



**JANVIER  
-  
MARS 2026**

## PROGRAMMATION DES CONFÉRENCES, ATELIERS ET GROUPE D'ÉCHANGES

La maison des parents accompagne tous parents par des actions d'information, d'orientation et de soutien, en favorisant l'entraide et l'échange.

Le lieu est ouvert du lundi au samedi.  
Tous nos services sont gratuits.

Nous veillons à garantir la confidentialité des échanges et l'anonymat des personnes accueillies ou accompagnées.

# CONFÉRENCES/ATELIERS

## Mer 11 février

10h00 - 12h00

### L'ALIMENTATION DE L'ENFANT : ON FAIT LE PLEIN POUR LE PETIT DÉJEUNER

Venez partager un temps convivial et ludique avec vos enfants (de 3 à 10 ans) autour d'un petit déjeuner !

-Un temps d'échanges sur les besoins nutritionnels de l'enfant : que mettre dans l'assiette au quotidien pour favoriser sa croissance, sa concentration et son bien-être

Cet atelier est aussi un moment de partage : vos questions, vos expériences et vos astuces sont les bienvenues !

*Animée par Margot Hubert,  
Diététicienne*

## Ven 30 janvier

18h00-20h00

### LE RISQUE DE PROSTITUTION CHEZ NOS ADOS

La prévention des risques prostitutionnels et pré-prostitutionnelles chez les mineur·es est un enjeu essentiel qui nous concerne toutes et tous.

En tant que parent, il peut être difficile d'aborder ce sujet, pourtant, mieux comprendre ce phénomène accru permet d'agir plus efficacement pour protéger les enfants et les accompagner au mieux.

Cette sensibilisation, animée par des professionnels du CIDFF vise à :

- Comprendre les facteurs de risques et les mécanismes d'entrée dans la prostitution
- Identifier les signes d'alerte chez les jeunes
- Connaître les ressources et les solutions d'accompagnement

*Animée par le CIDFF*

## Jeu 19 mars

18h00- 20h00

### ET SI ON LEVAIT LES YEUX : PROJECTION CINÉ-DÉBAT

« Et si on levait les yeux ? » est une expérience unique menée par un instituteur réalisateur et sa classe de CM2. Pendant 1 an, Gilles Vernet va échanger avec ses élèves, leurs parents et des spécialistes sur la place des écrans dans notre société, avant de les emmener pour 10 jours de déconnexion en pleine nature.

La projection sera suivie d'un bord de plateau, un temps d'échanges privilégié autour des thèmes du film.

En partenariat avec l'IRTS de Lorraine.

*Animée par Delphine Deru-Courteaux  
Psychologue*

### INFOS ET INSCRIPTIONS

03 87 69 04 36 ou 07 56 38 10 14 (sms)

[maisondesparents-metz@epe-lorraine.fr](mailto:maisondesparents-metz@epe-lorraine.fr)



32, rue Dupont des Loges,  
57000 Metz

# ÉCHANGES ENTRE PARENTS

ENEZ ÉCHANGER LIBREMENT ENTRE PARENTS SUR CES THÉMATIQUES  
ACTIONS ANIMÉES PAR DEUX PROFESSIONNELLES DE L'EPE

**sam 10 janvier**

14h30 - 16h30

PARLONS DE LA FATIGUE  
PARENTALE SANS TABOU

**sam 17 janvier**

14h30 - 16h30

LA COMMUNICATION PARENTS-  
ADOLESCENTS

**sam 24 janvier**

14h30 - 16h30

LES PARENTS FACE AUX  
ADDICTIONS DE SON ENFANT

**sam 31 janvier**

14h30 - 16h30

ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS  
SES ÉMOTIONS

**sam 7 février**

14h30 - 16h30

LE NID VIDE : VOIR SES ENFANTS  
PARTIR DE LA MAISON

**sam 14 février**

14h30 - 16h30

PARENTALITÉ ET HANDICAP :  
UN CHEMIN SINGULIER

**sam 21 février**

14h30 - 16h30

SENSIBILISATION AUX  
ACCIDENTS DOMESTIQUES

**sam 28 février**

14h30 - 16h30

L'ÉPREUVE D'UN PLACEMENT  
DE SON ENFANT

**sam 7 mars**

14h30 - 16h30

DU COUPLE CONJUGAL AU  
COUPLE PARENTAL

**sam 14 mars**

14h30 - 16h30

ET SI ON SUSCITAIT LA  
COOPÉRATION DE SON  
ENFANT ?

**sam 21 mars**

14h30 - 16h30

ILS SE CHAMAillent : LES  
RIVALITÉS DANS LA FRATRIE !

**sam 28 mars**

14h30 - 16h30

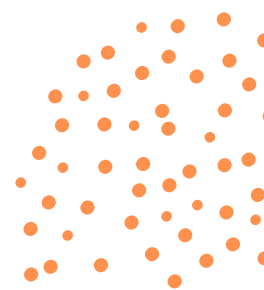
GRANDIR AVEC LES ÉCRANS :  
QUELS REPÈRES POUR NOS  
ENFANTS ?

## INFOS ET INSCRIPTIONS

03 87 69 04 36 ou 07 56 38 10 14 (sms)  
maisondesparents-metz@epe-lorraine.fr



32, rue Dupont des Loges,  
57000 Metz



# NOUS TROUVER



## Maison des Parents Metz - Espace Ressources Parentalité

32 RUE DUPONT DES LOGES - METZ

**03 87 69 04 36**

[maisondesparents-metz@epe-lorraine.fr](mailto:maisondesparents-metz@epe-lorraine.fr)

- TEMPS D'ACCUEIL ET D'ÉCOUTE DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 13H  
SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE
- TEMPS COLLECTIF : CAFÉ DES PARENTS, DU MERCREDI AU SAMEDI DE 14H À 18H



## NOUS SOMMES ÉGALEMENT PRÉSENTS :

- A LA MAISON DES BÉBÉS, 6 RUE DU HAUT DE SAINTE CROIX LES LUNDIS ET MARDIS DE 14H À 17H
- POINT ÉCOUTE PARENTS : SUR RDV, 1 RUE DU COËTLOSQUET, DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 18H