



SALON DU VIVRE-ENSEMBLE

PARENTS-ENFANTS

Accompagner l'enfant et l'ado aujourd'hui vers demain



Programme détaillé des ateliers, conférences, rencontres et stands

Ateliers découverte (sur inscription)

Pour Adultes

Les mots qui font grandir - de 10h à 12h

Animé par Christelle Tkatchenko, Conseil et soutien à la parentalité - Education bienveillante, animatrice théâtre
<http://www.helparents.fr/>

Un atelier pour aller découvrir les émotions que traversent nos enfants et comment les accompagner. Quel est mon rôle de parent ?

Public : Adultes, 16 personnes maximum. **Inscription obligatoire.**

Horaires : 10h-12h

La recette du liniment oléo-calcaire BIO pour le change de bébé - de 10h30 à 11h et de 16h à 16h30

Animé par Claire Salzard Miguet <http://guerirfacilement.fr/>

Parce que les produits chimiques contenus dans les crèmes passent la barrière cutanée pour aller dans le sang, il est grand temps de changer notre façon de prendre soin de notre peau. Autant commencer en prenant soin des bébés car ce sont eux qui sont les plus sensibles à l'exposition quotidienne.

Fabriquer son liniment permet de maîtriser les produits utilisés, peu d'ingrédients en peu de temps pour une multitude d'utilisation (fesses des bébés, débarbouiller le visage, démaquiller, brûlures superficielles, érythème fessier du nourrisson, dessèchement cutané...).

Public : adulte, 10 personnes par atelier. **Inscription obligatoire.**

Durée : 30 minutes **Horaires** : 10h30-11h et 16h-16h30

Participation : 2 € (vous repartirez avec votre flacon de liniment)

Initiation à la sophrologie - de 10h30 à 11h15

Animé par Sylvie Dhollander, sophrologue

La sophrologie, à l'aide de détente corporelle et de visualisations, permet de canaliser son attention, de contrer les effets négatifs du stress, de positiver, de se détendre... En ce sens, dans la relation parents/enfants, elle permet une plus grande écoute mutuelle et une distanciation face aux problèmes éventuels.

Public : Adultes. *Inscription obligatoire.*

Horaires : 10h30-11h15

Matériel : un tapis de sol et un plaid, une tenue confortable.

Aborder la sexualité avec son ado - de 11h à 12h

Animé par Sonia Lebreuilly, sexologue et éducatrice en santé sexuelle <http://www.sonialebreuilly.com>

Les jeunes se posent de nombreuses questions sans pour autant oser les poser. Nous savons informer sur les risques liés à la sexualité, n'oublions pas d'informer sur le plaisir et le bien être lié à la sexualité !

La découverte de la sexualité débute dès le plus jeune âge par la découverte du corps, du plaisir et de l'intimité.

À l'adolescence, le corps change. Ce passage entre l'enfance et le monde adulte peut être délicat. Il engendre également l'entrée dans la sexualité adolescente.

Il y a de multiple façon d'aborder la sexualité dans une vision globale, égalitaire et positive avec les adolescent(e)s : parler des émotions, des sensations corporelles, des changements du corps...

Selon leurs questions, pourquoi ne pas aborder la contraception.

Sans oublier d'échanger avec elles/eux sur la première fois pour la démystifier, d'aborder la masturbation et également le plaisir sexuel féminin et masculin.

Sonia Lebreuilly, sexologue et éducatrice en santé sexuelle - vous proposera dans cet atelier-conférence de réfléchir ensemble sur les façons d'aborder la sexualité avec les adolescent(e)s.

Public : Parents et professionnels.

Horaires : 11h-12h

Aborder la sexualité infantile et le rapport au corps avec son enfant - de 12h à 13h

Animé par Sonia Lebreuilly, sexologue et éducatrice en santé sexuelle <http://www.sonialebreuilly.com>

Dans cet atelier, Sonia Lebreuilly, sexologue et éducatrice en santé sexuelle, vous proposera de réfléchir ensemble sur les façons d'aborder la sexualité avec les enfants de 0 à 5 ans.

Osons penser la notion de « sexualité » dans la continuité : il y a une sexualité d'enfant, une sexualité d'adolescent(e)s et une sexualité d'adulte, tout en veillant à ne pas projeter les unes sur les autres.

L'enfant apprend en découvrant son corps, en observant le corps de l'autre. D'où les curiosités lors du bain ou dans les toilettes à l'école. Les enfants trouvent également des modèles en observant les animaux et en tentant de comprendre comment ils font des bébés.

Il s'agit ici de la sexualité infantile, une sexualité basée sur la découverte de son propre corps, son appropriation et qui se construit dans la relation à l'autre. Les espaces d'intimité, le bien-être, les sensations et l'importance de protéger ce corps qui n'appartient « qu'à soi » seront également abordés.

Public : Parents et professionnels.

Horaires : 12h-13h

Sans fessées, punitions : des idées ? - de 13h à 14h30

Animé par Marie Fofana, membre de l'association Graines de Colibri

Parfois, sous l'emprise de la colère, il arrive que nous punissions, que nous frappions ou que nous fassions peur à notre enfant... Cependant, les dernières études en neurosciences affectives montrent que ces méthodes ne sont pas un moteur efficace ni pour l'apprentissage ni pour le bien-être de l'enfant, bien au contraire ! Mais, nous manquons parfois d'outils pour faire autrement.

Un moment entre parents, éducateurs pour trouver ensemble d'autres solutions dans la pose de cadres et de limites respectueuses de nos enfants.

Public : Adultes. *Inscription conseillée.*

Horaires : 13h-14h30

Parents d'ados - de 16h à 18h

Animé par Victorine Meyers, animatrice www.agirpournosenfants.fr,

éditrice www.editions-instant-present.com & editions.myriadis.fr,

engagée www.oveo.org, www.lesenfantsdabord.org, http://laia.asso.free.fr, www.grandiraument.com

Jouons et rejouons les scènes du quotidien pour apprendre à vivre ensemble et à surmonter les difficultés. Transformons ensemble les embûches qui se présentent tout naturellement sur le chemin de la parentalité au moment de l'adolescence en autant d'occasions de créer plus de lien avec ses enfants, de vivre en harmonie les uns avec les autres et de grandir ensemble.

Les outils mis à disposition des parents empruntent au jeu ses vertus d'expérimentation, d'essais et erreurs, mais aussi de catharsis, qui permettent, pas à pas, d'affiner ses compétences de parents et ses interactions avec ses enfants. »

Public : Parents et professionnels, 20 personnes. **Inscription obligatoire.**

Horaire : 16h-18h

Pour Enfants

Initiation à la sophrologie - de 10h à 10h30

Animé par Sylvie Dhollander, sophrologue

La sophrologie, à l'aide de détente corporelle et de visualisations, permet de canaliser son attention, de contrer les effets négatifs du stress, de positiver, de se détendre... En ce sens, dans la relation parents/enfants, elle permet une plus grande écoute mutuelle et une distanciation face aux problèmes éventuels. Dans le cadre scolaire, elle apprend à l'enfant à mieux canaliser son attention et son énergie.

Public : Enfants. **Inscription obligatoire.**

Horaire : 10h00-10h30

Matériel : un tapis de sol et un plaid, une tenue confortable.

Découverte de la Sophrologie ludique® « le souffle du calme, le coussin de la colère, la balle magique » - de 17h à 18h

Animé par Joëlle Carpentier, sophrologue certifiée, membre du RNSE Réseau National des Sophrologues à l'Ecole, ayant une expérience de groupe d'enfants et d'adultes en association et à l'AFEP Association Française des Enfants Précoces <http://www.union-rochefort-longvilliers.fr/activites/sportivesetdebienetre/sophrologie>

Qu'est-ce que la sophrologie ludique® ?

C'est une manière créative de pratiquer la sophrologie, en mouvement, de façon dynamique tant pour les enfants que pour les adolescents et les adultes.

Basée sur la respiration, la relaxation, la visualisation positive et l'écoute du corps et des ressentis, elle apporte équilibre et détente, dans la bienveillance, sans jugement ni a priori.

Pour les enfants, ces ateliers sont sous forme de jeux, de dessins et de contes.

Pourquoi proposer de la sophrologie aux enfants ?

« Pour bien grandir en étant bien dans sa tête et bien dans son corps »

- Pour accompagner l'enfant dans son développement et favoriser son épanouissement et son devenir d'adulte,
- Pour grandir de façon harmonieuse dans le respect de sa personnalité afin de profiter pleinement de la vie,
- Pour favoriser les fonctions d'apprentissage,
- Pour se détendre, mieux dormir, gérer sa météo intérieure, gérer ses émotions.

Public : Enfants de 6 à 10 ans, 6 enfants maximum. **Inscription obligatoire.**

Horaire : 17h-18h (le temps sera partagé entre une séance de 30 à 45min selon l'envie des enfants et d'un temps de retour avec les parents).

Matériel : des vêtements confortables, et si vous le pouvez chaussons-chaussettes et petit plaid chaud.

Pour Ados

Paroles d'ados - de 16h à 17h

Animé par Marie Fofana, membre de l'association Graines de Colibri

Véritable moment de dialogue où chacun pourra se sentir écouté et libre de s'exprimer. Un temps d'échange entre jeunes, sur un thème choisi par eux.

Public : Jeunes de 12 à 16 ans.

Horaires : 16h-17h00

En Famille

Comment aider l'enfant à exprimer ses émotions autrement que par la parole ? - Ateliers d'1h, tout au long de la journée (10h-11h-12h/14h-15h-16h-17h)

Animé par Brigitte Schabaille, Art-thérapeute Evolutive et auteure www.brigitteschabaille.com

Dessiner, découper, transformer, coller, jouer... permet à l'enfant de décharger des émotions, de révéler des tensions, des peurs, d'appivoiser l'inconnu et le futur proche.

Il donne à l'adulte les moyens d'entrer dans un dialogue avec l'enfant, de dessiner avec lui, de le rencontrer dans le jeu et ainsi de l'aider à clarifier des situations.

Lors de cet atelier les enfants dessineront aux pastels secs une situation qui les préoccupent (école, amis, famille, déménagement, ...). J'amènerai ensuite les enfants, avec l'aide des parents, à clarifier cette problématique en faisant évoluer le dessin.

Nul besoin de savoir dessiner... l'important est d'utiliser l'art comme moyen d'expression et de transformation !

Public : atelier à découvrir en famille. **Inscription obligatoire.**

Durée : 1h **Horaires :** Tout au long de la journée (10h-11h-12h/14h-15h-16h-17h)

Autres infos : Vous pourrez aussi découvrir son tout nouveau livre « C'est parti, je suis créatif » aux éditions Solar.

Atelier Massage Bébé - 25 minutes, de 13h à 14h et de 16h à 17h

Animé par Marion Chevrant sunnymassage.jimdo.com

Deux ateliers pour apprendre à masser bébé et découvrir les bienfaits du massage.

Public : parents et bébé de 2 à 9 mois, 6 maximum. **Inscription obligatoire.**

Horaires : 13h-14h et 16h-17h

Matériel : tapis ou gros coussins pour allonger bébé, serviettes pour protéger le tapis en cas de pipi imprévu.

Yoga-relaxation - de 13h à 14h et de 16h à 17h

Animé par Fabienne Martineau

Un atelier pour explorer et découvrir en famille, des mouvements faciles à faire et à reproduire ensuite à la maison.

Public : en famille, enfants de 6 à 12 ans. **Inscription obligatoire.**

Matériel : tapis si possible, tenue décontractée, couverture ou plaids.

Atelier théâtre : « Vis ma vie d'enfant... vis ma vie d'ados... » - de 14h à 16h

Animé par Christelle Tkatchenko , Conseil et soutien à la parentalité - Education bienveillante, animatrice théâtre

<http://www.helparents.fr/>

Scène ouverte, tout en s'amusant, se mettre dans la situation de l'enfant, se mettre dans la situation du parent, de l'éducateur.

Public : En famille, selon vos envies. **Pas d'inscription.**

Horaires : 14h-16h

Biodanza® : Pratiquer la Biodanza en famille - de 14h30 à 16h

Animé par Zoune Fischbach, professeur-didacte de Biodanza® (<http://www.biodanza-dourdan-91.fr/about.html>)

La Biodanza en famille a pour but de développer la communication affective au sein de la famille, en renforçant les liens de respect mutuel, entre adultes et enfants ou adolescents. Elle redéfinit un environnement harmonieux pour favoriser des relations de compréhension et d'écoute. Elle permet un ré-apprentissage du "prendre soin" les uns des autres, pour instaurer ou consolider la relation d'attention, de protection et de confiance nécessaire à la croissance des petits comme des grands.

Aucune aptitude physique particulière, ni connaissance préalable de la danse n'est requise pour participer.

Public : Tout adulte (parent, grands-parent, oncle ou tante...) accompagné d'un ou plusieurs enfants de 4 à 12 ans.

Inscription obligatoire.

Horaire : 14h30-16h

Matériel : une tenue confortable/pieds nus

Conférences – Débats (entrée libre)

Place et rôle des grands-parents - de 10h à 11h

Animé par Claude Didier Jean-Jouveau, animatrice de La Leche League puis présidente de 1989 à 1997. Rédactrice en chef de la revue Allaiter aujourd'hui, Auteure de nombreux ouvrages sur l'allaitement et sur la parentalité dont « Le (nouvel) art d'être grand-parent », aux éditions « L'instant présent ». <http://www.claude-didierjean-jouveau.fr/>

Devenir grands-parents, pas si simple ?

Des grands-parents bienveillants envers leurs enfants, dans la continuité du maternage et du respect de l'enfant devenu adulte et à son tour parent. Comment l'affection, le soutien et la transmission s'incarnent dans les relations grands-parents-parents-enfants.

Public : Grands-parents et toute autre personne intéressée

Horaires : 10h-11h

Jeu libre et non-scolarisation - de 14h à 16h

Animé par Mélissa Plavis, maman de 4 enfants non scolarisés, auteure (« Apprendre par soi-même, avec les autres, dans le monde » aux éditions Myriadis), **formatrice et accompagnante parentale. Journaliste pour le magazine Grandir Autrement.** <https://melyssa.org/>

Vous avez un jeune enfant et vous ne souhaitez pas le mettre à l'école ?

Votre enfant se sent mal à l'école et vous ne savez pas quoi faire ? Vous cherchez des pistes ?

Vos enfants ne sont pas scolarisés, mais ils rencontrent encore des difficultés avec les apprentissages formels ? Vous êtes mal à l'aise avec l'idée de leur donner des cours ?

Venez en discuter (cadre légal, les différentes possibilités de non-scolarisation, le unschooling).

Public : Tout public.

Horaire : 14h-16h

Pourquoi améliorer son alimentation : comment et par où commencer ? - de 11h30 à 13h

Autour d'un pique-nique que chacun apportera, Catherine Miguet, maman, grand-mère bio, passionnée de nutrition, évoquera les notions du bien manger, local et de saison.

Elle abordera également la consommation des bonnes graisses végétales, des légumes et des soupes maison rapides à préparer avec des conseils pratiques et tout ceci en gardant la notion de plaisir et de joie des repas préparés et pris en famille.

Public : En famille.

Horaire : 11h30-13h

Lieu : au centre culturel s'il pleut, au parc Rouillon, s'il fait beau. Rendez-vous au centre Culturel.

Matériel : amener votre pique-nique et boissons.

Temps d'échanges et de rencontres

Le café-parents : « l'éducation bienveillante » - de 17h à 18h30

Animé par Marie Pettini, Jocelyne Relativo, membres de l'association Graines de Colibri

Parce qu'être parent est, à la fois, source de joies et de doutes, parce que le quotidien auprès de nos enfants peut parfois nous remuer dans tous les sens ou nous questionner, aller à la rencontre d'autres parents peut être source de réconfort.

Le « café-parents » est un moment pour soi, un temps d'échanges, entre adultes, en toute confiance et bienveillance.

Le café-parent a lieu, habituellement, un samedi par mois de 17h à 18h30 à "L'Atelier d'à Co-Thé" au 12 rue de Chartres à Dourdan. Ce 6 mai, il aura lieu au Centre Culturel autour du thème : « **l'éducation bienveillante** ».

Public : Parents, grands-parents, professionnels.

Horaires : 17h-18h30

Projections Vidéo et Echanges - de 18h30 à 20h

Animé par différentes intervenantes de la journée

De courtes vidéos sur différents thèmes autour de la relation parent-enfant, suivies de temps d'échanges entre les participants.

Stands

Exposition et vente de livres et revues sur la parentalité et les apprentissages

Editions le Hêtre et Myriadis

Parents joués, parents bienveillants : une approche de la parentalité par le jeu

Découvrir et expérimenter l'EFT, une technique de libération des émotions

« L'EFT c'est EnFanTin » : simple, efficace, ludique, rapide et facile à apprendre. Les enfants adorent !!!

L'EFT permet de désancrer les messages que notre inconscient a stockés au fil de notre expérience de vie, et qui aujourd'hui conditionnent notre comportement.

La démarche prône l'autonomie puisqu'après une brève initiation, chacun pourra utiliser la technique pour lui-même.

Pour les parents-enfants ensemble, des mini-séances vous seront proposées.

Massage bébés : les avantages, comment faire ?

Alimentation et santé en famille

Accompagner mes enfants dans la bienveillance

La Sophrologie Ludique®

Le yoga en famille

Helparents : conseils et soutien à la parentalité

Graines de Colibri : venez découvrir notre association et les nombreux ateliers

Espace goûters et boissons

Espace garderie

Pour les enfants dont les parents participent à un atelier ou une conférence.

Pour s'inscrire à un ou plusieurs ateliers,

envoyer un mail à : colibrius91@gmail.com

ou contacter Marie au 06 76 66 56 75 (à partir du 17 avril).

Planning des ateliers, conférences et rencontres par salle

	SALLE 1	SALLE 2	SALLE DE DANSE
Matin	10h-10h30 <u>Atelier Enfants (6 à 12 ans)</u> INITIATION A LA SOPHROLOGIE INSCRIPTION OBLIGATOIRE	10h-12h <u>Atelier Parents</u> LES MOTS QUI FONT GRANDIR INSCRIPTION OBLIGATOIRE	10h-11h <u>Conférence Adultes</u> PLACE ET ROLE DES GRANDS-PARENTS
	10h30-11h15 <u>Atelier Parents</u> INITIATION A LA SOPHROLOGIE INSCRIPTION OBLIGATOIRE		11h-12h <u>Table Ronde</u> COMMENT ABORDER LA SEXUALITE AVEC MON ADO ? <i>Parents, Professionnels</i>
	11h30-13h <u>Conférence Pique-Nique</u> AMELIORER SON ALIMENTATION : POURQUOI, COMMENT ET PAR OU COMMENCER ? <i>Tout public</i>		12h-13h <u>Table Ronde</u> COMMENT ABORDER LA SEXUALITE AVEC MON ENFANT ? <i>Parents, Professionnels</i>
Après-midi	13h-14h <u>Atelier en Famille</u> <i>(enfants de 6 à 12 ans)</i> INITIATION AU YOGA-RELAXATION INSCRIPTION OBLIGATOIRE	13h-14h <u>Atelier Parents-Bébés</u> MASSAGE BEBE INSCRIPTION OBLIGATOIRE	13h-14h30 <u>Atelier Parents</u> SANS FESSEES, PUNITIONS : DES IDEES ? INSCRIPTION OBLIGATOIRE
	14h-16h <u>Atelier-Théâtre en Famille</u> VIS MA VIE	14h-16h <u>Conférence - Débat</u> JEU LIBRE ET NON SCOLARISATION <i>Tout Public</i>	14h30-16h <u>Atelier en Famille</u> <i>(enfants de 4 à 12 ans)</i> DECOUVERTE BIODANZA PARENTS-ENFANTS INSCRIPTION OBLIGATOIRE
	16h-18h <u>Atelier Parents</u> PARENT D'ADO INSCRIPTION OBLIGATOIRE	16h-17h <u>Atelier Parents-Bébés</u> MASSAGE BEBE INSCRIPTION OBLIGATOIRE	16h-17h <u>Atelier en Famille</u> <i>(enfants de 6 à 12 ans)</i> INITIATION AU YOGA-RELAXATION INSCRIPTION OBLIGATOIRE
		17h-18h <u>Atelier Enfants (6 à 10 ans)</u> SOPHROLOGIE LUDIQUE « Le souffle du calme, le coussin de la colère, la balle magique » INSCRIPTION OBLIGATOIRE	17h-18h30 <u>Café-Parents</u> L'EDUCATION BIENVEILLANTE <i>Tout public</i>
Soirée		18h30-20h <u>Ciné-Débat</u> Courtes vidéos suivies de moments d'échanges <i>Tout public</i>	