

**Parents, Professionnels**, cette newsletter vous est destinée.

Vous y trouverez des **ressources autour de la Parentalité** sur votre territoire. N'hésitez pas à nous transmettre toutes remarques ou informations à partager.

## Les parents ont la parole

**« Pas d'écran le matin,  
pas d'écran avant 3 ans,  
pas d'écran avant le coucher,  
pas d'écran dans la chambre,**

...

les recommandations sont nombreuses, difficiles à appliquer au quotidien et culpabilisantes pour les parents. Dans la vie de tous les jours, les écrans peuvent aussi apporter des solutions : occuper les enfants pendant qu'on prépare le repas, distraire un enfant pour qu'il accepte qu'on l'habille le matin avant d'aller à l'école ... Concrètement, c'est à chaque famille de trouver son équilibre selon sa situation et de mettre en place ses propres règles et des alternatives pour permettre le bien-être de tous et le bon fonctionnement du quotidien. »

### Trop sur les écrans !

« Nos enfants vivent avec les écrans. Le phénomène d'addiction est évident.

Il génère des changements de comportement visibles : évitement de la réalité, énervement, crises, capacité de motricité altérées...

Même un parent conscient du problème qui pose des règles, qui paramètre les machines se heurte à ce problème. Même un parent ouvert à ce que les nouvelles technologies peuvent apporter, qui montre à ses enfants leurs visées pédagogiques, d'apprentissage se confronte à cette difficulté. Et cela génère des conflits dans les familles.

Nous parents, attendons que nos enfants bénéficient d'une sensibilisation aux dangers des écrans à l'école. Nous aimerions être aidés par des professionnels. Nous souhaitons pouvoir échanger entre nous sur ce sujet.

Nous ne disons pas stop aux écrans, mais restons très vigilants !

Le dialogue sur ce sujet est désormais ouvert. Il est nécessaire de le poursuivre. »



# A vos agendas



## - LE COLLECTIF PARENTS DE SÈTE

Prochaine rencontre les **mardis 12 février, 26 mars et 23 avril**, à 18h30, à la ludothèque Fromentine, 9 rue Robespierre, quartier Château vert.

## - LES COINS OÙ L'ON CAUSE (CAFÉ DES PARENTS)

du centre social du CCAS de Sète :

À la ludothèque 1,2,3 Jouons, **les lundis** de 9h30 à 11h30 :

**18 février** Pour éviter l'épuisement parental avec l'association Allo Parents

**18 mars** Thème en cours de validation

**15 avril** Ma famille et les écrans

À la ludothèque Froment, **les vendredis** de 9h30 à 11h30

**5 février** Thème en cours de validation

**15 mars** Le portage avec l'association La Coop'In des bébés

**12 avril** Ma famille et les écrans

À la ludothèque Ile aux jeux, **les lundis** de 14h à 16h

**18 février, 25 mars, 5 avril**

## - LA MATINÉE DES BÉBÉS DES MÉDIATHÈQUES

Hors vacances scolaires

Médiathèque Montaigne, **le mardi** de 10h à 11h ou de 11h à 12h

Médiathèque François-Mitterrand, **le jeudi** de 10h à 12h

Médiathèque André-Malraux, **le lundi** de 9h à 12h

## - LE GROUPE DE PAROLE DE FRONTIGNAN

Rencontre **tous les 1<sup>er</sup> vendredis du mois**, à partir de février, à 17h, à l'école Anatole-France I, 14 rue Anatole-France à Frontignan

## - FORUM PETITE ENFANCE

**Samedi 9 février**, centre familial le Lazaret à Sète, de 10h à 13h et de 14h à 17h, entrée gratuite. Futurs parents et Familles qui souhaitent obtenir des informations sur les prestations proposées dans le domaine de la petite enfance. De la naissance aux 6 ans de l'enfant.

## - SOIRÉE PROJECTION/DÉBAT

Organisée par les animatrices des RAM du Bassin de Thau et le collectif Parents de Sète **le mardi 2 avril**, au cinéma Le Palace à Sète à destination des Parents et Professionnels. Entrée gratuite. Rens. : 06 37 53 27 74

## - UN SAMEDI EN LUDOTHÈQUE À SÈTE. JOUONS EN FAMILLE !

Parents, vous travaillez en semaine et ne pouvez pas partager un loisir avec votre enfant.

Les ludothèques de la ville de Sète vous proposent, un samedi par mois, de 15h à 18h30, l'ouverture de la ludothèque Froment, 9 rue Robespierre. Tout public, entrée libre et gratuite. Ouverture samedi 23 février, samedi 30 mars, samedi 20 avril.

Ces après-midi de jeux seront suivies de soirées jeux ados /adultes de 20 h à 23 h.

## - ATELIER PARENTS ENFANTS À L'ESPACE DE VIE SOCIALE ALBERT-CALMETTE DE FRONTIGNAN

Ateliers scientifiques avec l'association les Petits débrouillards, **le mercredi 27 février**, de 9h à 18h.

Rens : 04 67 53 47 04

## - CINÉ-MA DIFFÉRENCE À FRONTIGNAN

Réseau national parrainée par l'actrice Sandrine Bonnaire, proposant des séances de cinéma tout public avec un accueil qui les rend accessibles aux personnes en situation de handicap (autisme, polyhandicap...), souvent exclues des loisirs culturels ainsi que leurs familles. Ces séances ont lieu le week-end, dans des cinémas comportant une salle accessible. On y apporte certains aménagements techniques - lumière s'éteignant doucement, son abaissé pour ne pas agresser des personnes pouvant souffrir d'hyperacousie. Mais l'essentiel de l'aménagement repose sur une information de l'ensemble du public et sur un accueil chaleureux par des bénévoles formés, attentifs tout au long de la séance.

**Un dimanche par mois** au Ciné Mistral de Frontignan, avenue Frédéric-Mistral.

Rens au 04 67 48 92 77

## - MJC / CSC DE MARSEILLAN, BD. MARIUS-ROQUEBLAVE

- Café discussion "Chemins de Parents 5", **le mercredi 20 février** de 14h30 à 16h30. En accès libre.

- Ciné - p'tit déj partagé, **le mardi 26 février** de 9h30 à 11h30. Accueil autour d'un petit déjeuner partagé. Diffusion de "The Snowman" accompagné de deux courts métrages. Gratuit, prévoir un petit déjeuner à partager.

- Matinée petite enfance "A petits pas 3", **le mercredi 27 février**, de 9h à 11h30. Les crèches, le RAM et la MJC/CSC accueille les familles avec bébés et enfants entre 0 et 6 ans. Animation : Kamishibai / Activités manuelles / Ateliers libres / Coin livres... Gratuit.

- Massage bébés, **le vendredi 1<sup>er</sup> mars** de 9h30 à 11h. Découverte des sens pour bébé / Enrichir les liens avec son bébé. Parents-Bébés de la naissance à 2 ans. 10€ adhérent (par famille) / 12€ non adhérent (par famille).

- Atelier loisirs créatifs, **le lundi 4 mars** de 14h30 à 16h30. Fabrication de jouets en origami. Parents-Enfants dès 6 ans. 5€ adhérent / 7€ non adhérent.

- Sortie familles, **le mercredi 6 mars** de 9h à 16h. Escalade à Mad Monkey. 5€ adhérent / 7€ non adhérent

- Yoga en famille, **le vendredi 8 mars** de 10h à 11h. Une séance découverte de yoga en famille pour prendre soin de soi et de nos proches. 5€ adhérent / 7€ non adhérent.

## NOS ENFANTS ET LES ÉCRANS...

Isabelle Filiozat rappelle que **la meilleure activité pour un enfant**, ce n'est pas l'écran, mais **passer du temps avec ses parents** ! Plutôt que de laisser les enfants sur la console, proposez de sortir ! N'oublions pas que jouer et grimper aux arbres augmente de 50% la mémoire des enfants. Dans une société où le virtuel a pris une place prépondérante, quelles peuvent être les conséquences de l'exposition aux écrans chez les enfants ? Elles sont variables selon leurs étapes de développement et donc leur âge.

Les enfants doivent être accompagnés dans ces découvertes. Disposer de repères est fondamental pour aider parents et professionnels à adapter la consommation des écrans à l'âge de l'enfant.

Voici quelques pistes et outils pour se forger ces repères :

### > L'AGENCE DÉPARTEMENTALE

propose pour la deuxième année consécutive, en collaboration avec le centre social du CCAS de la ville de Sète et la ville de Frontignan, une **semaine intitulée « Nos enfants et les écrans, parlons-en ! »**, du 8 au 12 avril 2019.

Pour réfléchir ensemble à l'utilisation des écrans au quotidien, une sensibilisation aux risques de la surexposition et du mésusage, pour des idées pour tenter de faire autrement !

Cette action sera déclinée sous différentes formes selon les territoires de Sète et de Frontignan : affichages, mise à disposition d'une bibliographie, rencontres d'information et d'échanges parents professionnels, défi moins d'écran

Chacun, (Parents , Professionnels), déclinera cette semaine selon ses envies, ses moyens, d'un simple affichage jusqu'à un véritable défi visant à diminuer le temps passé devant les écrans.

- Objectifs : prendre conscience de la place des écrans au sein de la famille, du temps passé devant les écrans.

Valoriser la rêverie et d'autres activités

- Partenaires : Education Nationale, Communes (ludothèques, médiathèques, SMA, ALP), Hérault Sport, orthophonistes

libéraux, Relais d'Assistantes Maternelles, maternités..

### > RESSOURCES DOCUMENTAIRES ET BIBLIOGRAPHIQUES :

« Etre parents à l'heure du numérique ». Journée Nationale Parentalité 16 novembre 2018 forum des images PARIS :

- Etat des lieux des pratiques numériques
- Impact du numérique sur les enfants, les adolescents et leur famille
- Accompagner les pratiques numériques des enfants et adolescents
- Des ressources et outils pédagogiques

### > L'ASSOCIATION E-ENFANCE

Mission : permettre aux enfants et adolescents de se servir d'internet et du mobile avec un maximum de sécurité.

Créée en 2005, e-Enfance est une association reconnue d'utilité publique agréée par le ministère de l'éducation nationale.

# LA BOITE À OUTILS

## Association Alerte écran

Association pour l'Éducation à la Réduction du Temps Ecran. Articles, liens, événements, bibliographie sur le thème des « écrans et nos enfants ».

<http://www.alertecran.org/>



## Site internet sans crainte

Ce site très complet s'adresse à la fois aux ados, aux parents et aux professionnels en contact avec des jeunes. Il présente de nombreux outils à destination des ados, recense les dernières études sur le sujet des pratiques numériques des jeunes.

## 66 Millions d'impatisents

Site d'actualité et espace de mobilisation.

<http://www.66millionsdimpatisents.org/les-enfants-sont-ils-en-danger-face-aux-ecrans/>



## Cose, Collectif surexposition aux écrans

Collectif ouvert aux professionnels et parents manifestant un engagement sociétal : être nombreux pour soutenir de façon majeure cette alerte concernant les effets de la surexposition aux écrans bouleversant le développement du jeune enfant.

<http://www.surexpositionecrans.org/>

Collectif surexposition écrans



# LA BOITE À OUTILS



Un outil pour aider à mettre des règles : le jeu *J'aide mon enfant à bien gérer les écrans* (BIOVIVA)



2009  
Edition Mordicus

Une alternative aux écrans : l'audio  
application **Munki** : la bibliothèque sonore  
des enfants



podcast **Oli** de France Inter :  
des histoires audio pour endormir  
les petits

ma fabrique à histoires **Lunii** :  
des centaines d'histoires à télécharger  
et à composer



## Présentation du réseau parentalité

En partenariat avec la CAF, les villes de Frontignan et de Sète sont les 2 sites sur le département à avoir créé un poste de coordination parentalité ayant pour objectifs principaux :

- Identifier, valoriser les ressources, et actions du territoire en termes de parentalité.
- Mobiliser les parents comme acteurs et force de proposition.

Cette newsletter est le premier outil destiné à répondre à ces objectifs.



## CONTACTS

**Fabienne Belogradoff**,  
coordonnatrice parentalité Sète et Bassin de Thau  
[fbelogradoff-ccas@ville-sete.fr](mailto:fbelogradoff-ccas@ville-sete.fr)

**Joanne Millet**,  
coordonnatrice parentalité Frontignan et Bassin de Thau  
[j.millet@frontignan.fr](mailto:j.millet@frontignan.fr)