

MAISON DE LA FAMILLE

Programme des ateliers et des conférences
Saison 2024



ÉDITO

Chers parents,

Nous sommes heureux de vous présenter les actions concrètes mises en place par la Maison de la Famille à travers "le lieu ressource parentalité", un projet novateur destiné à soutenir les parents dans leur processus éducatif et à renforcer les liens familiaux.

Notre engagement envers les familles Saint-Mandéennes se concrétise par l'évolution du service Petite Enfance et Parentalité. Ce service met en œuvre des programmes audacieux visant à offrir un soutien complet aux parents, illustrant ainsi notre volonté commune de créer un environnement favorable à l'épanouissement familial. Grâce à des dispositifs financés en partenariat avec la Caisse d'Allocations Familiales du Val de Marne, nous avons pu proposer de nombreuses conférences et ateliers éducatifs abordant des thèmes essentiels tels que la relation parent-enfant et la gestion du stress familial.. Ces initiatives visent à outiller les parents et à renforcer leur rôle éducatif.

Ce dispositif mobilise une diversité de professionnels tels que psychologues, puéricultrices, psychopédagogues, artistes et enseignants, et offre un programme d'accompagnement visant à aider les parents à acquérir de nouvelles compétences. Il favorise également les échanges entre parents et professionnels de l'éducation et de la santé.

Les ateliers "parent-enfant" offrent des moments privilégiés de complicité, contribuant au développement cognitif, affectif et relationnel des enfants.

À ce titre, nous nous réjouissons que les ressources mises à disposition des familles aient permis à Saint-Mandé d'être lauréate des "1000 premiers jours de l'enfant". Cette reconnaissance atteste de notre engagement constant pour offrir ce soutien essentiel aux parents, les aidant à mieux répondre aux besoins de leurs enfants et à affronter sereinement les aléas de la vie.

Forts de cette expérience significative, nous aspirons à enrichir davantage le dispositif pour répondre toujours plus aux attentes des familles et à leur besoin d'accompagnement.

Ensemble, continuons de construire un Saint-Mandé où chaque famille peut bénéficier du soutien et de l'accompagnement nécessaires pour s'épanouir.



Julien Weil,
Maire de Saint-Mandé
Vice-président du Conseil
départemental du Val-de-Marne



Eveline Besnard,
3^{ème} adjointe, déléguée
aux familles et à la petite
enfance



Atelier des Parents

L'ART DE LAISSER VIVRE SES ÉMOTIONS – ATELIER OLFACTIF

 **Samedi 20 janvier 2024**

 **10h - 12h**

 **Maison de la Famille**

Intervenante : Myriam BAILLY - Thérapeute psychocorporelle

La prise de conscience de la puissance du sens olfactif et de son influence sur le bien-être émotionnel est une réalité à laquelle chacun peut être initié. Dès la naissance, un nouveau-né développe un vécu affectif spécifique lié aux différents senteurs qui l'entourent. Les émotions, intrinsèques à notre vie quotidienne, revêtent un message dont la compréhension, tant pour les enfants que pour les parents, permet de mieux appréhender les besoins profonds qui les sous-tendent.

Cet atelier, conçu à l'intention des parents, offre l'opportunité d'explorer une approche sensorielle basée sur l'odorat et les senteurs des huiles essentielles, connue sous les termes d'olfactologie ou d'aromachologie. Au cours de ce périple olfactif, les participants auront l'occasion de découvrir les caractéristiques des émotions, considérées comme des sources d'équilibre et de vitalité lorsqu'elles sont prises en compte de manière appropriée.

Parallèlement, des techniques de relaxation seront présentées afin de favoriser le recentrage sur soi, d'apaiser les tensions émotionnelles et de cultiver une posture relationnelle propice à une communication enrichissante avec ses propres enfants. Dans le cadre de cet atelier, des huiles essentielles d'une qualité exceptionnelle seront mises à disposition, provenant de distillateurs artisanaux.



Visio-Conférence

APPRIVOISER LES ÉCRANS ET GRANDIR

 **Jeudi 25 janvier 2024**

 **20h - 22h**

Intervenante : Flore GUATTARI MICHAUX - Psychologue

Aujourd'hui, la prédominance de la culture numérique a supplanté celle du livre, présentant ainsi divers avantages et inconvénients, particulièrement chez les jeunes enfants. Afin de maximiser les bénéfices tout en atténuant les risques, il est pertinent de s'attarder sur la notion de «diététique des écrans», sans porter de jugement.

La question de déterminer à quel âge il est approprié de permettre à un jeune enfant d'utiliser une tablette, de définir des limites à la consommation de la télévision, de se protéger en ligne, et d'autoriser l'inscription sur les réseaux sociaux se pose inévitablement. Les balises 3-6-9-12, élaborées par Serge Tisseron, ont été conçues pour répondre aux interrogations auxquelles tant les parents que les professionnels de l'enfance sont confrontés.

Ces repères sont structurés autour de quatre étapes clés : à 3 ans, correspondant à l'entrée en maternelle ; à 6 ans, lors de l'entrée en CP ; à 8-9 ans, âge où l'enfant maîtrise généralement l'écriture et la lecture ; et enfin, le passage au collège à 11-12 ans, suivi de l'adolescence.

Il est important de souligner qu'aucun écran n'est intrinsèquement néfaste ; leur impact, positif ou négatif, dépend du moment et de la manière dont ils sont introduits dans la vie de l'enfant. Ces effets varient en fonction de l'âge de l'enfant, soulignant ainsi la nécessité d'une approche individualisée et réfléchie.

Atelier des Parents

ÉVITER LES ACCIDENTS DOMESTIQUES CHEZ LES ENFANTS

📅 **Samedi 27 janvier 2024**

🕒 **10h - 12h**

📍 **Maison de la Famille**

Intervenante : Christelle YOMBA - Infirmière et puéricultrice

Notre résidence et son environnement sont conçus pour convenir aux adultes, mais ils ne garantissent pas toujours la sécurité des enfants. Afin de permettre à ces derniers d'explorer le monde en toute sécurité, il est possible de l'adapter en fonction de leur développement. L'objectif de cet atelier est donc de présenter les principales règles à suivre pour assurer la sécurité des enfants.

Durant une période de deux heures, la prévention de divers risques tels que les chutes, les brûlures, les noyades, et l'ingestion de produits toxiques seront abordés. La connaissance des situations à risque pour les nourrissons permet une meilleure prévention au quotidien. Ainsi, il est crucial pour les parents, grands-parents et toute personne responsable d'enfants de développer les bons réflexes en matière de prévention et de sécurité.

À l'issue de cet atelier, les participants seront en mesure de prévenir et d'éviter les accidents domestiques, qui représentent 48% des accidents de la vie courante.





Atelier Parent-Enfant

ATELIER D'IMPROVISATION INTERGÉNÉRATIONNEL « IMPROVISER POUR S'APPRIVOISER »

 **Samedi 3 février 2024**

 **10h30 - 12h**

 **Maison de la Famille**

Intervenante : Christelle FOUCAULT - Coach Professionnel

Venez découvrir en famille l'art de l'improvisation théâtrale et développer vos compétences d'acteur lors d'un atelier spécialement conçu à cet effet. L'objectif de cette expérience est d'inciter les participants à cultiver leur capacité d'écoute et d'observation afin de collaborer à la création de scènes empreintes de surprises, favorisant ainsi le renforcement des liens intergénérationnels.

L'atelier, axé sur le lâcher-prise et la convivialité, promet des moments de divertissement et de franche rigolade. Destiné aux enfants et adolescents âgés de 10 à 15 ans, accompagnés d'un de leurs parents ou grands-parents, cet événement ludique et créatif offre une opportunité unique de partager des instants mémorables en famille.

Nous vous encourageons à participer vêtus de manière confortable pour profiter pleinement de cette expérience enrichissante.

Atelier des Parents

YOGA PRÉNATAL

📅 **Mardi 6 février 2024**
🕒 **19h30 - 21h**
📍 **Maison de la Famille**

Intervenante : Inès BOPPE - Professeure de yoga. Diplômée femmes enceintes et jeunes mamans

L'atelier de yoga prénatal offre aux femmes enceintes l'opportunité d'améliorer leur bien-être corporel, d'apaiser leur esprit et d'acquérir des compétences pratiques pour optimiser l'expérience de l'accouchement et du postpartum. Les objectifs incluent le soulagement des inconforts quotidiens, la préparation à l'accouchement et à la période postnatale.

Cet atelier constitue une occasion privilégiée permettant aux participantes de consacrer un moment exclusif à elles-mêmes, tout en mobilisant leur corps et leur esprit pour maintenir leur forme physique et leur sérénité jusqu'au jour de l'accouchement, et au-delà. Nous vous encourageons vivement à saisir cette opportunité et à venir prendre soin de vous.





Visio-Conférence

DANS LE CERVEAU DE NOS ADOS

 **Mardi 27 février 2024**

 **20h - 22h**

Intervenante : Céline MARTINUZZI - Professeur aux collèges, lycées

Les adolescents peuvent parfois apparaître comme des individus provenant d'une réalité différente. Entre des émotions intensifiées, le besoin croissant d'autonomie, la propension aux prises de risques, l'impulsivité, et l'usage fréquent des écrans, les parents peuvent se trouver confrontés à de nombreuses incompréhensions.

Cette étude se propose d'analyser les particularités du développement cérébral chez les adolescents, qui sont à l'origine de ces transformations, ainsi que les répercussions potentielles sur la vie quotidienne.

Elle mettra en lumière le fait que cette période constitue également une opportunité significative pour les adolescents, leur permettant d'exploiter des capacités cognitives supérieures en vue d'accomplir des exploits remarquables.

Atelier des Parents

YOGA POSTNATAL

📅 **Samedi 9 mars 2024**

🕒 **10h30 - 12h**

📍 **Maison de la Famille**

Intervenante : Inès BOPPE - Professeure de yoga. Diplômée femmes enceintes et jeunes mamans

Prendre une pause dans le quotidien de la jeune maman afin de renouer avec son corps et faciliter le processus de guérison est l'objectif de l'atelier de yoga postnatal. Cet atelier offre aux jeunes mamans l'opportunité de rétablir le lien avec leur corps transformé, de se relaxer et d'atténuer les inconforts associés à la période post-partum.

L'événement constitue une occasion privilégiée permettant de consacrer un moment précieux à soi-même, tout en mobilisant à la fois le corps et l'esprit pour favoriser le maintien de la forme physique et de la sérénité. Nous vous encourageons cordialement à ne pas hésiter et à vous joindre à nous pour prendre soin de vous.



Atelier des Parents

YOGA PRÉNATAL

📅 **Mardi 12 mars 2024**

🕒 **19h30 - 21h**

📍 **Maison de la Famille**

Intervenante : Inès BOPPE - Professeure de yoga. Diplômée femmes enceintes et jeunes mamans

L'atelier de yoga prénatal offre aux femmes enceintes l'opportunité d'améliorer leur bien-être corporel, d'apaiser leur esprit et d'acquérir des compétences pratiques pour optimiser l'expérience de l'accouchement et du postpartum. Les objectifs incluent le soulagement des inconforts quotidiens, la préparation à l'accouchement et à la période postnatale.

Cet atelier constitue une occasion privilégiée permettant aux participantes de consacrer un moment exclusif à elles-mêmes, tout en mobilisant leur corps et leur esprit pour maintenir leur forme physique et leur sérénité jusqu'au jour de l'accouchement, et au-delà. Nous vous encourageons vivement à saisir cette opportunité et à venir prendre soin de vous.



Visio-Conférence

ÉDUIQUER EN TANT QUE PÈRE

 **Jeudi 14 mars 2024**

 **20h - 22h**

Intervenante : Barbara HOTTON ALSTER - Conférencière, animatrice atelier philosophique

Cette visioconférence, consacrée aux hommes, vise à rassembler afin d'échanger et partager divers points de vue sur le rôle paternel. La discussion explore la complexité d'être parent, chacun ayant son propre vécu et des aspects communs liés à notre humanité. La question centrale se pose : quel sens cela revêt-il d'être père ?

La réflexion s'oriente également vers la position de l'homme, du point de vue masculin, envers l'enfant en développement et l'individu en devenir. L'intervenante abordera plusieurs aspects, dont l'importance du rôle paternel et les impacts bénéfiques sur le développement de l'enfant. De plus, elle examinera la manière dont le père peut trouver sa place aux côtés de la mère dès la naissance.

Cette conférence interactive offre l'opportunité de questionner la position du père dans la société, sa représentation et ses aspirations, tout en favorisant un échange constructif au sujet de ces thèmes cruciaux.



Atelier philo Parents-Enfants

LAISSEZ-MOI ÊTRE AUTONOME !

 **Samedi 16 mars 2024**

 **10h30 - 12h**

 **Public : 6 -17 ans**

 **Maison de la Famille**

Intervenante : Barbara HOTTON ALSTER - Conférencière, animatrice atelier philosophique

Quels enjeux sous-tendent la revendication d'autonomie et de liberté chez l'enfant ou l'adolescent, ainsi que les implications pour les parents et l'entourage ?

De la première respiration à l'âge adulte, à quel moment précis commence ce processus d'autonomisation ?

Nous vous invitons à partager votre perspective sur ces questions.

Sous la direction de l'animatrice facilitatrice, nous vous encourageons à articuler vos idées, à écouter attentivement celles des autres participants, qu'ils soient enfants ou adultes, et à approfondir la réflexion. Ce programme promet une exploration approfondie de ces thèmes fascinants !



Visio-Conférence

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : UNE MENACE INVISIBLE POUR NOTRE SANTÉ

 **Jeudi 4 avril 2024**

 **20h - 22h**

Intervenante : Isabelle TROUSSICOT MALINGE - Conseillère Médicale en environnement intérieur, animatrice et formatrice en santé environnementale

Les perturbateurs endocriniens, bien qu'invisibles, inodores et incolores, sont présents dans notre environnement et dans les objets de la vie quotidienne.

À la lumière des progrès scientifiques, il est désormais possible d'acquérir une compréhension plus approfondie de ces substances et de mettre en place des mesures de protection adéquates.

La conférence proposée, ouverte à un large public, vise à fournir une meilleure compréhension des caractéristiques de ces produits chimiques, de leur mode d'action, de leurs effets potentiels, ainsi que des solutions simples, pratiques et accessibles permettant d'optimiser la protection de la santé individuelle et familiale.



Atelier Parents-Enfants Atelier de l'Art

LE DESSIN DANS TOUS SES ÉTATS

 **Samedi 27 avril 2024**

 **10h - 12h**

 **Public : 6 -15 ans**

 **Maison de la Famille**

Intervenante : Caroline ESCAICH, plasticienne, art thérapeute



Cet atelier offre l'opportunité de participer à des expériences artistiques singulières axées sur le dessin. Les participants seront amenés à créer des traces, esquisser des gribouillis, et dessiner en mouvement en utilisant leurs pieds et leurs mains, en dansant, sur différentes surfaces telles que le sol et les murs, et même en réalisant des dessins derrière le dos, les yeux bandés, etc. Durant une durée de deux heures, l'atelier intitulé «Le dessin dans tous ses états !» convie les membres de la famille à s'engager dans une co-crédation libre, tout en favorisant le développement de l'empathie et des liens de confiance.

Au cours de cette expérience, les participants seront invités à réfléchir sur la manière dont ils peuvent guider autrui, offrir un soutien, et collaborer à un projet commun. Chacun dispose d'un potentiel créatif qui ne demande qu'à s'exprimer, et l'utilisation des matériaux plastiques ainsi que leurs manipulations permettront de renouer avec le plaisir ludique de l'enfance qui réside en chacun de nous. Réaliser des créations «Ensemble», tout en respectant la place de chacun et en inventant un espace de jeu, représente un précieux cadeau que vous avez la possibilité d'offrir à votre famille.

Atelier des Parents

YOGA POSTNATAL

📅 **Samedi 4 mai 2024**

🕒 **10h30 - 12h**

📍 **Maison de la Famille**

Intervenante : Inès BOPPE - Professeure de yoga. Diplômée femmes enceintes et jeunes mamans

Prendre une pause dans le quotidien de la jeune maman afin de renouer avec son corps et faciliter le processus de guérison est l'objectif de l'atelier de yoga postnatal. Cet atelier offre aux jeunes mamans l'opportunité de rétablir le lien avec leur corps transformé, de se relaxer et d'atténuer les inconforts associés à la période post-partum.

L'événement constitue une occasion privilégiée permettant de consacrer un moment précieux à soi-même, tout en mobilisant à la fois le corps et l'esprit pour favoriser le maintien de la forme physique et de la sérénité. Nous vous encourageons cordialement à ne pas hésiter et à vous joindre à nous pour prendre soin de vous.





Visio-Conférence

MON ENFANT, MON ADO N'A PAS CONFIANCE : COMMENT L'AIDER ?

 **Mercredi 15 mai 2024**

 **20h - 22h**

Intervenant : Jean-Emmanuel LASSORT - Coach thérapeute

Au cours de cette soirée, les participants auront l'opportunité de découvrir des méthodes pratiques visant à favoriser la confiance de leur enfant dans un monde marqué par l'incertitude. L'intervenant abordera également des stratégies pour promouvoir l'estime de soi chez l'enfant et clarifier les nuances essentielles entre la confiance accordée et la confiance ressentie.

Cette rencontre interactive, qui se déroulera en visioconférence, s'avère incontournable pour ceux souhaitant orienter leur enfant vers un avenir confiant, prometteur et épanoui. Elle offrira l'opportunité aux participants de poser toutes leurs questions et de partager leurs préoccupations concernant «la confiance en soi chez mon enfant dans un monde challengé».



Atelier des Parents

LES GESTES DE PREMIERS SECOURS POUR LES TOUT-PETITS

 **Samedi 8 juin 2024**

 **10h - 12h**

 **Maison de la Famille**

Intervenante : Christelle YOMBA - Infirmière et puéricultrice

Un atelier dédié à l'initiation des parents aux gestes de premiers secours est proposé. Les participants auront l'opportunité d'acquérir les compétences nécessaires pour identifier une situation d'urgence et réagir de manière appropriée. L'objectif principal de cet atelier est de familiariser les parents avec les gestes corrects et les attitudes à adopter en cas de besoin, les préparant ainsi à faire face aux défis, qu'ils soient mineurs ou majeurs, liés à la santé de leur bébé.

Au cours de la session, les participants auront l'occasion de mettre en pratique les gestes de premiers secours sur un poupon professionnel. En outre, seront abordées les diverses affections mineures telles que les rhumes, les fièvres et les gastro-entérites, ainsi que les mesures préventives susceptibles d'en atténuer les risques de complication. Les parents seront également sensibilisés à la reconnaissance des situations nécessitant une consultation immédiate aux urgences ou la prise en charge par un professionnel de la santé, en fonction de la gravité des symptômes.

Cet atelier peut être suivi avant ou après la naissance du bébé. À la suite de la session, chaque participant recevra par courrier électronique un livret numérique illustré intitulé « Gestes de Premiers Secours ».



Visio-Conférence

L'ÉPANOUISSEMENT CONJUGAL ET PARENTALITÉ : NAVIGUER AVEC SUCCÈS DANS LA VIE DE COUPLE AVEC UN OU PLUSIEURS ENFANTS

📅 **Jeudi 13 juin 2024**

🕒 **20h - 22h**

*Intervenant : Guillemette REDIER-GAIGNEUX -
Psychopédagogue, accompagnement parental et scolaire,
formatrice qualifiée Discipline Positive*

Il est essentiel de savoir naviguer habilement entre la vie de couple et les responsabilités parentales pour maintenir une harmonie durable.

Favoriser des moments de qualité en famille renforce les liens familiaux, mais il est tout aussi important de préserver des moments individuels et des moments à deux. Cela demande une anticipation et une compréhension accrues des changements dans la dynamique de la relation après l'arrivée d'un enfant.

La gestion des différences et des désaccords dans les approches éducatives parentales est une compétence cruciale. Créer une communication ouverte et empathique, où les besoins de chaque partenaire sont entendus et respectés, favorise une relation équilibrée et épanouissante.

Il est également possible de créer des souvenirs précieux avec les enfants tout en préservant l'harmonie du couple. L'équilibre entre activités individuelles et familiales est la clé pour maintenir une vie épanouissante.

L'établissement de routines équilibrées, qui favorisent à la fois le temps de qualité en couple et une répartition équitable des tâches, contribue à renforcer la stabilité de la relation. En créant un environnement familial solide, on favorise le bien-être des enfants tout en nourrissant la relation de couple.



Atelier Parents-Enfants

KIDS YOGA

 **Samedi 15 juin 2024**

 **10h30 - 11h30**

 **Maison de la Famille**

 **Public 2 - 3 ans**

Intervenant : Inès BOPPE - Professeure de yoga. Diplômée femmes enceintes et jeunes mamans

Participer à des activités ludiques tout en restant actif, explorer de nouvelles positions et s'initier à de courtes séances de méditation par le biais du jeu.

Cet atelier de Kids Yoga dédié aux enfants de 2 à 3 ans offre l'occasion aux tout-petits de découvrir les bases du yoga à travers des activités ludiques, le tout en compagnie de leurs parents.

Dans une atmosphère empreinte de bienveillance et d'inclusion, les enfants seront encouragés à s'engager dans des activités à la fois dynamiques et immobiles, favorisant ainsi l'expression de leur énergie tout en apprenant à retrouver le calme.

Une belle opportunité de partager des moments joyeux avec son ou ses enfants !



Atelier des Parents

QUALITÉ DE L'AIR ET PRODUITS D'ENTRETIEN

📅 **Samedi 14 septembre 2024**

🕒 **10h - 12h**

🏠 **Maison de la Famille**



*Intervenante : Isabelle TROUSSICOT MALINGE -
Conseillère Médicale en environnement intérieur, animatrice et
formatrice en santé environnementale*

Les séances collaboratives intitulées « MA Maison MA Santé » (MMMS) ont pour objectif de fournir une compréhension approfondie des implications de l'utilisation de certains produits ménagers courants sur la santé. Elles offrent des perspectives éclairantes et analysent les principes fondamentaux régissant la santé environnementale. L'objectif est d'autonomiser les participants en les aidant à établir des priorités adaptées à leur situation individuelle.

Au cours de ces sessions, une attention particulière est accordée à des thèmes tels que l'aération/ventilation des espaces résidentiels, l'utilisation de l'eau de javel, le choix de détergents à privilégier ou à éviter, la gestion des moisissures, la précarité énergétique, les problématiques liées au confinement et à la surpopulation, entre autres. De manière concomitante, les participants seront guidés dans la confection d'un détergent artisanal au terme de l'atelier.



Visio-Conférence

COMMENT PARLER DU HARCÈLEMENT AUX ENFANTS ?

📅 **Jeudi 19 septembre 2024**

🕒 **20h - 22h**

*Intervenant : Guillemette REDIER-GAIGNEUX -
Psychopédagogue, accompagnement parental et scolaire,
formatrice qualifiée Discipline Positive*

Qu'est-ce que le harcèlement et comment peut-on s'engager quotidiennement dans la lutte contre ce phénomène ?

Cette conférence vise à fournir aux parents des connaissances approfondies sur le harcèlement, en abordant ses définitions, ses diverses formes et manifestations. Les signes révélateurs, avec une attention particulière portée à la reconnaissance des indices de harcèlement chez les enfants et aux facteurs de risque associés, seront abordés.

L'accent sera mis sur la prévention du harcèlement, en mettant en lumière des stratégies efficaces pour désamorcer les situations avant qu'elles ne s'aggravent. La conférence proposera des conseils concrets sur la manière d'intervenir lorsque le harcèlement est identifié, offrant ainsi aux parents des compétences pratiques pour aborder ce sujet délicat avec leurs enfants.

Participez à cette conférence interactive, spécialement conçue pour les parents souhaitant acquérir des compétences pratiques et des outils concrets afin de guider leurs enfants dans la compréhension et la prévention du harcèlement.

Pour finir, des approches pratiques pour lutter efficacement contre ce fléau seront explorés.



Visio-Conférence

VIENS DÉCOUVRIR TES TALENTS D'ILLUSTRATEUR OU D'ILLUSTRATRICE EN MUSIQUE

 **Samedi 21 septembre 2024**

 **10h - 12h**

 **Maison de la Famille**

 **Public : 7-12 ans**

Intervenant : Christelle FOUCAULT, coach certifié

Les participants ayant apprécié la première édition de cet atelier en 2023 sont conviés à explorer davantage leurs talents d'illustrateurs et de poètes à travers les fables initiatiques pour petits et grands lors de cette deuxième édition.

Cet atelier co-créatif offre l'opportunité d'expérimenter à nouveau un moment de partage et de complicité entre parents et enfants, mettant en avant la poésie, la musique (avec une performance en direct d'une musicienne) et le dessin.

Les participants sont invités à s'amuser avec leurs feutres et crayons de couleur dans le royaume de l'imaginaire.



Atelier des Parents

COMMENT SORTIR DU CERCLE VICIEUX DU TRIANGLE DRAMATIQUE : PERSÉCUTEUR, VICTIME, SAUVEUR EN FAMILLE ?

📅 **Jeudi 10 octobre 2024**

🕒 **19h30 - 21h30**

📍 **Maison de la Famille**

*Intervenante : Guillemette REDIER-GAIGNEUX,
psychopédagogue, accompagnement parental et scolaire,
formatrice qualifiée Discipline Positive*

Cet atelier abordera les trois rôles définis par Karpman, adoptés involontairement au sein des interactions sociales, y compris avec les enfants et au sein des couples : le « persécuteur », la « victime » ou le « sauveur ».

La prise de conscience de ces trois rôles est cruciale pour en sortir de manière constructive.

L'atelier fournira des astuces et des outils visant à permettre aux participants d'exprimer leurs émotions et leurs besoins de manière constructive. Une attention particulière sera accordée au développement des compétences d'écoute et à l'amélioration de l'empathie à travers la pratique de la « super-écoute ».

L'objectif ultime est de transformer le triangle relationnel « persécuteur », « victime » et « sauveur » en une dynamique harmonieuse.

Nous vous invitons à rejoindre cette expérience interactive et enrichissante, où ensemble, nous créerons des liens familiaux encore plus forts et épanouissants.

Atelier des Parents

CRÉER UN ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR SAIN POUR LE BÉBÉ ET TOUTE LA FAMILLE

📅 **Samedi 12 octobre 2024**

🕒 **10h - 12h**

🏠 **Maison de la Famille**

Intervenante : Isabelle TROUSSICOT MALINGE, conseillère médicale en environnement intérieur, animatrice et formatrice en santé environnementale

L'arrivée d'un enfant constitue un moment singulier, suscitant de nombreuses interrogations quant au choix des ustensiles de puériculture, des vêtements, des jouets et des cosmétiques considérés comme les plus bénéfiques pour le bien-être de l'enfant.

Il se pose également la question de savoir quels conseils suivre afin de créer un environnement optimal pour le nouveau-né, ainsi que la manière de naviguer parmi les nombreuses informations disponibles. Dans un cadre ludique, les ateliers NESTING offrent aux participants l'opportunité de s'informer sur les agents polluants potentiellement présents dans l'environnement intérieur du nourrisson.

Les articles de puériculture, les cosmétiques, les vêtements, les jouets et les ustensiles de cuisine du quotidien sont passés en revue, évalués du point de vue de leur caractère «sain ou toxique». Des solutions concrètes, simples et accessibles sont présentées afin d'agir de manière proactive face à ces polluants domestiques.

Apprendre à les identifier plus précisément permet ainsi de les éviter plus efficacement, contribuant ainsi à la préservation de la santé, tant de l'adulte que de l'enfant.



Atelier des Parents

GÉNÉRATION X,Y,Z ET ALPHA.... COMMENT SE COMPRENDRE À TRAVERS NOS DIFFÉRENTES HISTOIRES

 **Jeudi 17 octobre 2024**

 **20h - 22h**

 **Maison de la Famille**

Intervenante : Flore GUATTARI MICHAUX - Psychologue

Il est probable que l'auditeur ait eu connaissance des différents qualificatifs attribués aux générations successives ou antérieures, particulièrement à l'ère de la révolution technologique. La société du 21^e siècle est souvent catégorisée par les sociologues en cinq générations distinctes : les Baby-boomers (1946 -1965), la génération X (1965 -1980), la génération Y (1980 - 2000), la génération Z (à partir de l'an 2000), et enfin, la génération Alpha, (à partir de l'an 2010).

Ces générations coexistent et ont successivement contribué à redéfinir les pratiques et leur approche du numérique. Ces dernières années, nous avons observé une transition de la télévision vers les smartphones et ChatPBT. Ces générations incarnent les différentes étapes d'un siècle en mutation technologique constante, où les habitudes de consommation évoluent de manière continue. Afin de mieux appréhender le fonctionnement de chaque génération, il est impératif de mettre en parallèle les évolutions technologiques et sociétales.

Une compréhension approfondie des enjeux propres à chaque génération permet à chacun de mieux se comprendre mutuellement, favorisant ainsi un environnement de travail et de vie harmonieux. L'identification de sa propre génération s'inscrit dans cette démarche, invitant à une réflexion sur les particularités et les valeurs qui ont façonné son parcours.



Atelier des Parents

L'ENFANT EN CRISE : DE LARMES DE COLÈRE, DE PANIQUE, D'APPOSITION, DE RÉBELLION, DE DÉCOURAGEMENT

📅 **Jeudi 21 novembre 2024**

🕒 **19h30 - 21h30**

🏠 **Maison de la Famille**

Intervenante : Guillemette REDIER-GAIGNEUX, psychopédagogue, accompagnement parental et scolaire, formatrice qualifiée Discipline Positive

- Facteurs de déclenchement des crises. (crises émotionnelles, comportementales, familiales, etc.,
- Impact des crises sur la famille et sur le développement de l'enfant,
- Approches et stratégies pour y faire face : intelligence émotionnelle, approche psychoéducative (fermeté ET bienveillance en même temps).

- ➡ Agir avant les premiers signes
- ➡ Comment faire face aux crises ?
- ➡ Que faire après la crise ?
- ➡ Comment prévenir les crises ?

Les pistes proposées fonctionnent pour tous les enfants. (Que votre enfant soit ou non hypersensible, avec ou sans HPI, TDAH, TSA, DYS, etc).



Atelier des Parents

KIDS YOGA

 **Samedi 23 novembre 2024**

 **10h30 - 11h30**

 **Maison de la Famille**

 **Public : 4 - 6 ans**

Intervenante : Inès BOPPE - Professeure de yoga. Diplômée femmes enceintes et jeunes mamans

- S'amuser en bougeant
- S'éveiller à de nouvelles postures, à des petits moments de méditation, par le jeu

Cet atelier de KIDS YOGA dédié aux 4-6 ans permettra aux enfants de découvrir par le jeu les prémices du yoga, accompagnés de leurs parents.

Dans une ambiance bienveillance et inclusive, les enfants seront invités à réaliser des activités dynamiques et statiques afin qu'ils puissent se défouler mais aussi gagner au retour au calme.

Une opportunité de passer un bon moment avec son/ses enfant(s).



Visio-conférence

LE CERVEAU ÉMOTIONNEL : L'IMPORTANCE DE MIEUX LE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMPRENDRE SON JEUNE ENFANT

📅 **Jeudi 28 novembre 2024**

🕒 **20h - 22h**

Intervenante : Hassina CORDANI, coach thérapeute

Les réactions émotionnelles chez les jeunes enfants peuvent être intenses et parfois déroutantes.

- Que se passe-t-il dans l'esprit des enfants lorsqu'ils éprouvent ces émotions?
- Comment agir de manière constructive?
- Quelles sont les meilleures stratégies pour aider les enfants à faire face à leurs émotions?

Cette conférence est une occasion de mieux comprendre comment les émotions ont un impact crucial sur le développement des enfants et dans leur parcours de vie.

L'intervenante partagera des approches pratiques pour guider et soutenir les enfants dans leurs expressions émotionnelles. Les parents apprendront comment des émotions variées, de la joie à la colère, jouent un rôle essentiel dans leur développement émotionnelle et cognitif.

Atelier des Parents

LES GESTES DE PREMIERS SECOURS POUR LES TOUT-PETITS

 **Samedi 7 décembre 2024**

 **10h - 12h**

 **Maison de la Famille**

Intervenante : Christelle YOMBA - Infirmière et puéricultrice

Un atelier dédié à l'initiation des parents aux gestes de premiers secours est proposé. Les participants auront l'opportunité d'acquérir les compétences nécessaires pour identifier une situation d'urgence et réagir de manière appropriée. L'objectif principal de cet atelier est de familiariser les parents avec les gestes corrects et les attitudes à adopter en cas de besoin, les préparant ainsi à faire face aux défis, qu'ils soient mineurs ou majeurs, liés à la santé de leur bébé.

Au cours de la session, les participants auront l'occasion de mettre en pratique les gestes de premiers secours sur un poupon professionnel. En outre, seront abordées les diverses affections mineures telles que les rhumes, les fièvres et les gastro-entérites, ainsi que les mesures préventives susceptibles d'en atténuer les risques de complication. Les parents seront également sensibilisés à la reconnaissance des situations nécessitant une consultation immédiate aux urgences ou la prise en charge par un professionnel de la santé, en fonction de la gravité des symptômes.

Cet atelier peut être suivi avant ou après la naissance du bébé. À la suite de la session, chaque participant recevra par courrier électronique un livret numérique illustré intitulé « Gestes de Premiers Secours ».



Visio-conférence

LES ÉTAPES DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE CHEZ LE TOUT-PETIT

 **Mardi 10 décembre 2024**

 **20h - 22h**

Intervenante : Christelle YOMBA - Infirmière et puéricultrice

Dès la naissance de leur enfant, les parents aspirent à offrir une alimentation optimale, conscient que cela constitue en partie un élément essentiel du bien-être de leur bébé. Une étape significative tant dans la vie du nourrisson que dans celle de ses parents est la diversification alimentaire.

Les parents, dans leur enthousiasme, anticipent souvent avec impatience l'introduction de nouvelles textures et de nouveaux goûts, offrant ainsi à leur enfant une expérience enrichissante sur le plan alimentaire.

Cependant, malgré cette volonté, certains parents peuvent ressentir des appréhensions, des incertitudes ou des craintes liées à des aspects tels que le maintien de l'allaitement maternel, la réaction de leur bébé face à de nouveaux aliments, ou encore la transition vers une alimentation morcelée.

L'objectif de cette conférence est de fournir des conseils et des astuces visant à apaiser ces inquiétudes, en vous guidant étape par étape pour élaborer des menus sains, équilibrés et adaptés à l'âge de votre enfant, tout en respectant son appétit.

À la fin de cette formation, les participants seront en mesure de répondre à des questions telles que : Quand augmenter les portions ? Quand introduire de nouveaux aliments ? Comment réagir face au refus alimentaire de leur bébé ? Quel comportement adopter en cas de réticence de l'enfant envers certains aliments ? Est-il approprié d'intégrer des produits laitiers ? Et enfin, comment et quand introduire des morceaux solides dans l'alimentation du bébé ?



Atelier des parents

STRATÉGIES GAGNANTES POUR DÉSAMORCER LES CONFLITS EN FAMILLE

 **Samedi 14 décembre 2024**

 **10h - 12h**

 **Maison de la Famille**

*Intervenante : Guillemette REDIER-GAIGNEUX,
psychopédagogue, accompagnement parental et scolaire,
formatrice qualifiée Discipline Positive*

Les techniques de communication efficace jouent un rôle essentiel dans la gestion des conflits familiaux. Encourager nos enfants à exprimer leurs pensées et leurs émotions de manière respectueuse, tout en apprenant à écouter activement les points de vue des autres, renforce les liens familiaux. La communication ouverte et honnête permet de prévenir les malentendus et favorise la résolution constructive des désaccords.

Les parents peuvent également guider leurs enfants vers des méthodes de résolution créative des conflits. Plutôt que de simplement imposer des solutions toutes faites, il faut les encourager à explorer différentes options, à penser de manière créative et à trouver des compromis mutuellement satisfaisants.

Ce processus favorise le développement de compétences cruciales telles que la pensée critique, la négociation et la coopération, qui seront précieuses tout au long de leur vie.

En adoptant ces approches, les liens familiaux seront renforcés et préparent nos enfants à faire face aux défis de la vie de manière positive et constructive.



MAISON DE LA FAMILLE



8 place Lucien Delahaye
94160 Saint-Mandé

01 49 57 91 46

maison-de-la-famille@mairie-saint-mande.fr

