Communiqué de presse
Maison de la Prévention Santé - Cafés des parents 2015
Chaque 3ème samedi du mois de 10h à 12h – Entrée libre

Être parent aujourd'hui. Et si on en parlait ?

Pour la quatrième année, la maison de la prévention santé et l'Ecole des parents et des éducateurs de l'Hérault proposent chaque 3ème samedi du mois de 10h à 12h un espace de rencontres et d'échanges sur les questions relatives à la parentalité.

En effet, dans un contexte où l'évolution de la société et des situations familiales suscite de nombreux et nouveaux questionnements, le Café des Parents, lieu convivial et libre d'accès, d'écoute et de soutien a pour mission d'accompagner les parents dans leur rôle de premiers éducateurs quel que soit l'âge de leur(s) enfant(s).

Ainsi, chaque mois, un psychologue de l'Ecole des Parents et des Educateurs et un expert de la thématique retenue s'associent pour répondre aux questions des tous les parents et de tous ceux qui partagent la fonction éducative (conjoint, ex-conjoint, grands-parents, beaux parents, amis mais aussi professionnels).

Le café des parents

C'est un lieu **adapté** et à l'écoute de la situation de chacun.
C'est un lieu de **soutien** à tous les moments de la vie pour retrouver de la confiance dans ses compétences éducatives et son rôle de parent.
C'est un lieu **ressource** où l'on peut s'informer pour avoir des repères éducatifs et des connaissances sur le développement de l'enfant et de l'adolescent.
C'est un lieu **convivial** où il est possible de partager ses expériences avec d'autres parents.
C'est un lieu que **chacun peut construire** en proposant des thèmes d'échange

Ecole des Parents et des Educateurs de l'Hérault

L'Ecole des Parents et des Educateurs de l'Hérault propose aux parents, aux enfants et aux professionnels un accompagnement et une réflexion sur la relation parents-enfants et sur la fonction parentale sous forme de : Points Ecoute pour les parents accompagnés ou non de leurs enfants, Points Ecoute pour les jeunes et leurs parents, Animations, Groupe de parole, Soirées débats,…

Ecole des Parents et des Educateurs de l'Hérault
Centre Social Caf - 410 avenue de Barcelone - 34080 Montpellier
04 67 03 43 58 - epe.herault@wanadoo.fr

NOUVEAU ! En 2015, 3 cycles de rencontres sont proposés !

✓ **CYCLE 1 : Etre parent, et si on en parlait ?**

- 17 janvier : L'autorité, savoir dire non, poser des limites du plus jeune âge à l'adolescence : une tâche ingrate mais nécessaire ?

  On dit d'elles qu'elles encadrent, sécurisent, structurent les enfants. Les limites seraient nécessaires à leur construction, véritables boussoles pour les guider sur le chemin, sortes de balises les empêchant de quitter la route. Mais, aussi importants soit-il, ces repères ne sont pour autant pas si faciles à poser, et à imposer. Comment y parvenir et pourquoi ? Comment faire lorsque les parents sont séparés ?

- 28 février : De la naissance à l'adolescence comment développer la confiance en soi de son enfant ?

  Chaque individu se fait une idée de lui-même et se forge, à travers l'ensemble de ses expériences, un concept de soi qui fluctue et varie considérablement. Cet "autoportrait " change tout au long de la vie et continue à se modifier même à 80 ans. Les enfants ne naissent pas avec une image d'eux-mêmes, Ils apprennent à se voir d'abord et avant tout à travers les yeux des personnes importantes pour eux : leurs parents, leurs frères et sœurs, leurs enseignants et enseignantes et enfin, leurs amis.

- 21 mars : Comment gérer le stress dans la relation parents-enfants ?

  Le stress peut être défini comme résultant d'un écart entre la demande de l'environnement et la capacité du sujet à y répondre. Autrement dit, il n'est pas nécessaire de préciser qu'être parent peut parfois être source de stress… Comment le gérer ? Comment éviter de le transmettre aux enfants ? Comment créer un quotidien plus serein et plus détendu ?

✓ **Cycle 2 : Bien manger, bien bouger, bien dormir !**

- 18 avril : « A table, les enfants ! » Snacking, fooding, grignotages… Comment les enfants et les ados mangent-ils aujourd'hui ?

  L'alimentation et l'activité physique sont à la fois des plaisirs de l'existence mais aussi des clés essentielles pour maintenir un bon état de santé ou le recouvrer. Il est essentiel, dès le plus jeune âge, de construire des comportements alimentaires favorables, d'apprécier les moments d'échange et de convivialité des repas, de découvrir la subtilité et la diversité des goûts, d'éviter les excès de certains aliments… Il est parfois difficile d'aider son enfant dans ses apprentissages alimentaires et de le guider parmi les nombreuses sollicitations qui l'entourent.

- 30 mai : Le sommeil de l'enfant, des ados… et des parents ?

  De leur naissance à leur adolescence, les enfants sont de gros dormeurs. Mais comment savoir si leurs besoins en sommeil sont satisfaits ? Que faire si leurs nuits sont à problème ? Terreurs nocturnes, somnambulisme. Le café des parents sera l'occasion de revenir sur ces maux qui entraînent bien souvent des difficultés d'attention et de fatigue chez l'enfant et chez ses parents !

- 20 juin : Comment concilier vie quotidienne et rythmes de vie de l'enfant et de l'ado (activités scolaires, sportives, de loisirs, repos, sorties…)

Le quotidien des parents est souvent bien complexe. Que l'on soit seul ou en couple il n'est pas toujours facile d'harmoniser celui-ci avec les rythmes de vie de l'enfant et de la qualité de vie en famille.

✓ **Cycle 3 : Les écrans des enfants, des ados… et des parents ?**

- 19 Septembre : Du tout petit aux parents : Quelle place pour les écrans dans la famille ?

  Comment faire pour que les consoles, les téléphones portables ou les ordinateurs prennent une juste place dans la famille ? Il est difficile dans notre société d'interdire à nos enfants des pratiques courantes pour nous. Mais alors comment s'y retrouver ? Est-il bon de les laisser jouer sur des écrans ? À quel âge ? Combien de temps ?

- 17 Octobre : Les images : de la fascination à l'éducation ?

  Quelle attitude éducative adopter, en tant que parent, avec nos enfants, concernant les écrans et leur omniprésence ? Ou encore, la télévision, l'Internet, les ordinateurs sont-ils formateurs ou dangereux pour nos enfants ?

- 21 Novembre : Réseaux sociaux mais pas trop…

  Plus que jamais, les enfants et les adolescents créent et partagent de l'information au moyen de médias numériques comme les téléphones, les tablettes et les ordinateurs. SMS, Facebook, Instagram et Twitter, blogs, photos et vidéos échangées permettent de garder ou créer un contact avec leurs amis et leur famille… Ces nouvelles façons de communiquer ne sont pas toujours comprises par les parents qui se trouvent démunis…

Samedi 5 décembre : Mon corps, ma sexualité : quand les parents s'emmêlent !

Entre le besoin d'information et l'envie de donner l'image de quelqu'un "qui sait", il n'est pas facile pour un adolescent d'aborder les changements physiques et sexuels qui s'opèrent en lui. Surtout lorsqu'on voit sur internet tout et son contraire. Face à cette avalanche d'informations, les parents sont également perplexes et souvent dépourvus de réponses…