er</sup> octobre	14h30 - 16h30
Samedi 15 octobre	14h30 - 16h30
Mardi 25 octobre	18h30 - 20h30
Mercredi 26 octobre	10h30 - 12h30 13h30 - 15h30

## PARENTS D'AUJOURD'HUI

### Cycle parents solos

Samedi 17 septembre 14h30 - 17h

**Samedi 15 octobre** 14h30 - 17h

Samedi 12 novembre 14h30 - 17h

Samedi 26 novembre 14h30 - 17h

Samedi 7 janvier 2023 14h30 - 17h

Samedi 17 septembre 10h - 12h

Mardi 11 octobre 18h30 - 20h30

Samedi 24 septembre 10h - 12h

Samedi 15 octobre 10h - 12h

Samedi 26 novembre 10h - 12h

### Les usages numériques

#### au sein de la famille

#### Être parents d'un enfant adopté

## QUESTION DE SANTÉ

### Être grand-parents lorsque nos enfants qui vivent avec un trouble psychique sont parents à leur tour ?

Point juridique (VISIO)

Échange avec un psychologue (VISIO)

Mardi 4 octobre 14h30 - 16h30

Mardi 22 novembre 14h30 - 16h30

### Les troubles du comportement alimentaire

Mardi 6 septembre 18h30 - 20h

Mardi 20 septembre 18h30 - 20h

Mardi 4 octobre 18h30 - 20h

Mardi 18 octobre 18h30 - 20h

Mardi 8 novembre 18h30 - 20h

Mardi 22 novembre 18h30 - 20h

Mardi 6 décembre 18h30 - 20h

Mardi 20 décembre 18h30 - 20h

## QUESTION D'ÉCOLE

### La phobie scolaire

Samedi 1<sup>er</sup> octobre 10h30 - 12h30

Samedi 10 décembre 10h30 - 12h30

### C'est la rentrée ! Comment accompagner son adolescent à devenir autonome

Samedi 8 octobre 10h30 - 12h30

### Comment accompagner son enfant ou adolescent dans sa scolarité

Vendredi 18 novembre 14h - 16h

### Mon jeune décroche, il est démotivé

### Comment l'aider à trouver une orientation qui lui corresponde

Samedi 3 décembre 10h30 - 12h30

## VIVRE ENSEMBLE

### Intelligence émotionnelle et communication non violente (Initiation)

Samedi 17 septembre 14h30 - 16h30  
et Samedi 24 septembre 14h30 - 16h30

### Intelligence émotionnelle et communication non violente (Mise en pratique)

Samedi 10 septembre 10h - 12h30  
Samedi 24 septembre 10h - 12h30  
Samedi 8 octobre 10h - 12h30  
Samedi 22 octobre 10h - 12h30  
Samedi 12 novembre 10h - 12h30  
Samedi 19 novembre 10h - 12h30  
Samedi 10 décembre 10h - 12h30

# CAFÉ

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

11, cité du Couvent

75011 PARIS

Sur inscription

**01 44 93 44 84**

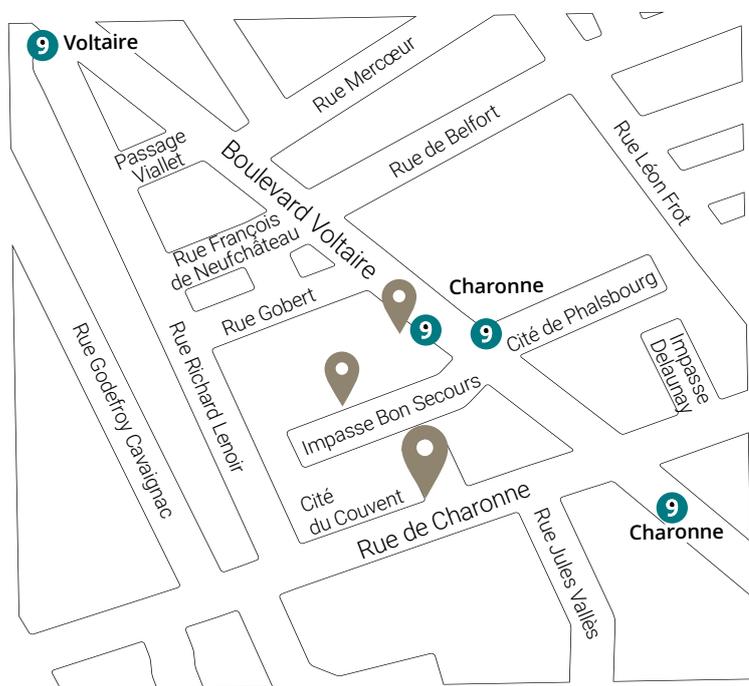
Le mardi de 14h à 21h

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)  
[parents.epe-idf.com/cafe-des-parents/](http://parents.epe-idf.com/cafe-des-parents/)



Soutenez notre association ! En faisant un don, vous nous aidez à 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 :

