

Des rendez-vous réguliers pour partager, échanger, se ressourcer

Ouvert à tous les parents

Gratuit

# ATELIERS PARENTS

◆ 7 THEMES ◆

◆ 4 LIEUX ◆ 3 HORAIRES ◆

**Sur inscription uniquement**  
*(places limitées)*

▶ ***Tous les détails à l'intérieur***

ESPACE DE  
VIE SOCIALE

# Des ateliers parents, pourquoi ?

Être parent, ce n'est pas inné et ça s'apprend.

C'est souvent chouette, mais pas que...

C'est aussi des questionnements, des peurs, des ras le bol, de la fatigue, des « comment je fais MOI, dans cette situation » ?!

A l'occasion de cette rentrée, nous vous proposons de nouveaux ateliers pour prendre un temps privilégié, entre parents ou futurs parents, pour partager et échanger avec des professionnels sur des thèmes dédiés à votre quotidien de parents.

😊 Soyez les bienvenus 😊



◆ De prendre un temps pour soi, pour se ressourcer et rencontrer d'autres parents ◆

◆ Se sentir accueilli et écouté sans jugement, dans un lieu convivial ◆

◆ De pouvoir échanger, sur un thème défini, animé par une professionnelle, pour aborder le quotidien des parents ◆

◆ De partager et trouver ensemble des réponses à ses questionnements ◆



## Témoignages de parents

« Je ne pensais pas que les échanges pourraient m'apporter autant. » Arthur

« Je me questionnais beaucoup sur mes pratiques, j'ai trouvé des réponses qui me ressemblent. » Isabelle

« J'ai vu passer l'information des ateliers l'an passé en me disant que ce n'était pas pour moi. Cette année j'ai changé d'avis et j'ai participé, j'en suis ravi. » Sébastien

« J'avais l'impression que si je participais à ces ateliers c'est que j'étais un mauvais parent. Une amie m'a persuadée de l'accompagner, et bien je m'étais trompée car j'ai rencontré des parents qui se posent les mêmes questions que moi. Nous avons pu partager nos questionnements et expériences avec beaucoup de respect et sans jugement. » Justine

« L'intervenante était vraiment à notre écoute et sans jugement sur nos façons de faire et nos choix éducatifs. L'une d'elle m'a dit "vous êtes le meilleur parent pour votre enfant", ça m'a fait du bien de l'entendre. » Laura



# Informations pratiques

Thèmes	Dates 🕒 Horaires ➡ Lieux	Intervenante
L'estime de soi chez l'enfant : comment aider mon enfant à avoir confiance en lui ?	Mardi 07/11/2023 🕒 20h à 21h30 ➡ Beaufort Jeudi 07/12/2023 🕒 9h à 10h30 ➡ Cousance	Christelle
Accueillir les émotions de l'enfant : les émotions chez l'enfant, comment ça marche ?	Jeudi 09/11/2023 🕒 9h à 10h30 ➡ Beaufort Mardi 16/01/2024 🕒 20h à 21h30 ➡ Val-Sonnette	Christelle
Rivalités frères/sœurs et jalousie : mes enfants n'arrêtent pas de se disputer, comment faire ?	Mardi 05/12/2023 🕒 20h à 21h30 ➡ Val-Sonnette Jeudi 11/01/2024 🕒 9h à 10h30 ➡ Cousance	Christelle
L'autorité bienveillante : comment poser un cadre sécurisant pour mon enfant ?	Jeudi 23/11/2023 🕒 9h à 10h30 ➡ Beaufort Mardi 12/12/2023 🕒 20h à 21h30 ➡ Saint-Amour	Christelle
Le post accouchement : une période méconnue et tabou. Quelles ressources pour vivre au mieux cette étape essentielle ?	Jeudi 30/11/2023 🕒 9h à 10h30 ➡ Cousance Mardi 23/01/2024 🕒 20h à 21h30 ➡ Val-Sonnette	Cécile
Les différents rôles parentaux : être parent aujourd'hui, quels modèles ?	Mardi 14/11/2023 🕒 20h à 21h30 ➡ Beaufort Jeudi 21/12/2023 🕒 9h à 10h30 ➡ Saint-Amour	Christelle
Atelier portage : porter son enfant, pourquoi, comment ?	Vendredi 24/11/2023 🕒 15h à 17h00 et ➡ Cousance Vendredi 15/12/2023 🕒 15h à 17h00	Sarah

**BEAUFORT** ▶ Salle du secteur jeunes, 13 grande rue  
(escalier extérieur à l'étage de la cantine)

**COUSANCE** ▶ Accueil de loisirs, 4 rue de la gare

**SAINT-AMOUR** ▶ Maison de l'enfance, 7 allée des Capucins

**VAL-SONNETTE** ▶ Salle des commissions, 1 grande rue – Vincelles



# Les intervenantes



Cécile BOURCET



Sage-femme libérale, Cécile exerce à Saint-Amour. Elle accompagne les femmes dans leur suivi gynécologique, le diagnostic de grossesse et l'aide à l'accouchement. Elle a à cœur d'accompagner les femmes et les mères dans toutes les étapes de leur vie.



Christelle KOENIG

Formatrice en communication bienveillante et accompagnante parentale, Christelle est maman de 3 enfants, deux ados de 15 et 12 ans et un garçon de 6 ans. Elle a été comme toutes les mamans, perdue, laxiste, défaitiste, fâchée, désespérée. Elle a testé et éprouvé tous types d'ateliers parents pour enfin trouver le juste milieu avec le cadre de la communication bienveillante. Elle fait partie de l'association l'Es-Sens de Vie et anime de nombreux ateliers à destination des parents.

Sarah THOUVENOT



Accompagnante périnatale, Sarah est maman de deux enfants de 3 et 6 ans. Formatrice en portage elle permet de découvrir les différents modes de portage pour que chacun puisse trouver celui qui lui convient. Présidente de l'association Câlin Tissés, elle anime de nombreux ateliers à destination des parents.

**Pour toute question ou vous inscrire**  
***(places limitées)***

**Espace de vie sociale**

- ▶ au plus tard la veille (16h30) de l'atelier
- ▶ au 03 84 48 96 67 / 06 69 94 52 41
- ▶ ou [vie-sociale@ccporteducjura.fr](mailto:vie-sociale@ccporteducjura.fr)

IPNS - Octobre 2023

**ju**  
**ra**  
LE DÉPARTEMENT

