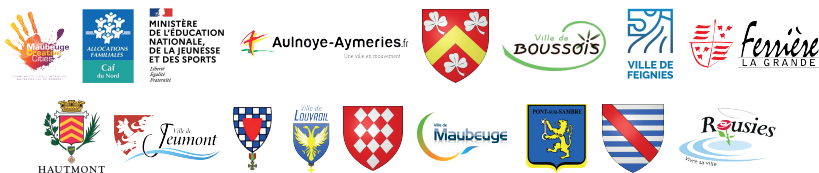




Réseau Parentalité
CTG CAMVS

Le temps de souffler



Sommaire

Introduction	p.3
Test le Tabouret de l'équilibre	p.4
I. Planification	p.5
II. Impliquer la Famille	p.5
III. Chercher du Soutien	p.6
IV. Mots croisés	p.7
V. Mots mêlés	p.8
VI. Activités Ludiques à Faire en Famille	p.9
VII. Prendre du Temps pour Soi	p.12
VIII. Ressources Utiles	p.13
IX. Réponses mots mêlés et mots croisés	p.13

Introduction

Être parent est l'une des plus belles aventures de la vie, remplie de moments de joie, de découvertes et d'amour inconditionnel. Chaque jour, vous êtes confronté à des défis uniques, à des rires contagieux et à des larmes parfois difficiles à gérer. Cependant, cette expérience, bien que merveilleuse, peut également être épuisante. Les responsabilités quotidiennes, les préoccupations liées à l'éducation des enfants, et le désir de leur offrir le meilleur possible peuvent rapidement mener à un état de fatigue physique et émotionnelle.

C'est ici qu'intervient le répit parental. Prendre du temps pour soi n'est pas un geste égoïste, mais une nécessité pour maintenir son bien-être. Le répit parental permet de se ressourcer, de retrouver de l'énergie et de mieux faire face aux défis de la parentalité. En vous accordant des pauses régulières, vous vous donnez la possibilité de vous recentrer, de redécouvrir vos passions, et de revenir à vos enfants avec un esprit plus clair et un cœur plus ouvert.

Dans ce livret, vous trouverez des conseils pratiques pour organiser votre répit, des idées d'activités ludiques à faire en famille, et des suggestions pour prendre soin de vous. Que vous soyez un parent débutant ou expérimenté, il est crucial de se rappeler que prendre soin de soi est essentiel pour prendre soin des autres.

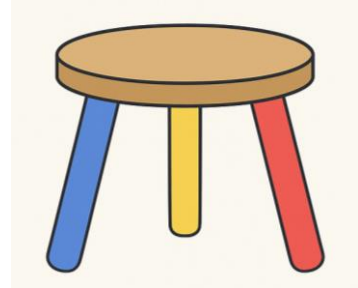
Nous espérons que ce livret vous inspirera à créer des moments de bonheur pour vous et votre famille, à renforcer vos liens tout en vous permettant de vous accorder le temps dont vous avez besoin. Ensemble, explorons les différentes façons de cultiver le répit parental et de partager des activités joyeuses qui enrichiront votre quotidien.

Mon tabouret de l'équilibre

"Être parent, c'est comme s'asseoir sur un tabouret à trois pieds : chacun doit être solide pour rester stable. Ces trois pieds représentent votre bien-être, votre soutien et vos moments avec vos enfants."

Chaque parent a trois "pieds" essentiels pour rester stable :

- **Vie sociale** : prendre soin de la relation de couple
- **Parent** : être présent et disponible pour les enfants
- **Homme/Femme (moi)** : prendre soin de soi, de son identité et de ses besoins



Mon rôle de parent :

*Est-ce que je me sens disponible et présent(e) pour mes enfants ?

Exemples : jouer avec eux, lire, faire les courses ensemble, écouter leurs besoins

- Oui, régulièrement Parfois Rarement / jamais

Mon rôle d'homme/femme (moi-même) :

*Est-ce que je prends soin de moi, en dehors de mon rôle de parent ou de conjoint(e) ?

Exemples : travail, sport, voir des amis, avoir des moments rien que pour moi

- Oui, régulièrement Parfois Rarement / jamais

Ma vie sociale :

*Est-ce que je prends du temps pour nourrir mes relations, en dehors de mon rôle de parent ?

Exemples : faire garder les enfants, organiser des temps en couple ou entre ami(e)s,

- Oui, régulièrement Parfois Rarement / jamais

Lecture du résultat :

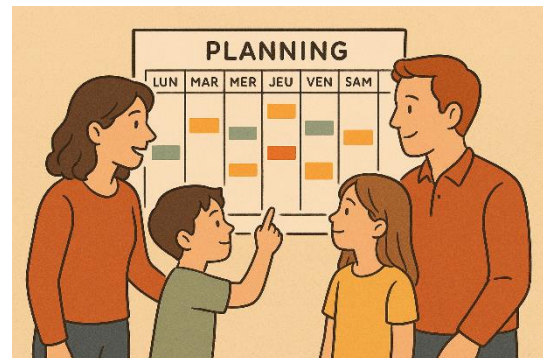
- Plusieurs cases rouges → le tabouret est instable, il est temps de **reprendre du répit**
- Plusieurs cases jaunes → l'équilibre vacille, renforcer le pied fragilisé
- Majorité de bleus → le tabouret est stable, continuer à entretenir cet équilibre



I. Planification

Étape	Objectif	Exemple concret
Évaluer ses besoins	Identifier les moments où l'on a besoin de repos	Pause après le coucher des enfants
Créer un calendrier familial	Planifier les moments de répit	Dimanche après-midi : lecture ou balade
Prioriser le répit	Traiter ces moments comme des rendez-vous essentiels	Bloquer dans le planning

💡 *Astuce : commencez petit. 15 minutes de calme valent mieux que rien.*



II. Impliquer la Famille

1. Expliquer l'importance du répit

Faites comprendre à votre famille que prendre du temps pour vous est essentiel pour être plus heureux et disponible. Donnez des exemples simples : « Quand je me repose, je peux mieux jouer avec vous ensuite. »

2. Organiser des échanges de garde

Créez un réseau avec d'autres parents pour échanger la garde des enfants. Cela vous offrira du temps libre tout en permettant à vos enfants de s'amuser entre eux.

3. Impliquer les enfants


Si vous restez à la maison, proposez des activités calmes partagées (lecture, puzzle) pour vous détendre tout en profitant d'un moment ensemble.



III. Chercher du Soutien

-  **Groupes de soutien**
Participez à des groupes de parents, en ligne ou dans votre communauté, pour échanger conseils et expériences sur le répit.
-  **Garde d'enfants**
Si possible, faites appel à une garde temporaire (crèche, garderie, baby-sitter) pour vous offrir quelques heures de détente.
-  **Aide de la famille**
Famille ou amis peuvent garder vos enfants occasionnellement. Vous pouvez aussi proposer un échange de garde entre parents.



 **Astuce :** recherchez les “Relais Parents” ou “Maisons des Familles” dans votre région.

IV. Mots croisés

	1/2					3		4		5
1										
2										
3										
4/5										
6										

► Horizontalement

1. Ensemble des fonctions liées au rôle de père ou de mère.
2. Ce qui est bénéfique, qui apporte un soutien concret.
3. Celui ou celle qu'on élève, qu'on protège.
4. Droit reconnu permettant aux parents épuisés de souffler.
5. Texte juridique encadrant les droits et devoirs.
6. Ressource rare pour les parents, souvent synonyme de course !

► Verticalement

1. Temps d'arrêt, nécessaire pour se ressourcer.
2. S'amuser
3. Assistance, coup de main demandé en cas de difficulté
4. Forme d'appui, souvent apporté par des proches ou des associations.
5. Temps de repos, de relâche pour souffler un peu.

V. mots mêlés

Trouvez tous les mots cachés dans la grille ci-dessous. Les mots peuvent être placés horizontalement, verticalement ou en diagonale, bref dans tous les sens.

P	A	R	E	N	T	A	L	I	T	E	N	B	E	A
A	A	C	R	J	H	E	C	N	A	I	F	N	O	C
T	G	R	E	S	P	E	C	T	N	A	A	E	R	C
I	E	E	T	R	E	M	H	I	U	O	C	D	T	O
E	J	P	F	A	M	I	L	L	E	N	T	U	V	M
N	V	I	A	M	G	R	R	A	A	E	I	C	L	P
C	N	T	J	L	I	E	N	L	M	C	V	A	C	A
E	C	O	U	T	E	A	L	I	O	C	I	T	S	G
I	A	S	O	U	T	I	E	N	U	B	T	I	D	N
T	A	D	E	T	E	N	T	E	R	H	E	O	L	E
R	A	R	I	V	A	E	I	H	E	T	W	N	T	M
O	W	E	N	O	I	T	A	X	A	L	E	R	R	E
S	T	E	M	P	S	N	D	F	N	I	Z	O	F	N
S	I	J	D	B	R	F	S	L	E	N	F	A	N	T
B	P	A	R	T	A	G	E	A	T	N	E	R	A	P

Mots à trouver :

PARENTALITE, ENFANT, FAMILLE, AMOUR, ÉCOUTE, SOUTIEN, RÉPIT, EDUCATION, RESPECT, PARTAGE, BIENVEILLANCE, PATIENCE, CONFIANCE, ACCOMPAGNEMENT, TEMPS, PARENT, ACTIVITE, RELAXATION, DETENTE, SORTIE

🎨 VI. Activités Ludiques à Faire en Famille

Passer du temps en famille ne doit pas être une corvée. Au contraire, c'est une occasion parfaite pour créer des souvenirs inoubliables et renforcer les liens. Voici une sélection d'activités ludiques, variées et adaptées aux différents âges, qui permettront à toute la famille de s'amuser ensemble.

🌳 En plein air

- Randonnée nature
- Jardinage en famille

🎨 Créatives

- Peinture libre
- Fabrication de bijoux
- Atelier cuisine

🎲 Intérieures

- Jeux de société
- Soirée cinéma
- Chasse au trésor maison



Astuce :

💡 *Idee bonus : créez un "bocal à activités" – chaque papier contient une idée à tirer au hasard !*

Idée d'expériences scientifiques :

La flèche enchantée

Matériel •1 crayon •1 feuille de papier •1 saladier rempli d'eau

Réalisation de l'expérience

- 1• Avec le crayon, trace sur le papier une flèche qui pointe vers la droite et une autre dessous qui pointe vers la gauche.
- 2• Trempe la flèche qui pointe vers la gauche dans le saladier rempli d'eau. Elle pointe maintenant vers la droite ! C'est fou, la flèche a changé de sens !



L'explication scientifique

- 1• Si tu vois les objets qui t'entourent, c'est qu'ils renvoient une partie des rayons lumineux qui les éclairent. Dans l'air, ces rayons se déplacent tout droit.
- 2• En revanche, le verre et l'eau dévient les rayons lumineux et modifient la direction de la lumière : l'image qui arrive à tes yeux est inversée et la flèche a changé de sens !

Le charmeur d'eau Matériel

•1 peigne en plastique •1 robinet

Réalisation de l'expérience

- 1• Passe une vingtaine de fois ton peigne dans tes cheveux.
- 2• Fais couler un filet d'eau et approche le peigne : le peigne attire l'eau ! Incroyable : l'eau bouge !

L'explication scientifique

- 1• Quand tu te coiffes, le frottement de tes cheveux charge le peigne de plein d'électrons (des particules électriques chargées négativement).
- 2• Dans l'eau, il y a des électrons, mais aussi des protons chargés positivement. Le peigne chargé négativement les attire comme un aimant. C'est pour ça que l'eau s'incline vers le peigne !



Cuisiner ensemble :

Choisissez une recette simple pour cuisiner ensemble. Cela peut être des cookies, des pizzas personnalisées ou des plats d'autres cultures. Laissez les enfants choisir des ingrédients et participer à la préparation. À la fin, dégustez vos créations ensemble.

Idée de recette : Cookies maison

1. *Malaxer le beurre et le sucre.*
2. *Ajouter l'oeuf et le sucre vanillé.*
3. *Verser progressivement la farine, la levure chimique, et les pépites de chocolat, puis mélanger.*
4. *Former les boules de cookies.*
5. *Cuire 8 à 10 minutes à 180°C. Les sortir dès que les contours brunissent.*
6. *C'est prêt !*



Ingrédients



150g de farine



1 oeuf



85g de sucre



85g de beurre
demi-sel



1 sachet de
sucre vanillé



1 cac de levure
chimique



100g de pépites
de chocolat

🌞 VII. Prendre du temps pour Soi

Prendre du temps pour soi est un acte fondamental qui contribue à votre bien-être et à votre équilibre en tant que parent. En intégrant ces moments de répit dans votre quotidien, vous pourrez non seulement vous ressourcer, mais aussi revenir auprès de vos enfants plus serein et plus disponible. N'oubliez pas que prendre soin de vous est une priorité, et que des parents épanouis font des familles épanouies. Alors, n'hésitez pas à vous accorder ces précieux moments de pause !

- 📖 Lecture
- 🧘 Méditation
- 🚶 Sorties entre amis
- 🛁 Bain relaxant
- 🎵 Musique
- 📝 Journal d'écriture



“Quelques minutes chaque jour suffisent à nourrir votre énergie intérieure.”



VIII. Ressources Utiles

Flasher ce QR code pour accéder au tableau récapitulatif des structures pouvant vous venir en aide dans le cadre du répit parental :



IX. Réponses mots mêlés et mots croisés

P	A	R	E	N	T	A	L	I	T	E	N	B	E	A
A	A	C	R	J	H	E	C	N	A	I	F	N	O	C
T	G	R	E	S	P	E	C	T	N	A	A	E	R	C
I	E	E	T	R	E	M	H	I	U	O	C	D	T	O
E	J	P	F	A	M	I	L	L	E	N	T	U	V	M
N	V	I	A	M	H	R	R	A	A	E	I	C	L	P
C	N	T	J	L	I	E	N	L	M	C	V	A	C	A
E	C	O	U	T	E	A	L	I	O	C	I	T	S	G
I	A	S	O	U	T	I	E	N	U	B	T	I	D	N
T	A	D	E	T	E	N	T	E	R	H	E	O	L	E
R	A	R	I	V	A	E	I	H	E	T	W	N	T	M
O	W	E	N	O	I	T	A	X	A	L	E	R	R	E
S	T	E	M	P	S	N	D	F	N	I	Z	O	F	N
S	I	J	D	B	R	F	S	L	E	N	F	A	N	T
B	P	A	R	T	A	G	E	A	T	N	E	R	A	P

	1/2					3		4		5	
1	P	A	R	E	N	T	A	L	I	T	E
	A						I				
2	U	T	I	L	E		D		S		
	S						E		O		D
3	E	N	F	A	N	T			U		E
									T		T
4/5	R	E	P	I	T		L	O	I		E
	I								E		N
6	R		T	E	M	P	S		N		T
	E										E

Remerciements :

Ce livret a été élaboré grâce à la mobilisation et à la coopération des partenaires réunis au sein du groupe de travail « Parentalité », constitué dans le cadre de la Convention Territoriale Globale. Cette convention, signée conjointement par la Caisse d'Allocations Familiales, l'État, la Communauté d'Agglomération Maubeuge Val de Sambre ainsi que quatorze communes du territoire, vise à renforcer la coordination des acteurs locaux et à favoriser la mise en œuvre d'actions cohérentes et adaptées aux besoins des familles.

Nous adressons nos remerciements à l'ensemble des partenaires impliqués, collectivités territoriales, centres socio-culturels, associations, structures institutionnelles et dispositifs locaux — pour leur participation active, leur engagement au sein du groupe de travail et leur contribution à la réalisation de cet outil au service des parents, des professionnels et de la dynamique familiale sur le territoire.

Vous pouvez nous transmettre vos retours, qu'ils soient positifs ou négatifs, à l'adresse suivante :

enfancejeunesse@amvs.fr



Aulnoye-Aymeries



Bachant



Bousois



Feignies



Ferrière-la-Grande



Hautmont



Jeumont



Leval



Louvroil



Marpent



Maubeuge



Pont/Sambre



Recquignies



Rousies