

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 newsletter.

Les parents ont la parole

Témoignage de parents de ADELA

« Je suis maman de 4 enfants, et suite à l'annonce d'une maladie grave, j'ai eu besoin d'aide. J'ai contacté une assistante sociale de la CAF, qui m'a donné la liste de structures agréées pouvant intervenir chez moi. J'ai choisi l'association qui se trouvait près de mon domicile (ADELA). J'ai appelé cette association, pour qu'elle m'aide dans des activités de la vie quotidienne. Cette aide m'a permis d'alléger ma charge de travail et j'ai pu m'occuper de mes enfants plus sereinement. Cela m'a aidé aussi à maintenir un équilibre familial et avoir un peu de répit. »

Mme J.E., maman d'enfants de 13, 10, 7 et 14 mois

« Quelques semaines après ma césarienne, mon conjoint a repris le travail, et seule, je ne savais pas comment m'occuper de ma fille. Nos familles étant à plus de 1 000 km, la situation était encore plus difficile.

Nous travaillons tous les deux et, bien souvent, nous sortons des barèmes pour les diverses aides d'état. C'est ma sage-femme, attentive et bienveillante, qui nous a orientés vers la PMI. Là, on m'a mise en relation avec une association qui m'a annoncé que des dispositifs d'aide existaient pour les naissances. J'étais sceptique et me demandais combien cela allait nous coûter. La réponse était toujours la même : rien. Une dame de l'association est venue à la maison pour me soulager et m'accompagner dans les gestes du quotidien de jeune maman que j'apprenais : plier la poussette, mettre ma fille dans le siège auto, préparer un sac pour les sorties... Une aide inespérée lorsqu'on est une jeune maman fatiguée et inexpérimentée. »



QUÈSACO : L'AIDE À DOMICILE POUR LES FAMILLES, UN SOUTIEN PARENTAL ! (DISPOSITIF FINANCÉ PAR LA CAF)

L'aide et l'accompagnement à domicile *Service Famille* est l'un des dispositifs d'accompagnement à la parentalité soutenue par la branche Famille.

Elle a pour objectif d'accompagner le quotidien des familles confrontées à des événements ponctuels qui affectent leur équilibre familial. Elle soutient les parents, en les valorisant dans leur rôle et contribue à prévenir l'aggravation des difficultés.

C'est une intervention sociale à domicile temporaire, préventive et subsidiaire. Elle est réalisée par des professionnels diplômés et qualifiés. Elle est destinée à soutenir les familles, dans leur rôle parental et dans les tâches et l'organisation quotidiennes. La finalité étant de retrouver un équilibre tout en favorisant l'autonomie des familles.

Ce dispositif est financé partiellement par la CAF (prestation versée uniquement et directement aux associations conventionnées).

Une participation financière incombe à la famille selon son quotient familial.

Vidéo de présentation :
Une aide à domicile pour soutenir les familles



1 - Quelles sont les conditions d'accès pour bénéficier de cet accompagnement ?

- Être allocataire de la Caf (attribution d'un numéro d'allocataire)
- Avoir au moins un enfant à charge (âgé de – de 18 ans) ou attendre son 1^{er} enfant. Attention : La demande de la famille doit être effective au plus tard dans un délai d'un an suivant l'évènement ou la situation qui motive la demande.

2 - Quelles sont les conditions d'intervention et leur durée ?

La durée et le nombre d'heures accordées dépendent du motif et du projet d'intervention définis préalablement entre la famille et le service d'aide et d'accompagnement à domicile.

3 - Dans quel cadre ?

Périnatalité :

- Grossesse
- Naissance jusqu'aux 2 ans de l'enfant
- Adoption

Dynamique familiale :

- Agrandissement de la famille (arrivée d'un 3^e enfant ou plus)
- Recomposition familiale
- État de santé d'un enfant
- État de santé d'un parent
- Déménagement/emménagement
- Moment clé de la vie scolaire : entrée à l'école maternelle et/ou élémentaire et/ou collège.

Rupture familiale :

- Séparation
- Incarcération
- Décès d'un enfant, d'un parent, d'un proche (œuvrant à la stabilité de l'équilibre familial)

Inclusion (TISF uniquement) :

- Insertion socio- professionnelle d'une famille mono parentale
- Inclusion dans son environnement d'un enfant en situation d'handicap



4 - Quels sont les activités pouvant être accomplies par un professionnel intervenant ?

Les objectifs et les activités en conséquence sont définis dans le cadre du projet d'intervention personnalisé, entre la famille et l'association.

5 - Quelles sont les démarches ?

La famille peut contacter spontanément un service d'aide et d'accompagnement à domicile de son lieu de résidence. Elle peut être également orientée par un professionnel de santé ou un travailleur social.

Une visite à domicile sera réalisée par le service afin d'évaluer les besoins et définir les objectifs de l'intervention permettant d'établir ainsi un Plan d'Accompagnement Personnalisé.

L'intervention au domicile de la famille pourra ensuite se réaliser.

L'ensemble des démarches administratives seront assurées par le service d'aide à domicile que vous aurez choisi.

À savoir :

Vous pouvez solliciter les services d'autres structures d'aide à domicile intervenant sur le Bassin de Thau qui ne sont pas conventionnées avec la Caf de l'Hérault mais qui proposent le même type de prestations ; prestations qui restera alors intégralement à votre charge mais qui déclenchera du crédit d'impôt. Toutes les informations sont à retrouver sur la caf.fr

« Madame a accouché de jumeaux, l'organisation est très compliquée, les bébés se nourrissent toutes les 1h30. Madame exprime alors un besoin d'être soutenue et aidée dans son quotidien. Elle est très fatiguée et en demande de repos. Madame me disait qu'elle n'avait plus de temps pour elle ne serait-ce que pour prendre une douche. Je lui ai proposé dans un premier temps de profiter de ma présence afin de pouvoir prendre ce moment pour elle. Madame en est ravie. Elle me disait « pouvoir prendre une douche sans stress c'est génial et en plus faire un shampoing c'est le graal ». Au cours des interventions, nous avons pu travailler avec Madame son organisation, elle a pu prendre de l'assurance et une aisance dans les gestes pour ses enfants. Aujourd'hui Madame prépare sa reprise professionnelle de façon sereine.»

Isabelle, TISF





ARTICLE SANTÉ (CONTRAT LOCAL DE SANTÉ) JADE ROIG

Le répit parental et familial : important pour la santé

Dans notre société, on assiste à une transformation profonde des structures familiales (séparations, familles recomposées, augmentation des familles monoparentales), une pression liée à la conciliation vie familiale – vie professionnelle et une évolution du statut de l'enfant au sein de la famille avec des parents qui investissent leur parentalité.

La notion de répit parental, qui est encore récente et peu explorée en France, prend donc tout son sens dans ce contexte. Le répit parental est une démarche de prévention visant à améliorer la qualité des liens intra-familiaux.

Le répit parental est intégré à la stratégie nationale de soutien à la parentalité, en tentant de répondre notamment à : un simple besoin de souffler en famille (parenthèse permettant de profiter de loisirs) ou à un besoin de restaurer la relation avec un ou des enfant(s) quand les parents ont à investir du temps pour un autre membre de la famille.

Dans le domaine médico-social, la loi du 2 janvier 2002, rénovant l'action sociale et médico-sociale, donne la possibilité aux familles de souffler pour se ressourcer, faire des projets, mener à bien leur vie professionnelle ou sociale. Par la suite, la notion de répit s'est élargie progressivement.

La notion de répit parental est intimement liée à la problématique de l'épuisement ou burn-out parental, car il est l'un des moyens de le prévenir. En effet, la parentalité est reconnue comme un « métier » à la fois complexe et difficile. Le fait d'être parent comporte aujourd'hui ses propres facteurs de "stress" et de charge mentale. Certains moments clés, tels que la période périnatale et l'adolescence, sont communément identifiées comme étant des facteurs de risque d'épuisement parental.

Le burn-out parental résulte d'un déséquilibre entre les exigences liées à la parentalité et les ressources disponibles pour y répondre : la pression imposée ou que les parents s'imposent, l'isolement social, le manque de temps pour se ressourcer et l'absence de soutien émotionnel en sont des facteurs. Cet épuisement parental se traduit par une altération de la santé mentale et physique, une augmentation des conduites à risques et parfois des conflits familiaux. Et pour les enfants cela peut avoir un impact sur leur développement émotionnel et social.

Prendre soin des parents contribue au bien-être familial en préservant la qualité des liens familiaux, mais également à l'équilibre et l'épanouissement de l'enfant. C'est un temps de reconnexion à soi pour permettre ensuite d'accorder au quotidien des temps de qualité à sa famille. Pourtant, ce temps est mal considéré dans notre société et ce sujet est encore tabou, car il génère une peur du jugement. En effet, les parents ont le sentiment de ne pas être capable de faire face pleinement à leur rôle. Il est donc nécessaire que chaque parent puisse se retrouver en tant qu'individu et ainsi « recharger les batteries » aussi bien physiquement qu'émotionnellement (réfléchir à des activités qui apaisent et s'autoriser à les faire).

Le répit parental est à distinguer du répit familial. Ce dernier doit permettre à la cellule familiale et à chacun de ses membres de se ressourcer, se retrouver, de prendre ensemble des temps de pause, de loisirs ou de vacances.

Dans les familles où un ou plusieurs enfants est en situation de handicap, le répit familial consiste également à favoriser des temps partagés entre les parents et les autres enfants de la fratrie en permettant la prise en charge du ou des enfants en situation de handicap.

Le répit parental et familial contribue à prendre soin de la santé mentale et physique de l'ensemble des membres de la famille. Ils sont donc des outils clés pour mieux vivre sa parentalité.



Pour plus d'information : <https://www.psychom.org/sinformer/la-sante-mentale/la-sante-mentale-des-parents/#ce-que-je-peux-faire-pour-ma-sante-mentale-676e51cdd50fd>

Sources : https://www.caf.fr/sites/default/files/medias/cnaf/Nous_connaitre/qui%20sont%20nous/Textes%20de%20r%C3%A9f%C3%A9rence/Circulaires/2024/2024-069_Annexe1_Dossier_rep%C3%A8re_repit_parental_%20VF%2028.03.24.pdf?sp_con=aW5mwzLvEUHy%2B2KSxbTfhQ%3D%3D

À VOS AGENDAS

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

Accès libre à tous parents sans inscription.

Ludothèque 1,2,3 Jouons ! Bd. Danièle Casanova (centre-ville)

• 20 janvier :

Maison des 1000 premiers jours
Présentation du dispositif 1,2,3 Jouons !

• 10 février :

USAPB Co-éducation et coparentalité
Dr Debourdeau Anne (pédopsychiatre)
et Mme Ravix Noa (interne pédopsychiatre).

• 17 mars :

Référente Inclusion Approche Snoezelen

Ludothèque Froment 9, rue Robespierre (Château vert)

• 24 janvier :

Sophie Potin-Petaud : référente
Inclusion Approche Snoezelen

• 14 février :

Maison des 1000 premiers jours
Présentation du dispositif

• 21 mars :

USAPB Co-éducation et coparentalité
Dr Debourdeau Anne (pédopsychiatre)
et Mme Ravix Noa (interne pédopsychiatre).

Ludothèque Île aux jeux Immeuble le Lamparo (Île de Thau)

• 21 janvier :

USAPB Co-éducation et coparentalité
Mme Vial Stéphanie (psychologue)
et Mme Ravix Noa (interne pédopsychiatre).

• 11 février :

Référente Inclusion Approche Snoezelen

• 4 mars :

Maison des 1000 premiers jours,
présentation du dispositif.



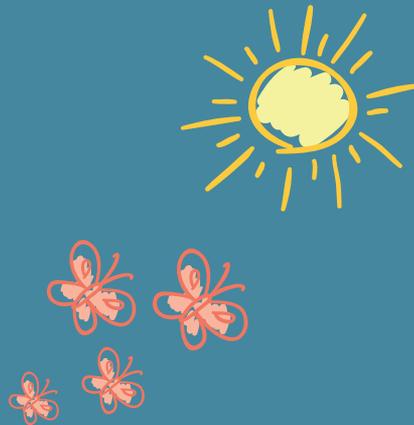
Spectacle danses et chants africains

Présenté par les enfants du CLAS Gabino sous la direction de l'artiste BUBA de l'association Pirouette.

Mercredi 5 février à 18h à la Passerelle

Entrée gratuite

Renseignements tél : 06 07 39 56 01



Ciné Relax

ATELIERS BIEN-ÊTRE
Espace convivial d'écoute et de réflexion sur la santé

Où ?
A l'association **Concerthau**
23A Place du Sardinial
Île de Thau, 34200 Sète

QUAND ?

- Le **lundi 25 novembre de 14h30 à 16h** : Bien-être et émotions
- Le **jeudi 5 décembre de 14h30 à 16h** : Sensibilisation à l'usage des écrans chez les enfants
- Le **jeudi 19 décembre de 14h30 à 16h** : Comprendre et prévenir les conduites addictives chez les adolescents

COMMENT ?
En vous inscrivant à l'accueil de Concerthau ou au 04 87 48 13 40

codes **CONCERTHAU**

Ciné-Minot : vidéo projection surprise !

La projection est précédée
de lectures sur le thème du film ...
Venez rêver sur grand écran,
accompagnés de vos parents !
À partir de 6 ans.

Médiathèque Montaigne

Matinée des bébés, > Les mardis de 10h à 12h

L'espace ludothèque se transforme en zone d'exploration et de découvertes pour les tout-petits.

Spéciale Baby Bouge

Mardi 14 Janvier de 10h à 12h.

Un parcours moteur pour les tout petits qui aiment tant sauter, courir et ramper !
De 0 à 3 ans, sur inscription.

Médiathèque Montaigne



Raconte-moi une histoire

Moment privilégié de découverte de la littérature jeunesse.

• Un samedi par mois, à 11h,
pour les 2-6 ans.

• Un mercredi par trimestre, à 15h30,
à partir de 6 ans.

Médiathèque Montaigne





À VOS ANNUAIRES

4 ASSOCIATIONS D'AIDE À DOMICILE CONVENTIONNÉES AVEC LA CAF DE L'HÉRAULT ET INTERVENANT SUR LE BASSIN DE THAU

A Domicile Hérault



L'Association de Montpellier est une association loi 1901 créée en 1940, elle prend l'appellation d'Association d'Aide aux Mères et aux Familles Montpellier (AMFD Montpellier) et se développe dans le département, en intégrant celle de Béziers. Elle réalise de nouvelles activités, en réponse aux nouveaux besoins d'aide à domicile de la société et à la complexité des situations personnelles. L'évolution et le développement de son champ d'activité ont conduit l'Association à choisir un nouveau nom en 2001 : À DOMICILE HERAULT sans toutefois modifier sa raison d'être. Elle couvre désormais les secteurs géographiques du Biterrois, Montpelliérain et Sétouais.

Nous devons cette longévité à l'action conjuguée de tous les acteurs, depuis l'origine jusqu'à ce jour, à leur esprit de solidarité, de dévouement et d'initiative qui a su intégrer les exigences de la professionnalisation et de l'action médico-sociale.

Antenne de Montpellier - standard général :
04 67 92 84 01

Association ADELA



Implantée depuis plus de 35 ans sur le Bassin de Thau, l'Association ADELA est une association à but non lucratif de loi 1901. Elle accompagne tous publics dans les activités de la vie quotidienne et essentielles de la vie. Elle intervient sur Sète Agglopol Méditerranée et Montpellier Méditerranée Métropole.

Siège social : 69, rue Paul Bousquet, 34200 Sète
www.adeladomicile.fr
04 67 46 05 00 - servicesalapersonne@adeladomicile.fr

Antennes :

- Frontignan : 5, av. Célestin Arnaud - 04 67 48 38 34
- Prades-le-Lez : 198, route de Mende - 04 48 18 85 35

Tout Pour la Famille

Alexis Samatan
Directeur Général
06.19.55.26.75
<https://www.toutpourlafamille.com/>



Association adhérente
LA COOP
DU PRENDRE SOIN
Coopérons pour plus de dignité des personnes dépendantes à domicile, des aides à domicile et des entrepreneurs de l'Economie Sociale et Solidaire.

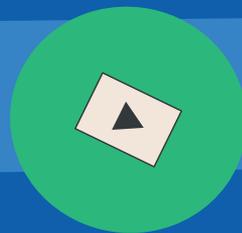
Implantée sur le secteur de Thau et sur l'arrière-pays de l'Hérault (Pézenas, Caux Paulhan...) depuis 2005 l'association TOUT POUR LA FAMILLE met tout en œuvre pour offrir un soutien personnalisé aux personnes âgées, malades ou en situation de handicap. Elle accompagne également les familles dont la situation nécessite une aide ponctuelle ou de longue durée (maladie, grossesse, séparation...) et peut assurer un accompagnement périscolaire pour vos enfants (accompagnement matin et soir, repas du midi, mercredis...).

Vous pouvez aussi faire appel à Tout pour la famille pour vos prestations dites de confort (ménage, bricolage, jardinage...).

Tout pour la famille est une association de proximité qui propose une aide de qualité à ses bénéficiaires en mettant à disposition des équipes qualifiées et bienveillantes qui interviennent avec respect et professionnalisme, en s'adaptant aux besoins spécifiques de chaque bénéficiaire.

04 67 78 79 48 - www.toutpourlafamille.com/contact/
contact@toutpourlafamille.org





L'AMAPA

avec.fr

Votre plateforme e-santé

L'Amapa assure des interventions à domicile dans le cadre de l'accompagnement quotidien. Entretien du cadre de vie, accompagnements véhiculés courses, rdv médicaux, soutien administratif. Aide et stimulation à la toilette, au lever et au coucher. Nous intervenons auprès de maman enceinte, après accouchement. Dans le cadre de courte maladie (jambe cassée par exemple) concernant un enfant ou un parent.

4 agences couvrent le territoire Héraultais :

• **Agence de Béziers /Olonzac :**

18 Rue Pierre Loti, 34500 Béziers

0467469464 • saad.beziers@avec.fr

• **Agence de Gignac/Iodève /Ganges :**

9, Parc Activités Camalçé 34150 Gignac

04 67 46 94 67 • saad.gignac@avec.fr

• **Agence de Montpellier/Mauguio/Lattes/Claret :**

59, av. de Toulouse 34070 Montpellier

04 99 61 11 20 • saad.montpellier@avec.fr

• **Agence de Sète/ Bassin de Thau :**

17, rue Jules Vallès 34200 Sète

04 67 46 94 66 • saad.sete@avec.fr



Ouverture "Le Club Poussette" à Sète, un club de mères

Une association qui lutte contre la solitude des femmes enceintes et des mères en post-partum ayant des enfants de 0 à 3 ans.

En seulement quatre mois, il a déjà rassemblé 60 mamans sur un groupe WhatsApp, où elles échangent quotidiennement. Ils organisent également des rencontres mensuelles dans des lieux publics, ainsi que des événements comme des déjeuners ou dîners où les mamans peuvent se retrouver, se soutenir et s'entraider.

Le Club Poussette est en pleine croissance en France et à l'international. Depuis sa création il y a à peine deux ans, l'association a permis l'ouverture de 160 clubs en France, ainsi qu'une dizaine dans d'autres pays européens et jusqu'au Congo Brazzaville.

Aujourd'hui, 27 000 mamans font partie de cette communauté, ce qui témoigne d'un besoin pressant de rompre l'isolement et de favoriser les liens sociaux entre mères.

Le Club Poussette est un service entièrement gratuit pour les mamans.





LA BOÎTE À OUTILS

LIVRES/BD

- **Le répertoire des 125 outils des parents, tout pour accompagner son enfant de la naissance à l'adolescence** Corinne Chauvet Monrigal, Emilie Sorrieul, Setes éditions, septembre 2024
- **La parentalité accompagnée** Sous la direction de Patrick Mauvais, éditions érès, juin 2008
- **L'aide relationnelle, repères pour accompagner les usagers** Jean-Claude Ricourt, dossier d'experts, territorial éditions, 2018
- **L'action éducative à domicile** Jean-François Nagandu Kamunga, éditions ASH, 2012

ARTICLES

ADELA, association d'aide à domicile
Midi Libre, article du 13 août 2019
<https://www.midilibre.fr>

Les structures d'aide à la parentalité
Magazine Parents, Janvier 2024
<https://www.parents.fr/etre-parent/les-structures-daide-a-la-parentalite-7402association>

PODCASTS

Parentalité mon amour

L'émission radio du réseau parentalité de la Drôme. Destinée aux parents, elle donne la parole aux acteurs de la parentalité sur le département invités à présenter leurs actions.



ÉCOUTEZ PAR ICI

FILMS

Refaire Famille

Documentaire de Pascal Fournier, coproduction 13 prods-France Télévisions, nov 2023
À voir en REPLAY sur :
<https://france3-regions.francetvinfo.fr>

Présentation du réseau parentalité

En partenariat avec la CAF, les villes de Sète et de Frontignan la Peyrade 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 la Peyrade
j.millet@frontignan.fr