

# Les parenthèses

Les rendez-vous 2021  
du Café des parents

Saint-Avé



# Les parenthèses

## Qu'est-ce que c'est ?

Le Café des parents - les parenthèses est un lieu convivial d'échanges sur l'éducation et la parentalité. Les ateliers sont animés par deux professionnelles : Emilie Cabon, juriste à la Maison du Droit et Tiphaine Donias, éducatrice spécialisée.

Ces échanges sont l'occasion, pour chacun, d'entendre et de pouvoir envisager des attitudes différentes dans l'éducation des enfants. Ils se déroulent dans un climat de bienveillance où chacun est respectueux de l'histoire de l'autre. La confidentialité est demandée à tous les participants.

Le Café des parents est gratuit et ouvert à tous.

## Pratique

### Ateliers et soirée thématiques

- // Gratuit
- // Inscription obligatoire :
  - en ligne : [www.saint-ave.bzh/parentheses](http://www.saint-ave.bzh/parentheses)
  - par téléphone : 02 97 44 66 99 (sauf le mercredi)
- // Les ateliers et la soirée thématiques ont lieu à l'Espace Jean Le Gac, qui se situe rue des Alizés, à Saint-Avé.
- // Les ateliers sont réservés uniquement aux parents et non aux professionnels de l'éducation.

**Renseignements :** [parentheses@saint-ave.fr](mailto:parentheses@saint-ave.fr) - 02 97 60 70 10

**Au regard des conditions sanitaires et de l'évolution de la réglementation, les ateliers thématiques pourraient avoir lieu en visioconférence. La soirée thématique et les ateliers pratiques pourraient être annulés et reportés ultérieurement.**

# Les ateliers thématiques

Deux sessions par jour sont proposées pour chacun des cinq ateliers thématiques :

// l'après-midi : de 14h à 16h

// le soir : de 20h à 22h

Les ateliers ont lieu à l'Espace Jean Le Gac, rue des Alizés.

L'inscription est obligatoire (voir onglet pratique).

## Parent(s) séparé(s)

**LUNDI 15 FÉVRIER**

Parent solo ou famille recomposée, le couple conjugal disparaît mais le couple parental perdure. Subie ou initiée, la rupture génère des émotions qu'il faut gérer tout en continuant d'assumer sa fonction parentale. Comment assumer sa coparentalité quand la communication avec l'autre parent est altérée ? Quelle place pour l'enfant entre les deux foyers ?



## Les réseaux sociaux

**LUNDI 29 MARS**

De tout temps, les êtres humains ont développé des réseaux sociaux en lien avec leurs besoins d'appartenance. À l'ère du numérique, ceux-ci se sont développés sur la toile prenant plus d'importance dans la vie des jeunes. Quelle place les parents peuvent-ils ou doivent-ils prendre dans l'espace virtuel de leurs enfants ? Comment être parent à l'heure du numérique alors que l'on ne maîtrise pas soi-même tous les outils ? Comment sont-ils réglementés ?



### + Atelier pratique - Les réseaux sociaux

**Lundi 12 avril - De 20h à 22h - Espace Jean Le Gac**

Venez découvrir Facebook, Instagram, Snapchat, Tik Tok, savoir ce qui s'y passe et comment utiliser ces réseaux afin d'en comprendre les intérêts et les risques. *Sur inscription. Animé par les Promeneurs du Net. Seuls les parents ayant assisté à l'atelier thématique peuvent s'inscrire à l'atelier pratique (voir onglet Pratique).*

## La sexualité des ados

LUNDI 14 JUIN

À 17 ans, la moitié des adolescents ont déjà eu un rapport sexuel. Depuis 2020, toute jeune fille mineure sans restriction d'âge, a le droit à la contraception gratuite et sans avoir besoin de l'autorisation de ses parents. Pour autant, il n'est pas toujours évident de parler de sexualité à son enfant. Faut-il en échanger ? Quand, comment et pourquoi faut-il en parler ? Quelle place ont les parents dans l'apprentissage de la sexualité de leurs enfants ?



## Le sommeil

LUNDI 27 SEPTEMBRE

Le sommeil chez les moins de 10 ans : de 14 h à 16 h

Le sommeil chez les plus de 10 ans : de 20 h à 22 h

Les bienfaits du sommeil ont été démontrés. Mais à chaque âge son sommeil ! Deux ateliers vous sont donc proposés : pour les plus et moins de 10 ans. De combien d'heures de sommeil mon enfant a-t-il besoin ? Quelles sont les conditions idéales pour le sommeil d'un enfant ? Pourquoi l'adolescent se couche-t-il plus tard et se lève-t-il plus tard ? Doit-on le laisser faire la grasse matinée ? Jusqu'à quelle heure ? Quel est l'impact des écrans sur le sommeil ?



### + Atelier pratique - Le sommeil chez les plus de 10 ans Lundi 11 octobre - De 20h à 22h - Espace Jean Le Gac

Venez découvrir des techniques de respiration et de relaxation pour comprendre comment mieux s'endormir ou se ré-endormir. Les apports seront variés afin que chacun puisse trouver ce qui lui convient.

*Sur inscription. Animé par Agnès Mérer, coach et sophrologue. Seuls les parents ayant assisté à l'atelier thématique peuvent s'inscrire à l'atelier pratique (voir onglet Pratique).*

## La confiance en soi

LUNDI 22 NOVEMBRE

Un parent souhaite le meilleur pour son enfant et notamment une bonne estime de lui-même. Néanmoins, pour avoir une bonne estime de soi, mieux vaut avoir confiance en soi. Qu'est-ce que la confiance en soi ? Sur quoi repose-t-elle ? Comment, en tant que parent, développer ce sentiment de confiance chez l'enfant ? Comment redonner confiance quand notre enfant manque d'assurance ?



# La soirée thématique

## Les jeux éducatifs

MARDI 21 SEPTEMBRE - 20H - ESPACE JEAN LE GAC



Comment favoriser le bien-être et les relations au sein de la famille ? Grâce au jeu ! Il a l'avantage de développer la pensée et la capacité à résoudre des problèmes, il permet donc aux pratiquants de développer leurs compétences psycho-sociales. Il est source d'évasion et de plaisir tout en définissant et partageant des règles communes. Il interroge l'opposition, la cohésion, la coopération dans un cadre posé. Cette soirée sera principalement dédiée à la présentation des jeux. Une pratique plus poussée sera proposée le samedi suivant, toute la journée, lors de Fête vos jeux avec un atelier dédié !

*En partenariat avec l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé et la CAF du Morbihan.*

### + Fête vos jeux

SAMEDI 2 OCTOBRE - DE 10H À 19H - L'ALBATROS

Venez tester et approfondir les jeux éducatifs qui vous ont été présentés à l'occasion de la soirée thématique !

## Les rendez-vous de nos partenaires

### Les jeunes face aux écrans et aux réseaux sociaux

Samedi 10 avril - 11h - Centre Ar Ruschenn, 1, placette Georges Brassens, Ploeren

Atelier de prévention et de sensibilisation des jeunes face aux réseaux sociaux.

Dans le cadre de la semaine du numérique.

Proposé par la Ville de Ploeren

Renseignements : [espace.famille@ploeren.fr](mailto:espace.famille@ploeren.fr) - 02 97 40 14 90

### Les pâtes au beurre

Les Pâtes au beurre sont des temps d'échange collectif entre parents, animés par des professionnels de la famille (psychologue et psychomotricien).

Chaque parent est invité à évoquer avec le groupe, les difficultés, les tensions ou les interrogations rencontrées dans le lien à leur enfant. Le parent peut venir seul ou en couple, accompagné ou non de son enfant et quel que soit son âge. Gratuit, anonyme et sans rendez vous.

#### Pratique

Accueil en semaine de 18h à 20h30, sauf pendant les vacances scolaires.

Les mardis à Ploërmel : Maison de l'enfance, rue Pierre de Coubertin.

Les mercredis à Vannes : Centre socioculturel de Rohan La Madeleine  
11, rue Sainte-Anne.

**Contact : Association Les mots des familles**

06 52 56 04 50 - [lesmotsdesfamilles@gmail.com](mailto:lesmotsdesfamilles@gmail.com)

Crédits photos : Adobestock

Couverture : © mast3r / Parent(s) séparé(s) : © ulianna19970 / Les réseaux sociaux : © Urupong / La sexualité des ados : © Jacob Ammentorp Lund

Le sommeil : © Dragana Gordic / Les jeux éducatifs : Ref Adobestock - 300704185

