



Le café des parents



L'ensemble des cafés des parents sont animés par Caroline LESAINTE
- Consultante Enfance et Parentalité

Gratuit /
sur inscription uniquement

Le café des parents est un temps d'échange construit à partir de questions et des situations évoqués par les participants autour d'une thématique donnée. Les ateliers sont destinés aux parents. En visioconférence, de manière conviviale, les parents partagent leurs expériences, leurs préoccupations, les questions qu'ils se posent sur le sommeil de leur enfant et leurs astuces éducatives. L'animatrice de l'atelier apportera des éclairages sur le sommeil tout au long de la séance. Les participants pourront compter sur une dynamique interactive et pratico-pratique !

Café N° 1 : ATELIER 0 - 3 ANS

Le sommeil est indispensable pour le bébé, il lui permet de grandir et de développer son cerveau.

De combien d'heures de sommeil mon enfant a-t-il besoin ? Rythme veille-sommeil quand va-t-il faire « ses nuits » ? À quelle heure coucher bébé ? Comment favoriser la sieste de l'enfant en journée ? Dormir dans sa chambre ou avec les parents ? Quel aménagement de la chambre favorise le sommeil ? Qu'est-ce que la mort subite et comment la prévenir ? Comment réagir lors des réveils nocturnes ? Comment réagir face aux cauchemars ? Pour moi le parent : Comment gérer ma fatigue ?



Café n° 1 : Le sommeil
MARDI 03 MAI / 20H00



En VISIO-CONFÉRENCE



0 à 3 ans



Café n° 2 : Le sommeil
MARDI 10 MAI / 20H00



En VISIO-CONFÉRENCE



6 à 10 ans

Café N° 2 : ATELIER 6 - 10 ANS

C'est la période qui va de la sortie de petite école jusqu'à la préadolescence. De nombreux changements dans la vie peuvent fragiliser le sommeil des enfants.

De combien d'heures de sommeil mon enfant a-t-il besoin ? Comment repérer les signes d'un manque de sommeil ? Quelles sont les conséquences du manque de sommeil sur la scolarité ? Quels sont les rituels du coucher, les rituels du lever ? Les écrans peuvent-ils entraîner une conséquence sur le sommeil des enfants ? Quelle est l'influence de l'anxiété et du stress sur le sommeil ? Cauchemars, terreur nocturne, somnambulisme, quand faut-il consulter un médecin ?

Café N° 3 : ATELIER 10 - 18 ANS

Lorsque les enfants deviennent adolescents leur besoin de sommeil diminue mais reste très important. Un sommeil insuffisant et de mauvaise qualité peut entraîner des répercussions sur leur santé physique, psychologique et leurs résultats scolaires.

De combien d'heures de sommeil l'adolescent a-t-il besoin ? Qu'est-ce qui empêche les adolescents de dormir ? Qu'est-ce que l'insomnie et l'hypersomnie ? Comment repérer un sommeil réparateur ? Quelles sont les conséquences du manque de sommeil chez les adolescents ? Quel est l'impact des hormones sur le sommeil ? Comment lui permettre de mieux dormir en prenant de nouvelles habitudes ? Troubles du sommeil quand faut-il consulter un médecin ?



Café n° 3 : Le sommeil
MARDI 21 JUIN / 20H00



En VISIO-CONFÉRENCE



10 à 18 ans

Café N° 4 : ATELIER 3 - 6 ANS

La sieste diminue puis disparaît petite à petit. L'enfant peut rencontrer des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes.

De combien d'heures de sommeil mon enfant a-t-il besoin ? Quels peuvent être les rituels du coucher ? les écrans peuvent-ils entraîner un mauvais sommeil ? Comment réagir face aux différentes peurs des enfants qui troublent l'endormissement ou le sommeil (du noir, du loup etc.) ? Comment lui apprendre à dormir dans sa chambre ? Quelles astuces éducatives peut-on mettre en place pour accompagner l'enfant dans son sommeil ? Mon enfant fait pipi au lit comment réagir, quand faut-il consulter un médecin ?



Café n° 4 : Le sommeil
MARDI 28 JUIN / 20H00



En VISIO-CONFÉRENCE



3 à 6 ans

