

Parentalité

Bassin de Thau



*Moments partagés,
une complicité à tisser
à tous les âges*

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 enfants ont la parole

« Ma mère, c'est en quelque sorte mon modèle, mais elle me comprend jamais...

C'est toujours, range tes chaussettes, fais ci, fais-ça, te couche pas tard... »

J'ai pas sommeil et je peux pas me forcer à dormir. C'est comme dans la chanson "Relou" de MC Roger. Elle est trop relou, gênante, elle "casse la tête". Elle va jamais s'intéresser à moi et tout ce que je fais c'est pas bien.

C'est dommage, des fois j'ai besoin de dire que ça se passe mal au lycée, et je lui parle plus, parce que je sais qu'elle va me parler des révisions ou autre. Elle me stresse. Et puis ya des trucs je savais même pas que c'était pas autorisé. Je lui dis pourquoi tu cries ? Elle crie encore plus ! Elle fume et elle veut pas qu'j'fume aussi... Faut qu'ce sois carré (parfait).

En vrai elle est tout' temps whippin (hors sujet). »

Téa 16 ans

«Ma mère elle ne veut pas être stricte mais elle l'est ! Elle m'opresse avec ses inquiétudes des fois. Mais je lui dis. Elle essaie de faire des efforts. On arrive à parler.

Elle me juge un peu mais elle s'excuse et ça va. Des fois j'arrive pas à faire des efforts pour ranger ou participer. Je lui dis "Flemme !" ça l'énerve».

Charlotte 14 ans

«Quand j'ai eu 18 ans ma relation avec mes parents a changé. J'ai pu leur dire ce que je ressentais. Avant je ne m'autorisais pas. J'avais peur.»

Solène 30 ans

«Comment dire à ma mère que je suis triste, ou pas motivée quand elle est obsédée par le rangement et les études ? Elle est stressée en plus. Je vais pas lui en rajouter. J'le dis à mes copines.»

Justine 15 ans

QUESACO, LA COMPLICITÉ PARENTS ENFANTS

La complicité avec votre enfant est un trésor qui se cultive toute la vie. C'est une alchimie relationnelle faite de petits moments parfois hors du quotidien.

Ce lien précieux prend racine dès le projet de naissance et pendant la grossesse.

Durant les premiers mois, les gestes affectifs et les interactions (câliner, sourire, réconforter...) créent des moments de complicité, une relation de confiance, et fondent un attachement sécurisé.

En grandissant, la complicité se nourrit de jeux, d'échanges et de souvenirs communs. Il est essentiel que l'enfant sache qu'il peut toujours compter sur ses parents.

À l'adolescence, votre enfant aura besoin d'affirmer son autonomie tout en sachant qu'il pourra revenir vers vous. Les moments partagés, l'intérêt que vous pouvez porter à ses centres d'intérêts sont des ponts pour maintenir le dialogue, maintenir le lien.

À l'âge adulte, la complicité évolue vers le partage de souvenirs, la transmission de savoirs, les petites anecdotes que l'on se raconte.

Les moments partagés sont possibles à tous les âges et la complicité est une valeur intergénérationnelle. Ils sont le socle de la relation parent enfant et gage de bien-être et de liens qui n'ont plus besoin de mots.

4 jeunes ont répondu à la thématique de la complicité avec leurs parents.

Voici les cinq questions posées :

- 1) As-tu des moments de complicité avec tes parents ?
- 2) Est-ce que ça arrive souvent ?
- 3) Dans quel cadre ?
- 4) Qui impulse le plus ces moments ?
- 5) Qu'est-ce que tu changerais ?

Hortensia, 13 an et demi

- 1) Oui, souvent avec sa maman.
- 2) Ça arrive souvent.
- 3) Tout le temps à la maison et nous avons le rituel d'aller s'acheter un livre ensemble tous les mois.
- 4) La démarche vient le plus souvent d'Hortensia.
- 5) Rien à changer.



Bryat, 12 ans

- 1) Non, pas de moments de complicité.
- 2) Jamais.
- 3) Pas de réponse.
- 4) Ils ne s'entendent pas en ce moment.
- 5) Avoir des moments privilégiés à 2 pour pouvoir parler et sortir.



Chester, 11 ans

- 1) Oui, des moments de complicité avec maman, papa et les deux ensembles.
- 2) Très souvent, quotidiennement
- 3) Tout le temps, ils échangent sur tout et font des sorties en famille.
- 4) Chester est en demande de ces moments et les parents répondent présents.
- 5) Il aimerait faire plus de balades en famille.



Janine, 12 ans

- 1) Pas avec papa, beaucoup avec sa mère et son beau père.
- 2) Assez souvent.
- 3) À la maison, dans des moments de vie quotidienne et en balades.
- 4) Janine essaye d'impulser ces moments.
- 5) Elle aimerait partager les repas avec ses parents et faire plus de balades.

Moments partagés, une complicité à tisser à tous les âges

LES RELATIONS PARENTS ENFANTS, UN LIEN À TISSER

Il est commun d'entendre qu'être parent va de soi. C'est un préjugé, un faux semblant... Être parent s'apprend, se forge avec le temps, l'expérience, la connaissance de notre enfant.

La relation parent-enfant est faite de moments où le lien se tisse et d'autres où le lien se perd.

Mais alors, de quelle façon nouer cette relation, comment s'y prendre, et que faire quand le lien se rompt ?

Partager des temps de qualité en famille est une base forte, dont nos vies trépidantes nous éloignent parfois, à laquelle, il est toujours important de revenir.



« Cris, défis, provocations croissantes, nos enfants ont l'art de nous pousser à bout. » La rupture de lien commence souvent ici. « Il est parfois difficile de rester calme face à certains conflits. » Nous sommes alors tentés d'entrer dans un jeu de pouvoir avec eux, de crier en retour. Or un enfant qui déborde est stressé. Il ne contrôle pas ce qui se passe pour lui.

« Respirer, faire un câlin mutuel », va apaiser nos cerveaux, faire des jeux d'expression de colère également : taper sur un coussin, crier dehors de façon dirigée, le chambouler tout, permettront d'évacuer les trop plein, tout comme lui permettre de pleurer en l'assurant de notre présence.

Une fois nos cerveaux apaisés, apprendre à écouter nos enfants, s'intéresser à leurs façons de penser nous guidera vers leurs centres d'intérêts, leurs ressentis, leurs besoins.

Montrer à nos enfants que nous sommes disponibles, faire un pas vers eux en cas de conflit est essentiel.



Enfin n'oublions pas que nos enfants ont, comme nous, besoin de pouvoir personnel, d'avoir la possibilité de décider par eux même.

Poser un cadre est déterminant pour leur apporter la sécurité nécessaire, de même que leur permettre de faire leurs propres choix. Et le temps me direz-vous !? N'oublions pas que rien n'est plus important que la relation à nos enfants.



Quand le lien se perd, n'oublions pas de penser à le retisser !

N'oublions pas que le cerveau devient mature seulement à vingt-cinq ans !

Établissons des règles en collaboration avec eux et cultivons les messages clairs qui s'appuient sur l'intelligence émotionnelle et permettent de communiquer avec empathie. Quand il est devenu difficile d'échanger, le bâton de parole peut permettre à chacun d'écouter l'autre.

À VOS AGENDAS

Les coins où l'on cause (Café des parents)

LAEP Ludothèque
des Centres Sociaux de Sète

Accès libre à tous parents
sans inscription.

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

• **Lundi 13 avril** : " Initiation massage
parents /bébés " Diapasons des sens.

• **Lundi 4 mai** :
" Enfants agités ? Les familles à corps
et à cris " USAPB

• **Lundi 12 juin** : " L'intérêt du livre "
Médiathèque Mitterrand

Ludothèque Froment
9, rue Robespierre (Château vert)

• **Vendredi 17 avril** : " Enfants agités ?
Les familles à corps et à cris " USAPB

• **Vendredi 22 mai** : " L'intérêt du livre "
Médiathèque Mitterrand

• **Vendredi 5 juin** :
" L'agressivité chez l'enfant "
Directeur de crèche



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

• **Mardi 7 avril** : " L'intérêt du livre "
Médiathèque Malraux

• **Mardi 19 mai** :
" L'agressivité chez l'enfant "
Directeur de crèche

• **Mardi 16 juin** : " Enfants agités ?
Les familles à corps et à cris " USAPB

26^e édition de la Fête Mondiale du Jeu sur le thème " En forêt "

Organisée par les Ludothèques
des centres sociaux du CCAS de Sète.

Samedi 30 mai, de 14 h à 19 h,
au "Jardin de la Pierrerie",
rue du Moulin à Vent à Sète.

Pour toute la famille, entrée gratuite.

3^e édition de la Semaine de la parentalité à Frontignan La Peyrade

Sur le thème **Familles dehors ! Les
bien-faits de la nature pour les enfants
et pour renforcer nos liens.**

Une semaine d'animation destinée
aux familles.

Du 12 au 18 octobre.



Espace Sensoriel pour les petits 0/6 ans et leur parents

À la ludothèque Île aux Jeux
immeuble le Lamparo Île de Thau.

De 9h à 12h, les mardis :
24 avril, 12 mai et 9 juin.



Les Cinés Famille,

Présentation de trois films à voir en
famille. En partenariat avec les Cémea
et la Médiathèque Montaigne.

Mardi 2 juin
à la médiathèque Montaigne,
1, place du Contr'un
à Frontignan la Peyrade

À partir de 6 ans.
Rens. : 04 67 18 50 86 | j.millet@frontignan.fr

Viens jouer dans les vergers

Mercredi 17 juin, de 14h à 17h30,
au salin boulevard Cerf Lurie.

Pour toute la famille, entrée libre
et gratuite.



Débat sur l'adolescence à destination des parents à Frontignan la Peyrade

Pas facile d'être parent d'ado !
Entre les portes qui claquent, les heures
passées sur les réseaux, et des com-
portements parfois à risque, beaucoup
de parents s'inquiètent et se sentent
démunis. Or, malgré les apparences,
les ados ont besoin de leur parent
pour traverser au mieux cette période
de grand chamboulement. Comment faire
? Comment mieux les comprendre ?

Les ados, pas de tout repos mais...
vrai cadeau !
De 19h à 20h30 à l'espace Kifo,
les mercredis :

> **6 mai** : Crise, mal-être, conflits :
comprendre mon ado (et moi !)

> **3 juin** : Conduites à risque, limites

> **9 septembre** : Scolarité, devoirs,
motivation, autonomie

> **7 octobre** : Écrans, téléphone,
réseaux sociaux

> **4 novembre** : Harcèlement/
cyberharcèlement



Au CRAC Occitanie

Un stage : **Mes vacances
avec l'artiste Eléna Salah**

Deux séances d'atelier autour de la
photographie et du décor les 22 et 23 avril
de 14h à 16h, pour les enfants de 7 à 12 ans
accompagnés d'au moins un/e adulte.

Un atelier **Cric Crac**

Le vendredi 24 avril de 14h à 15h30 dans
l'exposition *Plastic Newspaper* de Lucy
Mckenzie autour du trompe-l'oeil et de
l'illusion, pour les enfants de 7 à 12 ans.

Une visite des **tout-petits**

Le mercredi 29 avril de 17h à 18h
pour un temps d'éveil sensoriel autour
des œuvres d'art, pour les bébés
de 6 mois à 3 ans accompagnés
d'au moins un/e adulte.

Le Baby Family Café



Un temps convivial et libre d'accès pour
les femmes enceintes, jeunes parents
et familles avec enfants de moins de
3 ans (mamans, coparents et proches).
Cet espace chaleureux permet de se
rencontrer, échanger, poser ses ques-
tions et créer du lien dans un esprit
de sororité, d'entraide et de partage.
Un lieu aménagé pour les bébés, autour
d'un café ou d'un thé, pour prendre
simplement un moment pour soi
et rencontrer d'autres familles.

Les jeudis 16 avril, 07, 21 et 28 mai, 4, 11,
18 et 25 juin.

De 9h30 à 11h30 à la Maison pour Tous
Désiré Archimbeau

Contact - Association Carma Family :
07 60 75 68 95

Matinée des bébés de 0 à 3 ans : de 10h à 12h

> 14 avril • 10h

Avec l'association Porte d'Éveil

> 7 mai • 9h30 • Jardin des frères de Poussan

> 12, 26 mai, 9 et 23 juin

Histoires comptines et chansons

> 19 mai et 16 juin • Bulle sensorielle

> 2 juin • Bébé bouge !

> 22 mai • 17h • Évènement festif
autour de lire aux bébés, entrée libre



Médiathèque Montaigne - 1, place
du Contr'un à Frontignan la Peyrade
Sur réservation au 04 99 57 85 00

À la MJC Centre Social de Marseillan

Cafés parents

> 31 mars, 13 avril, 11 mai, 11 juin.

Matinée Petite Enfance (0 - 6 ans)

L'ensemble des partenaires de la
parentalité et de la petite enfance
accueillent les familles pour des ateliers
enfants/parents, échanger et répondre
aux questions des parents. > 22 avril

Animations et sorties enfants/parents
- vacances > Du 20 au 30 avril 2026



LA BOITE À OUTILS

LIVRE/FILM

L'attachement
 par le Docteur D. Siegel
 et Tina Payne Bryson,
 Éditions des Arènes, 2021



LIVRES/MAGAZINE

**Parler pour que
 les enfants écoutent**
 Adèle Faber, Elaine Maslish, Editions
 Phare, 2012

Nos enfants ont du talent
 Magazine de l'innovation en Education,
 Numéro 27

Mé keskeussè keu sa ?
 Album jeunesse dde Michel Van Zeveren,
 Collection Pastel
 des Éditions de L'École des Loisirs, 2016

Papa sur la lune
 album jeunesse d'Adrien Albert,
 Éditions de L'Ecole des Loisirs, 2015

Ce qui compte vraiment
 de Sophie Marinopoulos, Éditions Nathan

PODCASTS

**“La culture au berceau”,
 émission
 Être et savoir,
 France Culture**



FILM D'ANIMATION

Les Enfants loups
 Film d'animation de Ame
 et Yuki de Mamoru Hosoda

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
 j.millet@frontignan.fr

Parentalité Bassin de Thau

Les parents ont la parole

« Fille cadette d'une fratrie de trois enfants, je suis devenue malgré moi l'aidante familiale de mes parents âgés de 83 ans, suite à l'annonce d'une forme de leucémie de ma mère il y a quelques mois. C'est pourtant elle qui a toujours tenu la barre de la famille, qui s'occupait de tout, dont mon père après ses deux AVC. Mais depuis sa maladie, c'est impossible. Face à l'ampleur des démarches et étant moi-même maman d'un garçon de 9 ans qui demande beaucoup d'attention, j'ai fait appel au CCAS qui a pu mettre en place différents dispositifs pour mes parents : portage de repas, aide-ménagère, etc. Ces aides me sont vitales pour renouer un lien de complicité avec eux et continuer à m'occuper de ma propre famille. Rien d'extraordinaire pour le quidam, mais un temps précieux pour eux et moi, loin de la maladie et de l'âge. Une balade en ville pour faire quelques courses et se reconnecter à la vie sociale, aller au Môle de Sète pour mirer la mer lorsqu'ils le peuvent, partager un repas ou un goûter.

Le simple fait de me voir, avec leur petit-fils, ravit leur journée jalonnée de soins infirmiers et de solitude... Je profite de ces moments pour oublier les contraintes médicales et soucis du quotidien. Et garder un temps, aussi court soit-il, de qualité. Il m'est difficile de les voir amoindris. Mais cela coule de source de prendre soin d'eux comme ils l'ont toujours fait pour moi. »

Elisabeth 44 ans

« Je dirais que ce qui est dur pendant l'adolescence avec les parents c'est qu'ils nous mettent la pression pour les cours beaucoup et c'est compliqué de se mettre d'accord sur pleins de sujets... souvent ils ne veulent pas nous accepter comme on est. Ce qui peut resserrer les liens je dirais que c'est de passer des moments ensemble qui nous font plaisir aux deux ! »

Louana 17 ans

