

CAFÉ

DE L'ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS IDF

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.

PROGRAMME

JANVIER - JUILLET 2023



SOMMAIRE

— 01 —

TOUT PETITS

— 02 —

QUESTION D'ÉDUCATION

— 03 —

PARENTS D'ADOS

— 04 —

PARENTS D'AUJOURD'HUI

— 05 —

QUESTION DE SANTÉ

— 06 —

QUESTION D'ÉCOLE

— 07 —

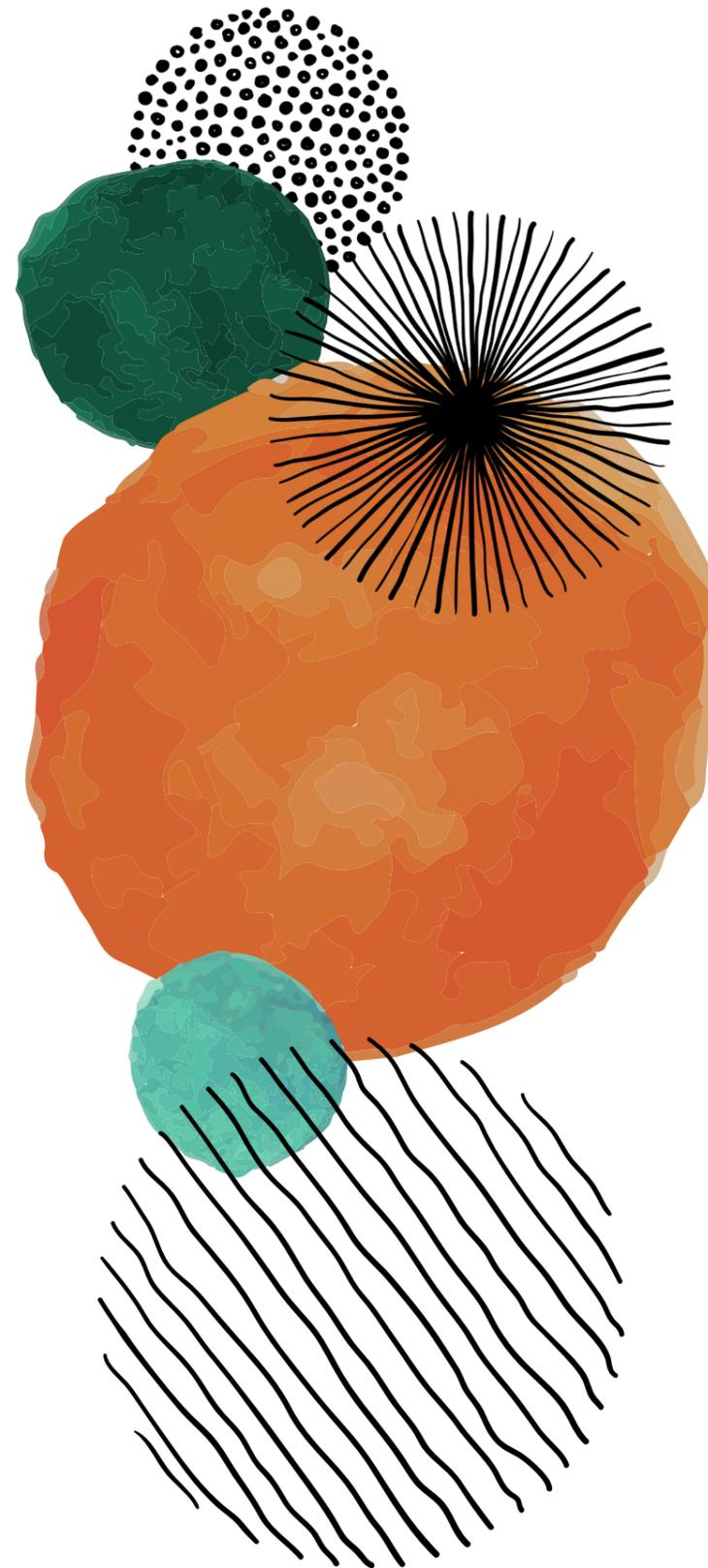
VIVRE ENSEMBLE

— 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 »

Comment reprendre son souffle après la naissance ?

Vendredi 20 janvier
10h - 12h

Comment parler d'intimité avec les tout-petits ?

Vendredi 27 janvier
10h - 12h

Comment gérer le soir à la maison ?

Vendredi 3 février
10h - 12h

Comment passer du travail à la maison en douceur ?

Vendredi 10 février
10h - 12h

Comment préserver le couple après l'arrivée de bébé ?

séance 1

Mercredi 8 mars

séance 2

Mercredi 15 mars
10h - 12h

Comment mieux gérer sa colère envers son enfant ?

Vendredi 24 mars
10h - 12h



Thème libre

Jeudi 11 mai
10h - 12h

La fatigue des parents

Vendredi 12 mai
10h - 12h

Thème libre

Vendredi 16 juin
10h - 12h

Comment se préparer à l'arrivée du deuxième enfant ?

Vendredi 7 juillet
10h - 12h

Échanges - participation libre

Que faire face aux crises et colères des enfants ?

Samedi 13 mai
10h30 - 12h30

Atelier - 5 €

Connaître les gestes de premier secours

Samedi 11 mars
10h30 - 12h30



02

QUESTION D'ÉDUCATION

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 ? 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 année 2023 !

sur inscription



QUESTION D'ÉDUCATION

Atelier - 5 €

Osez la parentalité imparfaite

Introduction
Samedi 28 janvier

Les émotions
Samedi 11 février

La confiance en soi
Samedi 18 mars

La motivation
Samedi 1^{er} avril

Relation et communication
Samedi 13 mai

14h30 - 16h30

Échanges - participation libre

Comment faire confiance à mon enfant / ado ?

Jeudi 19 janvier
18h30 - 20h30

La timidité de mon enfant
Jeudi 26 janvier
18h30 - 20h30

Atelier - participation libre

Envie que vos enfants vous écoutent ?

Samedi 21 janvier
14h30 - 16h30



Échanges - participation libre

Comment s'y retrouver dans les bilans proposés à nos enfants ?

Petit guide à l'usage des parents

Jeudi 2 février
18h30 - 20h30

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

Samedi 11 mars
Samedi 27 mai
Samedi 10 juin
14h - 16h

Comment aborder les sujets difficiles avec nos enfants ?

Jeudi 30 mars
18h30 - 20h30

Accueillir les conflits dans la fratrie ?

Samedi 1^{er} avril
10h30 - 12h30

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



Échanges - participation libre

10 / 12 ans, la préadolescence ?

Samedi 14 janvier
10h30 - 12h30

Au secours mon ado dépasse les bornes ! session 1

Jeudi 26 janvier
18h30 - 20h30

session 2

Jeudi 9 février
18h30 - 20h30

Responsabiliser son ado Un plan d'action possible ?

Jeudi 9 février
18h30 - 20h30

Atelier - participation libre

Réseaux sociaux : donner la parole aux ados

Parents, je vous explique INSTAGRAM !

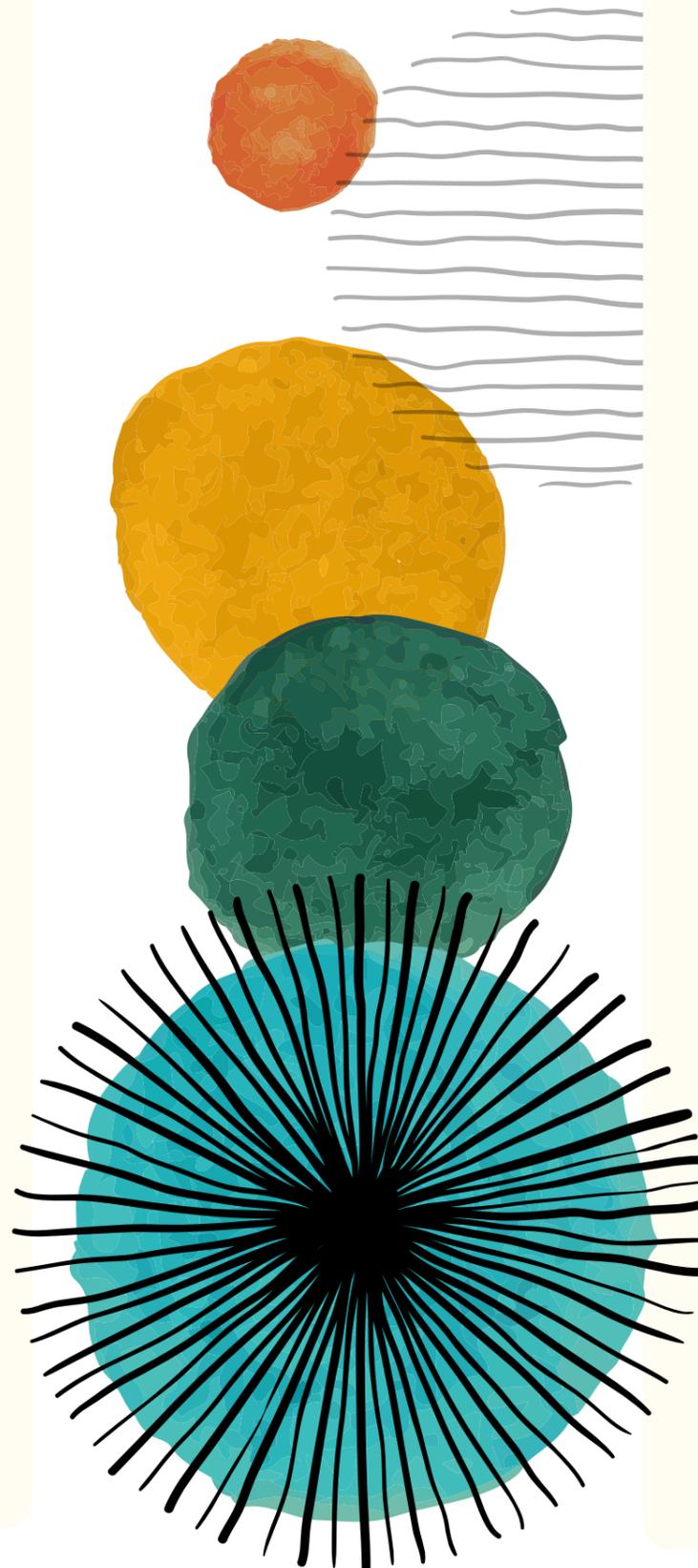
Samedi 21 janvier
14h30 - 16h30

Parents, je vous explique SNAPCHAT !

Samedi 4 février
14h30 - 16h30

Parents, je vous explique TIK TOK !

Samedi 11 mars
14h30 - 16h30



Échanges - participation libre

On ne se comprend plus ! Comment garder le lien avec mon ado ?

Jeudi 16 mars
18h30 - 20h30

L'intimité à l'adolescence Doit-on en parler ?

Samedi 18 mars
10h30 - 12h30

Comment parler aux ados des dangers du tabac ?

Jeudi 13 avril
18h30 - 20h30

Parler du harcèlement scolaire avec son enfant

Samedi 27 mai
10h30 - 12h30

La puberté de mon enfant quelles étapes ?

Samedi 17 juin
10h30 - 12h30

Échanges - 5 €

Quelle adolescence face à l'existence du trouble psychique du parent ?

*En partenariat avec l'association
Les grands parents de l'UNAFAM*

Jeudi 15 juin
10h30 - 12h30

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

Parent solo : maintenir le lien au quotidien avec son enfant ou son ado

Samedi 7 janvier
14h30 - 16h30

Être en colère sans culpabiliser c'est possible ?

Samedi 4 février
14h30 - 16h30

Accompagner mon enfant vers l'autonomie

Samedi 18 mars
10h30 - 12h30

Co-parentalité comment élever son enfant à deux sans vivre ensemble ?

Samedi 25 mars
10h30 - 12h30

Être grands-parents aujourd'hui

Mercredi 21 juin
14h30 - 16h30





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 10h à 12h et de 14h à 16h

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 samedi 7 janvier, 11 février, 18 mars
15 avril, 13 mai, 17 juin et 1^{er} juillet
10h - 11h30

Échanges - 6 €

La Phobie scolaire

En partenariat avec l'association PhobieScolaire.org

Les samedi 4 février, 1^{er} avril et 17 juin
10h30 - 12h30

Échanges - 5 €

Comment bien appréhender les relations avec les services sociaux ?

En partenariat avec l'association Les grands parents de l'UNAFAM

Jeudi 13 avril
10h30 - 12h30

Quelle adolescence face à l'existence du trouble psychique du parent ?

En partenariat avec l'association Les grands parents de l'UNAFAM

Jeudi 15 juin
10h30 - 12h30

ÉCOLE DES PARENTS D'ENFANTS SOURDS ET MALENTENDANTS



Échanges - ateliers
participation libre

En partenariat avec la Fondation pour l'audition

Dates : nous contacter

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



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.

sur inscription

Échanges - participation libre

Les devoirs scolaires

Samedi 28 janvier

14h30 - 16h30

Échanges - 6 €

La Phobie scolaire

*En partenariat avec
l'association PhobieScolaire.org*

Les samedi 4 février, 1^{er} avril et 17 juin

10h30 - 12h30

Échanges - 5 €

L'orientation scolaire et la question de l'internat

*En partenariat avec l'association
[Les grands parents de l'UNAFAM](http://LesgrandsparentsdeLUNAFAM.org)*

Jeudi 9 février

10h30 - 12h30

Atelier - 5 €

Apprendre autrement avec la pédagogie positive enfants ou adolescents

Samedi 22 avril

14h30 - 16h30

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

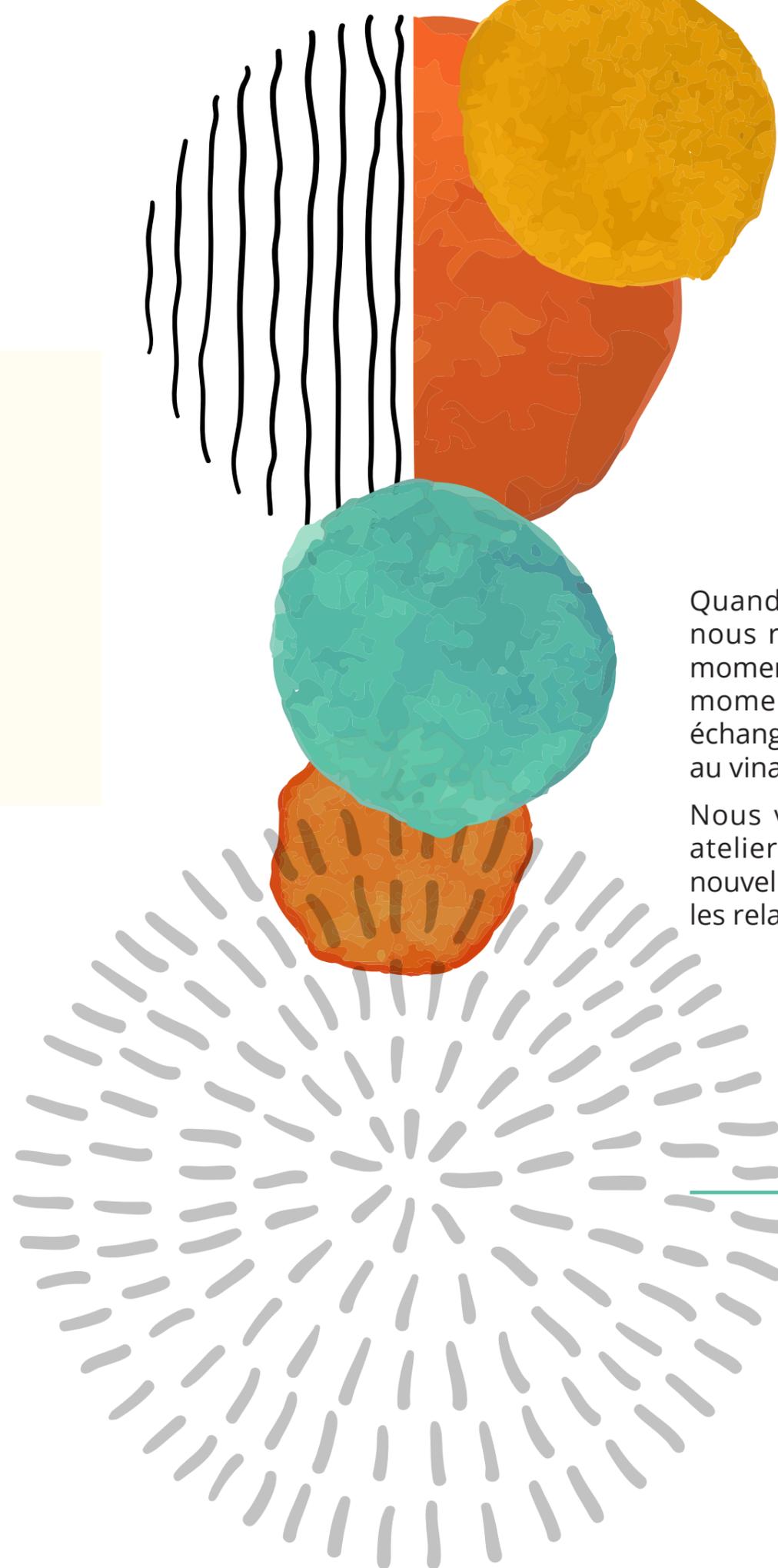
NON AU HARCÈLEMENT

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

VIVRE ENSEMBLE

Atelier - 5 € par session

Désamorcer les conflits par la communication non violente

Samedi 14 janvier
Samedi 4 février
Samedi 11 mars
Samedi 15 avril
Samedi 13 mai
Samedi 10 juin
10h - 12h30

Échanges - participation libre

Comment pratiquer l'écoute active avec son enfant ?

Samedi 28 janvier
10h30 - 12h30

La mécanique du conflit la comprendre pour en sortir

Jeudi 6 avril
18h30 - 20h30

Comment accompagner les enfants à grandir avec les écrans ?

Samedi 3 juin
10h30 - 12h30

Atelier - participation libre

Atelier Sophrologie
Parents- enfants de 3 à 5 ans
Samedi 25 mars
14h - 16h



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 jeudi 18h - 20h

Jeudi 12 janvier
Jeudi 16 février
Jeudi 13 avril
Jeudi 25 mai
Jeudi 22 juin

Maître Massain

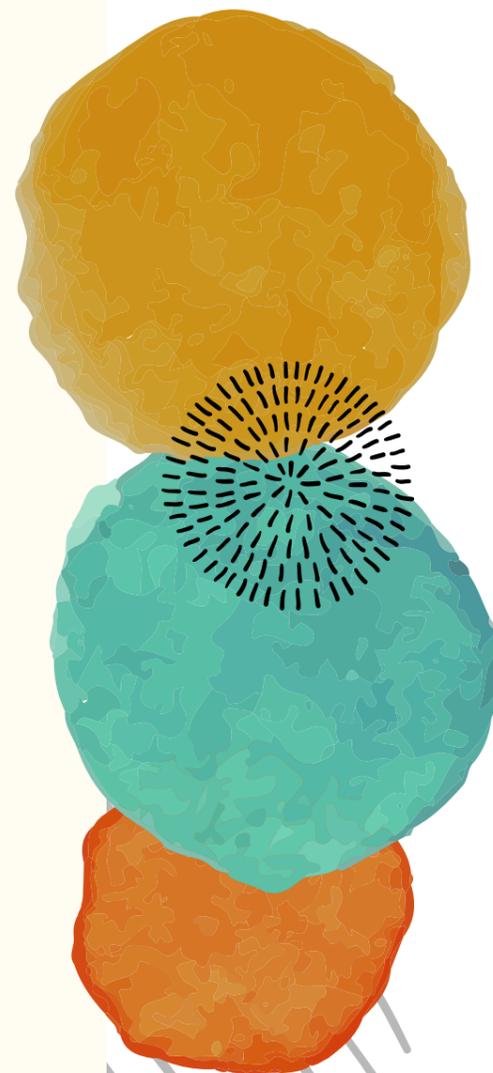
Le jeudi 18h30 - 20h30

Jeudi 5 janvier
Jeudi 9 février
Jeudi 9 mars
Jeudi 6 avril
Jeudi 11 mai
Jeudi 15 juin

Maître Lucien

Le samedi 10h30 - 12h30

Samedi 21 janvier
Samedi 11 février
Samedi 11 mars
Samedi 15 avril
Samedi 13 mai
Samedi 17 juin
Samedi 1^{er} juillet



AGENDA EN BREF

TOUT PETITS

Comment reprendre son souffle après la naissance ?

Comment parler d'intimité avec les tout-petits ?

Comment gérer le soir à la maison ?

Comment passer du travail à la maison en douceur ?

Comment préserver le couple après l'arrivée de bébé ?

Séance 1

Séance 2

Connaître les gestes de 1^{er} secours

Comment mieux gérer sa colère envers son enfant ?

Thème libre

La fatigue des parents

Que faire face aux crises et colère des enfants ?

Thème libre

Comment se préparer

à l'arrivée du deuxième enfant ?

Vendredi 20 janvier

10h - 12h

Vendredi 27 janvier

10h - 12h

Vendredi 3 février

10h - 12h

Vendredi 10 février

10h - 12h

Mercredi 8 mars

10h - 12h

Mercredi 15 mars

10h - 12h

Samedi 11 mars

10h30 - 12h30

Vendredi 24 mars

10h - 12h

Jeudi 11 mai

10h - 12h

Vendredi 12 mai

10h - 12h

Samedi 13 mai

10h30 - 12h30

Jeudi 16 juin

10h - 12h

Vendredi 7 juillet

10h - 12h

PARENTS D'ENFANTS

Osez la parentalité imparfaite : Éducation positive... imparfaite

Introduction

Les émotions

La confiance en soi

La motivation

Relation et communication

Samedi 14 janvier

14h30 - 16h30

Samedi 28 janvier

14h30 - 16h30

Samedi 11 février

14h30 - 16h30

Samedi 18 mars

14h30 - 16h30

Samedi 1^{er} avril

14h30 - 16h30

Comment faire confiance à mon enfant/ado ?

Jeudi 19 janvier

18h30 - 20h30

Envie que vos enfants vous écoutent ?

Samedi 21 janvier

14h30 - 16h30

La timidité de mon enfant

Jeudi 26 janvier

18h30 - 20h30

QUESTION D'ÉDUCATION

Comment s'y retrouver dans les bilans proposés à nos enfants ?

Petit guide à l'usage des parents

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

Jeudi 2 février

18h30 - 20h30

Samedi 11 mars

14h - 16h

Samedi 27 mai

14h - 16h

Samedi 10 juin

14h - 16h

Comment aborder les sujets difficiles avec nos enfants ?

Jeudi 30 mars

18h30 - 20h30

Accueillir les conflits dans la fratrie ?

Samedi 1^{er} avril

10h - 12h

PARENTS D'ADOS

10/12 ans, la préadolescence ?

Réseaux sociaux :
Donner la parole aux ados
Parents, je vous explique
INSTAGRAM !
SNAPCHAT !

Samedi 14 janvier	10h30 - 12h30
Samedi 21 janvier	14h30 - 16h30
Samedi 4 février	14h30 - 16h30 TIK TOK
Samedi 11 mars	14h30 - 16h30

Au secours mon ado dépasse les bornes

Session 1
Session 2

Responsabiliser son ado
Un plan d'action possible ?

Jeudi 26 janvier	18h30 - 20h30
Jeudi 9 février	18h30 - 20h30

Jeudi 9 février	18h30 - 20h30
-----------------	---------------

On ne se comprend plus ! Comment garder le lien avec mon ado ?

L'intimité à l'adolescence
Doit-on en parler ?

Jeudi 16 mars	18h30 - 20h30
----------------------	----------------------

Samedi 18 mars	10h30 - 12h30
----------------	---------------

Comment parler aux ados des dangers du tabac ?

Parler du harcèlement scolaire avec son enfant ?

Jeudi 13 avril	18h30 - 20h30
-----------------------	----------------------

Samedi 27 mai	10h30 - 12h30
---------------	---------------

La puberté de mon enfant quelles étapes ?

Samedi 17 juin	10h30 - 12h30
-----------------------	----------------------

PARENTS D'AUJOURD'HUI

Parent solo : maintenir le lien au quotidien avec son enfant ou son ado

Être en colère sans culpabiliser
c'est possible ?

Accompagner mon enfant vers l'autonomie

Co-parentalité, comment élever son enfant à deux sans vivre ensemble ?
Être grands parents aujourd'hui

Samedi 7 janvier	14h30 - 17h
Samedi 4 février	14h30 - 18h30
Samedi 18 mars	10h30 - 12h30
Samedi 25 mars	10h30 - 12h30
Mercredi 21 juin	14h30 - 16h30

QUESTION DE SANTÉ

Les troubles du comportement alimentaire

Samedi 7 janvier	10h - 11h30
Samedi 11 février	10h - 11h30
Samedi 18 mars	10h - 11h30
Samedi 15 avril	10h - 11h30
Samedi 13 mai	10h - 11h30
Samedi 17 juin	10h - 11h30
Samedi 1^{er} juillet	10h - 11h30

La phobie scolaire

Samedi 4 février	10h30 - 12h30
Samedi 1 ^{er} avril	10h30 - 12h30
Samedi 17 juin	10h30 - 12h30

Comment bien appréhender les relations avec les services sociaux ?

Quelle adolescence face à l'existence du trouble psychique du parent ?

Jeudi 13 avril	10h30 - 12h30
-----------------------	----------------------

Jeudi 15 juin	10h30 - 12h30
---------------	---------------

QUESTION D'ÉCOLE

La phobie scolaire

Les devoirs scolaires

L'orientation scolaire et la question de l'internat

Apprendre autrement avec la pédagogie positive enfants ou adolescents

Samedi 4 février	10h30 - 12h30
Samedi 1^{er} avril	10h30 - 12h30
Samedi 17 juin	10h30 - 12h30
Samedi 28 janvier	14h30 - 16h30

Jeudi 9 février	10h30 - 12h30
------------------------	----------------------

Samedi 22 avril	14h30 - 16h30
-----------------	---------------

VIVRE ENSEMBLE

Désamorcer les conflits

par la communication non violente

Samedi 14 janvier	10h - 12h30
Samedi 4 février	10h - 12h30
Samedi 11 mars	10h - 12h30
Samedi 15 avril	10h - 12h30
Samedi 13 mai	10h - 12h30
Samedi 10 juin	10h - 12h30

Comment pratiquer l'écoute active avec son enfant ?

Atelier Sophrologie

La mécanique du conflit
la comprendre pour en sortir

Samedi 28 janvier	10h30 - 12h30
Samedi 25 mars	14h - 16h

Jeudi 6 avril	18h30 - 20h30
---------------	---------------

Comment accompagner les enfants à grandir avec les écrans ?

Samedi 3 juin	10h30 - 12h30
----------------------	----------------------



CAFÉ

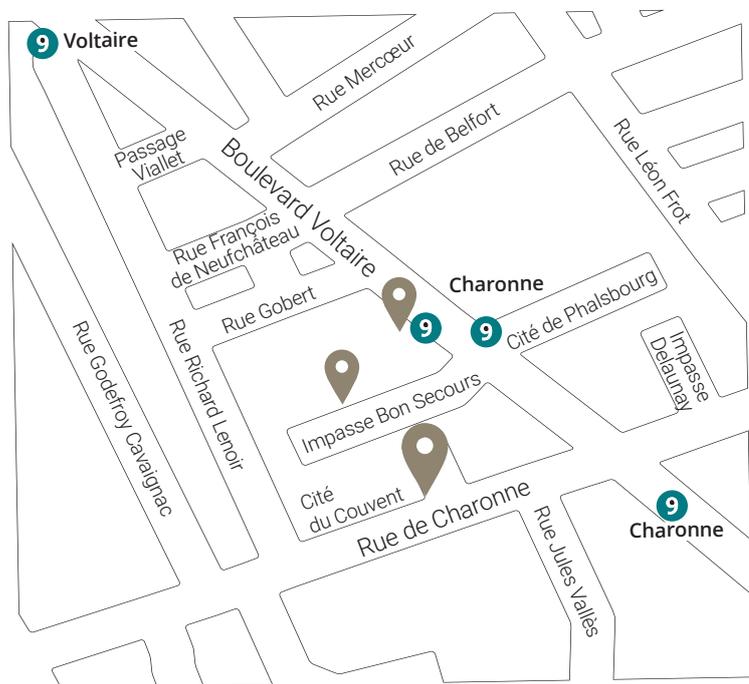
DE L'ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS IDF

11, cité du Couvent
75011 PARIS
Sur inscription

01 44 93 44 84

Du mardi au samedi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h
Le jeudi jusqu'à 20h

Mail : cafedesparents@epe-idf.com
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
www.epe-idf.com

Ce dispositif est financé par :

