CAFÉ
DE L'ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS IDF

PROGRAMME
JANVIER - JUILLET
2024

Le Café de l'École des Parents
propose un accueil et une écoute
pour les parents d'enfants
de tous les âges

Confiance, dialogue, prévention, liberté, autonomie, autorité… L'équilibre familial est délicat, il est parfois nécessaire de prendre un temps avec des professionnels et/ou d'autres parents.

Le Café des Parents, espace convivial d'écoute et d'accompagnement, peut permettre de dénouer des situations du quotidien et de restaurer la confiance au sein de la famille.

Différentes propositions de soutien à la parentalité sont proposées sur de nombreuses thématiques : en individuel ou en groupe de parents, trouvez des informations, des idées, des repères, du soutien !

SOMMAIRE

Programmation 4

Agenda en bref 10

Informations pratiques 13

CAFÉ POUSSETTE
Groupe d'échange de parents

Des temps offerts aux parents, accompagnés ou non, de leur tout-petit (0 - 3 ans) pour partager et communiquer entre eux dans un cadre accueillant et adapté. Pour permettre aux parents de rompre l'isolement en sortant avec bébé et échanger entre pairs sur des thèmes choisis ou sur les questionnements du moment, en présence d'un professionnel de la petite enfance.

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

Diversification alimentaire de 4 mois à 3 ans
Vendredi 19 janvier 10h - 12h participation libre
Frère et sœur face à l'arrivée d'un tout-petit
Vendredi 2 février 10h - 12h participation libre
Sommeil du tout-petit / sommeil de parent
Vendredi 23 février 10h - 12h participation libre
Comment reprendre son souffle en tant que parent ?
Vendredi 15 mars 10h - 12h participation libre
Vivre le multiculturalisme en famille
Vendredi 5 avril 10h - 12h participation libre
Vivre mon corps après la grossesse
Vendredi 26 avril 10h - 12h participation libre
Jouer avec mon tout-petit
Vendredi 17 mai 10h - 12h participation libre
Comprendre et accueillir les émotions difficiles des enfants : colère, frustration, dans l'écoute de chacun
Vendredi 7 juin 10h - 12h participation libre
Mieux comprendre les besoins de mon tout-petit
Vendredi 28 juin 10h - 12h participation libre
L'éducation, l'entourage et nous
Vendredi 12 juillet 10h - 12h participation libre

JEUDI EN VISIO
Groupe d'échange de parents

Comment décoder les pleurs de bébé ?
Jeudi 25 janvier 19h - 21h participation libre
Le harcèlement : comment le détecter et réagir ?
Jeudi 29 février 19h - 21h participation libre
Bienfaits relationnels et éducatifs du sport ou de l'exercice en famille
Jeudi 28 mars 19h - 21h participation libre
Éducation, clichés et stéréotypes
Jeudi 25 avril 19h - 21h participation libre
Être parent à l'ère du numérique
Jeudi 16 mai 19h - 21h participation libre
Détecter le mal-être chez mon enfant (violences sexuelles, harcèlement...)
Jeudi 30 mai 19h - 21h participation libre
Adolescence : autonomie et limites
Jeudi 27 juin 19h - 21h participation libre

GROUPE D'ÉCHANGE DE PARENTS

Dans un lieu sécurisant et soutenant, en présence d'autres parents concernés par les mêmes préoccupations, chacun peut exposer librement ses inquiétudes afin de prendre de la distance avec les soucis quotidiens.

Ces groupes permettent aux parents de faire l'expérience de ne pas être seul à vivre ces difficultés.

Cet espace de paroles favorise le partage d'expériences et de conseils et apporte ainsi des pistes de réflexion aux parents.

L'animateur, professionnel de ces questions, est en capacité d'apporter des éclairages théoriques et pratiques aux parents.

Adolescence, écrans et réseaux sociaux
Samedi 20 janvier 14h - 16h participation libre
Garder la motivation et une bonne estime de soi et des autres
Samedi 27 janvier 14h30 - 16h30 participation libre
Être parent à l'ère du numérique
Samedi 3 février 14h30 - 16h30 participation libre
Adolescence, corps et consentement
Samedi 2 mars 14h30 - 16h30 paticipation libre
Comment alléger sa charge mentale de parent ?
Samedi 23 mars 10h30- 12h30 participation libre
Être parent d'un enfant sourd : que faire ?
En partenariat avec la Fondation de l'audition
Samedi 30 mars 14h30 - 16h30 participation libre
Accueillir et mieux comprendre les émotions des enfants au quotidien
Samedi 27 avril 14h30 - 16h30 participation libre

En partenariat avec l'association ENFINE

Les troubles du comportement alimentaire

Jeudi 11 janvier	18h30 - 20h	10€
Jeudi 25 janvier	18h30 - 20h	10€
Jeudi 8 février	18h30 - 20h	10€
jeudi 29 février	18h30 - 20h	10€
Jeudi 14 mars	18h30 - 20h	10€
Jeudi 28 mars	18h30 - 20h	10€
Jeudi 4 avril	18h30 - 20h	10€
Jeudi 25 avril	18h30 - 20h	10€
Jeudi 2 mai	18h30 - 20h	10€
Jeudi 16 mai	18h30 - 20h	10€
Jeudi 30 mai	18h30 - 20h	10€
Jeudi 13 juin	18h30 - 20h	10€
Jeudi 27 juin	18h30 - 20h	10€

En partenariat avec l'association PHOBIE SCOLAIRE

La phobie scolaire

Samedi 27 janvier	10h30 - 12h30	6€
Samedi 23 mars	10h30 - 12h30	6€
Samedi 8 juin	10h30 - 12h30	6€

En partenariat avec l'association PROTÉGER L'ENFANT

Préparation aux expertises psychologiques

Samedi 13 janvier	14h - 16h	participation libre

Reconnaître une personnalité perverse (VISIO)

Samedi 3 février	14h - 16h	participation libre

Analyse des dessins d'enfants

Samedi 9 mars	14h - 16h	participation libre

Séance « Spécial ado » pour les mères concernées (VISIO)

Samedi 27 avril	14h - 16h	participation libre

Écriture thérapeutique

Samedi 25 mai	14h - 17h	participation libre

Comment aider au mieux les enfants ? (VISIO)

Samedi 15 juin	14h - 16h	participation libre

En partenariat avec l'association LIGARÉ L'ARBRE VERT

Parentalité et filiation adoptives

Samedi 13 janvier	10h30 - 12h	participation libre
Samedi 2 mars	10h30 - 12h	participation libre
Samedi 27 avril	10h30 - 12h	participation libre
Samedi 15 juin	10h30 - 12h	participation libre

En partenariat avec l'association UNAFAM

Questions juridiques et droit des familles (VISIO)

Mardi 12 mars	14h - 16h	5€

Comment réguler l'usage des écrans ? (VISIO)

Mardi 4 juin	14h - 16h	5€

ATELIERS

Destinés aux parents, les ateliers permettent de proposer des outils concrets, pratiques et efficaces sur des thèmes choisis.
Un moment de partage entre parents pour appréhender les questions sans tension : apprendre à désamorcer les conflits, connaître les gestes de premiers secours, aborder les sujets difficiles avec son enfant, mettre en place une communication familiale efficace et bienveillante...

Connaître les gestes de premiers secours (de la naissance à 8 ans)

Samedi 10 février	10h30 - 12h30	5€
Samedi 24 février	10h30 - 12h30	5€
Samedi 9 mars	10h30 - 12h30	5€
Samedi 13 avril	10h30 - 12h30	5€
Samedi 25 mai	10h30 - 12h30	5€
Samedi 15 juin	10h30 - 12h30	5€
Samedi 6 juillet	10h30 - 12h30	5€

Raconter sa parentalité (écriture et lecture théâtralisée)

Samedi 20 janvier	10h - 12h	participation libre
Samedi 27 janvier	10h - 12h	participation libre
Samedi 3 février	10h - 12h	participation libre

Désamorcer les conflits grâce à la communication non violente

Samedi 3 février	10h - 12h	5€
Samedi 27 avril	10h - 12h	5€
Samedi 1er juin	10h - 12h	5€

Sophrologie pour parents

Samedi 2 mars	10h - 12h	5€

Le handicap psychique de mon enfant

Samedi 2 mars	10h - 12h	participation libre

Éveiller le tout petit à l'art et à la culture (cycle de 3 ateliers)

Prix et présentation : *https://www.attrapenuages.com/calendrier-de-formations/*

Samedi 2 mars	14h - 17h
Samedi 30 mars	14h - 17h
Samedi 6 avril	14h - 17h

Parentalité positive : les clés du langage

Samedi 16 mars	10h 30 - 12h30	participation libre

TDAH, Dys, comment faire à la maison ?

Samedi 23 mars	10h - 12h	participation libre

Soutenir la créativité de mon enfant

Mercredi 5 juin	10h - 12h	participation libre

ATELIERS DISCIPLINE POSITIVE PERMANENCE PROTÉGER L'ENFANT

Inscription sur ***contact@protegerlenfant.fr***

Échange/groupe de parole destiné aux parents protecteurs durant leur procédure judiciaire dans le cadre de violences intra familiales. 4 ateliers d'une heure. Il est possible (voire souhaitable) de s'inscrire aux 4 ateliers. Participation libre.

Samedi 13 janvier 16h - 17h Encouragement

Commençons l'année par l'encouragement qui est un moteur puissant de notre élan vital. Quelles sont les différentes facettes de l'encouragement, comment le donner à nos enfants, comment se l'accorder à soi-même ? Atelier pratique où vous expérimenterez différents outils et repartirez avec ceux qui vous conviennent le mieux.

Samedi 9 mars 16h - 17h Gestion des émotions

Comment comprendre, apprivoiser et remettre les émotions à leur juste place. Après un petit détour par les neurosciences pour explorer les aspects théoriques des émotions, du cerveau et du stress, nous mettrons en pratique des outils qui nous aideront à exprimer nos émotions et à trouver des espaces de ressourcement.

Samedi 27 avril 15h - 17h Communication et écoute active

Cet atelier permettra d'affiner notre compréhension et notre pratique de nos relations avec nos enfants, nos proches. Cette compétence aide à mieux comprendre notre interlocuteur et sa position. Nous aborderons les questions de respect de soi et de l'autre, d'empathie, d'assertivité.

Samedi 15 juin 15h - 17h Fermeté ET bienveillance

C'est de ce juste équilibre entre la fermeté (les limites, les lois, le respect de soi, des autres et de la situation) et la bienveillance (que notre interlocuteur se sente entendu et compris) dont nous parlerons dans cet atelier. Comment respecter nos besoins ET ceux qu'exige la situation dans laquelle nous nous trouvons ? Comment avancer sur ces deux rails conjointement ? Nous creuserons ces deux concepts et les mettrons en pratique à partir des situations que vous partagerez avec nous.

Samedi 3 février 15h - 17h Permanence

PERMANENCE JURIDIQUE DROIT DE LA FAMILLE

Ces permanences gratuites, tenues par des avocates, offrent aux familles un temps d'écoute et d'information juridique face à des problématiques qu'elles rencontrent. Il est souvent question de séparations, de divorces, de résidence de l'enfant, de droit de visites des parents.

Au cours d'un entretien individuel, chaque personne peut faire part, en toute confidentialité, de ses préoccupations face à une situation singulière et trouver conseil et orientation si nécessaire. Participation libre.

Mercredi 17 janvier	16h - 18h
Jeudi 18 janvier	18h - 20h
Jeudi 25 janvier	18h30 - 20h30
Samedi 27 janvier	10h30 - 12h30
Samedi 3 février	10h30 - 12h30
Jeudi 8 février	18h - 20h
Mercredi 14 février	16h - 18h
Jeudi 29 février	18h30 - 20h30
Mercredi 6 mars	16h - 18h
Jeudi 14 mars	18h - 20h
Samedi 23 mars	10h30 - 12h30
Jeudi 28 mars	18h30 - 20h30
Jeudi 11 avril	18h - 20h
Mercredi 17 avril	16h - 18h
Jeudi 25 avril	18h30 - 20h30
Samedi 27 avril	10h30 - 12h30
Jeudi 2 mai	18h - 20h
Mercredi 15 mai	16h - 18h
Jeudi 23 mai	18h30 - 20h30
Samedi 25 mai	10h30 - 12h30
Samedi 1er juin	10h30 - 12h30
Jeudi 6 juin	18h - 20h
Jeudi 20 juin	18h30 - 20h30
Mercredi 26 juin	16h - 18h
Samedi 29 juin	10h30 - 12h30
Mercredi 10 juillet	16h - 18h

Sur inscription au 01 44 93 44 84

JANVIER

Jeudi 11 janvier	18h30 - 20h30	Les troubles du comportement alimentaire
Samedi 13 janvier	10h30 - 12h	Parentalité et filiation adoptives
Samedi 13 janvier	14h - 16h	Préparation aux expertises psychologiques
Samedi 13 janvier	16h - 17h	Discipline positive : encouragement
Mercredi 17 janvier	16h - 18h	Permanence juridique
Jeudi 18 janvier	18h - 20h	Permanence juridique
Vendredi 19 janvier	10h - 12h	Diversification alimentaire de 4 mois à 3 ans
Samedi 20 janvier	10h - 12h	Raconter sa parentalité (écriture et lecture théâtralisée)
Samedi 20 janvier	14h - 16h	Adolescence, écrans et réseaux sociaux
Jeud 25 janvier	18h30 - 20h	Les troubles du comportement alimentaire
Jeudi 25 janvier	18h30 - 20h30	Permanence juridique
Jeudi 25 janvier	19h - 21h	Comment décoder les pleurs de bébé ? (VISIO)
Samedi 27 janvier	10h - 12h	Raconter sa parentalité (écriture et lecture théâtralisée)
Samedi 27 janvier	10h30 - 12h30	Phobie scolaire
Samedi 27 janvier	10h30 - 12h30	Permanence juridique
Samedi 27 janvier	14h30 - 16h30	Garder la motivation et une bonne estime de soi et des autres

FÉVRIER

Vendredi 2 février	10h - 12h	Frère et soeur face à l'arrivée d'un tout-petit
Samedi 3 février	10h - 12h	Désamorcer les conflits grâce à la communication non violente
Samedi 3 février	10h - 12h	Raconter sa parentalité (écriture et lecture théâtralisée)
Samedi 3 février	10h30 - 12h30	Permanence juridique
Samedi 3 février	14h - 16h	Reconnaître une personnalité perverse (VISIO)
Samedi 3 février	14h30 - 16h30	Être parent à l'ère du numérique
Samedi 3 février	15h - 17h	Permanence Protéger l'enfant
Jeudi 8 février	18h - 20h	Permanence juridique
Jeudi 8 février	18h30 - 20h	Les troubles du comportement alimentaire
Samedi 10 février	10h30 - 12h30	Connaître les gestes de premiers secours
Mercredi 14 février	16h - 18h	Permanence juridique
Vendredi 23 février	10h - 12h	Sommeil du tout-petit / sommeil de parent
Samedi 24 février	10h30 - 12h30	Connaître les gestes de premiers secours
Jeudi 29 février	18h30 - 20h	Les troubles du comportement alimentaire
Jeudi 29 février	18h30 - 20h30	Permanence juridique
Jeudi 29 février	19h - 21h	Le harcèlement : comment le détecter et réagir ? (VISIO)

Sur inscription au 01 44 93 44 84

MARS

Samedi 2 mars	10h - 12h	Le handicap psychique de mon enfant
Samedi 2 mars	10h - 12h	Sophrologie pour parents
Samedi 2 mars	10h30 - 12h	Parentalité et filiation adoptives
Samedi 2 mars	14h - 17h	Éveiller le tout petit à l'art et à la culture
Samedi 2 mars	14h30 - 16h30	Adolescence, corps et consentement
Mercredi 6 mars	16h - 18h	Permanence juridique
Samedi 9 mars	10h30 - 12h30	Connaître les gestes de premiers secours
Samedi 9 mars	14h - 16h	Analyse des dessins d'enfants
Samedi 9 mars	16h - 17h	Discipline positive : gestion des émotions
Mardi 12 mars	14h - 16h	Questions juridiques et droit des familles (VISIO)
Jeudi 14 mars	18h - 20h	Permanence juridique
Jeudi 14 mars	18h30 - 20h	Les troubles du comportement alimentaire
Vendredi 15 mars	10h - 12h	Comment reprendre son souffle en tant que parent ?
Samedi 16 mars	10h30 - 12h30	Parentalité positive : les clés du langage
Samedi 23 mars	10h - 12h	TDAH, Dys, comment faire à la maison ?
Samedi 23 mars	10h30 - 12h30	Phobie scolaire
Samedi 23 mars	10h30 - 12h30	Permanence juridique
Samedi 23 mars	10h30 - 12h30	Comment alléger sa charge mentale de parent ?
Jeudi 28 mars	18h30 - 20h30	Permanence juridique
Jeudi 28 mars	18h30 - 20h	Les troubles du comportement alimentaire
Jeudi 28 mars	19h - 21h	Bienfaits relationnels et éducatifs du sport ou de l'exercice en famille (VISIO)
Samedi 30 mars	14h - 17h	Éveiller le tout petit à l'art et à la culture
Samedi 30 mars	14h30 - 16h30	Être parent d'un enfant sourd : que faire ?

AVRIL

Jeudi 4 avril	18h30 - 20h30	Les troubles du comportement alimentaire
Vendredi 5 avril	10h - 12h	Vivre le multiculturalisme en famille
Samedi 6 avril	14h - 17h	Éveiller le tout petit à l'art et à la culture
Jeudi 11 avril	18h - 20h	Permanence juridique
Samedi 13 avril	10h30 - 12h30	Connaître les gestes de premiers secours
Mercredi 17 avril	16h - 18h	Permanence juridique
Jeudi 25 avril	18h30 - 20h	Les troubles du comportement alimentaire
Jeudi 25 avril	18h30 - 20h30	Permanence juridique
Jeudi 25 avril	19h - 21h	Éducation, clichés et stéréotypes (VISIO)
Vendredi 26 avril	10h - 12h	Vivre mon corps après la grossesse
Samedi 27 avril	10h - 12h	Désamorcer les conflits grâce à la communication non violente
Samedi 27 avril	10h30 - 12h30	Permanence juridique
Samedi 27 avril	10h30 - 12h	Parentalité et filiation adoptives
Samedi 27 avril	14h - 16h	Séance « Spécial ado » pour les mères concernées (VISIO)
Samedi 27 avril	14h30 - 16h30	Accueillir et mieux comprendre les émotions des enfants au quotidien
Samedi 27 avril	15h - 17h	Discipline positive : communication et écoute active

Sur inscription au 01 44 93 44 84

MAI

Jeudi 2 mai	18h - 20h	Permanence juridique
Jeudi 2 mai	18h30 - 20h	Les troubles du comportement alimentaire
Mercredi 15 mai	16h - 18h	Permanence juridique
Jeudi 16 mai	18h30 - 20h	Les troubles du comportement alimentaire
Jeudi 16 mai	19h - 21h	Être parent à l'ère du numérique (VISIO)
Vendredi 17 mai	10h - 12h	Jouer avec mon tout-petit
Jeudi 23 mai	18h30 - 20h30	Permanence juridique
Samedi 25 mai	10h30 - 12h30	Permanence juridique
Samedi 25 mai	10h30 - 12h30	Connaître les gestes de premiers secours
Samedi 25 mai	14h - 17h	Écriture thérapeutique
Jeudi 30 mai	18h30 - 20h	Les troubles du comportement alimentaire
Jeudi 30 mai	19h - 21h	Détecter le mal-être chez mon enfant (VISIO)

JUIN

Samedi 1er juin	10h - 12h	Désamorcer les conflits grâce à la communication non violente
Samedi 1er juin	10h30 - 12h30	Permanence juridique
Mardi 4 juin	14h - 16h	Comment réguler l'usage des écrans ? (VISIO)
Mercredi 5 juin	10h - 12h	Soutenir la créativité de mon enfant
Jeudi 6 juin	18h - 20h	Permanence juridique
Vendredi 7 juin	10h - 12h	Comprendre et accueillir les émotions difficiles des enfants : colère, frustration, dans l'écoute de chacun
Samedi 8 juin	10h30 - 12h30	Phobie scolaire
Jeudi 13 juin	18h30 - 20h	Les troubles du comportement alimentaire
Samedi 15 juin	10h30 - 12h	Parentalité et filiation adoptives
Samedi 15 juin	10h30 - 12h30	Connaître les gestes de premiers secours
Samedi 15 juin	14h - 16h	Comment aider au mieux les enfants ? (VISIO)
Samedi 15 juin	15h - 17h	Discipline positive : fermeté et bienveillance
Jeudi 20 juin	18h30 - 20h30	Permanence juridique
Mercredi 26 juin	16h - 18h	Permanence juridique
Jeudi 27 juin	18h30 - 20h	Les troubles du comportement alimentaire
jeudi 27 juin	19h - 21h	Adolescence : autonomie et limites (VISIO)
Vendredi 28 juin	10h - 12h	Mieux comprendre les besoins de mon tout-petit
Samedi 29 juin	10h30 - 12h30	Permanence juridique

JUILLET

Samedi 6 juillet	10h30 - 12h30	Connaître les gestes de premiers secours
Mercredi 10 juillet	16h - 18h	Permanence juridique
vendredi 12 juillet	10h - 12h	L'éducation, l'entourage et nous

Vous avez des enfants de 12 à 25 ans ?
Ils ont besoin de parler de leur santé,
de leur sexualité, d'amour, de mal-être...
dans l'anonymat, l'écoute, sans jugement

Fil santé jeunes
0 800 235 236

Tous les jours de 9h à 23h
pour les jeunes de 12 à 25 ans
accessible aux sourds et malentendants

Une équipe pluridisciplinaire
de professionnels de l'adolescence
(médecins, psychologues,
éducateurs, conseillers ...) échange,
réfléchit avec eux, les informe, les oriente.

Fil Santé Jeunes est un dispositif de
prévention, constamment réactualisé
et accessible par des moyens diversifiés
(téléphone, ch@t individualisé et collectif,
forums...).

Il a reçu le label qualité Aide en santé
délivré par Santé Publique France.

L'EPE-IDF propose aux familles
des consultations individuelles avec
des psychologues

CMP
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

LA MAISON OUVERTE

Lieu d'Accueil Enfants-Parents
164, boulevard Voltaire - 75011 PARIS

https://parents.epe-idf.com/maison-ouverte/
laep@epe-idf.com

01 44 93 13 44

École des Parents et des Éducateurs
Île-de-France

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 ?

Inter Service Parents

Les professionnels vous écoutent
vous conseillent et vous orientent
sans jugement, de manière anonyme
et confidentielle

01 44 93 44 93

Lundi, mardi, jeudi et vendredi
de 10h à 12h et de 14h à 16h

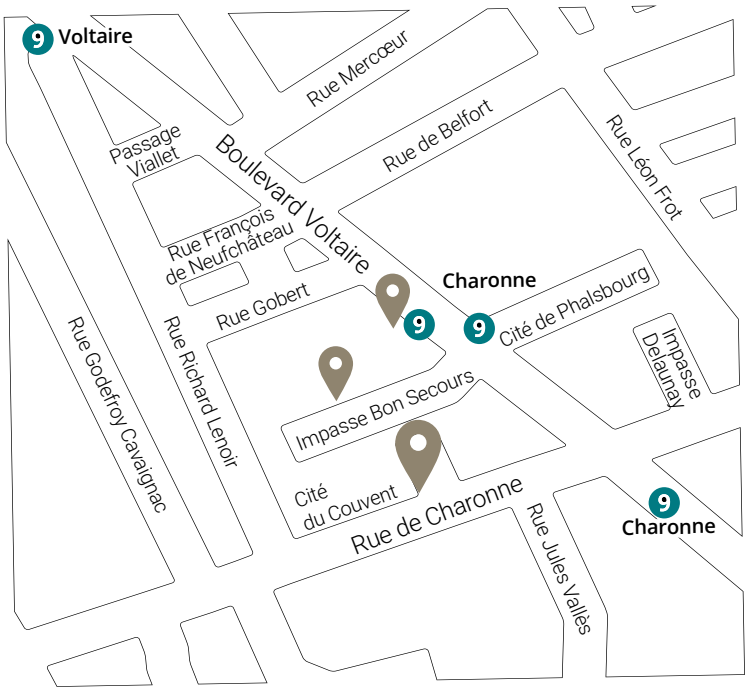
CAFÉ
DE L'ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS IDF

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

cafedesparents@epe-idf.com
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

Ce dispositif est financé par :