



Le Guide futé des parents et futurs parents – N°2

ÊTRE PARENTS, à Loire Semène



**Loire
Semène**
PARENTALITÉ

Édito

Le mot « Parentalité » est utilisé de façon large dans le quotidien.

On le retrouve régulièrement que ce soit au niveau de la discipline positive, de la communication non violente, de la bienveillance, l'empathie... Nous rencontrons de plus en plus de parents qui demandent des conseils éducatifs, qui ont besoin de repères dans l'exercice de leurs fonctions parentales.

La parentalité, mais de quoi s'agit-il vraiment ? « Des droits et devoirs qui se rattachent à la fonction de parents ». Sur le plan du bien-être matériel de l'enfant bien sûr, mais aussi sur le ressenti de la fonction de parent et de toutes les difficultés rencontrées". Le réseau parentalité de Loire Semène œuvre, dans ce sens, afin d'accompagner les familles dans leur quotidien, et les orienter vers des professionnels spécifiques si besoin.

Nous vous souhaitons une belle lecture.

*Les professionnels de la Parentalité
Communauté de Communes Loire Semène*



Sommaire

- **Édito**
- **À vos agendas**
- **De l'info pour les parents**
- **Coups de cœur littéraire**
- **L'annuaire de la parentalité**
- **Le réseau Parentalité**





À vos agendas

CAFE DES PARENTS

Découvrez les Cafés des Parents : Un Espace de Partage et de Soutien

Être parent, c'est une aventure extraordinaire, mais aussi parfois semée de défis. Entre les nuits sans sommeil, les caprices, et les questions sans fin, il n'est pas toujours facile de trouver des réponses ou simplement de partager son quotidien avec d'autres parents. C'est là que les cafés des parents entrent en jeu !

Les cafés des parents sont des rendez-vous conviviaux où vous pouvez échanger librement avec d'autres parents. Ces rencontres permettent de créer des liens, de trouver du soutien, et surtout, de ne plus se sentir seul face aux petits et grands défis de la parentalité.

Pourquoi Participer ?

1. **Partage et Échange** : Les cafés des parents offrent un espace d'écoute et de partage. Vous pouvez y raconter vos expériences, vos réussites et vos doutes, tout en écoutant ceux des autres. C'est l'occasion de réaliser que vous n'êtes pas seul et que d'autres parents vivent des situations similaires.
2. **Soutien et Conseils** : Lors de ces rencontres, vous pourrez obtenir des conseils pratiques et bienveillants de la part d'autres parents ou parfois même de professionnels présents (psychologues, éducateurs, etc.). Ces échanges peuvent être une véritable bouffée d'air frais et vous aider à trouver des solutions aux problèmes que vous rencontrez.
3. **Thématiques Variées** : Chaque café des parents peut aborder des sujets différents : le sommeil, l'alimentation, les émotions, les relations frères-sœurs, etc. Ces thématiques sont souvent choisies en fonction des besoins et des demandes des participants, rendant chaque rencontre unique et adaptée.
4. **Créer des Liens** : Participer à un café des parents, c'est aussi l'occasion de tisser des liens avec d'autres familles de votre quartier ou de votre ville. Ces rencontres peuvent donner naissance à de belles amitiés et créer un réseau de soutien précieux.

Comment Participer ?

Rien de plus simple ! Renseignez-vous auprès des Espaces de Vie Sociale du territoire. La participation est gratuite et ouverte à tous.





À vos agendas

Café des parents Espace de Vie Sociale Saint Just Malmont



Les jeudis
d'octobre
à mai



ST-JUST-MALMONT
ESPACE DE VIE SOCIALE
PIERRE ROYON



Parents



GRATUIT
Inscription
06.61.94.25.36
evssjm@loire-semene.fr

CAFÉ DES PARENTS ESPACE DE VIE SOCIALE :

POURQUOI ?

Pour échanger, s'informer, se donner des conseils ou simplement passer un moment convivial

POUR QUI ?

Tous les parents. Dans un souci de qualité d'échange et de liberté, il est demandé de venir sans les enfants.

QUAND ?

Les jeudis à partir de **18h30**.

• 10 octobre (18h30 à 21h) :
*ciné débat autour du thème de l'attachement,
avec la projection du film « Pupilles »*

• 5 décembre (18h30 à 20h) :
« Être parents d'ados »

• 30 janvier (18h30 à 20h) :
« Être parents à l'ère du numérique et des écrans »

• 20 mars (18h30 à 20h) :
*« Le harcèlement : comment le repérer et que
faire »*

• 22 mai (18h30 à 20h) :
*« La construction psycho sexuelle
de nos enfants : on en parle ? »*



Besoin d'aide ?
Contacter
Bertille BILLON,
Responsable de l'EVS :
06.61.94.25.36



Ne pas jeter sur la voie publique - Communauté de Communes Loire Semène





À vos agendas

Café des parents Espace de Vie Sociale Aurec sur Loire

mic
AUREC SUR LOIRE

GRATUIT

Café des parents

ACCUEIL

PARTAGE

ECHANGES

QUESTIONS

Café des Parents

Date, Thème ➔

THÈMES : COLÈRE, CNV,
HARCÈLEMENT...
ATELIERS PARENTS ENFANTS

1^{er} JEUDI DU MOIS

17H-18H30

CENTRE DES TOUS PETITS

*POUR TOUS RENSEIGNEMENTS : 04.77.35.41.59

A vos agendas :



- Jeudi 9 janvier de 17h00 à 18h30 : Communication non violente
- Jeudi 6 février de 17h30 à 19h00 : Avec de Gaëlle PRESLES, Shiatsu parent/enfant
- Jeudi 13 mars de 17h00 à 18h30 : Harcèlement
- Jeudi 10 avril de 17h00 à 18h30 : Avec Aurélie VERNEREY, relaxation complicité parent/enfant
- Jeudi 15 mai de 17h00 à 18h30 : La colère ;
- Jeudi 5 juin de 17h00 à 18h30 : Echanges libres et préparation de la saison suivante en lien avec les participants.





De l'info pour les parents

Parents : réagir face à la peur de l'enfant en 4 étapes

La peur expression émotionnelle nécessaire à la survie est une alarme déclenchée par l'organisme pour nous indiquer un danger. C'est grâce à cette alarme que nous pouvons agir en réaction et déclencher ce fameux "instinct de survie."

Parce que les enfants sont vulnérables et **ne se sentent pas toujours grand et fort face à leurs peurs**, ils ont besoin de l'adulte pour traverser et digérer cette émotion qui peut les inquiéter ou les effrayer.

La peur indique que notre enfant vit une situation de danger **et qu'il a besoin de nous**. Quand les peurs sont diffuses et touchent à plusieurs sphères de sa vie (peur des activités extrascolaire, peur à l'école, peur à la maison...), elles peuvent être un signe d'une angoisse latente.

Souvent, parce que nous souhaitons redonner de la confiance à notre enfant, nous minimisons la peur ou nous lui disons simplement qu'elle n'existe pas, notamment quand il a peur des monstres et des sorcières. Perdu, il peut se retrouver démunis face à ce danger qu'il ressent pourtant bien comme réel. et perdus nous le sommes aussi.

Comment rassurer notre enfant ? Comment l'encourager à surmonter ses peurs ? Comment l'aider à avoir moins peur d'avoir peur ?

1. Écouter l'émotion :

Nous pouvons d'abord distinguer la peur du contenu de la peur, c'est à dire ce sur quoi porte la peur. Lorsque notre enfant nous dit qu'il a peur des monstres nous lui disons souvent "tu n'as pas à avoir peur des monstres puisqu'ils n'existent pas". Or la peur de notre enfant est bien réelle.

La peur est une émotion naturelle que nous ne pouvons contrôler et qui doit être entendue comme un signal à légitimer. Lorsqu'une émotion frappe à notre porte intérieure, elle nous demande qu'on la lui ouvre. Si nous ne le faisons pas, elle risque de taper plus fort et faire en sorte que cette porte intérieur s'ouvre coûte que coûte, c'est là que nous pouvons assister à des débordements émotionnels intenses et difficiles à vivre pour l'enfant et son parent.

Il est donc important d'être attentif à ce message interne, de l'accueillir comme authentique et nécessaire. En effet, lorsque notre enfant exprime sa peur, il permet à son organisme en état de stress, de décharger le cortisol, hormone du stress et de s'apaiser grâce à notre soutien. En lui disant **"je vois que tu as peur", "tu as le droit d'avoir peur"**, nous écoutons notre enfant et cette émotion qu'il ressent.





De l'info pour les parents

2. Clarifier le contenu sur lequel porte la peur :

Nous pouvons ensuite questionner notre enfant s'il est en mesure de nous parler de sa peur, ou émettre des hypothèses afin de l'aider à situer et clarifier où se situe sa peur. Parfois, la peur du noir est en réalité une peur d'être tout seul la nuit dans sa chambre. Ou encore, la peur de rejoindre les copains sur le terrain de foot est en réalité une peur de ne plus être proche physiquement de son parent dans un espace inconnu.

3. Sécuriser notre enfant :

Lorsque notre enfant manifeste sa peur, il nous offre l'occasion de pouvoir le rassurer. Il nous permet d'exercer notre fonction protectrice, celle qui nous permet de lui dire "je vois que tu as peur, je suis là pour t'aider". Aider son enfant face à sa peur, à des dangers qu'il perçoit ce n'est pas annuler les peurs, les retirer comme des obstacles sur son chemin (ex : "ce n'est rien", "tu n'as pas à avoir peur"...). C'est l'accompagner, lui prendre la main pour lui montrer qu'il peut dépasser cet obstacle. Pour cela, nous pouvons nous appuyer sur notre ressource principale : notre lien à notre enfant. Les ingrédients de ce lien sont la disponibilité et l'écoute. Ils valident auprès de notre enfant qu'il peut nous parler de ce qui l'inquiète, qu'il est important car nous l'écoutons et qu'il peut face à la peur nous voir comme une ressource pour se sécuriser. C'est parce qu'il peut s'appuyer sur un adulte que l'enfant peut dépasser ses peurs et ne plus avoir peur d'avoir peur.

4. Développer des ressources plutôt qu'annuler les peurs :

Encourager notre enfant avec notre soutien à trouver des astuces, des stratégies pour faire face à ses peurs ensemble c'est lui envoyer le message qu'il n'est pas seul face aux dangers. Les peurs peuvent naître de situations inconfortables que notre enfant a vécues et dont il n'a pas compris le sens (ex : les séparations à venir). Lui témoigner par des mots et des gestes (contacts physiques, câlins ...) que nous sommes là, l'informer de ce qu'il va vivre, lui expliquer les situations complexes avec des mots simples et adaptés à son âge et son niveau de compréhension peuvent l'apaiser.

N'oublions pas qu'en donnant à notre enfant le sentiment de sécurité on le prépare à affronter toutes les tempêtes. Et, c'est à travers ce lien qui s'est construit dès les premiers instants de sa vie que nous pouvons l'accompagner à se sécuriser.

Anaïs THETIOT, psychologue





De l'info pour les parents

À chaque âge sa **PEUR!**

de 7 mois à 1 an

Angoisse de **séparation**
Abandon - Bain
Visages inconnus
Bruits forts



de 0 à 6 mois

Tomber - Perte d'appui
Bruits forts - Objets
brusquement
dans son champs de vision



de 1 à 4 ans

Angoisse de séparation
Bruits forts - Obscurité
Changements dans l'environnement
Père Noël - Clowns - Peurs
passagères (orages, gros chiens...)



de 4 à 8 ans

Peurs spécifiques (insectes,
voleurs, médecins...)
Peurs générées par
l'actualité (**guerres, attentats,**
catastrophes...)
Blessures corporelles
Séparation et abandon
Monstres et creatures
surnaturelles - Être seul



de 8 à 12 ans

Devoirs et contrôles
Résultats scolaires
Blessures corporelles
Peurs sociales - **La mort**
Apparence physique



D'après : Les peurs de votre enfant : comment l'aider à les vaincre par
Stephen W. Garber, Marianne D. garber et Roselyn E. Spizmain. Ed. Odile Jacob

WWW.HOPTYOYS.FR





Coups de cœur littéraires

« La sélection littéraire vous est proposée en partenariat avec le réseau de lecture publique ».

Les livres et revues sont disponibles à l'emprunt dans les médiathèques et bibliothèques du territoire de Loire Semène.



Le livre qui a peur

Le livre a été amoureux, en colère, cette fois il a peur du noir et n'arrive pas à s'endormir. Il faut le réconforter, doucement, calmer ses inquiétudes. Ce n'est pas facile mais, avec l'aide de la petite souris, le livre s'endort rassuré.



Les mots et les images qui font peur

Mine de rien, quand on a très peur, ça rassure d'être ensemble et d'en parler avec les grands.

Les écrans, les journaux, les livres diffusent des images qui peuvent impressionner durablement les enfants. Certaines sont violentes, incompréhensibles, toxiques. Il est important de les sélectionner et de les commenter.



Il y a des monstres dans ma chambre

Fanny Pageaud

Un livre mystérieux sur la peur du noir. Bizarrement, les pages sont blanches... Mais ne vous fiez pas aux apparences, l'album joue avec la transparence ! Des monstres se cachent dans les pages et n'apparaissent en ombres que lorsque de la lumière traverse le papier. Comme ces monstres ont peur de la lumière, il faut se mettre dans le noir pour les mettre à l'aise. Pendant la lecture, fais passer la lumière de ta lampe derrière les pages, ils ne se rendront pas compte que tu les observes ! En refermant ce livre, ils seront tous piégés et tu pourras dormir tranquillement.



J'aide mon enfant à dépasser ses peurs

La plupart des enfants ont un jour peur du noir, des monstres, des orages ou du père Noël. Les peurs enfantines peuvent toutefois être des expériences qui font grandir, à condition d'être apprivoisées. Tranquillement, mais sûrement, vous pouvez aider votre enfant à les surmonter.

- Des éclairages sur les mécanismes de la peur aux différents âges de l'enfant.
- 50 jeux à faire avec son enfant pour apprivoiser ses peurs, les dépasser et en faire une force.





L'annuaire de la parentalité

ACIJA

Association Communautaire d'Information Jeunesse et d'Accompagnement

Point d'Accueil Ecoute Jeunes

Maison de Brunelles - 12 Av Charles de Gaulle - 43120 Monistrol sur loire

Tél: 04 71 75 47 07 [https - www.acija.fr/paej](https://www.acija.fr/paej)

Mail : direction@acija.fr

Non au harcèlement

Au 3020 dites « Non au harcèlement »

Numéro vert, ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de
9h à 18h (sauf les jours fériés).

Gratuit, anonyme et confidentiel

Protection Maternelle et Infantile

Conseils en puériculture, alimentation, sommeil, développement

Centre Médico-Social

2 Bd Pelissac

43140 Saint Didier en Velay

04 71 61 06 34

Conseils en puériculture, alimentation, sommeil, développement

Centre de santé

Rue de la Plaine

43110 Aurec sur Loire

04 71 61 06 34





Le réseau parentalité

Crèche Les Matrux

St-Didier-en-Velay

04 71 66 24 17

lesmatrux@loire-semene.fr

Crèche Croq'Malice

St-Ferréol-d'Auroure

04 77 35 86 06

croqmalice@loire-semene.fr

Crèche les Lutins

Aurec-sur-Loire

04 77 35 23 38

leslutins-aurec@orange.fr

Accueil de loisirs

Les Galarés

St-Didier-en-Velay

04 71 61 27 46

lesgalares@loire-semene.fr

Accueil de loisirs

L'Îlojeux

Aurec-sur-Loire

04 77 92 79 65

ilojeux@loire-semene.fr

Accueil de loisirs

Jeunesse et Loisirs

Pont-Salomon

09 72 90 32 68

jetl43330@gmail.com

Crèche Les Enfants

St-Just-Malmont

04 77 35 91 46

crechelesenfants@orange.fr

Relais Petite Enfance

La Semène des Bambins

St-Didier-en-Velay, St-Just-Malmont, La-Séauve-sur-Semène, St-Victor-Malescours, Pont-Salomon, Aurec-sur-Loire, St-Ferréol-d'Auroure

07 83 55 32 28

rpe@loire-semene.fr

MJC

Espace de Vie Sociale

Aurec-sur-Loire

04 77 35 41 59

accueil@mjc-aurec.fr

Réseau Lecture publique

Médiathèques

et points lecture

Loire Semène

04 71 75 69 50

accueil@loiresemene.fr

Conseillers numériques

Loire Semène

07 60 35 13 84

conseillersnumeriques@loire-semene.fr

Actions Jeunes

Loire Semène

(Equipe mobile jeunesse)

06 61 94 27 36

cispd@loire-semene.fr

Espace de Vie Sociale, Accueil de loisirs Pierre Royon

St-Just-Malmont

04 77 35 60 16

pierreroyon@loire-semene.fr

Communauté de Communes de Loire Semène

1 place de l'Abaye

43140 LA-SÉAUVE-SUR-SEMÈNE

Tél : 04 71 75 69 50 - FAX : 04 77 61 05 36

Mail : accueil@loire-semene.fr

DÉCOUVREZ TOUTE NOTRE ACTUALITÉ !



SCANNEZ !



Haute-Loire
le DÉPARTEMENT

Loire
Semène
COMMUNAUTÉ

