

## Et aussi...

Café discussion

### Un café DYS avec l'association Dyspraxique Mais Fantastique

Samedi 10 juin 2023 de 9 h 30 à 11 h 30.

École des Parents – 2 bis, rue du Moulin

Le Café Dys est l'occasion de s'informer sur les différents troubles dys (dyspraxie, dyslexie...), approfondir certains aspects, se rencontrer entre parents et partager des retours d'expériences, des conseils.

Gratuit. Inscriptions au 01 30 48 33 90 ou sur [www.ville-guyancourt.fr](http://www.ville-guyancourt.fr) rubrique École des Parents.

### LES ENTRETIENS INDIVIDUELS

Gratuit sur rendez-vous au 01 30 48 33 90.

À l'École des Parents avec Juliette Huret, psychologue.

Deux jeudis après-midi par mois et le matin du deuxième samedi du mois (hors vacances scolaires et jours fériés).

### LA MÉDIATION ÉCOLE FAMILLE

Gratuit sur rendez-vous au 01 30 48 33 90 ou [mediationecolefamille@ville-guyancourt.fr](mailto:mediationecolefamille@ville-guyancourt.fr).

À l'École des Parents, une fois par semaine le jeudi, Aude Matt-Madignier, la médiatrice école/famille est présente pour vous écouter, échanger et favoriser la rencontre, la communication entre les parents et l'école.

Elle accompagne aussi les parents dont les enfants, en situation de handicap, sont concernés par l'inclusion scolaire.

### LA MÉDIATION FAMILIALE

Vous êtes concerné par une rupture, une séparation, un divorce, une recomposition familiale...

Vous voulez comprendre ce conflit, aborder toutes les questions concrètes...

Dans le cas d'un conflit familial, vous êtes grands-parents, et vous voulez garder le contact avec vos petits-enfants, vous êtes jeune adulte ou adolescent en situation de rupture de dialogue, vous êtes seul(e) ou en fratrie face à des décisions délicates à prendre pour un parent âgé...

Vous pouvez rencontrer une médiatrice familiale de l'APME Médiation à l'École des Parents les jeudis après-midi de 12 h à 19 h uniquement sur rendez-vous.

Rendez-vous et informations auprès de l'APME Médiation au 01 30 21 75 55.

### PERMANENCES SECOND SOUFFLE

Vous êtes parent d'un enfant, d'un jeune ou d'un adulte en situation de handicap ? L'association Second Souffle peut vous apporter son aide. Elle vous accompagne, vous informe, vous écoute et vous soutient.

Permanences à l'École des Parents les mercredis uniquement sur rendez-vous.

Rendez-vous et informations au 07 71 89 36 27 ou sur [www.secondsouffle78.fr](http://www.secondsouffle78.fr)

### LE LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS JOSÉPHINE-BAKER

Cet espace de vie dédié à l'échange, à la socialisation et au jeu accueille les enfants de moins de 4 ans et leurs parents. Des accueillants sont disponibles, à l'écoute des éventuelles interrogations et préoccupations du quotidien : sommeil, alimentation, colère, mode de garde...

LAEP Joséphine-Baker - 1, rue Louis-Pasteur

Ouvert le jeudi matin de 9 h à 11 h. Sans inscription.



Réalisation et impression : Ville de Guyancourt



# La fatigue parentale, on en parle



EN VISIOCONFÉRENCE  
Conférence

## Charge mentale et burn-out parental

Jeudi 6 avril 2023 de 20 h 30 à 22 h 30

En partenariat avec l'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF 78).

Animé par **Nicolas Lavroff**, sophrologue, formé à la communication bienveillante et coach formateur.

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de ses enfants ou comment ne pas se laisser envahir par la charge mentale. Cette conférence vous permettra d'identifier les signes de l'épuisement et d'y remédier.

Gratuit. Inscriptions auprès de l'UDAF, lien d'inscription à retrouver sur [www.ville-guyancourt.fr](http://www.ville-guyancourt.fr) rubrique École des Parents.

Cafés discussions

Cette conférence sera suivie de **3 cafés-discussions en présentiel**. Possibilité de s'inscrire à 1, 2 ou 3 séances.

### Charge mentale : comment y faire face ?

Jeudi 13 avril 2023 à 18 h 30

à l'École des Parents – 2 bis, rue du Moulin

Repérer les symptômes de la charge mentale et comment y faire face.

### Faire face au stress et s'en prémunir

Mercredi 19 avril 2023 à 18 h 30

au centre social Joseph-Kosma - Place Jacques-Brel

### Burn-out parental : quelles solutions ?

Jeudi 11 mai 2023 à 18 h 30

au centre social du Pont du Rouitoir – 16, rue Neil-Armstrong

Le burnout parental est-il prévisible ? Comment se manifeste-t-il ? Quelles solutions pour y remédier ?

Gratuit. Inscriptions au 01 30 48 33 90 ou sur [www.ville-guyancourt.fr](http://www.ville-guyancourt.fr) rubrique École des Parents.

Conférence

## La communication apaisée

Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent.

Mardi 16 mai 2023 de 18 h 30 à 20 h 30

Centre social du Pont du Rouitoir - 16, rue Neil-Armstrong

Conférence interactive animée par **Muriel Duhem**, accompagnante en épanouissement personnel et relationnel, formatrice en communication apaisée auprès de parents et d'équipes pédagogiques.

Comment améliorer le climat à la maison ou à l'école ? Comment réduire les conflits et favoriser le désir de coopérer ? Que faire afin de favoriser l'estime de soi des enfants ?

Entrée libre et gratuite.

Ateliers

Cette conférence sera suivie d'un cycle de 3 ateliers.

**Présence indispensable aux 3 ateliers et inscriptions à l'issue de la conférence**

**1<sup>er</sup> atelier - Accueil des émotions** : lundi 22 mai 2023 de 14 h à 16 h  
au centre social du Pont du Rouitoir – 16, rue Neil-Armstrong

**2<sup>e</sup> atelier - Susciter la coopération** : lundi 5 juin 2023 de 14 h à 16 h  
à l'École des Parents – 2 bis, rue du Moulin

**3<sup>e</sup> atelier - Encourager l'autonomie** : lundi 19 juin 2023 de 14 h à 16 h  
au centre social du Pont du Rouitoir – 16, rue Neil-Armstrong

Inscriptions (**selon places restantes**) au 01 30 48 33 90 ou sur [www.ville-guyancourt.fr](http://www.ville-guyancourt.fr) rubrique École des Parents ou auprès du centre social.

Café discussion

## « Je craque ! »

Combiner les tâches du quotidien, la vie familiale et la vie professionnelle peut parfois épuiser toute notre énergie et risque de conduire au burn-out parental. Que l'on soit seul(e), en couple ou entouré(e), la fatigue parentale touche de plus en plus de parents. Comment reconnaître les signes qui doivent nous alerter ? Comment prévenir l'épuisement et trouver des solutions et des ressources quand on se sent à bout ?

Pour en parler et évoquer les situations de parents en souffrance, en épuisement ou en questionnement, ce café-discussion animé par

**Laurence Siroit**, psychologue clinicienne, est proposé à 3 dates différentes :

- samedi 3 juin 2023 de 9 h 30 à 11 h 30

à l'École des Parents – 2 bis, rue du Moulin

- mardi 6 juin 2023 de 18 h 30 à 20 h 30

au centre social du Pont du Rouitoir - Rue Neil-Armstrong

- mardi 13 juin 2023 de 14 h à 16 h

au centre social Joseph-Kosma - Place Jacques-Brel

En partenariat avec l'Institut de Promotion de la Santé.

Gratuit. Inscriptions au 01 30 48 33 90 ou sur [www.ville-guyancourt.fr](http://www.ville-guyancourt.fr) rubrique École des Parents ou auprès des centres sociaux.

