

PROGRAMME

SEPT. 2026 > JUIN 2027

RENDEZ-VOUS DES **PARENTS**

**UN TEMPS POUR
SE POSER,
S'INFORMER
ET ÉCHANGER
SUR LE RÔLE
DE PARENT**

GRATUIT
INSCRIPTION
OBLIGATOIRE

Mardi 29 septembre 2026
20h-22h L'Autre Usine



LAUTREUSINE

Soirée spéciale papas

ÊTRE PÈRE, MARI / COMPAGNON ET HOMME DANS LA SOCIÉTÉ D'AUJOURD'HUI

Comment l'homme contemporain parvient-il à articuler son identité masculine, son rôle de compagnon et son engagement dans la "paternalité" ? Quels sont les comportements qui signent les gestes estampillés "pères d'aujourd'hui" ?

Nous aborderons cette question à partir de la pratique concrète, c'est-à-dire les soins et le lien développé par les pères loin de la dimension symbolique à laquelle les hommes-pères ont longtemps été assignés.

Animée par Arnaud PELLETIER, Psychologue
à EPE49 (école des parents et éducateurs de
Maine-et-Loire)



Mardi 13 octobre 2026
20h-22h Point Info Famille

Groupe d'échanges **PARENTS D'ENFANTS
ET D'ADOLESCENTS**

LA FAMILLE RECOMPOSÉE

Famille recomposée : bien vivre tous ensemble !

Vivre dans une famille recomposée demande à trouver sa place : sa place de beau-parent, sa place de parent séparé, pour construire un duo d'éducateurs pour les enfants.

Quelle place peut-on occuper en tant que beau-parent ? Comment élever ensemble les enfants ? Quelle place pour l'ex-conjoint ? L'objectif étant pour chacun, qui a déjà vécu une séparation, de vivre dans une famille heureuse. Et unie ?

Animé par Virginie SCHEGERIN,
Conseillère conjugale et familiale
AFCCC49



Samedi 7 novembre 2026
10h-12h Médiathèque Élie-Chamard

Atelier parents/enfants

PARENTS D'ENFANTS
DE 5 / 11 ANS

Dans le
cadre des
JOURNÉES
DES DROITS
DE L'ENFANT

SOPHROLOGIE : "LA BULLE DES ÉMOTIONS", COMPRENDRE SES ÉMOTIONS POUR GRANDIR SEREINEMENT

L'enfance, malgré son apparente légèreté, est jalonnée de défis émotionnels, cognitifs et sociaux. Les enfants peuvent être confrontés à des difficultés variées : séparation des parents, gestion des émotions, examen, opération, manque de confiance, hypersensibilité, stress scolaire ou encore troubles du sommeil.

La sophrologie, créée par le neuropsychiatre Alfonso CAYCEDO, est une méthode douce et personnalisée offrant des outils adaptés pour aider les enfants à traverser ces étapes avec sérénité et confiance.

L'approche proposée est ludique, bienveillante et adaptée à chaque âge : elle s'appuie sur la respiration, la relaxation dynamique, la visualisation positive et des techniques issues de la méditation de pleine conscience.

Tous les outils abordés peuvent facilement être réutilisés par l'enfant dans sa vie

quotidienne. Le but est qu'il devienne autonome dans la gestion de sa problématique. La sophrologie permet ainsi à l'enfant de surmonter progressivement ses difficultés et de retrouver confiance en lui, grâce à ses propres ressources.

L'atelier DUO, un enfant/un parent, est un moment unique de partage, de calme et de détente qui renforce les liens familiaux et permet le développement de l'intelligence émotionnelle en famille. Il favorise également la communication et la compréhension entre le parent et son enfant à travers un temps de partage et d'échange autour des émotions.

*Animé par Soizic MOGER,
Sophrologue pour enfants et
Professeure des écoles*



Samedi 21 novembre 2026
10h-12h Centre de loisirs Prim'vert à l'étang des Noues

Dans le
cadre des
**JOURNÉES
DES DROITS
DE L'ENFANT**

Atelier parents/ados **ADOLESCENTS
11 / 17 ANS**

ET SI LE STRESS DEVENAIT UN ALLIÉ PLUTÔT QU'UN OBSTACLE ?

Entre examens, orientation, vie familiale et relations sociales, les adolescents font face à de nombreux défis. Cet atelier propose aux jeunes de 13 à 17 ans et à leurs parents de mieux comprendre les mécanismes du stress, ses effets au quotidien, mais aussi son utilité lorsqu'il est mieux compris et apprivoisé.

Découvrez des pistes concrètes pour retrouver calme et confiance, développez vos capacités d'adaptation et apprenez à mieux gérer les situations stressantes. Une initiation à la réflexologie palmaire, méthode douce

et relaxante, vous permettra également de découvrir un outil simple pour favoriser le bien-être et le lâcher-prise.

Un temps d'échange et de découverte pour mieux comprendre le stress et prendre soin de soi.

*Animé par Cyrielle NOULIN,
Réflexologue*



Mardi 1^{er} décembre 2026
20h-22h Point Info Famille

Groupe d'échanges

LE SOMMEIL CHEZ L'ENFANT DE 0-6ANS

Et si tout le monde pouvait mieux dormir !

Nous vous proposons une rencontre entre parents pour échanger sur ces difficultés, en comprendre les sources et chercher tous ensemble des pistes de solutions afin que tout le monde puisse retrouver de la sérénité face au sommeil.

Un temps pour poser un regard neuf sur son enfant, renforcer sa confiance et se sentir plus serein dans son rôle de parent.

*Animé par
Delphine RAIMBAULT MEYER,
Psychomotricienne, praticienne en réflexes
archaïques, autrice et auto-éditrice du livre
"Si Je pouvais aider bébé à mieux grandir en
prenant soin de moi !"*



Samedi 16 janvier 2027
15h30-16h30 Multi-accueil Ribambelle

Atelier futures mamans

SÉANCE DE YOGA PRÉNATAL

Petite parenthèse pour accompagner votre grossesse en douceur.

Le temps d'une séance, prenez le temps de vous poser pour respirer et vous étirer. Pas besoin d'avoir déjà fait du yoga ! Les séances sont adaptées à cette période particulière de la vie pour vous aider à soulager les tensions et à prendre un temps d'écoute pour vous et votre bébé. Au sol, à quatre pattes, debout, on crée du mouvement, de l'espace et de la joie !

*Animé par Mathilde CEREZAL,
Enseignante de yoga*



i

Ouvert à toutes les mamans à partir de la première échographie et sans contre-indication médicale (si vous avez des doutes, demandez à votre médecin ou votre sage-femme).

Prévoir une tenue confortable, un tapis et un gros coussin.



Mardi 16 février 2027
20h-22h Conservatoire du Choletais

Groupe d'échanges

PARENTS D'ENFANTS
DE 0 / 12 ANS

LES RELATIONS DANS LA FRATRIE

Entre frères et sœurs, les enjeux sont nombreux ! La place que l'on occupe, les relations avec sa fratrie mais aussi le temps individuel avec ses parents.

Dans toutes les formes de familles, les parents se confrontent aux mêmes problématiques : comment accompagner l'individualité de chaque enfant ? Peut-on éduquer de la même façon tous nos enfants ? Comment accompagner les jalousies et conflits dans la fratrie ? Peut-on aider chacun.e à trouver sa place ? Quelle posture permet de bonnes relations ?

Lors de cette rencontre, nous réfléchirons et échangerons à ces différentes thématiques, avec l'appui des connaissances neurodéveloppementales et soutenus par des outils pratiques.

*Animé par Caroline ROBINEAU,
Conférencière-formatrice et consultante en
parentalité*



Vendredi 12 mars 2027

20h-22h Salle Paul Valéry / Hôtel de Ville de Cholet

Théâtre/rencontre **OUVERT À TOUS**

PIÈCE DE THÉÂTRE "COLINE"

Quand le théâtre et la danse racontent ce que certains vivent en silence.

"Coline" est une pièce écrite et mise en scène par La Troup'Adours et Aurélie BONNET, autour du harcèlement et du cyber-harcèlement. Créée à partir de témoignages de jeunes collégiens, cette création mêle théâtre et danse pour donner vie à des paroles réelles et sensibles.

Pendant 30 à 40 minutes, la pièce aborde différentes visions du harcèlement : les ressentis des victimes, les émotions vécues, la place des harceleurs, mais aussi celle des témoins silencieux. À travers plusieurs scènes, "Coline" évoque également des solutions, des outils et des pistes de réflexion pour mieux comprendre et agir face à ces situations.

À l'issue de la représentation, un temps d'échange animé par Aurélie BONNET permettra au public de revenir sur ce qu'il a vu et ressenti pendant la pièce, mais aussi de partager, s'il le souhaite, son propre vécu.

Parce que les sujets évoqués sur scène résonnent bien au-delà du théâtre, nous vous proposons une autre rencontre afin de poursuivre la soirée :

Maison des Adolescents

Une accueillante de la Maison des Adolescents de Cholet sera présente à l'issue du spectacle, pour vous présenter ce lieu ressource et de proximité dédié à l'écoute, aux conseils, à l'orientation et à l'accompagnement sur l'ensemble des questions et/ou problématiques liées à l'adolescence.

Espace ouvert aux jeunes de 11 à 21 ans, à l'entourage et aux professionnels.

Animé par La Troup'Adours (Familles Rurales de Vendée) et la Maison des Adolescents (Antenne de Cholet)



Jeudi 1^{er} avril 2027
20h-22h Théâtre Interlude

Conférence **PARENTS ET PROFESSIONNELS**

ENTRE CE QUE TU DIS... ET CE QUE J'ENTENDS

Pourquoi est-ce si difficile de communiquer avec ceux que nous aimons ?

Nous communiquons beaucoup plus qu'autrefois. Nous parlons et expliquons beaucoup de choses à nos enfants. Nous discutons régulièrement en couple et suivons toutes sortes de thérapies afin "de mieux communiquer". Nous avons pourtant parfois le sentiment de ne pas être entendu, ou respecté. Alors pourquoi ? Pourquoi est-ce si difficile de se faire comprendre ?

Dans cette conférence, vous comprendrez tous les enjeux de la communication. Ce qui se passe au niveau de notre cerveau. Ce que l'autre entend lorsque je parle. Et ce qu'il entend lorsque c'est moi qui parle. Vous repartirez avec les idées plus claires et quelques outils concrets pour enfin pouvoir dire ce que vous avez à dire et être compris.

*Animée par Agnès DUTHEIL,
Conférencière en psychologie positive*



Mardi 11 mai 2027
20h-22h Centre social du Verger

En partenariat avec le



Atelier parents/grands-parents

TROUVER SA PLACE AUTOUR DE L'ENFANT

Parents et grands-parents souhaitent tous le bien-être des enfants... mais les différences éducatives, les attentes ou les non-dits peuvent parfois créer des tensions. Cet atelier propose un espace d'échange bienveillant pour mieux comprendre la place de chacun, améliorer la communication et renforcer les liens entre générations.

À travers des exercices participatifs, des temps de parole et des échanges croisés entre parents et grands-parents, chacun pourra exprimer ses ressentis, ses besoins et ses attentes, dans un cadre respectueux et sans jugement.

Un moment pour écouter, être entendu, mieux se comprendre et construire ensemble une relation plus sereine autour des enfants.

*Animé par Nathalie FONTENEAU,
Conseillère conjugale et familiale,
Hypnothérapeute*

*Présence d'Audrey CLISSON,
Référente famille du Centre social du Verger*





Mardi 25 mai 2027
20h-22h L'Autre Usine



L'AUTREUSINE

Conférence **PARENTS ET
PROFESSIONNELS**

LES OBJETS NUMÉRIQUES, NOUVEAUX MEMBRES DE LA FAMILLE ?

"Je me mute", "mon ado scrolle", "mon père est en télétravail", tant de formulations évocatrices qui trônent et planent de nos jours dans nos discussions quotidiennes. Les objets numériques imprègnent nos sociétés depuis plus de 30 ans. Ils infusent la sphère sociale, l'éducation, la scolarité, la politique, le soin, mais aussi et surtout les familles.

Ces objets connectés tels que les smartphones, les tablettes et les consoles de jeux vidéo, sont de nouveaux partenaires qui s'introduisent dans les habitudes familiales. Mais force est de constater, selon le témoignage des familles, que ces objets numériques peuvent être source de conflits, de désintérêt voire de rejet.

Comment faire, alors, pour accueillir ces nouveaux membres au sein de la famille ? Faut-il les rejeter, les isoler, les condamner ou les inviter à table et à chaque moment partagé ne pouvant plus faire sans eux à chaque interaction familiale ? N'est-ce pas plutôt une éducation singulière

"au plus près" de chaque famille qu'il serait intéressant de coconstruire ensemble ? Serait-il possible d'interroger, pour chacun, son rapport à ces objets afin de trouver un terrain d'entente et permettre de se rencontrer avec ces objets numériques, tout en garantissant un cadre et des limites à leur usage ?

Cela demande à chacun, parent et enfant, de s'interroger et de réfléchir sur l'usage qu'il a de ces objets, mais, cela demande aussi du temps, alors prenons ce temps ensemble.

*Animée par Benoiste SALEMBIER,
Psychologue clinicienne, Docteure en science
de l'éducation et de la formation et membre
associée au LIRFE UCO ANGERS*

Samedi 19 juin 2027

9h45-10h45 et 11h-12h Les Zanimaux du Bignon

Atelier parents/enfants

ENFANTS DE 9 / 13 ANS
AVEC TDAH OU TSA

DÉCOUVREZ LA MÉDIATION ANIMALE AVEC VOTRE ENFANT

Durant cette séance, les jeunes seront au contact des animaux des différentes espèces où chacun évoluera à son rythme dans un cadre sécurisant. Plusieurs jeux et activités seront proposés en compagnie des animaux dans la joie et la bonne humeur, afin que tout le monde passe un excellent moment de détente et de douceur.

*Animé par Isabelle CHEVALLEREAU,
Médiatrice "Les Zanimaux du Bignon"*





LIEUX DES RENDEZ-VOUS

L'AUTRE USINE

49 boulevard de la Rontardière
49300 Cholet
02 41 30 03 00

CENTRE SOCIAL LE VERGER

Rue du Bois Régnier
49300 Cholet
02 41 65 14 99

HÔTEL DE VILLE ET D'AGGLOMÉRATION

Salle Paul Valérie
Rue Saint-Bonaventure
49300 Cholet
02 44 09 25 00

MÉDIATHÈQUE ÉLIE-CHAMARD

Rue Travot
49300 Cholet
02 72 77 23 41

THÉÂTRE INTERLUDE

9 rue de Saint-Mélaine
49300 Cholet
02 72 77 24 24

CENTRE DE LOISIRS PRIM'VERT

Étang des Noues
49300 Cholet
02 44 09 82 12

CONSERVATOIRE DU CHOLETAIS

5 rue Tournerit
49300 Cholet
02 44 09 26 00

MULTI-ACCUEIL RIBAMBELLE

93 avenue du Parc
49300 Cholet
06 02 17 24 08

POINT INFO FAMILLE

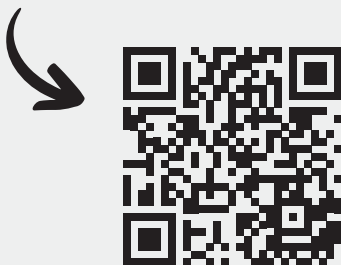
24 avenue Maudet
49300 Cholet
02 72 77 22 10

LES ZANIMAUX DU BIGNON

339 Le Bignon
49280 La Tessoualle
06 63 04 49 74

Pour vous inscrire, plusieurs options :

- ① Nous contacter par téléphone au 02 72 77 22 10
- ② Vous rendre sur la page "**Rendez-vous des Parents**" sur **cholet.fr**
- ③ Scanner le QR code suivant :



- ④ Nous contacter par mail à l'adresse :
info-famille@choletagglomeration.fr

Vous recevrez un **e-mail de validation** automatique en retour.
En cas de fortes demandes (plus d'inscriptions que de places disponibles), les inscriptions retenues seront celles reçues dans l'ordre d'enregistrement.



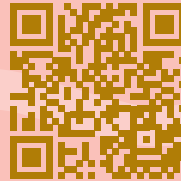
L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE

En cas d'imprévu ou de désistement, vous devez prévenir le Point Info Famille au moins **24 heures avant le rendez-vous**.

GARDE D'ENFANT(S)

Pour faire garder votre/ vos enfant(s) pendant les Rendez-vous des Parents, le Point Info Famille vous propose des solutions.

+ D'INFOS
Inscriptions
02 72 77 22 10



POINT INFO FAMILLE

Pôle social (3^e étage)
24 avenue Maudet
49300 Cholet

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	Mardi au vendredi
13h30 - 17h30	10h - 12h15 et 13h30 - 17h30



info-famille@choletagglomeration.fr
02 72 77 22 10

