

# Soutien à la parentalité

## Ex-ducere



## Cycle de conférences 2016-2017

### « Motiver les jeunes aux études en libérant leur créativité »

Luc de Brabandere

Mathématicien, Philosophe, Enseignant à l'UCL, Père et Grand-Père

*Mercredi 19 octobre 2016, 20h00*

Nous, parents ou enseignants, sommes souvent pris dans un dilemme. Comment motiver des jeunes à étudier, comment leur apprendre à respecter des règles de grammaire ou de mathématiques tout en protégeant cette créativité que l'on admire chez eux, cette aptitude qu'ils ont à "sortir du cadre" et à nous surprendre. Ces deux souhaits a priori contradictoires sont aussi importants l'un que l'autre, car l'avenir est à ceux qui auront à la fois une formation solide et une grande capacité d'invention. Comment sortir de ce paradoxe? La conférence proposera quelques pistes de réflexion. Ni la motivation, ni la créativité ne sont des choses que l'on apprend ou que l'on enseigne, elles se construisent toutes deux sur la passion que l'on partage. Quoi de plus motivant qu'un projet pédagogique créatif?

---

### « Cheminer vers la joie »

Guy Corneau

Psychanalyste, Auteur, Conférencier, Québec

*Mercredi 30 novembre 2016, 20h00*

La joie est l'émotion positive la plus forte et la plus complète que l'être humain puisse ressentir. Plus intense et plus profonde que le bonheur, la joie est la manifestation de notre puissance vitale. Mais la joie n'est pas volontaire et ne se décrète pas. Comment dès lors l'appivoiser, la provoquer, la cultiver? Prendre le chemin de la joie, tout de suite, maintenant, sans plus attendre. Voici la proposition de cette conférence illustrée d'exercices pratiques qui visent la transformation de nos états intérieurs et inviteront à une maîtrise de ces derniers. Le propos expliquera aussi comment et pourquoi l'expression de nos talents et aptitudes est à même de réveiller la joie qui est en nous. Car la joie sommeille en tout être et n'attend que notre présence aimante pour favoriser notre bonheur.

---

### « Vivre le deuil au jour le jour »

Christophe Fauré

Médecin Psychiatre, Psychothérapeute, Paris

*Mercredi 25 janvier 2017, 20h00*

Perdre une personne aimée est une expérience de vie que tout être humain traverse un jour ou l'autre. Aujourd'hui, la mort est devenue taboue, on ne porte plus le deuil après le décès d'un proche. On le vit, en silence. Or c'est un traumatisme, une blessure dont les répercussions se font sentir tout au long de la vie. Combien de temps faut-il pour reprendre goût à la vie? Pourra-t-on jamais vivre comme avant? Pourquoi la douleur revient-elle sans cesse? Faut-il la masquer ou la laisser s'exprimer? Quelle place accorde-t-on désormais au deuil dans notre société? Autant de questions auxquelles le conférencier s'attachera à donner des éléments de réponse.

---

## « Chronobiologie: à l'écoute des rythmes du corps »

**Olivier Coudron**

Médecin, Professeur à l'Université de Bourgogne en nutrition santé, Diplômé en chronobiologie  
Fondateur du SIIN

*Mercredi 15 février 2017, 20h00*

Notre corps est une horloge. Il faut travailler, se reposer, se nourrir à la bonne heure. A tout âge, notre corps obéit à plusieurs horloges biologiques, que nous ignorons ou négligeons alors qu'elles sont décisives pour notre alimentation, notre sommeil et même notre santé. En ne respectant pas notre rythme personnel, nous nous exposons à de graves déséquilibres physiques et psychiques. Spécialiste de la chronobiologie, cette science qui étudie l'influence du temps sur la santé, le conférencier nous donnera les clefs essentielles de cette nouvelle approche et multipliera les conseils qui nous aideront à mieux nous porter: que penser des rythmes scolaires? Pourquoi faut-il respecter l'alternance des saisons? D'où viennent les troubles du sommeil? Comment lutter contre le vieillissement? Comment éviter les dépressions saisonnières? À quelle heure prendre son médicament? Par quels moyens lutter contre le décalage horaire?

---

## « Eduquer nos enfants: les nouveaux codes des générations Y et Z »

**Olivier Revol**

Pédopsychiatre, Chef de service à l'Hôpital Neurologique Pierre Wertheimer de Lyon

*Mercredi 15 mars 2017, 20h00*

Ils se promènent avec deux, voire trois écrans, envoient des centaines de sms, ne quittent pas leur casque..... Après la génération Y, qui a déjà fait couler beaucoup d'encre, voilà venir les 'Z'! Décrits parfois comme la 'version 4 G' de leurs grands frères, ces jeunes, nés après l'an 2000, intriguent autant qu'ils déroutent. Cette génération n'est pas née avec internet comme la génération Y, mais dans internet. En plus d'une autre façon de concevoir l'apprentissage et les relations sociales, cette génération contribue notamment à l'invention d'un nouveau langage basé sur l'image, la représentation du corps et l'émotion, qui déteint sur nos communications et pourrait même influencer sur notre mode de pensée. Quels sont leurs valeurs, leurs caractéristiques, leurs idéaux? Une génération prometteuse dont il faut impérativement connaître les codes pour pouvoir décrypter ses comportements et dialoguer avec elle.

---

**Lieu:** Centre Culturel & de Congrès de Woluwe-Saint-Pierre, salle Auditorium – 93 av. Ch. Thielemans à 1150 Bruxelles.

**Abonnement au cycle:** 60 euros – places limitées

**Renseignements:** 0477/71.59.53 (Anne-Sophie Guisset) ou 02/351.07.82 (Olivia Martens) ou [exducere@gmail.com](mailto:exducere@gmail.com)

**Inscriptions: en appuyant sur la touche ctrl et en cliquant sur le lien ci-dessous:**

<http://goo.gl/forms/9x0bsrKDFywMTt9Y2>

# Soutien à la parentalité

## Ex-ducere



## Cycle de conférences 2016-2017

Chers amis, Chers membres,  
Chère Madame, Cher Monsieur,

Vous trouverez en annexe le nouveau programme du cycle de conférences Ex-ducere. Cinq soirées sont planifiées chaque fois le mercredi soir de 20h00 à 22h00 dans la salle Auditorium du Centre Culturel et de Congrès de Woluwe-Saint-Pierre.

Nous insistons sur le fait qu'il faut s'abonner au cycle complet. L'abonnement est nominatif mais cessible. Il vous sera impérativement demandé à l'entrée de chaque conférence. En cas de perte ou d'oubli, il s'agit de téléphoner aux numéros ci-dessous. A défaut, l'accès à la salle sera refusé.

### INSCRIPTION:

**Merci de compléter les formulaires dont le lien est indiqué en dessous du programme.**

- 1. Dans le formulaire de contact, veuillez mentionner les coordonnées de la personne qui effectuera le paiement de l'abonnement (ou des abonnements) et qui recevra le (ou les abonnements) par la poste début octobre.**
- 2. Dans le formulaire d'inscription sera repris le nom du ou des abonnés: 2 abonnés maximum (la personne de contact et 1 autre personne). Ces noms apparaîtront sur les cartes d'abonnements.**

En vous remerciant de votre confiance et de votre enthousiasme, et en espérant vous voir nombreux la saison prochaine, nous vous souhaitons un bel été.

Anne-Sophie Guisset (0477/71.59.53) et Olivia Martens (02/351.07.82)