

**Être un parent
aujourd'hui**



**PEPS AUDE
COACHING FAMILLE**





Nous sommes ...

Une Association loi 1901, créée en juin 2010, labellisée REAAP 11 depuis 2011,

Une équipe composée de professionnels qualifiés et expérimentés dans l'accompagnement des personnes quelque soit la demande,

Une offre d'amplitude horaire de réception adaptée à vos besoins : tous les jours, entre midi et deux, en soirée, le week-end, par téléphone ou mail, avec ou sans rendez-vous...

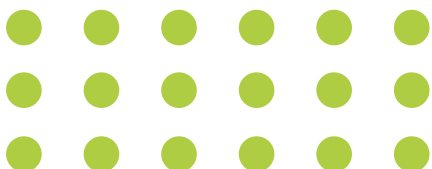
Un accueil chaleureux, ouvert, anonyme et gratuit,

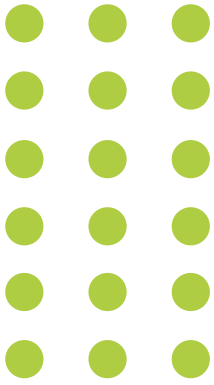
Une expertise qui vous permet de trouver si ce n'est une réponse, au moins une orientation, un conseil ...

Une Psychopédagogue, spécialiste des questions de parents, à votre écoute,

Financée par la CAF,
la MSA, le Département et la
Politique de la Ville
REAAP 11

Labellisée
@parentalité numérique





Notre concept

Etre parent est une fonction, elle évolue avec le temps et se construit au quotidien dans la relation avec l'enfant et les relations qui se tissent au sein de la famille. Elle implique une réelle possibilité de se tromper, de s'en rendre compte et de changer et/ou reconstruire quelque chose de cette relation.

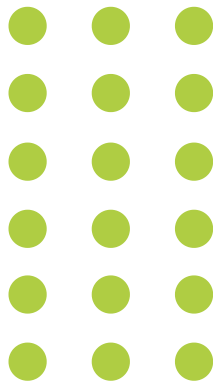
Etre parent n'est pas une identité. On n'est pas parent. On est une personne qui a un rôle de parent. On ne naît pas parent. On le devient.



Notre mission

Cette confusion entre fonction et identité est une des sources de la culpabilité reconnaissable chez une majorité de parents, et qu'il convient à nos yeux de désamorcer afin de vivre mieux la Parentalité au quotidien.

Nous vous proposons de vous accompagner dans cette prise de conscience.



Tout parent, famille ou référent est accueilli à PEPS Aude, quelques soient son origine, son lieu de vie, son sexe ou son âge, dans le respect des principes de la Laïcité et de la République, valeurs véhiculées au quotidien par l'Association au travers de ses actions.



Ce que nous proposons...

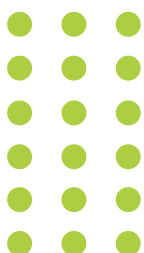
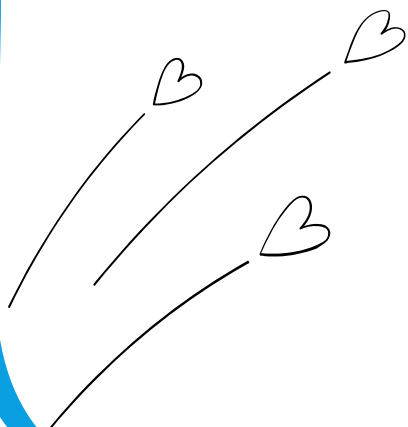


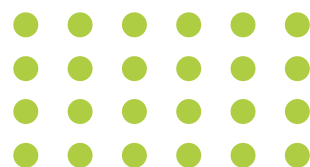
**Conférences
Débat**

**Lieu
Ressources
pour la
Famille**



**Mercredis
Parent'Aise**





*“Pour parler
en toute
confiance”*

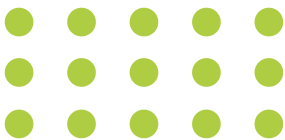


Lieu Ressources Famille

Ce n'est pas facile d'être parent aujourd'hui. D'autant plus quand la société fait de cette fonction le coupable idéal de tout ce qui ne va pas. Nombreux sont ceux qui, désespérés, manifestent leur inquiétude, leur questionnement, leur désespoir même pour certains, face à ce qui est pour eux un véritable défi, un parcours du combattant, voire pire.

C'est une réalité. Même si son enfant est une source inépuisable de bonheur, la vie de parent n'est pas simple.

Nous vous invitons à venir en parler. Rien de mieux pour se sentir mieux qu'une discussion sereine autour d'un café ou d'un thé avec un professionnel en capacité de comprendre, d'écouter et de conseiller ou orienter...





Conférence-Débat

Pour
s'informer



Nous avons besoin d'être des parents "informés".

En effet, nous sommes des parents en demande de connaissances sur le développement de l'enfant, les enjeux de l'adolescence et/ou de la scolarité, les difficultés rencontrées au quotidien, les addictions aux écrans...

C'est une réalité de plus en plus marquée aujourd'hui. Nous sommes des parents pensant et qui veulent comprendre.

Nous vous invitons à venir vous informer dans des réunions qui ont cette vocation à parler de tout ce qui vous questionne, vous inquiète ou vous manque pour connaître. Et si vous ne pouvez pas venir, nous vous proposons de participer en visio.



Mercredis "Parent'Aise"

“
*Pour
Partager*
”

Rétablir du lien entre parents et enfants, dans la famille, est plus que nécessaire aujourd'hui, surtout quand la vie quotidienne tend à nous éloigner les uns des autres.

Aussi retrouver **ce plaisir** à faire ensemble des choses simples et faciles prend un sens particulier : se poser, rire, jouer, et en même temps apprendre quelques trucs et astuces à partager chez soi...

Tout un programme.

C'est ce que nous vous invitons à découvrir et à vivre dans ces journées partagés parents/enfants : cuisine, jardinage, décoration, tout est bon pour s'amuser.

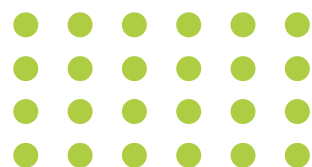


Nos Mercredis
"Parent'Aise"



UN BON MOMENT EN FAMILLE
À PEPS AUDE





“ Pour
dédramatiser
la relation aux
écrans ”



La Parentalité Numérique

Dans un monde en pleine révolution technologique, l'important n'est pas (ou plus) d'apprendre des règles préconçues (qui seront très rapidement périmées) mais bien **de réfléchir à la manière dont nous souhaitons vivre cette cybervie**, incontournable, dans laquelle évoluent et évolueront nos enfants.

Nous pensons qu'il convient d'arrêter de provoquer la peur de la relation aux écrans, et bel et bien de l'appivoiser, à la manière du renard dans "le petit prince" de St Exupéry.

Le meilleur moyen d'accompagner vos enfants est vraiment de maîtriser votre propre relation à l'écran.

Nous vous accompagnons dans cette démarche.





Pour en savoir plus ...

Ecoutez nos chroniques
“Etre parent aujourd’hui”

sur RCF Pays d’Aude

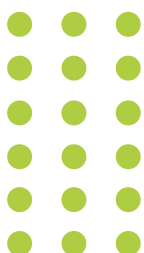
103 FM Carcassonne

89.3 FM Castelnaudary

103 FM Lézignan-Corbières

87.7 FM Limoux

98.2 FM Narbonne





Accompagner la Parentalité consiste bien à **soutenir les parents dans leur rôle éducatif et relationnel**, tout en respectant leur individualité et les besoins de leurs enfants. Cela inclue la combinaison de conseils pratiques, d'écoute active et de ressources adaptées à leurs situations.

APPROCHES CLES

- Créer un Espace d'Ecoute et de Bienveillance
- Apporter des Conseils Personnalisés
- Encourager la Réflexion et l'Autonomie
- Offrir des Ressources et des outils
- Soutenir le Bien-Être parental
- Travailler en collaboration avec les structures locales



Pour nous contacter...



Association PEPS Aude

2 rue de la Palatine
11200 Lézignan-Corbières

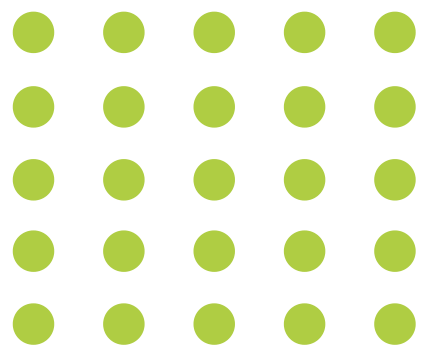
Tél : 07 49 49 00 24 / 09 52 13 45 36

Mail : contact@associationpepsaude.com

Nous suivre sur Facebook et Instagram : @pepsaude

Nous retrouver sur le site :
<https://www.associationpepsaude.com>





Être un parent aujourd'hui

C'est bien plus facile que nous ne le pensons.
Il suffit juste de croire un peu en soi.

Et si nous rencontrons une difficulté ...

Osons en parler !

