

**Expertise croisée** sur la parentalité et le numérique

# PARCOURS PARENT ZEN 2.0

des outils,  
de la formation,  
des échanges,  
du développement  
personnel,  
...

Que font vraiment les enfants et les adolescents en ligne ?

Quels impacts sur leur vie, leur estime de soi, leurs projets ?  
Comment les guider et les protéger tout en les encourageant à grandir ?

Ce parcours de 3 soirées, animé par trois expertes, offre un espace pour poser toutes les questions, comprendre les enjeux du numérique, et renforcer la confiance des enfants tout en posant un cadre clair et cohérent.

**Domitille Desrousseaux**

Conseillère conjugale  
et familiale

**Aline Durieu**

Anthropologue  
du numérique

**Maylis Conil-Lacoste**

Éducatrice sexualité, affectivité  
et numérique

## CONTENU

- Mieux connaître les **pratiques numériques** des enfants et des adolescents
- Avoir des clés pour **gérer les écrans** au quotidien
- Accompagner les jeunes dans une **saine estime de soi** et une **affectivité équilibrée**
- Comprendre les enjeux du numérique sur **la santé mentale et sexuelle** des enfants et des adolescents
- **Oser le dialogue** : cyberharcèlement, porno 2.0, IA, surexposition, etc.
- Développer la **communication** et l'**harmonie familiale**
- Accompagner le jeune vers son **bonheur**

## UN PARCOURS POUR QUI ?

Ce parcours est l'opportunité de croiser **3 expertises complémentaires** pour une approche bienveillante et éducative à la portée de tous : parents, futurs parents, grands-parents, professionnels des secteurs de la jeunesse, de la santé, de la parentalité, de l'éducation.

## ILS ONT SUIVI LE PARCOURS

J'AI AIMÉ VOIR LE CÔTÉ POSITIF  
DES ÉCRANS, PARCOURS  
RECOMMANDÉ À TOUS LES PARENTS !

LA VARIÉTÉ DES COMPÉTENCES A  
RENDU LE CONTENU TRÈS RICHE,  
J'AI AIMÉ LE CÔTÉ CONCRET ET LA  
VARIÉTÉ DES EXEMPLES.

JE RETIENS "VIGILANCE, AMOUR,  
PRÉVENTION, DIALOGUE\*

RECOMMANDÉ POUR COMPRENDRE,  
RÉFLÉCHIR, PRENDRE CONSCIENCE ET  
ACCOMPAGNER.

## FORMATS POSSIBLES

FORMAT 1 - EN PRÉSENTIEL : **LES 3 EXPERTES EN PRÉSENCE LORS DES 3 SOIRÉES** (2 HEURES PAR SOIRÉE).

Lors de ces soirées, ce sont les regards croisés des intervenantes qui sont mis en avant pour rebondir - chacune avec son expertise - sur la thématique de la parentalité et du numérique, déclinée de la manière suivante :

1. **Mon univers 2.0** : Les pratiques numériques des enfants et des adolescents
2. **Je suis moi** : les réseaux sociaux comme lieu d'expression identitaire : se construire à l'ère des réseaux sociaux
3. **Les autres et moi** : les réseaux sociaux comme lieu d'entretien des liens sociaux pour des relations apaisées

FORMAT 2 - EN PRÉSENTIEL : **1 EXPERTE EN PRÉSENCE PAR SOIRÉE, 3 SOIRÉES** (2 HEURES PAR SOIRÉE)

Ce format propose de scinder le parcours PARENT ZEN 2.0 en 3 thématiques distinctes, mettant en valeur l'expertise de chacune des intervenantes :

1. **Harmonie Familiale** : À l'ère des écrans, développer l'harmonie familiale et l'estime de soi pour mieux avancer ensemble.
2. **Les écrans et moi** : Comprendre, accompagner et encadrer les pratiques numériques des jeunes pour un usage sain et serein des « écrans ».
3. **Love 2.0** : Intimité, réseaux sociaux, porno 2.0. Des clés pour en parler avec nos enfants et nos ados.



Les deux formats ci-dessus sont également disponibles en **visio**.  
Offre adaptable sur demande spécifique.

Prix et infos complémentaires sur demande  
[parentzen2.0@gmail.com](mailto:parentzen2.0@gmail.com)



## QUI SOMMES-NOUS ?

**Domitille** est Conseillère Conjugale et Familiale. Coach, elle est aussi psycho-praticienne formée à l'approche de Jean Monbourquette. A travers consultations et ateliers, elle accompagne les personnes à grandir dans l'estime d'elles-mêmes et à développer des relations saines. Auteur de: « Les secrets d'une famille épanouie » (Ed Mardaga), elle reçoit aussi les couples et les familles qui traversent des difficultés. Enfin, elle accompagne les dirigeants de structures d'accueil de la petite enfance et supervise les équipes d'éducateurs.

**Aline**, anthropologue spécialisée dans les pratiques numériques, aborde les enjeux des « écrans » dans le quotidien des jeunes et des parents. Elle est la fondatrice de CYTIZEN Parentalité Numérique. De conférences pour les parents en ateliers pour les jeunes, les parents ou en famille, de collaborations (notamment Erasmus+) en accompagnements familiaux, Aline Durieu est une pionnière de la parentalité numérique en Belgique, en France et au Luxembourg. Elle détient également le certificat d'accréditation pour formateur et accompagnateur professionnel du secteur de l'éducation non formelle et forme des professionnels de l'éducation et de la jeunesse.

**Maylis**, ingénieur et enseignante de formation, est depuis 14 ans éducatrice et formatrice à la Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle. Elle anime des ateliers en milieu scolaire et périscolaire auprès des enfants, des adolescents et des étudiants au Luxembourg, en Belgique et en France ainsi qu'au Sénégal. Formatrice agréée par le SNJ pour le secteur de l'éducation non formelle, elle forme des professionnels de l'éducation. Elle assure des missions de conseil auprès d'ONG et d'une plateforme éducative. Elle est également éducatrice au Bien-Être numérique et anime des ateliers dans le cadre de Bee Secure. Elle anime des conférences et webinaires pour les parents sur les sujets de la sexualité et du numérique.

# ILS NOUS FONT CONFIANCE

## AU LUXEMBOURG



## EN BELGIQUE



## EN FRANCE



... et bien d'autres !

« Vous avez chacune à votre manière abordé ce vaste sujet du numérique avec sensibilité et expertise. Vous avez su apporter des clés précieuses pour aider chacun à naviguer dans les enjeux des relations à l'ère du numérique tout en préservant la beauté des liens humains. » Responsable AFC (Fr).



## CONTACTS

PARENTZEN2.0@GMAIL.COM

N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations ou pour l'organisation de la conférence Parent Zen 2.0.

### **Domitille Desrousseaux**

Conseillère conjugale et familiale

[www.domitilledesrousseaux.com](http://www.domitilledesrousseaux.com)

+352/661.119.743

[d.desrousseaux.lux@gmail.com](mailto:d.desrousseaux.lux@gmail.com)



### **Aline Durieu**

Anthropologue du numérique

[www.cytizen.lu](http://www.cytizen.lu)

+352/691.397.315

[aline.durieu@gmail.com](mailto:aline.durieu@gmail.com)



### **Maylis Conil-Lacoste**

Éducatrice sexualité, affectivité et numérique

+352/691.770.102

[maylis.conillacoste@gmail.com](mailto:maylis.conillacoste@gmail.com)

