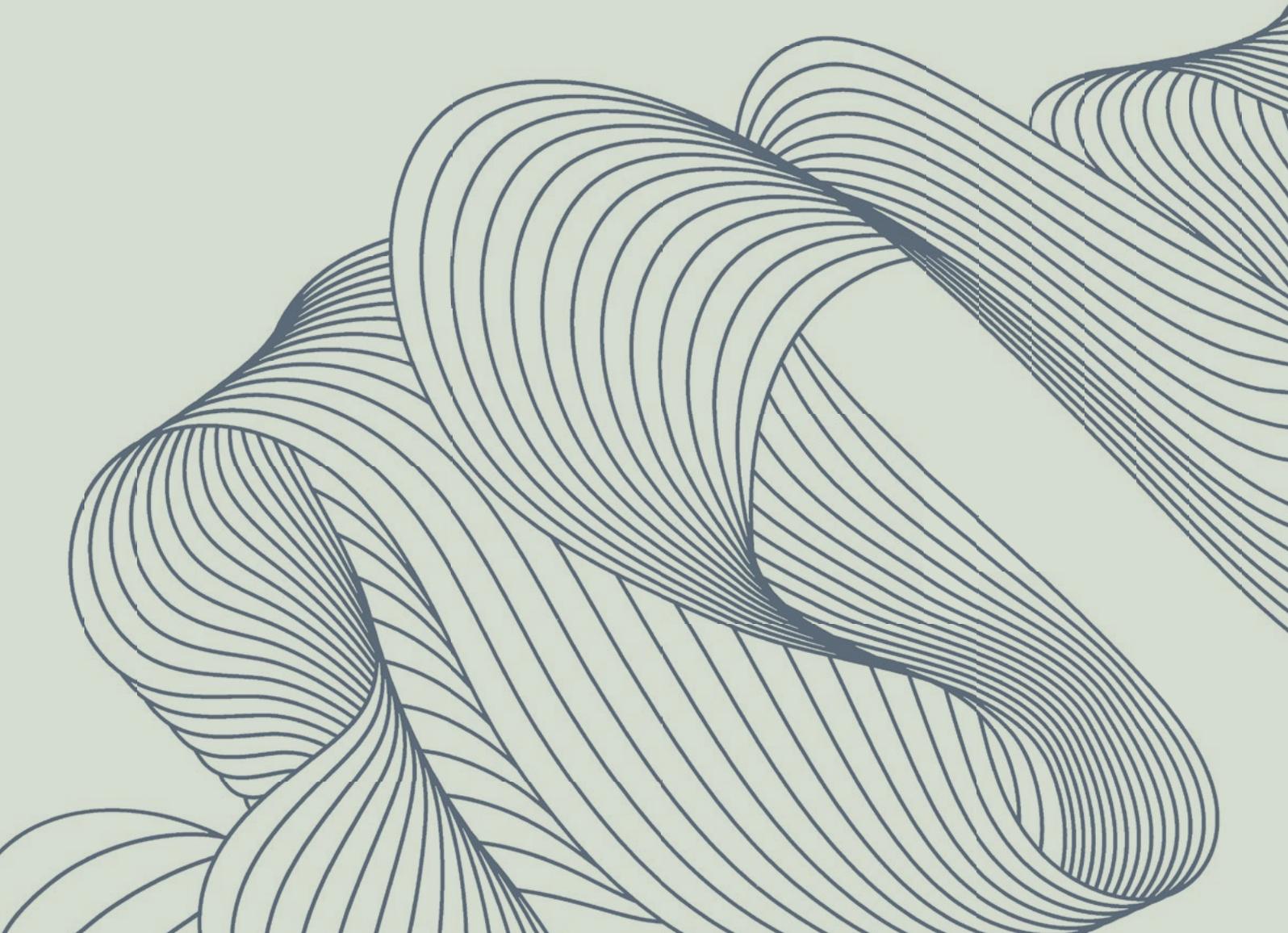


# CAFÉ DES PARENTS

---

PROGRAMME  
SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2025

---



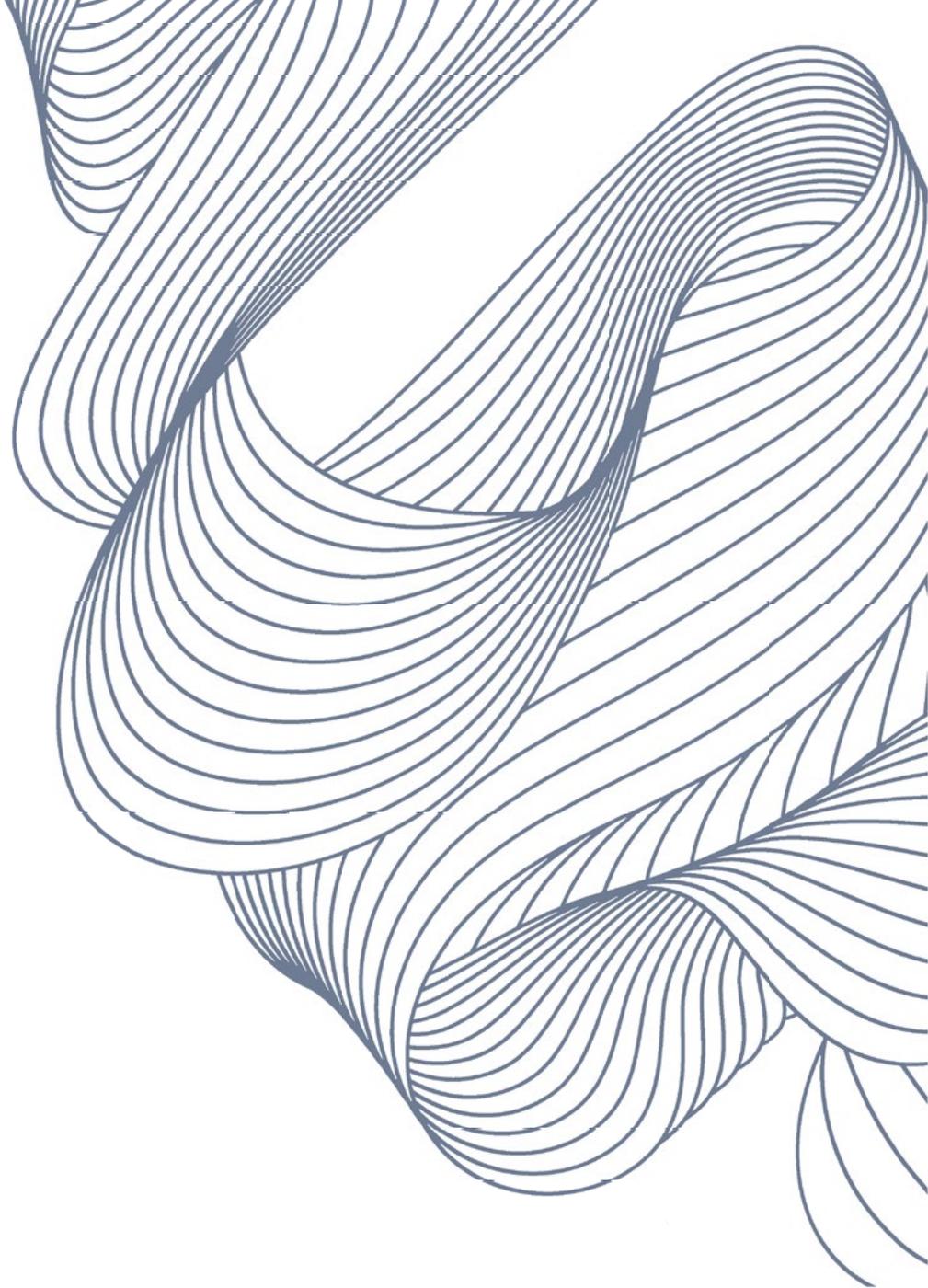
# Le Café des Parents propose un accueil et une écoute pour les parents d'enfants de tous les âges

Dans le contexte sociétal actuel, les parents sont de plus en plus confrontés à des problématiques qui fragilisent l'équilibre familial.

De multiples préoccupations comme le développement du numérique, le harcèlement scolaire, les crises personnelles et conjugales, la souffrance ou le handicap d'un parent, la recomposition familiale, la parentalité solo, rendent l'exercice de la parentalité de plus en plus complexe.

Comment traverser les crises, en limiter les conséquences et accompagner son enfant au mieux ? Comment le protéger des effets dévastateurs du harcèlement scolaire, de l'usage excessif des écrans ou encore du cyberharcèlement ? Comment préserver son équilibre lors d'une séparation conflictuelle, ou face à un climat de violence intrafamiliale ? Comment repérer les signaux d'alerte, le mal-être ou la souffrance chez son adolescent ? Et enfin, où trouver les bonnes informations ? À qui s'adresser pour obtenir de l'aide ?

Depuis de nombreuses années, le Café des Parents propose aux familles des actions de soutien et d'accompagnement à la parentalité : information et orientation des publics, actions collectives et individuelles.



## SOMMAIRE

Programmation	4
.....	
Agenda en bref	10
.....	
Informations pratiques	12
.....	

## CAFÉ POUSETTE

### Groupes d'échange de parents, gratuit

Ces temps sont ouverts aux parents, seuls ou accompagnés de leur tout-petit (0 à 3 ans), pour favoriser les échanges et le partage dans un cadre chaleureux et adapté.

Ils offrent l'occasion de sortir de l'isolement, de venir avec son bébé et de rencontrer d'autres parents autour de thématiques choisies ou de questionnements du quotidien, avec la présence bienveillante d'un professionnel de la petite enfance.

#### **Le multiculturalisme**

Vendredi 26 septembre 10h00 - 12h00

#### **Trouver du temps pour soi**

Vendredi 10 octobre 10h00 - 12h00

#### **Retour à la maison après l'accouchement**

Mercredi 15 octobre 10h00 - 12h00

#### **Soutien à l'allaitement maternel**

Vendredi 7 novembre 10h00 - 12h00

#### **L'éducation, l'entourage et nous**

Vendredi 5 décembre 10h00 - 12h00

## GROUPES D'ÉCHANGE DE PARENTS EN VISIO

### Groupes d'échange de parents, gratuit

#### **Scolarité d'ados**

Mercredi 24 septembre 17h00 - 19h00

#### **Accompagner mon enfant dans les apprentissages, le suivi scolaire**

Jeudi 23 octobre 20h00 - 22h00

#### **On Hand'scute**

Jeudi 20 novembre 20h00 - 22h00

#### **Les séparations difficiles avec mon enfant, comment l'aider ?**

#### **Comment y faire face ?**

Jeudi 4 décembre 20h00 - 22h00

#### **Comment parler de sexualité à mon adolescent ?**

Jeudi 18 décembre 20h00 - 22h00

# GROUPES D'ÉCHANGE DE PARENTS

Dans un espace sécurisant et bienveillant, en présence d'autres parents confrontés à des préoccupations similaires, chacun peut exprimer librement ses inquiétudes et prendre du recul face aux difficultés du quotidien.

Ces groupes, gratuits, permettent aux parents de réaliser qu'ils ne sont pas seuls à traverser ces situations. Ils offrent un véritable temps d'échange, propice au partage d'expériences, de conseils et à l'émergence de pistes de réflexion.

## **Les risques du monde virtuel pour les enfants, des clés pour mieux les comprendre et agir**

Samedi 13 septembre 10h30 - 12h30

## **Changements psychologiques et physiologiques à l'adolescence**

Samedi 13 septembre 14h30 - 16h30

## **Développement des capacités cognitives chez les petits**

Samedi 20 septembre 14h30 - 16h30

## **Café philo sur l'amitié**

Jeudi 25 septembre 18h00 - 20h00

## **Les relations sociales de mon adolescent : comment se positionner ?**

Jeudi 25 septembre 18h00 - 20h00

## **Comprendre ce qui se passe dans le cerveau de nos enfants**

Samedi 27 septembre 14h30 - 16h30

## **L'importance des grands-parents**

Samedi 11 octobre 14h30 - 16h30

## **Santé mentale - Comment repérer le mal être de mon enfant / adolescent ?**

Samedi 11 octobre 14h30 - 16h30

## **Les limites de mon enfant**

Samedi 18 octobre 10h30 - 12h30

## **Les écrans à la maison : poser un cadre sans conflit**

Samedi 25 octobre 10h30 - 12h30

## **La gestion de l'actualité et les adolescents**

Samedi 25 octobre 10h30 - 12h30

## **Se préparer à devenir parent solo**

Jeudi 6 novembre 18h00 - 20h00

## **Aider mon ado à trouver sa voie (scolaire)**

Jeudi 6 novembre 18h00 - 20h00

## **La surcharge des devoirs chez les adolescents**

Samedi 8 novembre 10h30 - 12h30

## **Les adolescents nous mettent à l'épreuve : parlons-en pour nous soutenir et mieux les accompagner**

Samedi 15 novembre 10h00 - 12h00

## **Garder le contrôle sur les réseaux sociaux**

Samedi 15 novembre 14h30 - 16h30

## **La communication avec l'adolescent : quelques repères, quelques pistes**

Samedi 6 décembre 10h00 - 12h00

## **Comment reprendre des activités avec mon enfant / adolescent ?**

Samedi 6 décembre 14h30 - 16h30

## GROUPES D'ÉCHANGE DE PARENTS (SUITE)

### PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION PHOBIE SCOLAIRE

#### **Être parent d'un enfant ou jeune en phobie scolaire**

Samedi 11 octobre 10h30 - 12h30 6€

Samedi 13 décembre 10h30 - 12h30 6€

### PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION PROTÉGER L'ENFANT

Inscription sur [contact@protegerlenfant.fr](mailto:contact@protegerlenfant.fr)

#### **Comment aider au mieux les enfants ? (EN VISIO)**

Mercredi 24 septembre 20h00 - 21h30

#### **Comment supporter la coparentalité / interagir avec une personnalité toxique ? (EN VISIO)**

Mercredi 29 octobre 20h00 - 21h30

#### **Comment se comporter face aux professionnels de l'aide sociale à l'enfance ? (EN VISIO)**

Mercredi 26 novembre 20h00 - 21h30

#### **Préparation aux expertises psychologiques (EN VISIO)**

Mercredi 17 décembre 20h00 - 21h30

### PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION LIGARÉ L'ARBRE VERT

#### **Parentalité et filiation adoptives**

Samedi 27 septembre 10h30 - 12h00

Samedi 22 novembre 10h30 - 12h00

### PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION UNAFAM

#### **Comment gérer l'usage des écrans ? (VISIO)**

Jeudi 9 octobre 14h00 - 16h00

#### **La périnatalité : quel accompagnement mère-enfant quand le ou les parents ont des difficultés de santé mentale ? (VISIO)**

Vendredi 28 novembre 14h00 - 16h00

#### **Le rôle des grands-parents Tiers Digne de Confiance (TDC) ? Quel accompagnement ? (VISIO)**

Mardi 9 décembre 14h00 - 16h00

## ATELIERS

Destinés aux parents, ces ateliers offrent des outils concrets, pratiques et efficaces autour de thématiques ciblées.

Ils constituent un temps d'échange entre parents, propice à l'expression sans tension, pour aborder sereinement des sujets parfois sensibles : désamorcer les conflits, initier une communication bienveillante au sein de la famille, parler des sujets délicats avec son enfant, ou encore acquérir les gestes de premiers secours.

### **Initiation aux gestes de premiers secours (de la naissance à 8 ans)**

Samedi 20 septembre	14h30 - 16h30	5€
Samedi 18 octobre	10h30 - 12h30	5€
Mercredi 12 novembre	10h00 - 12h00	5€
Samedi 6 décembre	10h30 - 12h30	5€

### **Apaiser les émotions difficiles du jeune enfant et les siennes en tant qu'adulte**

Jeudi 11 septembre	18h00 - 20h00	5€
--------------------	---------------	----

### **Accompagner les pleurs et colères**

Samedi 27 septembre	10h30 - 12h30	5€
---------------------	---------------	----

### **Comment recréer du lien avec mon ado ?**

Jeudi 9 octobre	18h00 - 20h00	gratuit
-----------------	---------------	---------

### **Quand la colère nous emporte**

Samedi 11 octobre	10h30 - 12h30	5€
-------------------	---------------	----

### **Sortir de la vision du parent « parfait » et s'autoriser à retrouver du temps pour soi / son couple**

Jeudi 23 octobre	18h00 - 20h00	5€
------------------	---------------	----

### **Communication non violente en famille : des mots pour se comprendre**

Samedi 8 novembre	14h30 - 16h30	5€
-------------------	---------------	----

### **Renaître à soi-même en accompagnant ses enfants**

Samedi 15 novembre	10h30 - 12h30	5€
--------------------	---------------	----

## ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES - PROTÉGER L'ENFANT

Inscription sur [contact@protegerlenfant.fr](mailto:contact@protegerlenfant.fr)

### **Nos ressources intérieures : découvrir nos forces**

Samedi 13 septembre 14h30 - 16h30

### **Poser des limites pour se protéger et protéger ses enfants**

Samedi 18 octobre 14h30 - 16h30

### **Le courage et la résilience au féminin avec des histoires de femmes qui ont tenu bon (VISIO)**

Samedi 29 novembre 10h30 - 12h30

### **La force du groupe : comment s'entraider pour avancer ?**

Samedi 6 décembre 14h30 - 16h30

## PERMANENCE JURIDIQUE - PROTÉGER L'ENFANT

Inscription sur [contact@protegerlenfant.fr](mailto:contact@protegerlenfant.fr)

Samedi 13 septembre 10h30 - 12h30

Samedi 11 octobre 10h30 - 12h30

Samedi 15 novembre 10h30 - 12h30

Samedi 13 décembre 10h30 - 12h30

Contribuez à enrichir nos actions et projets !  
Faites un don [ici](#) ou sur notre site !

## PERMANENCE JURIDIQUE - DROIT DE LA FAMILLE

Ces permanences gratuites, assurées par des avocates, permettent aux familles de bénéficier d'un temps d'écoute et d'information juridique face aux difficultés qu'elles peuvent rencontrer. Les échanges portent fréquemment sur des situations de séparation, de divorce, de résidence des enfants ou encore sur le droit de visite des parents.

Lors d'un entretien individuel et confidentiel, chaque personne a la possibilité d'exprimer ses préoccupations liées à une situation particulière et de recevoir des conseils juridiques et une orientation adaptée si besoin.

Jeudi 11 septembre	17h30 - 19h30
Samedi 20 septembre	10h30 - 12h30
Mercredi 24 septembre	16h00 - 18h00
Jeudi 25 septembre	18h30 - 20h30
Jeudi 9 octobre	18h30 - 20h30
Samedi 11 octobre	10h30 - 12h30
Mercredi 15 octobre	16h00 - 18h00
Jeudi 23 octobre	17h30 - 19h30
Jeudi 6 novembre	17h30 - 19h30
Mercredi 12 novembre	16h00 - 18h00
Samedi 15 novembre	10h30 - 12h30
Jeudi 20 novembre	18h30 - 20h30
Jeudi 4 décembre	18h30 - 20h30
Mercredi 10 décembre	16h00 - 18h00
Samedi 13 décembre	10h30 - 12h30
Jeudi 18 décembre	17h30 - 19h30



## SEPTEMBRE

Jeudi 11 septembre	17h30 - 19h30	Permanence juridique
Jeudi 11 septembre	18h00 - 20h00	Apaiser les émotions difficiles du jeune enfant et les siennes en tant qu'adulte
Samedi 13 septembre	10h30 - 12h30	Les risques du monde virtuel pour les enfants, des clés pour mieux les comprendre et agir
Samedi 13 septembre	10h30 - 12h30	Permanence juridique (Association Protéger l'enfant)
Samedi 13 septembre	14h30 - 16h30	Changements psychologiques et physiologiques à l'adolescence
Samedi 13 septembre	14h30 - 16h30	Nos ressources intérieures : découvrir nos forces
Samedi 20 septembre	10h30 - 12h30	Permanence juridique
Samedi 20 septembre	14h30 - 16h30	Initiation aux gestes de premiers secours de la naissance à 8 ans
Samedi 20 septembre	14h30 - 16h30	Développement des capacités cognitives chez les petits
Mercredi 24 septembre	16h00 - 18h00	Permanence juridique
Mercredi 24 septembre	17h00 - 19h00	Scolarité d'ados (VISIO)
Mercredi 24 septembre	20h00 - 21h30	Comment aider au mieux les enfants ? (VISIO)
Jeudi 25 septembre	18h00 - 20h00	Café philo sur l'amitié
Jeudi 25 septembre	18h00 - 20h00	Les relations sociales de mon adolescent : comment se positionner ?
Jeudi 25 septembre	18h30 - 20h30	Permanence juridique
Vendredi 26 septembre	10h00 - 12h00	Café poussette - Le multiculturalisme
Samedi 27 septembre	10h30 - 12h30	Accompagner les pleurs et colères
Samedi 27 septembre	10h30 - 12h00	Permanence parentalité et filiation adoptives
Samedi 27 septembre	14h30 - 16h30	Comprendre ce qui se passe dans le cerveau de nos enfants

## OCTOBRE

Jeudi 9 octobre	14h00 - 16h00	Comment gérer l'usage des écrans ? (VISIO)
Jeudi 9 octobre	18h00 - 20h00	Comment recréer du lien avec mon ado ?
Jeudi 9 octobre	18h30 - 20h30	Permanence juridique
Vendredi 10 octobre	10h00 - 12h00	Café poussette - Trouver du temps pour soi
Samedi 11 octobre	10h30 - 12h30	Permanence avocate
Samedi 11 octobre	10h30 - 12h30	Quand la colère nous emporte
Samedi 11 octobre	10h30 - 12h30	Être parent d'un enfant ou jeune en phobie scolaire
Samedi 11 octobre	10h30 - 12h30	Permanence juridique (Association Protéger l'enfant)
Samedi 11 octobre	14h30 - 16h30	L'importance des grands-parents
Samedi 11 octobre	14h30 - 16h30	Santé mentale - Comment repérer le mal être de mon enfant/adolescent ?
Mercredi 15 octobre	10h00 - 12h00	Café poussette - Retour à la maison après l'accouchement
Mercredi 15 octobre	16h00 - 18h00	Permanence juridique
Samedi 18 octobre	10h30 - 12h30	Initiation aux gestes de premiers secours de la naissance à 8 ans
Samedi 18 octobre	10h30 - 12h30	Les limites de mon enfant
Samedi 18 octobre	14h30 - 16h30	Poser des limites pour se protéger et protéger ses enfants
Jeudi 23 octobre	17h30 - 19h30	Permanence juridique
Jeudi 23 octobre	18h00 - 20h00	Sortir de la vision du parent «parfait» et s'autoriser à retrouver du temps pour soi/son couple
Jeudi 23 octobre	20h00 - 22h00	Accompagner mon enfant dans les apprentissages, le suivi scolaire (VISIO)
Samedi 25 octobre	10h30 - 12h30	Les écrans à la maison : poser un cadre sans conflit
Samedi 25 octobre	10h30 - 12h30	La gestion de l'actualité et les adolescents
Mercredi 29 octobre	20h00 - 21h30	Comment supporter la coparentalité/interagir avec une personnalité toxique ? (VISIO)

## NOVEMBRE

Jeudi 6 novembre	17h30 - 19h30	Permanence juridique
Jeudi 6 novembre	18h00 - 20h00	Se préparer à devenir parent solo
Jeudi 6 novembre	18h00 - 20h00	Aider mon ado à trouver sa voie (scolaire)
Vendredi 7 novembre	10h00 - 12h00	Café poussette - Soutien à l'allaitement maternel
Samedi 8 novembre	10h30 - 12h30	La surcharge des devoirs chez les adolescents
Samedi 8 novembre	14h30 - 16h30	Communication non violente en famille : des mots pour se comprendre
Mercredi 12 novembre	10h00 - 12h00	Initiation aux gestes de premiers secours de la naissance à 8 ans
Mercredi 12 novembre	16h00 - 18h00	Permanence juridique
Samedi 15 novembre	10h00 - 12h00	Les adolescents nous mettent à l'épreuve : parlons en pour nous soutenir et mieux les accompagner
Samedi 15 novembre	10h30 - 12h30	Permanence juridique
Samedi 15 novembre	10h30 - 12h30	Permanence juridique (Association Protéger l'enfant)
Samedi 15 novembre	10h30 - 12h30	Renaître à soi-même en accompagnant ses enfants
Samedi 15 novembre	14h30 - 16h30	Garder le contrôle sur les réseaux sociaux
Jeudi 20 novembre	18h30 - 20h30	Permanence juridique
Jeudi 20 novembre	20h00 - 22h00	On Handi'scute (VISIO)
Samedi 22 novembre	10h30 - 12h00	Permanence parentalité et filiation adoptives
Mercredi 26 novembre	20h00 - 21h30	Comment se comporter face aux professionnels de l'aide sociale à l'enfance ? (VISIO)
Vendredi 28 novembre	14h00 - 16h00	La périnatalité : quel accompagnement mère-enfant quand le ou les parents ont des difficultés de santé mentale ? (VISIO)
Samedi 29 novembre	10h30 - 12h30	Le courage et la résilience au féminin avec des histoires de femmes qui ont tenu bon (VISIO)

## DÉCEMBRE

Jeudi 4 décembre	18h30 - 20h30	Permanence juridique
Jeudi 4 décembre	20h00 - 22h00	Les séparations difficiles avec mon enfant, comment l'aider ? Comment y faire face ? (VISIO)
Vendredi 5 décembre	10h00 - 12h00	Café poussette - L'éducation, l'entourage et nous
Samedi 6 décembre	10h00 - 12h00	La communication avec l'adolescent : quelques repères, quelques pistes
Samedi 6 décembre	10h30 - 12h30	Initiation aux gestes de premiers secours de la naissance à 8 ans
Samedi 6 décembre	14h30 - 16h30	Comment reprendre des activités avec mon enfant/adolescent ?
Samedi 6 décembre	14h30 - 16h30	La force du groupe : comment s'entraider pour avancer ?
Mardi 9 décembre	14h00 - 16h00	Le rôle des grands-parents Tiers Digne de Confiance (TDC) ? Quel accompagnement ? (VISIO)
Mercredi 10 décembre	16h00 - 18h00	Permanence juridique
Samedi 13 décembre	10h30 - 12h30	Être parent d'un enfant ou jeune en phobie scolaire
Samedi 13 décembre	10h30 - 12h30	Permanence juridique (Association Protéger l'enfant)
Samedi 13 décembre	10h30 - 12h30	Permanence juridique
Mercredi 17 décembre	20h00 - 21h30	Préparation aux expertises psychologiques (VISIO)
Jeudi 18 décembre	17h30 - 19h30	Permanence juridique
Jeudi 18 décembre	20h00 - 22h00	Comment parler de sexualité à mon adolescent ? (VISIO)

Sur inscription au 01 44 93 44 84



# CAFÉ DES PARENTS

164, boulevard Voltaire  
75011 PARIS

Sur inscription  
01 44 93 44 84

Du mardi au samedi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h

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

Merci à nos partenaires



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 :

