



# TOUS À BORD !

## La lettre des parents de l'Ain

Être parent, quelle aventure formidable...  
et pas toujours facile.

Heureusement, vous n'êtes pas seuls à bord... Pour découvrir des témoignages, des idées et des actions près de chez vous, cette lettre est éditée dans l'Ain deux fois par an.

Bienvenue à bord et bonne lecture !

~



## MERCI

aux parents qui ont accepté de  
témoigner dans ce numéro !



## LE DROIT DE DIRE NON

Tenir bon sur certaines règles fait partie du quotidien des parents: dire bonjour, aller se coucher, ne pas frapper... Dans ces cas-là, l'enfant n'a pas le choix.

Pour autant, dans certaines situations, il est important que l'enfant puisse dire non. C'est ainsi qu'il va pouvoir s'affirmer comme une personne, apprendre à se respecter autant qu'il respecte les autres, et se protéger. Il pourra grandir en ayant des relations épanouissantes avec son entourage.

Les premiers mois après sa naissance, le bébé se construit en observant et en imitant les membres de son entourage. Puis il va vivre (à partir d'un an et demi ou deux ans) une période d'opposition appelée le « terrible two » : désormais, c'est « non » souvent ou même tout le temps. Il montre son refus par les gestes, les cris et les larmes. En fait, il exprime un besoin d'affirmation et d'autonomie.

### « TERRIBLE TWO » UNE ÉTAPE QUI BOUSCULE !

Marie, maman d'un petit garçon de 20 mois : « quand il n'est pas d'accord pour que je l'aide, son émotion est tellement forte qu'il lui arrive de se taper la tête, de taper quelque chose et parfois il essaye de me taper moi ! » Quand un petit de cet âge dit « non », il veut surtout dire « oui » à ce qu'il voudrait faire TOUT SEUL. Il s'agit donc pour sa maman ou son papa de lâcher prise et de l'aider à sortir de cet état émotionnel... ce qui n'est pas toujours simple !

Marie: « je me suis rendue compte que lui dire « je vois que tu es très en colère », et lui expliquer ensuite ce que je lui demande et pourquoi, ça l'apaise. J'ai même l'impression que ça le soulage. » Les parents peuvent aussi mettre en place quelques astuces pour l'aider à faire tout seul, sans prendre de risque (par exemple installer un marchepied pour atteindre le lavabo...). Ça passe aussi, soyons honnêtes, par prévoir plus de temps pour certaines tâches, comme faire ses lacets ou s'habiller tout seul !

Papa de Lina, 4 ans : « Lina refuse de se coucher, elle crie et refuse de nous obéir. C'est pas à elle de décider quand même ! Quand elle « fait la loi », qu'est-ce qu'on doit faire ? être à sa merci ou prendre le dessus et crier plus fort ? »



La lettre a été créée dans le cadre du Schéma départemental des actions éducatives et des services aux familles « Naître, grandir et s'épanouir dans l'Ain ». Elle s'adresse aux parents d'enfants de 0 à 18 ans.



**BON À SAVOIR :** Cliquez sur les adresses ou les liens web, ils s'ouvriront directement sur votre ordinateur.

CLIQUEZ ICI !

## LE CONSENTEMENT

EXPLIQUÉ AUX ENFANTS (ET AUSSI AUX GRANDS).

Ton corps appartient. Personne ne devrait toucher ton corps si tu n'en es pas d'accord.

Tu es le droit d'être recevoir des câlins ou des bisous...

...ou pas.

Moi, j'aime les câlins.

Moi, ça me rend mal à l'aise.

Et pour les autres, c'est pareil.

Si tu offres recevoir des câlins, ça ne veut pas dire que les autres sont obligés d'en donner à eux aussi.

Tu es autorisé de faire un câlin ou un bisou à quelqu'un? Demande-lui la permission avant.

Tu veux un câlin?

OUI!

Non, je préfère te serrer la main, d'accord?

OUI.

C'est pas compliqué!

Si l'autre personne ne répond pas OUI, ne lui fais pas de câlin. Elle est peut-être trop gênée pour te dire non. Elle a peut-être peur de te faire de la peine. Ça ne veut pas dire qu'elle veut un câlin!

C'est la même chose pour:

- LES BISOUS
- LES CARESSES
- DONNER LA MAIN

GRANDES PERSONNES\*

Les adultes non plus ne devraient pas te toucher sans ta permission.

Ton corps t'appartient, et le corps des autres leur appartient. Tu ne peux pas toucher les autres sans leur permission, et les autres ne peuvent pas te toucher sans ta permission.

OUI.

C'est pas compliqué!

\* Sauf pour la santé ou pour la sécurité.

@elisegravel

« Consentement pour les 3- 12ans » par Élise Gravel

Consentir, c'est être d'accord avec ses propres limites, et aussi avec celles de l'autre.

On peut être d'accord pour se faire couper les cheveux chez le coiffeur, mais pas par sa petite sœur quand on dort.



On se sent parfois dépassé par ces colères ou ces refus. Il est important de prendre du recul et ne pas rentrer dans un conflit de pouvoir. Pour Lina, refuser d'aller au lit est peut-être un moyen de repousser le moment de se séparer de ses parents, ou un moyen d'attirer leur attention. **Créer une routine et des rituels est une bonne technique pour passer l'obstacle** : se poser un moment pour parler de sa journée, lire une histoire... L'énergie (et le temps) passés dans ces « stratégies de détour » évitent beaucoup de complications et sont payants à long terme. Car en plus d'être un moment agréable, ce rituel évitera à l'enfant de penser qu'il attire l'attention de ses parents surtout lorsqu'il se comporte mal !

## LES GESTES D'AFFECTION

Beaucoup d'enfants acceptent avec joie les bisous ou les câlins d'un copain de leur âge ou des adultes qu'ils aiment bien. Mais ce n'est pas une règle avec tout le monde, ni tout le temps. Si vous voyez que votre enfant est mal à l'aise, ne le forcez pas à un geste d'affection. Il serait difficile pour lui ensuite de comprendre qu'il peut dire non à un geste imposé, si ses propres parents l'ont obligé à un contact non désiré. Le corps des enfants n'appartient pas aux adultes de la famille. On a changé cet enfant, on l'a lavé et serré dans ses bras, il ne faut cependant pas oublier qu'il est une personne à part entière, et que certains gestes d'affection peuvent le heurter. Dans ce domaine-là, tout enfant a le droit d'être respecté dans ce qu'il veut et ne veut pas. On peut toujours se débrouiller autrement, avec un bisou « volant » ou un joli « check » par exemple.

En donnant à un enfant le droit de dire oui ou non, vous lui apprenez à se respecter en écoutant sa « petite voix ». Par la même occasion, il apprendra à accepter plus facilement quand quelqu'un refusera un baiser ou une accolade.

« On peut être d'accord pour jouer avec un copain cet après-midi, mais pas tout le temps. »

## RESPECTER LE « NON » DES AUTRES

Son frère lui demande de ne pas entrer dans sa chambre? Votre enfant doit le respecter. « Ne pas faire aux autres ce que l'on n'aimerait pas qu'on nous fasse » peut être un bon repère. Également, vos « non » ne doivent pas se transformer trop souvent en « oui ». Soyez constants et cohérents dans ce que vous apprenez à votre enfant, et exigez qu'il respecte le consentement attendu des autres.



## LA PUDEUR

Certains enfants ne sont pas à l'aise avec la nudité : prendre le bain avec son frère ou sa sœur, se mettre en maillot de bain ou se changer devant les autres... Proposez-lui de le faire dans des conditions acceptables pour lui, dans un endroit à l'écart ou seul. Il comprendra qu'il a le droit de décider de montrer son corps ou pas et que ce n'est pas honteux d'être mal à l'aise.



## À LIRE



**Ça suffit les bisous !**  
de Pascal Bruckner et  
Jean-Pierre Kerloc'h,  
illustrations de Mayana  
Itoiz, Ed. P'tit Glénat, 2016

Les parents de Lara trouvent leur petite fille tellement merveilleuse qu'ils la couvrent de bisous à longueur de journée. Lara n'a rien contre les bisous, mais là, c'est trop !



La notion de consentement peut être abordée **dès l'âge de trois ou quatre ans** quand les enfants commencent à comprendre leur corps et à développer un début de curiosité sexuelle. Qu'on se rassure, ça ne développera pas un goût exagéré pour la question ! Au contraire, cela permet de mieux comprendre où se situe la limite de l'intimité.

Des repères pour apprendre à respecter son corps dans cette vidéo toute simple : "C'est toi qui décides ce que tu fais de ton corps" : le consentement expliqué aux enfants.

<https://youtu.be/S7oPvCqtXwU>

## ZOOM SUR

### ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ À L'ÉCOLE

Vous voulez savoir ce qui se dit dans les salles de classes ? Consultez ce site :  
<https://eduscol.education.fr>

### 4 FAÇONS DE DÉVELOPPER L'ESPRIT CRITIQUE

- La curiosité pour s'ouvrir sur le monde et développer la soif d'apprendre.
- L'écoute pour apprendre à connaître ses propres goûts et ses points de vue.
- La tolérance et le respect de la différence car ne pas être d'accord permet l'échange et le développement de sa propre réflexion.
- La connaissance de ses forces et de ses faiblesses car bien se connaître, c'est savoir quand on est capable d'argumenter et de dire que l'on ne sait pas.

### LE CONSENTEMENT, ÇA S'APPREND

Avant 6-7 ans, un enfant s'en tient en gros à « j'aime » ou « j'aime pas », « c'est bien » ou « c'est nul » sans plus d'explications. C'est surtout à **partir de 7 ans** (en moyenne) qu'il développe une **pensée davantage nuancée**. **Cet esprit critique** (voir colonne de gauche) est à encourager.

Les parents peuvent aider leur enfant à se « forger » une **capacité à consentir** en lui **apprenant à faire des choix et à comprendre ce qui le rend heureux** (chez ses amis, dans ses activités, loisirs...). Il apprendra à peser le pour et le contre, à renoncer, ou même à changer d'avis.

**Durant l'adolescence** (entre 10 et 19 ans), les questionnements de l'ado sur le monde et sur lui-même, ajoutés au corps qui se transforme avec **de nouvelles sensations, rend les relations aux autres à la fois intenses et complexes, qu'elles soient amicales, affectives ou sexuelles. Alors, faire ses choix dans ce contexte peut être difficile.**

À l'adolescence (ou même avant), le besoin de **faire partie d'un groupe ou de préserver une amitié** peut rendre le « non » difficile. On en vient à accepter des choses qui embarrassent ou blessent. Il peut alors être important d'avoir un **adulte de confiance qui écoute et ne juge pas** (un parent mais aussi une tante, un professeur...). Cette personne pourra être une aide précieuse pour l'ado en cas de problème, et un bon relai pour les parents.

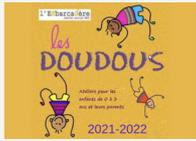
En matière de sexualité, il peut **se fier à un bon indicateur** : est-ce que mon corps, mon cœur et mon esprit sont tous les trois d'accord ? S'aimer n'oblige pas à dire oui à tous les souhaits et demandes de l'autre. Entre besoin d'expérimenter, de se chercher pour se trouver, les adolescents doivent définir et connaître leurs limites. Ils ont souvent des liens très forts avec leurs amis ce qui leur permet d'en parler. Des professionnels peuvent aussi être présents pour eux et à l'écoute afin de les accompagner (à retrouver en p5).

↳ Pour aller plus loin sur les ados :

*Lettre tous à bord « sexualité d'ados, questions de parents »*



## LES BONS COINS



**Thoissey.** Le centre social MJC l'Embarcadère accueille les enfants de 0 à 3 ans et leurs parents (et les futurs parents) avec « Les Doudous » : ateliers, rendez-vous, formations et spectacles toute l'année pour rencontrer d'autres parents, s'éveiller quand on est petit et échanger avec des professionnels de la petite enfance.

Renseignements et inscriptions au :  
Tél : 04 74 04 02 57  
[enfancealsh@scmjcembarcadere.fr](mailto:enfancealsh@scmjcembarcadere.fr)  
[www.ajc-thoissey.com](http://www.ajc-thoissey.com)

**Chalamont.** L'Arbre à bulles du centre social Mosaïque est un lieu de rencontres et de jeux, pour soutenir les parents et accompagner les enfants à l'autonomie. Pas de jugement, pas de discours de spécialiste, pas de recette toute faite... mais un espace

ouvert au dialogue et à l'écoute pour que chacun reparte avec davantage de confiance dans ses propres ressources et compétences.

Programme des ateliers :  
<https://centresocialmosaique.jimdofree.com>  
Tél : 04 74 61 73 35  
[accueil@csmosaique.fr](mailto:accueil@csmosaique.fr)

**Châtillon-sur-Chalaronne.** Être parents, quelle aventure ! Le groupe d'échanges Faber et Mazlish permet de se poser avec d'autres parents, d'échanger et de partager ses joies, ses réussites mais aussi oser exprimer ses doutes, ses interrogations. Découverte d'outils de communication concrets, mis en pratique au long des 7 rencontres du parcours.

Centre social La Passerelle, Rue des peupliers à Châtillon-sur-Chalaronne  
Tél. 04 74 55 30 90  
<https://www.cslapasserelle.fr>

**Reyrieux.** Le centre social l'Espace propose un cycle de 8 ateliers, Vivre et grandir ensemble, (9h-12h) en collaboration avec Corine Battistel, consultante en parentalité, du 13 novembre 2021 au 12 février 2022.

Objectif : mieux comprendre les comportements des enfants, apprendre à décoder les émotions, savoir poser des limites, prévenir les risques psychosociaux à l'école, renforcer le lien parent-enfant...

Infos et inscriptions :  
[www.lespace-reyrieux.fr](http://www.lespace-reyrieux.fr)  
Tél : 04 74 00 35 80  
Centre social l'Espace,  
112 chemin de Veissieux le Haut à Reyrieux

**BON À SAVOIR :** Cliquez sur les adresses ou les liens web, ils s'ouvriront directement sur votre ordinateur.

## À L'HORIZON

### AIDE AU RÉPIT PARENTAL



Nouveau dispositif proposé aux **parents d'enfants en situation de handicap** par la Caf de l'Ain en partenariat avec l'association Bulle d'Air. **Cette aide au répit** est proposée aux parents assumant la charge d'un enfant à partir de 3 ans bénéficiaire de l'AEEH (allocation éducation de l'enfant handicapé) et qui perçoivent l'allocation journalière de présence parentale. Bulle d'Air détache un professionnel "relayeur" qui prend la suite du ou des parents, de jour comme de nuit : compagnie, repas, aide aux gestes quotidiens, sortie... Plafonné à 200h/an, reste à charge selon les ressources (de 0,5€ à 3,5€/heure).

### ACTIVITÉS COMMUNES

Les centres sociaux et les équipements de vie sociale proposent des activités où parents et enfant ou ado sont accueillis ensemble. Objectifs :

- Favoriser l'estime de soi et renforcer la confiance en soi sur le plan personnel et scolaire. Ce sont les actions du Contrat local d'accompagnement à la scolarité.

↪ [cliquer ici pour l'accès direct sur la page web](#)

- Favoriser le dialogue entre parents et enfant, échanger avec d'autres parents et construire des actions ensemble. Ce sont les actions du REAAP (réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents)

↪ [cliquer ici pour l'accès direct sur la page web](#)





## RESSOURCES ADOS JEUNES ADULTES

### COMMENT ON S'AIME ?

Ce site internet fait par les jeunes et pour les jeunes aborde toutes les formes d'amour : l'amour de soi, l'amour familial ou l'amour amoureux. Les auteurs posent les questions qui leur paraissent les plus importantes, les plus belles comme les plus douloureuses. Ils en parlent avec humour, bienveillance et optimisme, même quand c'est triste. Parce qu'ils militent pour que tout le monde soit aimé et respecté pour qui il est !

→ <https://commentonsaime.fr>

### CENTRES DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE

Ouverts à tous, sans distinction d'âge, de sexe, de situation sociale ou familiale. Gratuit et confidentiel. L'équipe est pluridisciplinaire : infirmière, sage-femme, médecin, conseillère conjugale et familiale, psychologue.



Dans les 10 CPEF de l'Ain, on peut trouver de l'information, être écouté, parler de tout ce qui est en lien avec la vie affective, amoureuse et relationnelle. Consultations médicales à orientation gynécologique possibles, avec ou sans rendez-vous. Il est possible de venir pour une première contraception, un renouvellement de pilule, une contraception d'urgence, un dépistage et un traitement d'une infection sexuellement transmissible, un retard de règles, un suivi de grossesse ou une demande d'interruption volontaire de grossesse (IVG).

Les 10 centres de planification et d'éducation familiale ou antennes de l'Ain :

Ambérieu-en-Bugey - 04 74 38 08 80

Belley - 04 79 81 35 18

Bellegarde-sur-Valserine - 04 50 48 26 43

Bourg-en-Bresse - 04 74 23 10 67

Bourg-en-Bresse - Hôpital Fleyriat - 04 74 45 42 87

Miribel - 04 78 55 19 83

Nantua - 04 74 75 48 58

Ornex - 04 50 42 89 87

Oyonnax - 04 74 81 36 35

Trévoux - 04 74 00 01 25

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

## LES 1000 PREMIERS JOURS



Site du ministère de la Solidarité et de la Santé, en collaboration avec les professionnels de santé et des parents. Il aborde l'alimentation de l'enfant, l'allaitement, l'environnement physique et chimique, le bien-être parental... L'application accompagne les parents du « projet » de bébé aux 3 ans de l'enfant, avec un calendrier, des événements et des rendez-vous, une cartographie des lieux et les ressources autour de soi...

→ [www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)

## À LIRE



### « ET SI ON SE PARLAIT ? »

de **Andréea Bescond et Mathieu Tucker**, Ed. Harper Collins

Comment parler aux enfants de la violence et, surtout, de la façon de la prévenir ? Un ouvrage pour ouvrir le dialogue entre adultes et enfants sur des sujets parfois tabous et difficiles à aborder.



« LA COLLECTION MAX ET LILI » à retrouver en librairie ou en prêt dans les bibliothèques, Ed. Calligram

Des histoires amusantes et éducatives qui permettent à l'enfant de s'interroger sur les situations de son quotidien et de faire face aux problèmes qu'il rencontre. Des questions à la fin de chaque livre pour continuer la discussion.



### OSEZ EN PARLER !

de **Maëlle Challan Belval**, InterEditions

Sous-titre : Savoir parler d'amour et de sexualité avec ses enfants. L'auteure est conseillère conjugale, spécialiste de l'éducation sexuelle et affective.



Écrivez-nous : cliquez sur l'enveloppe !



Directeurs de publication :

P.Mootooveeren, T. Clément.

Comité de rédaction :

Y.Pierné (Fédération Familles rurales), C.Charière (UDAF),

A.Moncel (CAF), N.Boyer (MSA), C. Anquier (CD01),

B. Janaudy (CC RAPC), L.Pothin, G.Deculty, A.Lililo (CD01),

Laure Frascotti (CAF/CD 01)

Conception et réalisation:

L.Frascotti, A.Bureau, Tip! - T. Pilard

Rédaction : L. Frascotti, A.Bureau

Crédits photographiques / iconographiques :

Cled'12, Pixabay, Freepik.

Tous droits réservés. Décembre 2021.