



# Les Rencontres Parentalité avec Allô Parents

## Pour les parents de jeunes-enfants 0-6 ans

Venez échanger, écouter, partager vos préoccupations et vos idées sur l'éducation, les relations, le développement du jeune enfant, les difficultés rencontrées. Un thème différent est proposé chaque mois dans une salle accueillante au sein de l'association. Un petit topo sur le sujet, réalisé par un.e psychologue d'Allô Parents, lancera les échanges entre les parents. Ouvert à toutes, tous. Pour une parentalité créative et épanouie, rejoignez-nous. Inscription toute l'année.

Un Mercredi par mois de 10h00 à 11h30 - Durée : 1 heure et demie



### Programme des rencontres : 2024-25

**Mercredi 11 septembre 2024 : La rentrée : partir du bon pied !**

Mettre en place un rythme de vie équilibré selon l'âge et la personnalité du jeune-enfant.

**Mercredi 16 octobre : Les pleurs, crises, colères du jeune-enfant.** Comment les comprendre et l'aider à les gérer ? Comment parler de ses émotions et des nôtres ?

**Mercredi 13 novembre : Quelles limites pour les tout-petits et les jeunes enfants ?** Comment les poser selon l'âge afin qu'elles soient intégrées ?

**Mercredi 4 décembre : Favoriser confiance et bonne estime de soi chez le jeune-enfant.** Ce qui se joue dans les premières années pour acquérir de bonnes bases pour la vie.

**Mercredi 15 janvier 2025 : Encourager la curiosité, les expériences sources d'apprentissage, l'autonomie.** Accompagner son développement intellectuel, physique et psycho-émotionnel.

**Mercredi 4 février : TOC, phobies, refus de manger, peurs du jeune-enfant.** Comment l'aider ? quand s'inquiéter ?

**Mercredi 18 mars : La discipline positive, une alternative aux punitions et cris.** Comment responsabiliser le jeune-enfant en faisant équipe avec lui, l'aider à gérer la frustration.

**Mercredi 9 avril : Le couple des parents de jeune-enfant.** Quel rôle pour chacun ? quel partage des tâches ? Comment rester un couple ou des co-parents ?

**Mercredi 14 mai : Besoins de sommeil, endormissements, cauchemars.**

**Mercredi 11 juin : Gérer la frustration parentale et la fatigue.** Se préserver de l'épuisement et de réactions incontrôlées.

Baby-sitting sur place possible, dans une autre salle, si pas d'autres solutions.

**Lieu** : 10 rue du chapeau rouge - Montpellier centre historique - **Participation** : gratuite.

**Arrêts de Tram** : Corum/ Louis Blanc. **Parking** : Corum, le plus proche (ou Comédie)

**INFOS et inscription** : 06 87 84 23 57 (appel ou SMS) **Email** : [allopairs34@gmail.com](mailto:allopairs34@gmail.com)