

Les Apéro-Conférences



LE PROGRAMME 2025-2026 :

4 soirées conviviales et pratiques pour y voir plus clair sur les grands défis de la parentalité.

Animées par le Docteur CARRIER, médecin partenaire Les Petites Familles, et des professionnel-le-s de l'enfance, l'objectif est simple : vous offrir en 1h30 un éclairage théorique et des outils concrets pour traverser plus sereinement, et sans culpabilité, les petites et grandes turbulences du quotidien parental.

4 thèmes à l'honneur cette année :

Mardi 3 février 2026 - L'équilibre vie pro / vie perso : alléger la balance

Stress, irritabilité, anxiété... Le docteur CARRIER vous aidera à comprendre et à identifier les signaux envoyés par votre corps tandis que Guyonne ROBIN LESPINASSE, coach en organisation familiale, vous vous livrera des conseils concrets pour alléger la charge mentale et retrouver de la douceur au quotidien.

Mardi 10 mars 2026 - Le Sommeil : mieux dormir en famille

Sommeil lent, sommeil paradoxal, parasomnie... le Docteur CARRIER vous aidera à comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux l'apprivoiser – Elodie GAGLIARDO sophrologue et fondatrice de Hello Sophro de son côté vous partagera des outils simples pour apaiser le coucher et aider votre enfant à s'endormir sereinement.

Mardi 28 avril 2026 - Les écrans : en faire des amis et non des ennemis

Le mot qui fait peur ! De façon simple et pragmatique le Docteur CARRIER vous expliquera les impacts des écrans sur le développement de vos enfants et surtout comment apprendre à les utiliser sans en faire un danger. De son côté Maud BENIER-PAGES, fondatrice des éditions VIREVOLTE, vous expliquera comment le jeu peut stimuler les apprentissages et remplacer les écrans sans frustration.

Mardi 2 juin 2026 - La Communication Non Violente : une gestion apaisée des conflits

A travers une explication synthétique des principes de la communication non violente, le docteur CARRIER vous expliquera comment ces techniques de communication peuvent aider à mettre en place une gestion apaisée des conflits au sein de la famille. Adriana ARANZABAL, health coach, vous donnera de son côté des clés simples autour de la respiration pour garder calme et sérénité face à un conflit avec ses enfants.

Les Apéro-Conférences



L'AGENDA 2025-2026 :

APÉRO-CONFÉRENCES : ÉQUILIBRE VIE PRO VIE PERSO

- Mardi 3 février à 20h00 - 10 place d'Helvétie, 69006

APÉRO-CONFÉRENCES : LE SOMMEIL

- Mardi 10 mars à 20h00 - 10 place d'Helvétie, 69006

APÉRO-CONFÉRENCES : LES ÉCRANS

- Mardi 28 avril à 20h00 - 10 place d'Helvétie, 69006

APÉRO-CONFÉRENCES : LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

- Mardi 2 juin à 20h00 - 10 place d'Helvétie, 69006

LES TARIFS 2025-2026 :

FORFAIT "À LA CARTE"

- Tarif individuel : 25€
- Tarif duo : 45€ (soit 22,50€/place)

FORFAIT "4 APÉRO-CONFÉRENCES"

- Tarif individuel : 90€ (soit 22,50€/place)
- Tarif duo : 160€ (soit 20€/place)