

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.

RENTRÉE 2021

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 Poussettes » 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 leur bras le temps de l'échange.

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





TOUT PETITS

Les crises de colère chez les 2 - 4 ans Comment les accompagner ?

Session 1 : Samedi 2 octobre

Session 2 : Samedi 23 octobre

10h30 - 12h30

Atelier - 5 €

Les nouveaux nés

Vendredi 5 novembre

10h30 - 12h30

La première année

Vendredi 22 octobre

10h30 - 12h30

Les 12 - 18 mois

Vendredi 17 décembre

10h30 - 12h30

18 mois - 3 ans

Vendredi 26 novembre

10h30 - 12h30

Le « non ! » de l'enfant Comment l'accueillir et y répondre ?

Vendredi 10 septembre

10h30 - 12h30

Crèche, halte garderie, assistante maternelle... Comment ça marche ?

Vendredi 24 septembre

10h30 - 12h30

Retour au travail Jongler entre le monde professionnel et le monde des parents

Samedi 30 octobre

10h30 - 12h30

Échanges - participation libre

« Cafés poussette »



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

Relations parents-ados Comment faire de nos émotions nos alliées ?

Samedi 4 septembre
10h30 - 12h30

Comment être un parent d'ado heureux ?

Association Quokka
Samedi 11 septembre
14h30 - 16h30

Les premières sorties de mon ado Comment réagir ?

Samedi 25 septembre
10h30 - 12h30

Ado et adopté Situation explosive ?

Association Ligaré l'Arbre Vert
Mardi 12 octobre
18h - 20h

10 / 12 ans : déjà adolescent ?

Mercredi 13 octobre
14h30 - 16h30

Mon ado me provoque Comment faire face à son agressivité ?

Samedi 4 décembre
14h30 - 16h30

Mon ado veut être « libre »

Samedi 11 décembre
10h30 - 12h30

— Échanges - participation libre —



Ados, communication mode d'emploi

*Comment bien communiquer avec son ado
(sans crier) et vice versa
Atelier parent / ado de 12 à 17 ans*

Mercredi 3 novembre
14h - 18h

Samedi 11 décembre
14h - 18h

Atelier - 10 € par binôme

Booster mon potentiel et ma confiance en moi

Stage jeunes sur deux jours

Jour 1 : Mercredi 27 octobre

Jour 2 : Jeudi 28 octobre
14h30 - 16h30

Stage - 10 € les deux séances

Salon pour les parents de pré-ados et d'ados

Samedi 20 novembre
10h - 16h30

Salon - participation libre



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

Quand les enfants prennent leur envol...

**Comment surmonter
le syndrome du nid vide ?**

Samedi 11 septembre
14h30 - 16h30

J'élève mon enfant seul(e)

Mardi 14 septembre
Mardi 12 octobre
Mardi 16 novembre
Mardi 14 décembre
18h30 - 20h30

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

Samedi 6 novembre
14h30 - 16h30

**Éducation fille / garçon
y a-t-il une différence ?**

Samedi 4 décembre
10h30 - 12h30

**Co-parents à distance
Comment maintenir le lien ?**

Espace Famille Médiation
Samedi 11 décembre
10h30 - 12h30

————— Échanges - participation libre —————

PARENTS D'AUJOURD'HUI

Grands parents Quel rôle dans l'éducation des petits-enfants ?

Mercredi 10 novembre
14h30 - 16h30

Comment transmettre l'histoire familiale à son enfant ?

Samedi 13 novembre
14h30 - 16h30

Être parent d'un enfant adopté

Association Ligaré l'Arbre Vert

Mardi 14 décembre
18h - 20h

Échanges - participation libre



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

**Les troubles
du comportement alimentaire**

*En partenariat avec
l'association ENFINE*

Les mardi 14 et 28 septembre,
12 et 19 octobre, 9 et 23 novembre,
7 et 14 décembre
18h30 - 20h

**De quels outils de médiation disposons-nous
pour échanger avec tous nos petits-enfants
sur les troubles psychiques ?**

*En partenariat avec
les associations UNAFAM et Les funambules*

Mardi 12 octobre
14h30 - 16h30

Échanges - 5 €

La phobie scolaire

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

Samedi 9 octobre
Samedi 11 décembre
10h30 - 12h30

Échanges - 6 €

**Comment accompagner
un enfant en deuil**

Mardi 5 octobre
18h - 20h

**Enfant hyperactif
Comment l'apaiser,
le comprendre,
le rassurer ?**

Samedi 6 novembre
10h30 - 12h30

Échanges - participation libre

The background features several overlapping abstract shapes in shades of teal, light blue, yellow-green, and purple. Some shapes have patterns like small white dots or yellow speckles. A central white rectangular area contains the main text.

QUESTION DE SANTÉ

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



*En partenariat avec
la Fondation pour l'audition*

À la découverte de mon enfant sourd

Samedi 9 octobre
14h - 17h

Choix de la langue LPC (Langue Parlée Complétée)

Samedi 27 novembre
13h30 - 15h30

Choix de la langue LSF (Langue des Signes Française)

Samedi 27 novembre
15h30 - 17h30

Je suis parent d'enfant sourd mais parent avant tout

Samedi 11 décembre
14h - 16h

— Échanges - participation libre —



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

La phobie scolaire

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

*Il 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 9 octobre
Samedi 11 décembre
10h30 - 12h30

Échanges - 6 €

C'est la rentrée ! Quelles sont les grandes étapes à franchir pour le collège ?

Mercredi 15 septembre
14h30 - 16h30

Il est intelligent mais il ne fait rien Comment le motiver ?

Samedi 2 octobre
10h30 - 12h30

Mon jeune décroche Comment l'aider à rebondir ?

Samedi 4 décembre
10h30 - 12h30

Échanges - participation libre

QUESTION D'ÉCOLE

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

QUESTION D'ÉDUCATION

Les crises de colères chez les 2 - 4 ans Comment les accompagner ?

Session 1 : Samedi 2 octobre
Session 2 : Samedi 23 octobre
10h30 - 12h30

Atelier - 5 €

Cycle Éducation positive Ça marche vraiment ?

Pour les parents d'enfants
de 6 à 11 ans

Les émotions

Samedi 23 octobre
14h30 - 16h30

Le corps, la pleine conscience

Samedi 27 novembre
10h30 - 12h30

La résilience

Samedi 18 décembre
10h30 - 12h30

Atelier - 10 € par atelier



**Éduquer sans punir
Une utopie ?**

Samedi 16 octobre
14h30 - 16h30

**Enfant hyperactif
Comment l'apaiser, le comprendre,
le rassurer ?**

Samedi 6 novembre
10h30 - 12h30

10-12 ans

Déjà adolescent ?

Mercredi 13 octobre
14h30 - 16h30

**Disputes dans la fratrie
Comment calmer le jeu ?**

Mercredi 29 septembre
14h30 - 16h30

— Échanges - participation libre —



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





**Communiquer
au sein de la famille
et apaiser les relations ?**

Samedi 9 octobre
10h30 - 12h30

Atelier - 5 €

**Mettre fin aux conflits
qui empoisonnent
le quotidien ?**

Session 1 : Samedi 18 septembre
10h - 13h

Session 2 : Samedi 25 septembre
10h - 13h

Atelier - 10 € par atelier

**Mettre fin aux conflits
qui empoisonnent
le quotidien ?**

Samedi 9 octobre
10h - 12h30

Samedi 23 octobre
10h - 12h30

Samedi 6 novembre
10h - 12h30

Mise en pratique
5 € par atelier

MIEUX VIVRE ENSEMBLE

Double culture Une chance ?

Samedi 25 septembre
10h30 - 12h30

Disputes dans la fratrie Comment calmer le jeu ?

Mercredi 29 septembre
14h30 - 16h30

Famille recomposée et succession

Animé par une avocate

Mardi 9 novembre
16h - 18h

Mon ado me provoque Comment faire face à son agressivité ?

Samedi 4 décembre
14h30 - 16h30

Échanges - participation libre



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 7 septembre

Mardi 5 octobre

Mardi 2 novembre

Mardi 7 décembre

Maître Massain

Le mardi

18h30 - 20h30

Mardi 14 septembre

Mardi 19 octobre

Mardi 9 novembre

Mardi 7 décembre

Maître Dutour

Le mercredi

16h - 18h

Mercredi 8 septembre

Mercredi 13 octobre

Mercredi 10 novembre

Mercredi 8 décembre

Maître Lucien

Le samedi

10h30 - 12h30

Samedi 18 septembre

Samedi 9 octobre

Samedi 13 novembre

Samedi 11 décembre



**Famille recomposée
et succession**
Animé par une avocate
Mardi 9 novembre
16h - 18h

Échanges - participation libre

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

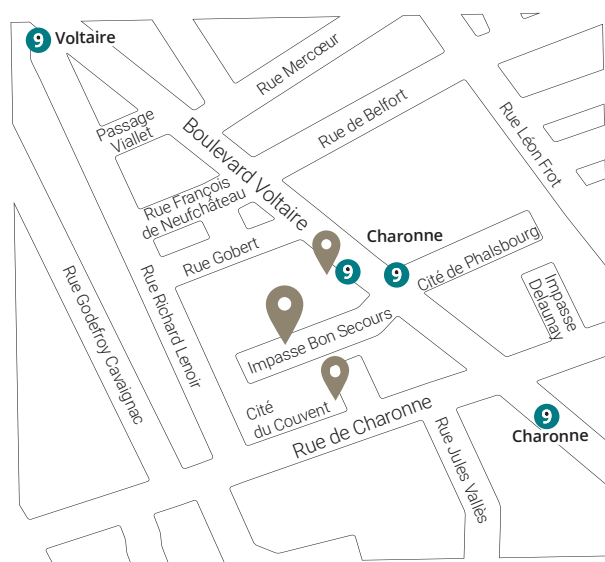
Le vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h

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

Mail : cafedesparents@epe-idf.com

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

Venez aussi nous rencontrer !



Qu'est-ce qu'il fait ?
Qu'est-ce qu'il a ?
Qui c'est celui-là ?

Un salon pour les parents
de pré-ados et d'ados

20 NOVEMBRE
2021
10h-16h30
CAFÉ
DE L'ÉCOLE DES PARENTS
ET DES ÉDUCATEURS IDF
11, cité du Couvent
75011 PARIS

Des ateliers, conférences
et rencontres de professionnels

<https://parents.epe-idf.com>
<https://www.quokka.fr>
Inscription obligatoire : 01 44 93 44 84
cafedesparents@epe-idf.com

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.

**epe**
École des Parents
et des Éducateurs
Île-de-France

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 :

