

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 familles à l'épreuve de l'épidémie de COVID 19

Pour le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, « replonger dans les périodes d'isolement, de confinement ou de confinement partiel, pèsent lourd sur le plan psychique.»

Alors, comment vivre en famille ces moments d'isolement ? Comment vivre sa parentalité dans les meilleures conditions possibles ? Comment se sécuriser à l'épreuve de cette crise sanitaire ? Comment accompagner les enfants ?

«Les confinements invitent à ré inventer un quotidien loin des contraintes habituelles, mais avec son lot d'impératifs tout de même.» Il faut répondre aux contraintes professionnelles, aux besoins d'attention des enfants, à la continuité pédagogique attendue par les enseignants... Cette période demande donc à sortir de sa zone de sécurité pour explorer de nouvelles façons de faire et de nouvelles façons d'être ensemble. Les habitudes relationnelles sont un terreau précieux à ce titre. Elles s'expriment notamment à travers les repas, câlins, et les jeux, la façon dont on veille au bien-être des enfants. Il est important d'avoir confiance en ses capacités parentales.

Pour cela il est nécessaire de s'autoriser à ne pas savoir. « En vous révélant être un adulte qui ne sait pas tout, vous vous rendez accessible à votre enfant. » Car les enfants ont parfois le sentiment qu'ils ne savent pas grand-chose. Si vous assumez de ne pas savoir, vous pouvez chercher, demander de l'aide et apprendre ensemble.

« Il n'a pas fait tout ce qui est demandé par la maîtresse, elle n'a pas compris quand vous lui avez expliqué une règle grammaticale, vous n'avez pas pu lui répondre tout de suite car vous étiez en visio conférence... ». Parce que vous ne pourrez pas tout faire et être partout, il est nécessaire de lâcher prise et d'établir vos priorités. Vous faites comme vous pouvez avec les moyens que vous avez. Prenez le temps de reconnaître vos forces et réussites. Etre au top tout le temps, assurer au travail, auprès des enfants, dans le couple est impossible. La perfection est un idéal qui s'il est poursuivi peut entraîner une pression néfaste pour soi et pour les autres. Le désir de perfection amène à se dévaloriser et à douter de ses compétences parentales. Soyez des parents « suffisamment bons » (D. Winnicott) et rappelez-vous que vous êtes le meilleur parent que votre enfant puisse avoir parce que vous le connaissez. Votre enfant ne souhaite pas avoir un parent parfait car la perfection lui met la pression, lui interdit l'erreur, l'encourage à vouloir atteindre un niveau inaccessible et le rend intolérant à l'échec. Si vous pensez avoir fait une erreur, soyez à l'écoute de ce quelque chose qui vous a échappé ainsi l'erreur sera fertile. Elle vous permettra de vous interroger afin de comprendre ce qu'il s'est passé et donc d'en prendre conscience afin d'agir différemment dans une situation similaire. Faire des erreurs, se tromper peut être bénéfique lorsque nous apprenons quelque chose. Elles peuvent nous permettre également d'apprendre comment réparer.

Parce que tenir plusieurs rôles en même temps et dans la même journée peut être vertigineux et nous épuiser, parce que nous avons besoin d'apprendre à respirer autrement pendant cette période de pandémie, n'hésitez pas à passer le relais et à prendre du temps pour vous.

**Sources : Interviews de Boris Cyrulnik, France Bleu Provence Marseille/ Articles d'Anais Thétiot psychologue*



À vos agendas



- LES LAEP DU BASSIN DE THAU

Les lieux d'accueil enfants/ parents, LAEP, dispositif d'accompagnement à la parentalité pour les enfants de 0 à 6 ans, restent ouverts aux mêmes horaires mais sur rendez-vous téléphoniques pour certains afin de contrôler le nombre de familles de par la situation sanitaire actuelle :

- **Sète** : 3 LAEP : Contacter par tél pour les horaires :
Centre-ville "1,2,3 Jouons !" tél 04 99 04 74 74, sans RDV
Château vert "Froment" tél : 04 67 53 28 40, sur RDV
L'île de Thau "L'île aux jeux" tél : 04 67 18 84 78 sans RDV
- **Frontignan La Peyrade** : "Le Jardin de Mathieu", sur RDV.
- Les lundis de 15 h à 18 h à l'EVS, Citée Calmette, 7 imp des Merles
- Les mercredis de 14 h 30 à 17 h à la Maison de la solidarité, 12 av Jean Moulin
Pour prendre RDV par mail laep@frontignan.fr ou par Tél pour le lundi au 04 67 53 47 04 et pour le mercredi de 14 h à 14 h30 au 04 67 18 54 80.
- **Mèze** : "Babilages", Jardin André Montet, rue Privat sur RDV le lundi de 14 h à 18 h et les mercredis de 8h30 à 12h30 dans les locaux de l'Accueil de Loisirs Périscolaire (ALP) de l'école Germaine Coty - Rue Guy Soulé (hors vacances scolaires) accès libre sans RDV, pour renseignements Tél : 04 67 43 60 67
- **Gigean** : "Les Canaillous" : sur RDV au tél 04 67 69 00 81. Le mercredi de 8 h 30 à 12 h 30, salle des associations.
- **Agde** : les Mardis de 15 h 00 à 18 h 00 au sein du Centre de la Petite Enfance Françoise Dalto et les Jeudis matin de 09h00 à 11h30 au sein de l'Ecole Maternelle Jules Verne Tél : 04 67 94 66 19 ou au 04 04 67 94 60 64 pour s'inscrire !

- LES COINS OÙ L'ON CAUSE (CAFÉ DES PARENTS) DU CENTRE SOCIAL DU CCAS DE SÈTE

A la ludothèque 1,2,3 Jouons | centre social Villefranche de 15 h à 17 h.

- Le jeudi 15 avril « La période d'opposition, la comprendre pour mieux la gérer et l'accompagner »
- Le jeudi 20 mai « L'acquisition de la propreté » avec l'intervention d'une puéricultrice PMI
- Le jeudi 17 juin « Punir ou pas ? » avec l'intervention de l'EPE

A la ludothèque Froment ,9 rue Robespierre de 9h30 à 11 h 30,

- Le vendredi 16 avril « La place de la femme »
- Le vendredi 28 mai « La fratrie » avec l'intervention de l'EPE
- Le vendredi 18 juin « L'alimentation » avec l'intervention d'une diététicienne Epidaure Montpellier Education pour la santé

A la ludothèque Ile aux jeux, Immeuble le Lamparo Ile de Thau de 14 h à 16 h,

- Le lundi 26 avril « L'alimentation » avec l'intervention d'une diététicienne Epidaure Montpellier Education pour la santé
- Le lundi 31 mai « La scolarité »
- Le lundi 28 juin « Les limites et l'amour ! »

- PHILO SOUS LA VOUTE

Ateliers Parents/enfants (7-12ans) avec l'association In Corpore
Les mercredis de 14 à 15 h 30 centre social les Voutes, rue Révolution à Sète , gratuit sur inscription 06 37 53 27 74

- FÊTE MONDIALE DU JEU

Samedi 19 juin de 14 h à 19 h jardin de la Pierrerie, quartier du château vert rue du moulin à vent à Sète
S'adresse à toutes les familles et les enfants à partir de 3 ans Entrée libre et gratuite
Cette année le thème sera : Les héros du quotidien : C'est lui, c'est toi, c'est nous !



À vos agendas



- ASSOCIATION LA COOP' IN DES BÉBÉS

Ateliers sur la ludothèque Froment à Sète le samedi matin

Ateliers de Portage en écharpe et permanence téléphonique de soutien à l'allaitement 7j/7

07 66 14 87 60 lacoopindesbb@gmail.com

- ÊTRE PARENTS D'ADOS UNE ÉTAPE, DES QUESTIONS !

Groupe de paroles pour les parents animés par le centre social de Sète et la Maison des Adolescents de l'Hérault (Accès gratuit et toute confidentialité)

Les mardis 13 avril, 11 mai, et 8 juin de 14 h à 16 h 30 à la ludothèque Ile aux jeux à L'Île de Thau. Inscription et renseignements 06 37 56 46 83

- LES RENDEZ-VOUS DE L'ASSOCIATION PLANÈTE PARENTS DE FRONTIGNAN

Renseignements : 06 25 09 28 10

Une **table ronde** 1 fois par mois autour d'un thème autour de la parentalité en visio-conférence ou présentielle lors d'un goûter en extérieur avec les thèmes suivants:

- harcèlement à l'école, les Écrans, difficultés scolaires l'éducation, le mal-être lié à la covid 19, la parentalité et l'ère du numérique et des thèmes proposés par les parents eux-mêmes
- Des ateliers créatifs Parents-Enfants.
- Des Ateliers cuisine autour de la cuisine du monde Parents-Enfants.
- Des ateliers couture « Réaménageons ensemble ton lieu de vie ».

- LES RENDEZ-VOUS DE L'ASSOCIATION FEMMES EN LANGUEDOC ROUSSILLON

Renseignements au : 04 34 53 54 62

- Ateliers jardin tous les mercredis après-midis autour de la parcelle du le jardin partagé du Caramus.

-Projet partenarial Plan Quartiers Automne Hiver "Évasions en famille"

Sorties à la journée, en avril, mai et juin.

-LE SERVICE « LES LIEUX DU LIEN » VOUS ACCUEILLE

- A Frontignan La Peyrade, toute la semaine
6 plan de l'Olivier (proche mairie)

- A Sète, le vendredi Centre Social Villefranche
3 rue Villefranche

- A Gigean, ponctuellement
13 rue de la République

Pour prendre contact avec les médiatrices familiale DE.

Amandine BATTAGLIA : 06 95 57 12 49

Nathalie VERNET : 07 69 58 15 06

Les parents ont la parole

« J'aimerais apporter

mon témoignage en tant que mère de quatre enfants (18, 17, 14 et 10 ans), ainsi que professionnelle de la petite enfance, étant assistante maternelle.

Au premier confinement, je n'avais pas de contrat d'accueil et je n'étais pas en capacité d'accueillir de toute façon. Le protocole était trop restrictif, il aurait fallu avoir une pièce supplémentaire à la maison pour me permettre de travailler. Mes quatre enfants et mon mari travaillaient tous à la maison, l'espace dans la maison était saturé et j'étais trop occupée à faire classe à mes enfants, ce n'était pas possible de chercher un contrat d'accueil en plus.

Entre les deux confinements, j'ai eu un nouveau contrat d'accueil. La discussion avec les parents de la petite (née en février 2020) que j'accueille est très ouverte et nous pouvons échanger ensemble afin de respecter les consignes et de surveiller d'éventuelles contaminations.

Ce nouveau confinement est à la fois difficile et non.

En tant que mère, il est difficile. Difficile, de voir ma fille fraîchement universitaire, cloîtrée à la maison, sans avoir eu le temps de faire suffisamment de connaissances à la faculté et sans pouvoir goûter l'indépendance dans sa chambre d'étudiant. Les jeunes de 18 ans ont payé cher cette pandémie entre le bac en distanciel et les études à nouveau en distanciel. Ayant tenté l'expérience jeune, je sais que des cours à distance, même de qualité, ne sont pas faciles à suivre, rien ne vaut la transmission du savoir en présence d'un professeur.

Pour mes autres enfants, c'est plus facile et ils ont une vie quasiment normale, même si ma lycéenne doit faire une semaine sur deux en distanciel.

En tant que professionnelle, avant ce nouveau confinement, comme pendant, ce n'est pas si différent qu'avant la pandémie.

Le nettoyage des locaux et l'hygiène, notamment des mains, étaient déjà en place avant la pandémie. La profession est déjà vigilante sur ces questions pour préserver la santé des enfants accueillis et celle de sa propre famille. La distanciation sociale était aussi déjà pratiquée en période d'épidémie de grippe ou de gastroentérite. Ces précautions étaient prises à certaines périodes ou quand on rencontrait des personnes malades ; avec le covid-19, nous le faisons tout le temps.

Ce second confinement n'a pas marqué l'arrêt des activités du RAM. Personnellement, je n'ai pas participé à beaucoup d'ateliers, mais pour des raisons d'organisation avec l'enfant que j'accueille. Les siestes se font à la demande et ça ne coïncide jamais avec les horaires des ateliers. Les sorties sont encore possibles et encore plus depuis que nous avons à nouveau le droit d'aller à 30 km jusque pendant 3 heures.

Pour ces raisons, ma situation professionnelle n'est pas très différente. Le seul problème que je pourrais soulever est que nous avons tendance à verser dans l'idée que nous pouvons éviter tous les risques dans notre métier. Or ce n'est pas possible. Même en respectant scrupuleusement les consignes, le risque zéro quant à la contamination par le covid-19 est impossible à atteindre. Le maternage exclut cela, et il ne faut pas oublier, combien est important le maternage pour les très jeunes enfants pour leur sécurité physique et affective. Je suis contente de pouvoir échanger avec mes parents employeurs sur ce sujet. »

Claire B.

Les parents ont la parole

« Durant cette année

assez mouvementée, et contrairement à ce que j'aurais pensé, mes enfants n'ont pas si mal vécu ces confinements. Ils ont été compréhensifs, ce qui m'a permis d'aborder la situation avec plus de sérénité. En ce qui concerne les protocoles, les obligations sanitaires, je ne suis pas à 100% en accord avec, mais cela ne m'empêche pas de respecter à 100% les consignes du port du masque. Pour en finir, on espère que cette situation se termine et que ce soit un vieux souvenir ! »

Chahrazed, maman de 3 enfants (10, 8 et 5 ans)

« Le 1^{er} confinement

confinement a été très compliqué pour nous tous, adultes comme enfants. Le déconfinement a été un soulagement pour nous, on pensait être sortie d'affaire mais ce 2^{ème} confinement un peu plus libre est positif... Les masques pour les enfants c'est un peu exagéré pour les primaires, on ne sait plus quoi penser, à chaque fois tout change, une fois ça ne sert à rien, ils ne sont pas porteurs, et là on les oblige à porter le masque pendant toute la journée. Les collégiens continuent d'aller à l'école, les lycéens une semaine sur deux, les cours sont en visio, etc..., tout cela est un chamboulement pour chacun de nous. Le coronavirus aura mis à rude épreuve les nerfs de chacun ! »

Rachida, maman de 4 enfants, 16, 13, 10 et 5 ans

« Je suis la maman

de 3 enfants. Depuis le 2^e confinement, je suis en totale déprime. Mon état dégrade ma relation avec mes enfants. Sachant qu'ils souffraient déjà un peu de cette période difficile. Heureusement, j'ai du relai et je suis suivie. Je n'arrivais plus vraiment à réfléchir et j'avais peur. Ça commence à aller mieux. »

Les parents ont la parole

« Quand on pense

à l'année 2020, on pense à la « COVID-19 » et au « confinement ». En tant que parent, j'ai été d'abord comme beaucoup angoissée et stressée. J'avais peur de tomber malade ou qu'un de mes proches le soit. Je me demandais si ça arrivait qui aller s'occupait de ma fille qui n'avait pas encore 1 an lors du premier confinement. Les chiffres diffusaient aux infos me faisait peur et me faisait de la peine. J'ai ensuite relativisé et je me suis dit que cette période nous permettait de revenir à l'essentiel : d'apprécier les moments simple de la vie, profiter de sa famille, profiter encore plus de l'extérieur et être reconnaissant d'avoir la santé et de quoi manger. Lors du premier confinement ma fille avait 11 mois donc ça n'a pas été difficile pour nous. On avait une routine, des coins jeux dans chaque coin de la maison pour diversifier les temps de la journée. Chaque après-midi on se baladait 1h. Ce qui nous a manquait ce sont nos proches et les sorties. Après le confinement on était heureux de retrouver nos proches et de retrouver « notre liberté »

Leslie (maman d'un enfant fréquentant le RDEP)

« Le 1^{er} confinement a été

réjouissant au début et difficile à la fin ! Je suis la maman de Mia qui a 6 ans et en avait 5 l'année dernière. Les deux premières semaines, nous étions heureuses de rester à la maison. Nous avons dansé, fait les activités données par la maîtresse, du yoga. Nous avions un rythme plutôt agréable. On sortait peindre ou jouer sur la terrasse. Faire les courses était un peu générateur de stress mais ça allait. On faisait des visios avec amis et famille. La troisième ou la quatrième semaine, ma fille a commencé à souffrir d'enfermement. Elle restait de longues minutes devant la fenêtre. Elle était plus énervée et moi aussi... Elle a commencé à ne plus vouloir faire les activités de l'école, à réclamer davantage les écrans, à pleurer parce qu'elle voulait vraiment sortir. J'ai tenu bon, tout en télé travaillant à mi-temps, mais la dernière semaine a été très dure. Le deuxième confinement m'a davantage déprimé. Je vivais très mal la rupture du lien social et l'arrêt des activités de loisir. Ma fille ne semblait pas en souffrance. Aujourd'hui, elle le semble davantage. Elle me parle beaucoup de tout qu'elle faisait avant et qu'elle ne peut plus faire. »

Charline

LA BOITE À OUTILS

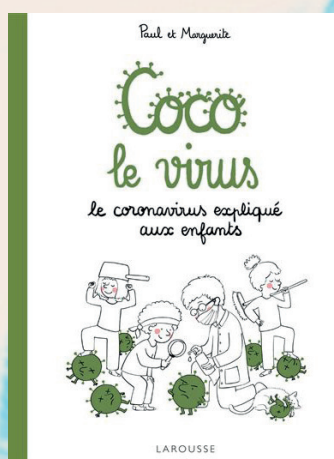
Coco le virus : le coronavirus expliqué aux enfants

Paul de Livron, Marguerite de Livron, Ed Larousse, 2021

Yapaka

- Faire famille au temps du confinement et en sortir Daniel Coum
Version mise à jour en mai 2020 du livre Faire famille au temps du confinement - Quelques points de repère, avril 2020

- Vidéo Covid : quand la chambre devient le seul univers possible, quels sont les appuis de l'adolescent pour s'ouvrir au monde et à lui-même ? Auteur : Michèle Benhaim



Podcasts

Le confinement et ses conséquences sur l'enfant

Par le Dr Anne RAYNAUD, psychiatre, fondatrice de l'Institut de la Parentalité

Réécouter sur : <https://rcf.fr/vie-quotidienne/parents-confines-desempares-l-institut-de-la-parentalite-vous-aide>

Le déconfinement

Par le Dr Anne RAYNAUD, psychiatre, fondatrice de l'Institut de la Parentalité

Réécouter sur : <https://rcf.fr/vie-quotidienne/l-institut-de-la-parentalite-deconfine-et-vous-aussi>



Présentation du réseau parentalité

En partenariat avec la CAF, les villes de Sète et de Frontignan 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

Joanne Millet,

coordonnatrice parentalité Frontignan et Bassin de Thau
j.millet@frontignan.fr