

Parents, Professionnels, cette newsletter vous est destinée. Elle est réalisée par un **Comité d'écriture** regroupant **Parents et Professionnels**. Vous y trouverez des **ressources autour de la Parentalité** sur votre territoire.

N'hésitez pas à nous transmettre des informations à partager ou à participer directement à l'écriture de cette News Letter.

Les parents ont la parole

« J'ai toujours voulu des enfants...
Et il était évident pour moi que je m'épanouirais dans mon rôle de mère. Je n'avais aucune crainte. Ma première grossesse a été facile. Mais l'arrivée de ma fille, m'a emmené de surprises en surprises. J'ai d'abord fait une dépression du post partum. Et puis m'occuper d'un nouveau-né n'a pas du tout été une évidence. Heureusement, j'ai bénéficié d'un entourage de confiance. Ma belle-mère, ma sœur m'ont beaucoup accompagné. La PMI également, et les L.A.E.P. J'ai pu recueillir de nombreux conseils, et de l'écoute qui m'ont sécurisé et donné confiance dans mon rôle de maman. Mon mari me disait que j'étais parfaite en tant que mère, mais je n'y croyais pas vraiment. C'est la synergie autour de moi qui m'a aidé. Quand ma fille a grandi, j'ai continué à suivre des ateliers parents, à participer à des échanges. Et au deuxième, j'ai tout recommencé car c'était un garçon au comportement très différent.

Je dirais qu'être parent ne vient pas naturellement. Ça s'apprend ! Et il faut apprendre à accepter de faire des erreurs. »

« J'ai eu beaucoup de mal en tant que mère à me détacher de l'éducation que j'avais reçu. Je reproduisais les mêmes schémas que mes parents sans trop me poser de questions. C'est un article sur la motricité libre qui m'a fait réfléchir pour mon deuxième. J'ai alors réalisé que je n'avais pas les meilleures attitudes pour le développement de mon bébé. J'ai commencé à me documenter sur la parentalité. Un nouveau monde s'est ouvert. Aujourd'hui j'ai trois enfants et je suis boulimique d'informations sur des tas de sujets, comme la nutrition, l'autonomie, les émotions, les pleurs...

Je me sens une mère éclairée. Et du coup une bien meilleure mère. »

Aider son enfant à grandir

La maison des 1 000 premiers jours : Quèsaco ?

Les Maisons des 1000 premiers jours font suite aux recommandations du rapport de la commission des 1000 premiers jours de l'enfant (du 4^e mois de grossesse au 2 ans de l'enfant), présidée par Boris Cyrulnik, remis en septembre 2020 au Secrétaire d'Etat à l'enfance et aux familles.

Ces maisons sont des lieux ressources pour tous les parents, familles et professionnels visant à faire de la prévention précoce :

lutter contre les inégalités de naissance favorisant la mixité sociale, briser l'isolement, favoriser le développement et le bien être des enfants, valoriser les ressources parentales, partager un moment, encourager une dynamique partenariale, accompagner la loi contre les violences éducatives ordinaires.

Le Conseil Départemental de l'Hérault s'engage dans cette dynamique.

Une première expérimentation a vu le jour à Montpellier Nord (Maison enfance et famille), et une seconde vient de se créer à Frontignan, au **Service Départemental des Solidarités, 172, Avenue du Maréchal Juin, qui rayonnera sur le territoire du Bassin de Thau.**

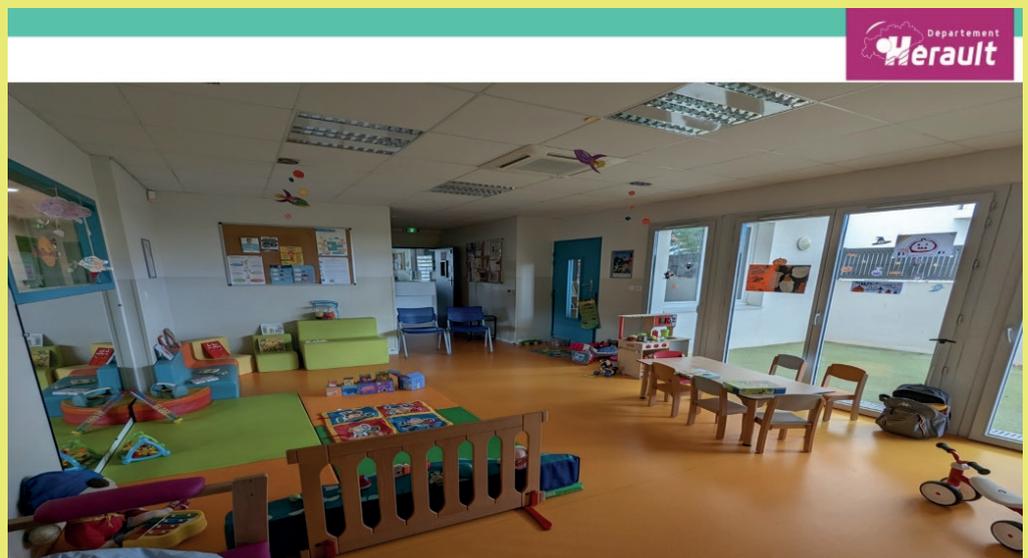
La Maison des 1000 jours propose à ce jour :

Des consultations avec une psychologue, une psychomotricienne, une orthophoniste, à raison d'une ½ journée hebdomadaire sur rendez-vous. Elles n'incluent pas de diagnostic, ni de prise en charge thérapeutique.

Accueil téléphonique :

04 67 67 76 99

Consultations sur rendez-vous



L'autonomie : (ambiance santé)

La question de l'autonomie est souvent évoquée en rapport aux compétences que l'enfant acquiert ou n'acquiert pas. Pourtant, en tant que parents, il arrive que l'évocation simple de cette autonomie soulève quelques points de tensions. Accompagner son enfant à grandir vient parfois menacer le parent dans ce qu'il a construit autour de son enfant depuis la naissance. Les souvenirs de la naissance, des premiers mois de son enfant par exemple sont vécus pour beaucoup de parents avec nostalgie car ils agissent comme des étapes pour certains et des séparations pour d'autres. Se sentir utile, indispensable sont des pensées gratifiantes pour chaque adulte, parents ou non d'ailleurs. Alors lorsque l'enfant gagne en autonomie on imagine qu'il n'a plus besoin de ses parents. Certains parents se féliciteront de cette autonomie mise en œuvre ... d'autres non, retardant au maximum ce moment d'indépendance de leur enfant.

Pour autant, le faire grandir au sens d'acquérir des compétences relationnelles et individuelles c'est l'aider à se construire en tant qu'adulte en devenir avec toute la complexité que « grandir » engendre. Pourtant, il s'agit bien là de le laisser expérimenter seul, ce qui ne remet pas en question l'établissement d'un bon lien d'attachement à lui. A travers le regard valorisant de son parent, l'enfant aura envie de continuer à faire, conscient de devenir « grand ». Pour cela, le parent va devoir croire en la capacité de l'enfant afin de faire grandir chez lui le sentiment de compétence, en lui demandant de faire seul, ce qui va le responsabiliser par ailleurs. Il s'agit de l'encourager et de pouvoir le féliciter régulièrement de ses efforts. Par ses expériences positives, l'enfant confiant de ces compétences, parviendra à une bonne estime de lui.

Celine Ellien
Educatrice de jeunes enfants
CAMSP de Sète



L'ATTACHEMENT : LA THÉORIE



Dès la naissance, le nouveau-né ressent le besoin d'établir un lien stable et sécurisant avec ses parents ou les personnes qui s'occupent de lui quotidiennement. On parle alors de lien d'attachement.

Un enfant peut avoir plusieurs figures d'attachement. On parle alors de figures primaires (ou principales) et secondaires. Les figures principales sont le plus souvent les parents, car instinctivement, le nouveau-né va se tourner vers ces derniers pour répondre à ses besoins primaires (manger et dormir). Les figures secondaires sont les personnes qui accompagnent l'enfant dans son quotidien en substitut aux parents, cela peut être un grand parent, une nounou ou un professionnel de l'enfance.

La construction du lien d'attachement va permettre à l'enfant de bâtir sa représentation du monde et de grandir en « toute sécurité » en présence d'une personne pour le protéger, le réconforter, l'aimer ... Cela va aussi lui permettre de gagner en confiance en lui pour explorer son environnement car le tout petit est un explorateur, mais un explorateur prudent.

Un lien d'attachement sécurisant va ainsi contribuer à :

- Développer la confiance de votre enfant en ses capacités à faire par lui-même
- Avoir confiance en l'autre en cas de problème
- Faire naître un sentiment de valeur personnelle même en situation de vulnérabilité, d'avoir une action sur l'autre et d'être quelqu'un d'unique
- Développer une autonomie réelle et un savoir sur ses limites (savoir quand demander de l'aide).

À RETENIR :

- L'attachement est le lien affectif qu'un bébé développe avec ses parents et les personnes qui s'occupent le plus souvent de lui.
- Le lien d'attachement se développe à mesure que vous répondez aux besoins de votre enfant de façon rapide, constante et chaleureuse.
- Un bon lien d'attachement permet à un enfant de se sentir en sécurité pour explorer son environnement, aller vers les autres et s'adapter aux situations difficile.

La socialisation/rythme de l'enfant

La socialisation, la relation aux autres, commence dès la naissance. Les échanges, à travers un regard, un sourire, en nommant les personnes et les choses qui l'entourent, la lecture d'histoires permettront de développer la socialisation de l'enfant. Le bébé a une relation forte avec ses parents dont il reconnaît d'ailleurs assez rapidement le visage.

Des lieux d'accueils peuvent également être fréquentés pour développer cette socialisation.

Les LAEP, les lieux d'accueil enfants-parents, les crèches où encore les coins petites enfance au sein des médiathèques.

Enfin, l'entrée à l'école va participer à l'accélération de sa socialisation.

Progressivement, l'enfant va apprendre à trouver sa place dans un groupe, il découvre la vie en dehors de son foyer de sa famille, commence à se faire des copains et des copines.

D'autres enfants vont prendre davantage de temps à s'extérioriser, à aller vers les autres, à montrer leurs émotions. Cela dépendra de la personnalité, du tempérament ou peut-être parfois d'une pathologie.

Dans tous les cas, laissez-le temps à votre enfant. Faites-lui confiance ! Il s'appuiera sur vos émotions (amour, confiance, envie de voir grandir son enfant, de le rendre autonome ...) pour se sentir lui-même prêt, confiant, en développant sa sécurité intérieure.



LA BOÎTE À OUTILS

LIVRES/BD

- **L'attachement parent-enfant : de la théorie à la pratique**
de Jacinthe Emery Muriel Rojas-Zamudio
- **L'Attachement, un départ pour la vie**
de Gilles Fortin Yvon Gauthier, Gloria Jeliu
- **Les rythmes et rituels de l'enfant**
d'André Stern

FILM-ANIMATION

Un film d'animation bouleversant sur une séparation entre une mère et son fils – Animation Land

<https://animationland.fr/un-film-danimation-bouleversant-sur-une-separation-entre-une-mere-et-son-fils/>

COFFRE À OUTILS

<https://cosmoss.qc.ca/images/Upload/rimouski-neigette/actions/trousse-attachement-cosmoss-rn-final.pdf>

PODCASTS

« Parentalité mon amour » #31 - Les rythmes de l'enfant

https://soundcloud.com/radiomega-1/31-parentalite-mon-amour-les-rythmes-de-lenfant?utm_source=clipboard&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fradiomega-1%252F31-parentalite-mon-amour-les-rythmes-de-lenfant

Accompagner son enfant vers l'autonomie
de Stéphanie Deslauriers (durée : 51 minutes)

Présentation du réseau parentalité

En partenariat avec la CAF, les villes de Sète et de Frontignan s'engagent en faveur de la Parentalité :

- Identifier, valoriser les ressources, et actions du territoire en termes de parentalité.

- Mobiliser les parents comme acteurs et force de proposition.

Cette newsletter est un outil destiné à répondre à ces objectifs.

Contacts

Fabienne Belogradoff, chargée de coopération Parentalité Sète

fbelogradoff-ccas@ville-sete.fr

Joanne Millet, chargée de coopération Parentalité Frontignan

j.millet@frontignan.fr



La matinée des bébés :

- Médiathèque Montaigne
Tous les mardis de 10h à 12 h.
- Médiathèque Mitterrand et
Médiathèque Malraux
Tous les jeudis de 9h à 12h30.

Les coins où l'on cause (Café des parents) du centre social du CCAS de Sète :

À la ludothèque 1,2,3 Jouons !

Bd Daniele-Casanova
de 10 h à 12 h :

- Lundi 22 janvier
Massage en famille intervenante
l'association In Corpore
- Lundi 26 février *Le jeu et le
développement de l'enfant*
intervenante l'équipe du CAMSP
- Lundi 18 mars *La question de
la sociabilisation chez l'enfant*
intervenants les directeurs des
crèches de la ville.

À la ludothèque Froment

9 rue Robespierre de 10 h à 12h :

- Vendredi 12 janvier *Le jeu et le
développement de l'enfant*
intervenante l'équipe du CAMSP
- Vendredi 2 février *La question de
la sociabilisation chez l'enfant*
intervenants les directeurs
des crèches de la ville.
- Vendredi 8 mars
Massage en famille intervenante
l'association In Corpore

À la ludothèque Île aux jeux

Immeuble le Lamparo,
Île de Thau de 10 h à 12 h :

- Mardi 16 janvier *Astuces pour
développer du langage chez
mon enfant* intervenante une
orthophoniste
- Mardi 27 février
Massage en famille intervenante
l'association In Corpore
- Mardi 12 mars *Le jeu et le
développement de l'enfant*
intervenante l'équipe du CAMSP

Ciné relax au CinéMistral

Frontignan, En partenariat avec
Handi Actions-Cap34 (2^{ème}
dimanche du mois à 14h).
Renseignements : 04 67 48 92 77

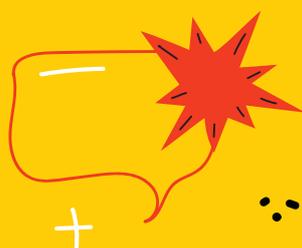


Point Info

Tous les Musées sont gratuits tous
les 1^{er} dimanche du mois.

Café des (grands)-parents sans les (petits)-enfants, au Coin des filles à Frontignan à 17h :

Les mardis de
janvier, février et mars.
Réservations au 07 77 38 48 33



A VOS ANNUAIRES

- L'ESPACE KIFO
DE FRONTIGNAN

est un lieu d'activités, d'écoutes, d'échanges, d'informations et d'expressions favorisant l'émergence de projets. Il est destiné aux jeunes de Frontignanais de 11 à 17 ans, et/ou scolarisés dans un établissement de la commune. Cet espace héberge deux dispositifs distincts tel que :

- Accueil de Loisirs Sans Hébergement et l'Accueil de Loisirs Périscolaire (ALSH et ALP 11-17 ans)
- Accueil de Jeunes (AJ 14-17ans)

Ces dispositifs permettent une réponse adaptée aux caractéristiques de cette tranche d'âge.

Objectifs /En lien avec le Projet Éducatif De Territoire (PEDT) mis en place sur la ville, cet espace de proximité doit pouvoir :

- Renforcer l'écoute, le dialogue et le vivre ensemble auprès des jeunes.
- Répondre aux besoins et attentes des jeunes de la commune en termes de culture, de sports, de santé, d'accompagnements, de loisirs et de mobilité.
- Favoriser l'engagement, la coopération et la cohésion de groupe au travers de projets individuels ou collectifs.
- Inscrire le jeune dans une démarche de responsabilisation individuelle et collective.
- Favoriser les liens entre les jeunes et leur entourage.

Espace Kifo

Avenue des Carrières

Tél : 04 11 79 01 10

Pôle information jeunesse/

Service jeunesse

Boulevard Victor-Hugo

Tél : 04 67 18 50 84

- LES EAJ, ESPACE ADOLESCENTS
JEUNESSES DE SÈTE

Les animateurs et moniteurs éducateurs accueillent les adolescents de 11 ans à 17 ans tous les soirs à partir de 16h jusqu'à 19h après l'école et toutes les vacances scolaires. En périscolaire, il est proposé chaque soir, des activités différentes (boxe, parkour, futsal...). Lors des vacances scolaires, diverses activités tant culturelles que de loisirs permettent aux jeunes de découvrir notre monde et notre histoire tout en s'amusant. Nous avons la chance de collaborer avec de nombreux partenaires (théâtre Molière, la Passerelle, training camp...), ce qui nous amène à proposer des projets tel que la réalisation d'un court métrage, la production d'une télé-réalité, un stage de stand up avec un grand artiste...

Au delà du public ordinaire, la mixité de notre équipe nous permet d'accueillir dans les meilleurs conditions des adolescents en situation de handicap mais aussi de travailler des notions éducatives à travers nos activités.

Rue de la Révolution en centre-ville et
Espace Rigal sur l'île de Thau
Tél 04 67 51 28 29

- L'ESPACE RESSOURCE

accueille des jeunes de 11 ans à 25 ans.

Il est composé d'un animateur PIJ (Point information jeunesse) pour toutes les questions autour de la scolarité, de l'apprentissage, de la formation ou de la recherche d'emploi. Il est composé, aussi, d'une éducatrice spécialisée pour un accompagnement éducatif auprès des adolescents mais aussi pour accompagner les parents dans leur relation avec leurs ados.

L'espace ressource propose des projets répondant aux besoins des jeunes (prévention, action solidaire, forum d'emploi...).

Rue de la Révolution en centre-ville et
Espace Rigal sur l'île de Thau
Tél : 07 87 22 76 17

A VOS ANNUAIRES



- CARMA FAMILY

Ateliers, rencontres, accompagnement/ accompagnement à la parentalité

Thèmes les pleurs du bébé, le sommeil, l'allaitement...

Carma Family est une association authentique, tournée vers l'humain, le bien être dont les valeurs sont l'écoute, la bienveillance, le respect des besoins de chacun.

Basée à Frontignan depuis peu, l'association organise des temps de rencontres chaque semaine.

Tél : 07 60 75 68 95 / 06 20 79 87 32

- L'ASSOCIATION IN CORPORE

Basée à Sète depuis 2007, l'association propose des activités de détente et de relaxation, notamment parents/ enfants, du yoga enfants et des massages bébés.

- L'ASSOCIATION 100 SOLUTIONS

a pour objet d'accompagner les personnes en situation de handicap et toutes personnes hors des circuits ordinaires.

Cette nouvelle association s'adresse par exemple aux familles qui se retrouvent sans solutions adaptées pour leurs enfants, qui présentent des difficultés pour les dossiers administratifs (MDPH), qui ont besoin de partager avec d'autres familles, ou... « Venez discuter de vos besoins pour voir comment ensemble nous pouvons y répondre ».

Contacts :

Cécile Juteau - 06 85 53 38 80

Gianni Leccia - 07 77 26 70 03



Eternellement enfant

LES AVENTURES DE LUCAS



La classe verte

Bonjour Mamie Paulette,
Je t'écris cette lettre pour te remercier de ta carte d'anniversaire. Elle m'a fait très plaisir. Comme tu me l'as dit, je suis grand maintenant à 8 ans. Maman me voit toujours comme son petit garçon. Elle veut m'aider tout le temps mais moi j'ai envie de faire des choses tout seul. Au mois d'avril, avec mes camarades, nous allons partir une semaine en classe verte dans un gîte à 30km de l'école. Ce n'est pas loin de la maison mais maman s'inquiète. Elle sait pourtant que je sais faire attention à mes affaires et mon linge, parce qu'elle et papa me l'ont appris. Je sais faire ma toilette seul aussi ! En classe nous allons apprendre un faire un trousseau pour ne rien oublier dans la valise. Je le garderai bien précieusement, il me servira quand je viendrai en vacances chez toi.

Tu sais, je crois que papa et maman ont tout le temps peur pour moi parce qu'ils m'aiment. Je crois que ce n'est pas tous les jours facile d'être parents, parfois je fais des bêtises parce que je n'en fais qu'à ma tête. Même si je râle parfois, heureusement qu'ils sont là pour m'apprendre à ne pas passer mon temps libre devant les écrans. Il paraît que ça s'appelle grandir.

À bientôt, j'ai hâte de te voir, je t'embrasse Mamie Paulette,

Lucas.

