

# Samedi 05 juin 2021 de 15h45 à 18h15

 **Le Chat Perchay**  
Crèche Parentale - Halte Garderie



L'association Crèche Parentale « Le Chat Perchay » en partenariat avec MVO vous invite dans un cadre chaleureux et bienveillant :

**Groupe de parole** (sous forme d'exercices de respiration, relaxation, d'expression théâtrale et de jeux de rôles ...) sur la relation parents - enfants avant 6 ans

**Samedi 05 juin 2021**

**À 15h45**

**Crèche « Le Chat Perchay »**  
– 6, place Marie Thérèse Picard –  
95 450 Le Perchay



**Réservation conseillée auprès de**  
**Cécile Oukil au 06.11.99.31.08**

Entrée gratuite – Durée 2 heures 15 –  
Les enfants sont gardés gratuitement par l'équipe de la crèche



  
Médiation Val d'Oise

**ACTION LIÉE À LA  
PARENTALITÉ LE M.V.E  
« Mieux Vivre Ensemble »**

Ce stage se déroule sous la forme d'un atelier collectif pour des personnes souhaitant réfléchir sur leur rôle de parent.

## Objectifs

- Développer un nouveau regard sur soi et sur son enfant pour déplacer les limites de nos peurs (peur d'être trop sévère ou pas assez aimant, trop laxiste ou trop autoritaire, pas assez présent ou trop protecteur...) et améliorer l'estime de soi et la sécurité intérieure.
- Favoriser une meilleure écoute en découvrant ensemble les attitudes d'écoute qui peuvent renforcer la communication entre le parent et son enfant.
- Acquérir une nouvelle confiance en soi et en ses compétences de parent.

## Déroulement & Contenu

Le travail sera d'abord centré sur soi, puis évoluera progressivement pour tenir compte de l'autre, de son ressenti et enfin, des interactions entre l'autre et soi.

Prendre le temps d'être à l'écoute de soi, au moyen d'exercices de respiration, de relaxation, d'expression théâtrale et de jeux de rôles.

Nous amènerons des temps d'échanges au cours desquels chacun pourra librement :

- ✚ Mettre en mot son ressenti
- ✚ Bénéficier d'une écoute attentive et sans jugement
- ✚ Mettre en commun les expériences individuelles
- ✚ Chercher comment faire évoluer ses attitudes afin de trouver la bonne distance avec ses enfants.

Les intervenants : Une psychologue et/ou des médiatrices familiales DE (Diplômées d'Etat).