

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.



Sommaire

Voici un numéro tout entier consacré à l'arrivée de l'enfant, qu'il soit le premier ou le dernier d'une fratrie. Nous avons invité des parents et des professionnels autour d'une table, et complété leurs échanges avec plein d'infos et de repères que nous espérons utiles !

- ➔ L'enfant, prévu ou inattendu p.1
- ➔ La grossesse, 9 mois pour tricoter un cocon p.3
- ➔ Le retour à la maison, s'organiser et éviter l'isolement p.4
- ➔ Également dans ce numéro, des événements et des adresses qui peuvent vous intéresser p.6 et 7

pour joindre l'équipage :
tousabordain@gmail.com
Nous sommes à votre écoute
pour toute proposition
de sujets à aborder.



L'ARRIVÉE D'UN ENFANT : ENTRE DÉSIR ET BOULEVERSEMENTS.

Dans l'enquête réalisée fin 2015 auprès de 1500 familles du département, les parents avaient parlé des émotions et des questions qui accompagnent l'arrivée d'un enfant. Des parents et des professionnels se sont retrouvés pour partager leurs expériences et mettre en lumière certaines ressources pour mieux vous accompagner durant ces moments.

~
**L'ENFANT,
PRÉVU OU INATTENDU !**
~

Marie-Anne, maman de 5 enfants, enceinte de son 6^e enfant



« Lorsque j'ai rencontré mon mari, il a été très vite évident que nous voulions construire une famille, plutôt nombreuse. Ce projet nous rend profondément heureux. Nous avons confiance, donner la vie est quelque chose de positif. »

Cécile, maman de 4 enfants

« J'ai eu ma première fille à 23 ans, un peu par hasard. Ça a été la course pour préparer un cocon familial car je terminais mes études et mon mari travaillait. Mais j'avais l'envie d'aller de l'avant, nous étions sur un nuage. »

« Les parents plus âgés suivent souvent le parcours type : travail, mariage, maison et puis enfant. On a peut-être plus de spontanéité quand on est jeune, plus d'énergie pour assurer ensuite le quotidien. »

Marie-Anne

« Si j'avais attendu que tout soit prêt, je ne sais pas si j'aurais eu des enfants. Je trouve un peu triste que tout soit cadré. »

Alain, expert parentalité à la Caf

« Les parents ont des approches diverses, notamment sur la notion de maîtrise des choses. Je pense qu'il faut trouver un juste équilibre entre vouloir tout prévoir et rien. Dans tous les cas, la vie apporte son lot de surprises, d'imprévus et d'ajustements. »

Karine, sage-femme libérale

« Les couples ont souvent besoin de se rassurer, de maîtriser quand l'enfant va arriver. Du coup, ils attendent souvent très tard et avoir un bébé devient plus difficile (physiologiquement). Tout maîtriser, c'est compliqué ! Après l'arrivée du bébé, nous travaillons encore beaucoup sur le « lâcher prise ».

TWEETOS

Retour sur l'enquête départementale 2015 : 82% des parents interrogés estiment que l'arrivée de l'enfant et le retour à la maison se sont bien passés.

~

Dur dur : 27 % considèrent que l'organisation quotidienne est difficile ou très difficile.

~

Et l'amour dans tout ça ?
19 % considèrent que la vie de couple a été difficile ou très difficile.

~

Fratrie : 6% considèrent que cela a été difficile ou très difficile avec les frères et sœurs.

~

Blues : le sentiment de déprime (28%) et d'isolement (16%) sont aussi assez marqués.

~

(source : enquête départementale menée en novembre 2015, par mail, auprès de 1500 familles de l'Ain - statistique établie sur les 243 personnes ayant répondu à cette question dont 126 femmes et 117 hommes.)

RENCONTRER UN TRAVAILLEUR SOCIAL

Claire, conseillère en économie sociale et familiale



« Les travailleurs sociaux proposent des temps de rencontre à certaines familles, pour les grossesses multiples, pour les mamans isolées, les familles avec de faibles revenus qui attendent un premier enfant ou encore pour les très jeunes parents (moins de 20 ans). Elles reçoivent un courrier individuel de la CAF. »

Stéphanie, assistante sociale

« Lors de ces rencontres proposées par la CAF, nous répondons aux questions d'organisation matérielle (le congé maternité, les modes de garde et leur coût, les conditions de logement et d'équipement nécessaires pour l'arrivée de l'enfant...). Nous abordons aussi toutes les questions autour de l'anticipation et de la projection de l'arrivée du bébé. »

Lucie, maman d'un bébé d'un mois et demi et belle-maman d'un garçon de 12 ans.

« Un médecin a suivi ma grossesse et j'ai fait la préparation à la naissance avec une sage-femme. Pour une prochaine grossesse, je choisirai de me faire suivre par une sage-femme.

A la maternité, la sage-femme qui s'est occupée de moi était géniale, il n'y avait pas trop de monde et elle a pris le temps de comprendre ce que je souhaitais et m'aider à trouver des positions pour accoucher. »

Nathalie, sage-femme en Protection Maternelle et Infantile (PMI)

« Tout les grossesses ne sont pas forcément attendues. Je vois beaucoup de mères seules. L'enfant n'est pas forcément désiré. Dans ces cas-là, l'accompagnement de la mère est plus complexe. »

LES SAGES-FEMMES À VOS CÔTÉS

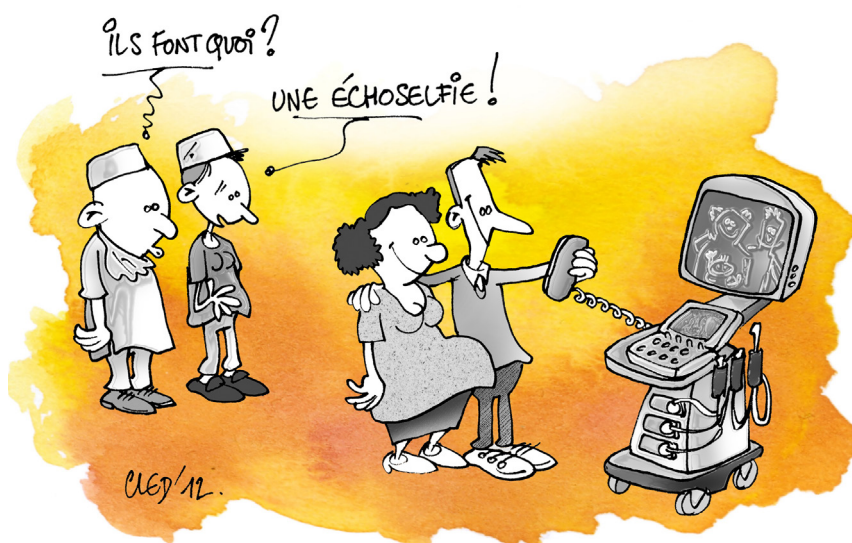
Les sages-femmes réalisent 80 % des accouchements en France. Elles accompagnent les mères dès le début de la grossesse. Elles assurent le suivi médical de la mère et du bébé au retour à la maison, elles peuvent assurer l'accompagnement de l'allaitement, la rééducation périnéale, la mise en route d'une contraception, la vaccination de la mère et du nouveau-né.

Présentes non seulement en maternité, mais aussi en cabinet, en service de Protection maternelle et infantile, en centre de planification et d'éducation familiale, les sages-femmes accompagnent et prennent en charge de façon globale la santé des femmes, en orientant vers un autre praticien en cas de situation particulière.

3 liens pour en savoir plus :

(cliquez sur le lien pour ouvrir directement la page Internet)

www.ordre-sages-femmes.fr/annuairefrib/
www.ain.fr/liste_des_sages_femmes_dans_lain.pdf
social-sante.gouv.fr/grands-dossiers/sages-femmes



LA MSA À MES CÔTÉS

Vous êtes salarié agricole ou exploitant agricole et vous attendez un enfant ?

Pour vous accompagner, la MSA Ain-Rhône vous propose :

- mois par mois, un calendrier pour ne rien oublier : toutes les informations utiles du 3^e mois de grossesse à la fin de votre congé maternité y sont notées.
- un rendez-vous prestations au 5^e mois de grossesse pour faire le tour de vos droits ;
- un accompagnement personnalisé par le service d'action sociale si vous rencontrez des difficultés particulières et le versement d'une prime extra-légale à la naissance (sous conditions de ressources) ;
- diverses aides pour prendre soin de votre santé (vaccination contre la grippe, examen gratuit de prévention bucco-dentaire, une aide pour arrêter de fumer).

Calendrier téléchargeable et plus d'infos sur : www.msao1-69.fr

UNE AIDE À DOMICILE

La CAF et la MSA proposent et financent en partie l'intervention d'une aide à domicile pour les familles à l'occasion d'une naissance. Les TISF (techniciens de l'intervention sociale et familiale) aident aux activités de la vie quotidienne comme les soins et la surveillance des enfants, l'accompagnement auprès de l'école, etc. Ils soutiennent aussi les parents dans leur rôle social et éducatif auprès des enfants. La part de financement à la charge des familles dépend du quotient familial.

Plus d'informations :
www.caf.fr/l-aide-a-domicile

ou pour la MSA Ain Rhône :
tél. 04 74 45 99 90

LA GROSSESSE : 9 MOIS POUR TRICOTER UN COCON.

Cécile, maman

« J'avais 30 ans à la naissance de mon quatrième enfant, je ne l'ai pas du tout géré pareil que le premier. On résiste moins à la fatigue, on n'a plus les mêmes ressources... ni les mêmes attentes vis-à-vis de l'enfant. »



Sylvaine, travailleuse familiale à l'ADMR (service d'aide à domicile)



« Nous intervenons dans les familles à la demande du service social, pour accompagner le ou les parents sur l'arrivée de l'enfant. Nous nous adaptons à la famille. L'objectif est de donner une place à cet enfant à naître (où va-t-on l'installer ? De quel matériel avons-nous besoin ?). »

« Quand la grossesse n'est pas prévue, il arrive que le couple explose ; le père peut avoir un sentiment de paternité imposée. »

Cécile, maman

« La puissance ou le choc émotionnel que procure l'arrivée de l'enfant pour les pères, est aussi épuisante que l'accouchement physique vécu par les mères. »

À CHAQUE PÈRE SA GROSSESSE

« Pour les pères, c'est souvent l'échographie qui fait prendre conscience de la présence bien réelle de l'enfant. Devenir père est un fameux cap dans la vie d'un homme ! » *Extrait du guide Naître parent, association Yapaka (Belgique)*

« Les pères n'ont accès aux salles de naissance que depuis une cinquantaine d'années. Ce fut un tournant capital pour les parents. Aujourd'hui, les pères n'hésitent plus à participer aux soins au bébé. Certains choisissent même de mettre en veilleuse quelques années leur activité professionnelle, le temps d'un congé parental d'éducation. »

Catherine, médecin responsable du domaine PMI



« L'entretien prénatal précoce est un rendez-vous qui devrait être systématiquement proposé à toutes les femmes enceintes lors de la déclaration de grossesse. Il peut être assuré par une sage-femme de l'hôpital, en cabinet libéral ou en service de PMI, ou par un médecin. C'est un temps d'échange et d'écoute privilégié, différent des consultations médicales de suivi de grossesse: on n'y parle pas médecine ou démarches administratives mais on discute de toutes les questions que peuvent se poser de futurs parents sur les répercussions de la grossesse sur leur vie de couple, leur vie professionnelle et familiale... L'entretien reste strictement confidentiel. D'une durée de 45 minutes à 1h, il peut se faire dès le 4^e mois de grossesse ou plus tard. Son coût est pris en charge à 100% par la Sécurité sociale. »
www.ameli-sante.fr/grossesse/entretien-prenatal-precoc.html

UN CONGÉ DE PATERNITÉ ET D'ACCUEIL DE L'ENFANT

Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant (de 11 à 18 jours suivant les situations) est un droit ouvert à tout salarié, quelle que soit l'ancienneté ou la nature du contrat du travail. Il s'ajoute aux 3 jours d'absence prévus par le Code du travail. Il peut débiter immédiatement après ces 3 jours ou à un autre moment, mais impérativement dans les 4 mois qui suivent la naissance de l'enfant.

Pour plus de renseignements consulter :

www.ameli.fr/

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F3156

www.msa01-69.fr

UN COMPLÉMENT DE REVENU PENDANT LE CONGÉ PARENTAL

Dès l'arrivée du premier enfant, la CAF ou la MSA peuvent vous verser une allocation appelée complément de libre choix d'activité. Elle accompagne un congé parental et les conditions sont les suivantes :

- avoir un enfant de moins de 3 ans
- justifier d'au moins 8 trimestres de cotisations vieillesse dans les 2 ou 4 dernières années (pour un 1er et 2e enfant) et dans les 5 ans (pour un 3e enfant et plus)
- cesser de travailler ou travailler à temps partiel.

Le congé parental peut être demandé à tout moment avant les 3 ans de l'enfant.

Plus d'informations sur :

www.caf.fr

www.msa01-69.fr

LE RETOUR À LA MAISON : S'ORGANISER ET ÉVITER L'ISOLEMENT

Marie-Anne, maman

« C'est l'arrivée du premier enfant qui nous rend parents. Le pas est fait pour les suivants. »

Nathalie, sage-femme

« Pendant les neuf mois de grossesse, les mères sont au centre de l'attention ; elles sont accompagnées par leur entourage et par des professionnels. Quand l'enfant naît, l'attention se déporte sur lui, certaines mamans se sentent alors isolées ou déprimées. »

Lucie, maman

« Si j'ai une question grave, il y a la PMI, je peux y aller tous les vendredis si j'ai besoin. Rien que le fait de le savoir, ça me rassure. C'est différent de la consultation chez le pédiatre, la puéricultrice prend le temps. »



Karine, sage-femme

« J'encourage les pères à prendre leurs 11 jours de congés paternité dès la naissance, pour que la mère ne soit pas seule. C'est un moment de fragilité pour elles. Le retour à la maison est rapide, les familles sont souvent éloignées ou pas disponibles et il faut reprendre ses marques. »

Lucie, maman

« Le retour à la maison a été un peu compliqué car mon compagnon a repris le travail dès le lendemain, pour garder le congés de paternité pour les vacances scolaires. Après la maternité, on se retrouve seule. Le soir de mon retour, j'ai eu un moment d'angoisse, et mon compagnon m'a rassurée.

Les 15 premiers jours ont été durs physiquement. Il ne faut pas se cacher qu'on est fatigué et demander de l'aide. J'ai demandé à mon mari de préparer tous les repas, comme ça je pouvais vivre au rythme de bébé. C'est important qu'on puisse se relayer entre le père et la mère, pour alléger la charge ! »

Lucie, maman

« Ce qui nous a aidé, je crois, c'est de ne pas avoir essayé de faire des choses parfaites. On a fait comme on a pu et comme ça ne se passe pas trop mal, ça nous aide à prendre confiance. Ce qui est déstabilisant pour les jeunes parents, c'est que pendant deux ou trois mois, on ne sait pas comment sera la journée de demain ; on pense avoir des repères avec le bébé et en fait ça change chaque jour. »

Marie-Anne, maman

« Quand on a le baby blues, il faut prendre du recul, se dire que ce n'est pas si grave et que ça va passer. Mais il faut aussi rester vigilant et en parler car, dans certains cas, ça peut devenir plus sérieux. »





LES BONNS COINS

• **Reyrieux.** Une soirée sur le thème « les adolescents et les NTIC » (informatique, multimédia...) vous est proposée par la MJC Le Trait d'Union vendredi 2 décembre à 20h, salle polyvalente de Parcieux.

Pour tous renseignements :

Tél. : 04 74 00 13 39

Mail : accueil@mjc-letraitdunion.fr

• **Montluel** La nouvelle Ludothèque de la Côtère est ouverte, avec de nombreux jeux.

Horaires : le mardi de 16h30 à 18h ; le mercredi de 10h à 12h et de 15h à 18h30, le vendredi de 18h à 21h, le samedi de 10h à 12h30.

85, Avenue Pierre Cormorèche

01120 Montluel

Rejoignez-nous sur [www.facebook.com/](http://www.facebook.com/Ludothèque-de-la-Côtère)

Ludothèque-de-la-Côtère

• **Gex.** Atelier yoga parents/enfants : un samedi par mois, venez partager une activité sportive et ludique avec votre enfant au centre socioculturel Les Libellules.

De 9h à 10h30 pour les 4/7 ans et 11h à 12h30 pour les 8/11 ans. Dates : 10/12 – 14/01 – 11/02 – 11/03 – 1/04 – 20/5 – 24/06

Renseignements et Inscriptions :

Tél. 04 50 28 34 17 ou

secteur.familles@cscleslibellules.fr

• **Saint-Maurice-de-Beynost.** Journée d'information sur l'usage des écrans proposée aux professionnels et en soirée temps d'échanges avec les parents, entre le 6 et le 11 février 2017. Animé par E-Enfance et l'Ecole des Parents dans le cadre du réseau Parentalité Ados de la Côtère.

Renseignements auprès du Centre

Social Artémis Tél. : 04 78 55 13 90.

• **Ain.** Pour les « DYS », l'association DFD01 propose tout au long de l'année des rencontres d'information pour les familles et les professionnels.

Consulter le site <http://dfd01.free.fr>

Vendredi 16 décembre,

à partir de 19h à l'AJRC,

1 chemin de la Cure

à St-Maurice-de-Gourdans

Jedi 12 janvier, conférence

du Dr Pouhet à Prévessin-Moens

Vendredi 20 janvier, à partir de 18h, aux 7 lieux centre social et culturel,

Place du Docteur Le Tacon,

à Hauteville-Lompnes

Vendredi 17 mars, conférence

à Montluel

Vendredi 24 mars, à partir de 19h

à l'AJRC à St-Maurice-de-Gourdans



À L'HORIZON

APPEL À PROJET PARENTALITÉ 2017

La CAF lance un appel à projet pour l'accompagnement à la parentalité. Les projets qui seront financés devront renforcer et enrichir les relations entre enfants et parents en favorisant les échanges entre les parents et leur implication dans les projets. Ils peuvent être portés par des associations, des centres sociaux, des collectivités locales...

Dossier téléchargeable sur le site de la CAF de l'Ain dès fin décembre 2016 - retour des dossiers mi-février.

www.caf.fr/REAAP

AIN'FORMATION MÉTIER

16 au 18 mars 2017 de 8h30 à 17h00 au parc Ainterexpo

Un événement au service de l'orientation des collégiens. Choisir un métier, trouver une formation, s'épanouir professionnellement n'est pas simple. Ain'formation métiers vous aide à trouver des réponses...

Renseignements auprès

du Département de l'Ain

Tél. 04 74 32 32 16

Mail : communication@ain.fr

UN ESPACE COLLABORATIF SUR LE NET

Dans le cadre du Schéma Départemental des Services aux Familles (SDAESF), un espace collaboratif sera mis en ligne afin de centraliser les actualités, les informations et les ressources sur le thème de l'accompagnement à la parentalité. Cet espace à destination des professionnels, en premier lieu, sera aussi accessible aux familles qui souhaitent en savoir plus. Les réseaux départementaux et locaux auront des espaces de collaboration dédiés et sécurisés. Le lancement officiel aura lieu en décembre 2016.

www.sdaesf01.fr

OXYJAIME, POUR LES PARENTS D'ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP

La CAF propose désormais un nouveau type d'intervention à domicile : l'aide au répit (oxyjaime) s'adresse aux parents d'un enfant de moins de 16 ans porteur de handicap et bénéficiant de l'allocation d'éducation d'un enfant handicapé (AEEH) ou de la prestation de compensation du handicap (PCH). Un professionnel prend l'enfant en charge, à la maison, pour ménager du temps pour les parents.

A qui s'adresser ?

Association AAFP01 :

adomicile@aafp01.org – 04 74 52 45 20

Association AMFD :

amfd01@worldonline.fr – 04 74 21 19 76

Fédération ADMR de l'Ain :

info.fede01@admr.org – 04 74 23 21 35

Pour tout contact munissez-vous de votre numéro allocataire et

de la notification MDPH.



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

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

DES RESSOURCES PÉDIATRIQUES

AUTOUR DE LA NAISSANCE

Le site de l'association Perinat regroupe de multiples ressources sur les questions pré et post natales, actualisées et validées par des professionnels de santé sur le développement, la santé et la prise en charge des jeunes enfants.

➔ www.perinat-france.org

SANTÉ

Ce site créé par l'Association française de pédiatrie ambulatoire est alimenté par plus de 120 spécialistes de la santé de l'enfant. A travers des articles, des vidéos et l'espace questions réponses, les parents peuvent y trouver une aide précieuse sur la santé et le bien-être au quotidien des enfants de 0 à 11 ans.

➔ www.mpedia.fr

ACCÈS AUX DROITS ET SOUTIEN JURIDIQUE POUR LES FAMILLES ET LES ENFANTS

CIDFF, FEMMES ET FAMILLES

Le Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF) informe, oriente et accompagne le public dans les domaines de l'accès aux droits, de la vie professionnelle, de la vie sociale et familiale (comment être parent après une séparation, par exemple). Il mène aussi une action expérimentale d'éducation au respect et l'égalité filles garçons.

100, place Louis Blériot à Bourg-en-Bresse
04 74 22 39 64

➔ www.cidff01.fr

CONSEIL DÉPARTEMENTAL D'ACCÈS AU DROIT DE L'AIN

Ce service de proximité permet aux habitants d'obtenir rapidement et gratuitement une réponse juridique de qualité. Une question de droit du travail, une interrogation sur une procédure de séparation... ? contactez le conseil d'accès au droit, plusieurs antennes existent dans l'Ain.

34 cours de Verdun à Bourg-en-Bresse

04 74 14 01 43

du lundi au vendredi 9h-12h et 13h30-17h.

AIDE AUX VICTIMES

Informé, soutenu et orienter les victimes sont les trois axes majeurs d'intervention de l'association d'Aide aux victimes et médiation de l'Ain (AVEMA). Elle reçoit les personnes victimes d'agressions, de vols, de violences, d'escroqueries, d'accidents de la circulation, d'agression sexuelle... Des ateliers pour les parents d'enfants victimes sont proposés ainsi que des ateliers d'éducation à la sexualité et sur les dangers des réseaux sociaux pour les jeunes.

1 rue de la bibliothèque à Bourg-en-Bresse

04 74 32 27 12

➔ www.avema01.fr

SCOLARITÉ ET ORIENTATION

ONISEP

Pour toutes les questions d'orientation et de formation du collège jusqu'aux études post-bac, l'Onisep a développé un espace pour les parents. Il aide à comprendre l'école du CM2 aux études supérieures en passant par les filières techniques...

➔ www.onisep.fr

TROUBLES DYS

Retrouvez sur le site de l'INPES un guide à destination des parents sur les troubles dys de l'enfant. La brochure aborde l'accompagnement et la scolarisation de l'enfant porteur d'un trouble « dys ».

➔ inpes.santepubliquefrance.fr/CFES-Bases/catalogue/pdf/1276.pdf

LECTURES

NAÎTRE PARENTS

Ce livre raconte cette aventure de devenir parent ; il aborde la diversité des sentiments qui surgissent à la naissance d'un enfant, avec des thèmes comme la transmission des générations, la peur de devenir père/mère, des amitiés mises en difficulté, des responsabilités quotidiennes, des souvenirs d'enfance qui réapparaissent...

Téléchargeable gratuitement sur le site de l'Association belge Yapaka

➔ www.yapaka.be/naitre-parents

ATTENDRE UN PETIT FRÈRE OU UNE PETITE SŒUR -

de Catherine Dolto (Gallimard Jeunesse Giboulées, 2006).



Avec simplicité et finesse, les petits ouvrages de Catherine Dolto permettent d'aborder, avec son enfant, les différentes périodes ou questionnements de la vie d'un tout-petit.

A lire également: « Un bébé à la maison ».



Vous pouvez contacter le comité de rédaction à l'adresse: tousabordain@gmail.com

Directeurs de publication :

M.-C. Laurent-Sanna, T. Clément.

Comité de rédaction : J.Bozonnet (FCPE),

R.Masquillier (Fédération Familles rurales),

C.Charière (UDAF), A.Moncel (CAF), N.Boyer (MSA),

Dr Hamel (CD 01), L.Madon (CD 01), D.Bouillard (CAF/CD 01)

Conception et réalisation:

A.Bureau, Urbanitude-S.Tayebi, D.Bouillard

Rédaction : D.Bouillard, A.Bureau

Crédits photographiques / iconographiques :

Cled'12, Urbanitude, D.Bouillard

Tous droits réservés. décembre 2016