

# TOUS À BORD !



La lettre pour et avec  
les parents de l'Ain

~ Être parent, c'est se retrouver embarqué dans une aventure formidable... et parfois pas facile. Cette lettre a été créée pour vous, avec des exemples concrets, des initiatives locales et des témoignages de parents pour vous faire découvrir les actions à côté de chez vous. Bienvenue à bord et bonne lecture !

Dans le cadre du Schéma départemental des actions éducatives et des services aux familles « Naître, grandir et s'épanouir dans l'Ain », les institutions partenaires souhaitent développer la communication auprès des parents d'enfant(s) de 0 à 18 ans. La lettre « Tous à bord ! » est diffusée deux fois par an.



## Dans ce numéro, des parents nous parlent de leurs relations avec leurs enfants.

- ➔ Comment parler avec son enfant pour mieux s'entendre, ça se discute entre parents à Bény. p.1
- ➔ Préparer main dans la main un séjour au ski, c'est l'expérience réussie de parents et d'ados à Arbent. p.3
- ➔ Également dans ce numéro, des événements et des adresses qui peuvent vous intéresser. p.2-4-5

N'hésitez pas à pousser la porte de ces lieux qui peuvent vous conseiller ou vous accompagner dans votre rôle de parent de tout jeune enfant ou de grand ado.

pour joindre l'équipage :  
tousabordain@gmail.com

Nous sommes à votre écoute  
pour toute proposition  
de sujets à aborder.



## PARENTS / ENFANTS : ON SE PARLE... EST-CE QU'ON S'ENTEND ?

Quatre ou cinq fois dans l'année, des parents se rencontrent avec une animatrice au pôle petite enfance de Bény : ensemble, ils découvrent comment mieux communiquer avec leurs enfants. Et ils confirment : on peut trouver une façon de parler avec ses enfants qui diminue le stress et les conflits ! Pas de recette miracle mais des « trucs » concrets et pleins de bon sens.

### Jérôme, papa d'une petite fille de 4 ans

« Au départ, je suis venu par curiosité et parce que j'étais sûr qu'il y avait plein de choses à apprendre. Et ça a été le cas ! Une fois qu'on est partant, il faut juste avoir la volonté d'y consacrer un peu de temps ».

### Mandy, mamam d'un petit garçon de 18 mois

« J'ai envie de bien faire les choses avec mon fils. Je cherchais des recettes parce que je ne suis pas patiente, mon fils m'écoute peu, il a dix-huit mois et c'est déjà compliqué. Je voulais apprendre à me faire comprendre et comprendre mon enfant, bref... communiquer ! »



### Cécile, maman de 4 enfants

« Cette année, nous avons programmé quatre séances, avec des thèmes comme la jalousie ou les relations entre frères et sœurs. De nouveaux parents peuvent arriver en cours de route. »

### Jérôme



« Au fil de la discussion, on comprend les rouages de la communication, ça prend forme... Ça m'a permis de voir certaines nuances, je comprends mieux mon enfant. »

« Avec les jeux de rôles, on comprend mieux ce que peut ressentir un enfant en face des réponses de l'adulte. On se met à sa place. »

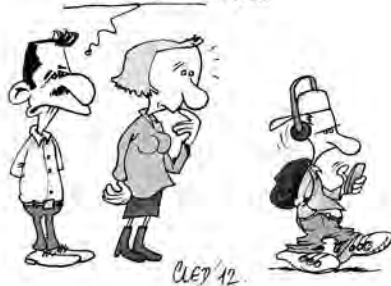
« On se rend compte qu'il faut faire parler l'enfant pour comprendre ce qu'il ressent. Des paroles anodines peuvent créer de l'insécurité. Par exemple, Morgane Radford nous a expliqué que lorsqu'un enfant tombe, évitons de lui dire « ce n'est pas grave » : il s'est fait mal et son sentiment à lui, c'est que c'est grave. »

« La méthode Faber et Mazlish est vraiment enrichissante. Et le fait d'être en groupe permet de se rassurer les uns les autres. »

~  
**SI, MAMAN  
C'EST GRAVE!**  
~

« On retient bien mieux que si c'était une vidéo sur internet ; avec le groupe de parole, il y a forcément des souvenirs, des exemples qui prennent du sens. »

IL NE T'ÉCOUTE PAS ?!  
ENVOIE-LUI UN SMS...



## SUR LA ROUTE

D'autres structures utilisent la méthode Faber et Mazlish dans le cadre de leurs ateliers ou groupes de parole avec des parents :

### A Gex:

Association Dire,  
41 rue de Domparon à Gex  
Tel : 04 50 41 77 46  
[www.dire.asso.cc-pays-de-gex.fr](http://www.dire.asso.cc-pays-de-gex.fr)

### A Meximieux :

Association Un pas de côté 01  
[unpasdecote01@gmail.com](mailto:unpasdecote01@gmail.com)  
[www.unpasdecote01.com](http://www.unpasdecote01.com)

### A Lyon :

La Maison des familles  
[www.maisondesfamillesdelyon.fr](http://www.maisondesfamillesdelyon.fr)

Si vous avez connaissance d'actions similaires ou si vous souhaitez monter un projet, contactez-nous.  
[tousabordain@gmail.com](mailto:tousabordain@gmail.com)

### Mandy

« En participant à ces ateliers, on y est pleinement alors qu'à la maison on n'a pas le temps de se poser ces questions, on ne sait pas se mettre à la place de l'enfant. Ce qu'on découvre ici est concret, ça permet de prendre du recul. »

« C'est aussi un travail sur soi, il faut apprendre la patience : les enfants absorbent le stress des parents, quand on est mal, eux aussi. »

### Cécile



« Dans le groupe de parents, il y a quelque chose qui se crée entre nous, qui nous soutient quand on se retrouve à la maison. On se souvient de ce qu'il faut dire, comment se positionner ; quand on est face aux enfants, ça aide. »

« J'aimerais que l'on puisse développer ce type d'atelier à l'école, car on est tous confrontés aux mêmes difficultés. C'est intéressant pour tous les âges, même quand les enfants grandissent. »

Pôle petite enfance de Bény : [petiteenfance01@orange.fr](mailto:petiteenfance01@orange.fr)

## Une méthode qui a le vent en poupe

Le pôle petite enfance de Bény a fait appel à une intervenante, Morgan Radford, qui utilise la méthode Faber et Mazlish. Ces ateliers sont destinés aux parents et aux adultes qui désirent améliorer leur mode de communication avec les enfants. Les parents peuvent exprimer leurs difficultés dans le lien avec leurs enfants, entendre les autres parents et se soutenir et s'entraider.

Les ateliers présentent une manière de communiquer lucide, sensible et respectueuse qui diminue le stress et augmente les gratifications, pour les adultes comme pour les enfants. On y teste des techniques concrètes, pratiques et surtout efficaces. Ces ressources sont directement applicables à une foule de situations de la vie quotidienne.

Infos sur la méthode Faber et Mazlish : [www.lesateliersdesparents.fr](http://www.lesateliersdesparents.fr)



## LES BONS COINS

- **Corbonod.** La bibliothèque accueille les enfants de 18 mois à 3 ans accompagnés d'un adulte un mardi matin par mois de 10h à 11h. Voici les prochaines dates pour l'année 2015/2016 : 8 décembre/5 janvier/9 février/9 mars/12 avril/10 mai/14 juin.
- **Ambérieu-en-Bugey.** L'association APE-DYS Ain propose des soirées à thème.  
20 janvier : *dyscalculie*  
10 février : *dyspraxie*  
9 mars : *dysphasie*.  
S'inscrire à l'avance au 06 78 17 64 58 ou par mail.  
[apedys-ain@orange.fr](mailto:apedys-ain@orange.fr)
- **Villieu.** L'association Un pas de côté organise des ateliers ludiques en anglais pour les enfants de 12 à 30 mois. Ils se déroulent les samedis de 9h45 à 10h15.  
Prochaine date : 12 décembre 2015.  
[www.unpasdecote01.com](http://www.unpasdecote01.com)
- **Montréal-la-Cluse.** Les soirées thématiques de l'association AJJC sont réservées aux habitants de la Plaine, du fait de la petite capacité d'accueil de la salle.  
16 décembre : *Sommeil et rythmes de l'enfant en présence du Docteur Vernoux*.  
27 janvier 2016 : *Ecrans, addictions et réseaux sociaux*.  
Renseignements : [ajjc.mlc@outlook.fr](mailto:ajjc.mlc@outlook.fr)
- **Montluel.** Le Lieu d'accueil enfants parents vous invite à venir jouer avec vos enfants (de 0 à 4 ans), échanger et rencontrer d'autres familles tous les mardis matin de 8h45 à 11h15 et chaque dernier samedi du mois de 9h30 à 11h30 (hors vacances scolaires). Le Pôle Petite Enfance Léo Lagrange est situé au Parc Bellevue, 25 passage de l'Arc à Montluel.  
Plus d'infos au 04 78 06 55 58.

• **Ceyzériat.** L'association Graines de Parents propose un groupe de parole animé par une psychologue de l'Ecole des Parents et des Educateurs de l'Ain. Les dates :

16 décembre, 13 janvier et 10 février, de 20h à 22h à la salle des associations de Ceyzériat. Sur inscription.

[grainesdeparentso1@gmail.com](mailto:grainesdeparentso1@gmail.com)

• **Ceyzériat.** Conférence sur « l'arrivée du bébé et les bouleversements dans la vie de couple », organisée par Graines de parents le :

6 février à 10h, animée par Karine Mathieu, sage-femme formée à la médiation familiale. Accueil à partir de 9h30 autour d'un petit déjeuner offert.

29 janvier à 20h30, assemblée générale de l'association, à Ceyzériat.

Renseignements:

[grainesdeparentso1@gmail.com](mailto:grainesdeparentso1@gmail.com)



“ Nous avons découvert nos enfants sous un autre jour.

“ Un jour nous sommes montés en altitude. Je ne me croyais pas capable, ils m'ont encouragée, j'y suis arrivée et je suis fière de moi.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous êtes ressortissant agricole, la MSA vous aide pour les vacances de vos enfants et ados:

- pour les camps et colonies de vacances, aide de 22 € à 5 € par jour et par enfant, dans la limite de 60 jours maximum par an.
- pour une colonie de vacances au centre AVMA de Beg Porz, participation forfaitaire de 250 €, sans condition de ressources.
- pour les accueils jeunes avec repas, aide de 8 € à 2 € par jour et par enfant, dans la limite de 60 jours maximum par an.

Les conditions : ouvrir droit aux prestations familiales de la MSA et avoir un coefficient familial inférieur ou égal à 950 €.

## DES VACANCES AU TOP



À 17h 30 au centre socio-culturel d'Arbent. Deux mamans, Stéphanie et Akgul, sont accompagnées de leurs trois adolescents : Ergun 14 ans, Mustapha 13 ans et demi et Sorenza 12 ans. Sujet de notre discussion : le séjour au ski des ados qu'ils ont autofinancé grâce à des actions menées avec leurs parents, avec l'appui du centre.

**Stéphanie et Akgul :** « Tous les jeunes de 12 à 17 ans avaient reçu l'information (par le bouche à oreille ou au collègue). Nos enfants semblaient très intéressés. A la réunion d'information, Francky, le coordinateur, nous a expliqué que l'implication des parents était obligatoire pour la préparation et la collecte de fonds. » Ainsi, durant les fêtes de fin d'année, les jeunes ont emballé les cadeaux pour les clients du magasin King jouet : « sur le stand, nos parents sont venus à tour de rôle. Ils nous ont aidés à faire des paquets difficiles. » « On en parlait beaucoup à la maison. »

Stéphanie et Akgul sont enchantées de la façon dont ça s'est passé. Jeunes et adultes ont appris à se connaître. « On a passé de bons moments ensemble, c'était comme une famille même si on se connaissait pas au début. » Les ados ont touché du doigt la « vraie vie » : « parfois ils étaient stressés, fatigués, ça leur a montré le but du travail. Mais ils étaient volontaires, contents d'y aller et de retrouver leurs copains. De notre côté, nous avons découvert nos enfants sous un autre jour. Je ne pensais pas qu'ils étaient capables de s'investir aussi longtemps ! »

Effet secondaire surprenant, les résultats scolaires se sont améliorés grâce à ce projet qui les motivait. Pour Stéphanie, de mauvaises notes auraient pu stopper sa participation et celle de son fils.

Akgul apprécie tout le temps passé avec son fils, grâce à ce projet. « Ça nous faisait plaisir de nous investir en tant que parent, c'est une chance de pouvoir partager ce projet. »

~  
TOUS DANS LE  
MÊME BATEAU...  
~

~  
DES PARENTS  
BLUFFÉS  
~



## LE SAVIEZ-VOUS?

La CAF vous aide pour les vacances de vos enfants et de vos ados.

- pour les camps et colonies de vacances, aide de 27 € à 13 € par jour et par jeune dans la limite de 14 jours maximum par an ;
- pour les accueils jeunes avec repas, aide de 8 € à 5 € par jour et par jeune, sans limitation de nombre de jours.

Les conditions : être une famille allocataire dont le coefficient familial est inférieur à 765 € et avoir reçu le courrier d'information « aides aux vacances 2016 » (en janvier 2016).  
Renseignements: [www.caf.fr](http://www.caf.fr) (espace "ma caf", renseigner « 01000 » pour le code postal, rubrique offre de service / enfance et jeunesse).

Durant le séjour au ski, la **cohabitation filles garçons fut excellente**. Ergun : « nous sommes un groupe, il n'y a pas de différence entre nous ».

Des améliorations pour une prochaine fois ? Les trois jeunes en cœur : « la soupe ! on en a eu tous les soirs. » Francky enchaîne : « dans ce projet vous avez expérimenté le goût de l'effort et le goût tout court ! » Sinon, rien d'autre à redire. « Au moins, ajoute Ergun, on ne peut pas dire qu'on s'est ennuyé pendant les vacances. »

## Emballés par le job

Ergun, Mustapha et Sorenza étaient motivés par le fait de découvrir le ski et la montagne... et par l'idée de gagner un peu d'argent. Chaque jeune avait une enveloppe individuelle et lorsqu'ils étaient plusieurs à tenir le stand au magasin de jouets, la somme récoltée était partagée entre eux. Chacun pouvait ensuite l'utiliser comme il voulait, pour le séjour ou pour des loisirs sportifs ou culturels.

## Souffler un peu... et se retrouver

Pendant le séjour, les parents en ont profité pour souffler un peu, très heureux ensuite de retrouver leurs ados. **Les jeunes** : « quand on est rentré on a raconté tout ce qu'on a fait, vu, vécu ; nos familles ont posé beaucoup de questions ». Sorenza : « c'était trop bien, c'était convivial. » **Les parents** : « Les jeunes ont gagné en maturité, en indépendance. Ils ont tous hâte qu'on recommence, le « vivre ensemble » au sein de la famille et à l'extérieur est positif. »

## À L'HORIZON

### MIEUX VOUS CONNAÎTRE

Une enquête départementale va être réalisée auprès de 3000 allocataires de la CAF de l'Ain pour mieux connaître la vie quotidienne des familles et de leurs enfants (0 à 18 ans). Deux sujets seront abordés : les périodes de transition (arrivée de l'enfant, entrée à l'école, au collège...) et les façons dont les parents s'impliquent dans les structures éducatives et de loisirs fréquentées par leurs enfants. Si on vous appelle pour cette enquête, nous comptons sur vous ! Si vous recevez cette enquête par mail, nous comptons sur votre réponse.

### ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS

Sur le site « mon enfant » proposé par la CAF, vous pouvez désormais localiser les actions intéressantes pour vous, parents, près de chez vous.  
[www.mon-enfant.fr](http://www.mon-enfant.fr)

### LES SALONS DES MÉTIERS ET DE L'ORIENTATION

Plusieurs rendez-vous sont proposés dans l'Ain et à Lyon, dates et informations sur les sites des associations de parents d'élèves FCPE et PEEP.  
[www.fcpe.asso.fr/](http://www.fcpe.asso.fr/)  
[peepbourgo1.monsite-orange.fr](http://peepbourgo1.monsite-orange.fr)

### LES ASSOCIATIONS FAMILIALES SUR LE WEB

Découvrez toutes les ressources du site Internet de l'UDAF de l'Ain. Cette vitrine de l'union départementale des associations familiales regorge de contenus qui vous permettront d'obtenir rapidement et simplement les réponses à vos questions. Pour tout savoir sur l'association, ses missions, ses services, et faire connaissance avec les associations adhérentes, cliquez !  
[www.udaf01.fr](http://www.udaf01.fr)



**Vous souhaitez diffuser vos informations dans notre lettre? c'est possible.**

Envoyez un mail à l'adresse [tousabordain@gmail.com](mailto:tousabordain@gmail.com)  
Le comité de rédaction sélectionnera en fonction de la place et de la pertinence des infos.



# SI BESOIN

## VIE QUOTIDIENNE

### ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS

L'EPE propose une écoute aux questions des parents, des projets utiles, des ressources quotidiennes concrètes pour favoriser une éducation partagée et valoriser les capacités de chacun à éduquer leurs enfants. Ouvert à tous les parents d'enfants de 0 à l'âge adulte.

Tél. 04 74 22 79 17

2 ter rue Guichenon,

01000 Bourg-en-Bresse

et des antennes dans le département

[www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org)

### MAISON DES ADOLESCENTS

Des questions, des préoccupations ? L'équipe de la MDA accueille le public à Bourg et Oyonnax. Ce lieu d'écoute et de soutien est destiné aux adolescents et aux parents d'adolescents.

Tél. 04 74 25 04 57

7 avenue Jean-Marie Verne,

01000 Bourg-en-Bresse

et des antennes dans le département

[www.maisondesadoso1.fr](http://www.maisondesadoso1.fr)

### TOUS LES TROUBLES « DYS »

L'APEDYS Ain et DFD 01 contribuent à une meilleure connaissance des différentes formes de «dys». Ces associations accompagnent les familles et les professionnels dans le repérage et la compréhension de ces troubles. Elles peuvent proposer des orientations et des outils adaptés pour faciliter la vie quotidienne (scolarité, etc.).

APEDYS AIN :

Tél. 06 78 17 64 58

Maison des sociétés, rue Colbert

à Ambérieu-en-Bugey

[apedys-ain@orange.fr](mailto:apedys-ain@orange.fr)

### L'association DFD 01 :

basée à Montluel

[dfd01@dyspraxies.fr](mailto:dfd01@dyspraxies.fr)

## SCOLARITÉ ÉDUCATION

### ASSOCIATIONS DE PARENTS D'ÉLÈVES

Elles ont pour objet la défense des intérêts moraux et matériels communs aux parents d'élèves. Elles ne regroupent que des parents d'élèves, auxquels sont assimilées les personnes ayant la responsabilité légale d'un ou plusieurs élèves. Elles les représentent en participant aux conseils d'écoles, aux conseils d'administration des établissements scolaires et aux conseils de classe.

[www.fcpe.asso.fr/](http://www.fcpe.asso.fr/)

<http://peepbourgo1.monsite-orange.fr/>

les sites des deux associations de parents d'élèves, FCPE et PEEP.

### MISSION LOCALE JEUNES

Cette structure accueille, informe et accompagne vers la qualification et l'emploi les jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire.

Tél. 04 74 45 35 37

5 ter avenue des Sports,

01000 Bourg-en-Bresse

[www.mljbourg.com/](http://www.mljbourg.com/)

## RESSOURCES GÉNÉRALES

### UDAF DE L'AIN

L'UDAF de l'Ain est l'institution officielle de représentation des familles. 75 associations familiales du département en sont aujourd'hui adhérentes. Ses services reçoivent et informent les familles sur toutes les questions les concernant. Ils gèrent également un service mandataire judiciaire à la protection des majeurs.

Tél. 04 74 32 11 40

12 bis rue de la Liberté

à Bourg-en-Bresse

e-mail : [udafo1@udafo1.fr](mailto:udafo1@udafo1.fr)

[www.udafo1.fr](http://www.udafo1.fr) (nouveau)

### CAF DE L'AIN

Le site internet de la CAF (rubrique « ma caf ») présente dans l'onglet « offre de service » différentes informations utiles pour les parents.

[www.caf.fr](http://www.caf.fr)

### WWW.MON-ENFANT.FR

Un site internet pour trouver un mode de garde, les lieux d'accueil enfant-parent et connaître les projets locaux d'accompagnement des parents près de chez vous (nouveau)

### CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Le site internet du Conseil départemental de l'Ain avec toutes les informations utiles sur les Lieux d'accueil enfant-parent, les coordonnées des Maisons Départementales de la Solidarité et du Point d'accueil le plus proche de votre domicile, ainsi que les numéros utiles pour la protection de l'enfance dans l'Ain.

[www.ain.fr](http://www.ain.fr)

### ESPACE INFO FAMILLES

[www.social-sante.gouv.fr/](http://www.social-sante.gouv.fr/)

espace-info-familles

Le Ministère des affaires sociales donne tous les numéros utiles dans ses pages familles (par ex, le 119 pour la protection de l'enfance).

