

MOI comme PARENT

Guide pédagogique
à destination des professionnel·les

Sommaire

Présentation du jeu 3

Quelle est l'histoire de <i>Moi comme parent</i> ?	3
Qu'est-ce que le fonctionnement parental ?	3
Quels sont les objectifs du jeu ?	5
Que contient la boîte ?	6

Adaptez votre jeu à votre contexte 8

Règle A : Pour une personne seule ou une famille	8
Règle B : Pour un atelier d'un groupe de pairs de différentes familles	12
Règle C : Pour la prise en charge d'un adulte / d'un couple dans sa parentalité	15
Règle D : Pour une famille, en autonomie	19
Règle E : Auprès d'un enfant	20
Astuces : publics spécifiques (enfant, personne en situation de handicap mental ou psychique, personne allophone, diversité culturelle)	23

Adaptez votre jeu au sujet à traiter..... 25

Explorer le cercle social	26
Développer les compétences parentales	29
Mettre en avant les qualités de l'enfant	35
Identifier les ressources	39
Faire face aux défis	45
Revisiter l'enfance du parent	49

Qui sommes-nous ?..... 50

Présentation du jeu

Quelle est l'histoire de *Moi comme parent* ?

Moi comme parent est un outil créé à partir d'une recherche-action menée au Canada, par Suzanne Lavigueur, Sylvain Coutu et Diane Dubeau. De la Trousse originelle et grâce à l'intelligence collective, Désclac en a fait un outil ludopédagogique qui permet aux professionnel·les de l'accompagnement (éducateur·rices, psychologues, travailleur·ses sociaux·ales) d'aborder les relations familiales, le soutien à la parentalité et le fonctionnement parental. Un document complet vous partage l'ensemble de notre démarche : "L'histoire du jeu De la recherche-action canadienne à l'outil ludopédagogique Désclac".

Qu'est-ce que le fonctionnement parental ?

Le fonctionnement parental est déterminé par de nombreux facteurs. On pense souvent à la personnalité du parent, à son histoire personnelle, à celle de son couple ou à sa santé. Ces déterminants sont bien difficiles à faire évoluer et parfois ni vous, ni le parent lui-même n'ont de prise sur eux.

L'ensemble de ces facteurs agissent sur l'aptitude des parents à se mobiliser et sur leur sensibilité parentale, c'est-à-dire la capacité du parent à être réceptif aux signaux de son enfant, à communiquer avec lui pour décoder ces signaux et les traduire en besoins et à mobiliser son énergie pour répondre à ces besoins en y prenant plaisir. Toute intervention de soutien à la parentalité nécessite donc d'analyser ces facteurs et d'agir sur eux pour favoriser la sensibilité et la motivation parentale. C'est ce que propose *Moi comme parent*.

Grâce à votre écoute attentive et bienveillante et dans un cadre rassurant, chaque participant·e trouvera sa place pour s'exprimer en toute confiance. L'idée ? Leur montrer qu'il·elles ont déjà en eux·elles, des ressources pour surmonter les épreuves. Et parfois bien plus qu'il·elles ne l'imaginent !

Moi comme parent se concentre sur les déterminants du fonctionnement parental sur lesquels il est possible d'agir :



- les ressources socio-économiques du parent
- » les cartes **Ressources**



- le soutien social dont il bénéficie (son entourage)
- » les cartes **Relations familiales/extra-familiales**



- la manière dont il perçoit son enfant (facile ou difficile, épanoui ou en détresse)
- » les cartes **Qualités de l'enfant**



- son sentiment d'utilité sociale
- » les cartes **Relations familiales/extra-familiales**



- son sentiment d'efficacité personnelle ou de compétences parentales
- » les cartes **Compétences parentales**



- son niveau de stress et d'épuisement parental
- » les cartes **Défis/ Ressources**



- son sentiment d'impuissance acquise (avoir vécu tant d'adversité et dépendre tellement des professionnels socio-éducatifs, qu'on se met à croire qu'on n'est plus capable de rien et que plus rien de bon n'arrivera)
- » les cartes **Défis**

Quels sont les objectifs du jeu ?



- Mettre en valeur **les forces** de la famille et les compétences parentales
- Donner la parole aux parents et aux enfants pour **engager le dialogue** sur la parentalité
- Explorer des **solutions** en famille pour faire face aux difficultés familiales

Cet outil se veut à la fois particulièrement :

- **adaptable** : chacun peut s'approprier ce jeu et inventer d'autres manières de l'utiliser. Nous vous proposons dans ce guide différentes variantes en fonction du contexte d'utilisation (accompagnement d'une personne, d'une famille, atelier collectif auprès d'un groupe de personnes issues de familles différentes).
- **inclusif** : ce jeu a été pensé pour pouvoir fonctionner avec tous les publics, quels que soient leur culture, leur niveau de compréhension et d'implication. Les cartes **Personnages** sont un exemple de représentativité : les profils présentés ont été conçus pour être les plus divers possibles, que ce soit en termes d'âge, de handicap, de genre ou de couleur de peau.



Que contient la boîte ?

Vous trouverez dans la boîte 5 paquets différents, parfois répartis en catégories :

- 30 cartes **Personnages** + 1 carte blanche : elles représentent les membres de la famille



- 50 cartes **Relations** + 2 cartes blanches : elles sont à associer aux cartes **Personnages**. Elles correspondent aussi bien aux **relations familiales** (29 cartes) qu'aux **relations extra-familiales** (21 cartes)



- 42 cartes **Atouts** : il s'agit des **compétences parentales** (26 cartes) et des **qualités de l'enfant** (16 cartes) + 2 cartes blanches



- 28 cartes **Ressources** + 1 carte blanche : elles font référence à la fois à des activités pour récupérer, à des plaisirs partagés par la famille ou à des aides extérieures (institutionnelles ou pas)



- 75 cartes **Défis** + 1 carte blanche : les défis sont répartis en 6 catégories de couleurs différentes (grossesse, parentalité, organisation, parcours de vie, santé et violence)



Grâce aux cartes blanches : créez, modifiez, ajoutez de nouvelles cartes pour que votre jeu corresponde à 100% aux personnes que vous accompagnez. Nous vous proposons de les photocopier ou d'y coller des post-its.

Adaptez votre jeu à votre contexte

Règle A : Pour une personne seule ou une famille

- » Une personne seule ou une famille
- » Une séance ponctuelle de 45 min à 2 heures
- » Collectionner les cartes Atouts pour relever les défis proposés
- » Avec un·e intervenant·e

Dans ce jeu, chaque étape est l'occasion d'échanger et de partager. Ce sont les joueur·ses qui choisissent les cartes qui correspondent à leur histoire et à leur réalité.

1 JE COMPOSE MA FAMILLE

- Prenez le paquet de cartes **Personnages**.
- Demandez de choisir une carte **Personnage** par membre de la famille et posez les cartes sur la table.
- Prenez ensuite le paquet de cartes **Relations familiales**. Utilisez ces cartes pour définir les personnages qui ont été sélectionnés juste avant. Les placer à côté de la carte **Personnage**.



Selon la composition de la famille, il peut y avoir beaucoup de cartes ! Utilisez une grande table pour toutes les poser. Vous pouvez également proposer aux participant·es d'apporter leurs propres photos s'il·elles le souhaitent.



2 JE DEFINIS MES ATOUTS

- Prenez le paquet de cartes Atouts contenant les cartes **Compétences parentales** et les cartes **Qualités de l'enfant**.
- Demandez de choisir 3 cartes Atouts pour chaque personnage. Les cartes Atouts sont posées à côté de chaque personnage.



Utilisez une carte blanche ou un post-it si une carte Atout a besoin d'être utilisée par plusieurs participant·es.

3 JE DEFINIS MES RESSOURCES

- Prenez le paquet de cartes **Ressources**.
- Demandez de choisir 3 cartes **Ressources** pour toute la famille. Ces 3 cartes **Ressources** sont ensuite placées au-dessus des autres cartes.



4 JE RELEVE UN DEFI

- Prenez le paquet de cartes **Défis**.
- Demandez à la famille ou à la personne de relever le défi que vous proposez. Pour cela, il faut choisir parmi les cartes **Compétences parentales**, **Qualités de l'enfant** et **Ressources** posées sur la table, les meilleures pour relever ce défi (aucun nombre minimum de cartes n'est imposé).



Pré-sélectionnez les cartes défis pertinentes avant votre partie. Les défis sont classés en 6 catégories : grossesse, parentalité, organisation, parcours de vie, santé et violence. Les thèmes et les questions sont plus ou moins difficiles, ils sont donc à choisir en fonction de chaque situation.

Si les cartes disponibles sont insuffisantes pour répondre au défi, il y a la possibilité de choisir 3 nouvelles cartes **Ressources**.

En accord avec l'intervenant·e, ce sont le·a participant·e ou les membres de la famille ensemble qui décident si le défi a été relevé. Si le défi a été remporté, il faut alors piocher ou choisir (à vous de décider !) une carte Atout supplémentaire par personnage, et choisir une nouvelle carte **Défi**.

- La partie est gagnée quand 5 défis ont été résolus !



Prenez en photo les cartes pour garder une trace de ce qui a été fait : elles vous serviront lors de vos futures séances, ou vous pouvez les confier aux participant·es pour se remémorer les qualités/ressources dont ils ou elles disposent.

Règle B : Pour un atelier d'un groupe de pairs de différentes familles

- » Un groupe de personnes qui ne sont pas issues de la même famille
- » Une séance ponctuelle d'une heure
- » Collectionner les cartes Atouts pour relever les défis proposés
- » Avec un·e intervenant·e

L'atelier est à destination d'un groupe de personnes où chacun parlera de soi et de sa famille. Nous vous conseillons de constituer des groupes homogènes quant à la place dans la famille (groupes de parents, d'enfants, de grands-parents...).

Là encore, chaque étape du jeu est l'occasion d'échanger et de partager. Ce sont les joueur·ses qui choisissent les cartes qui correspondent à leur histoire et leur réalité.



Selon la composition de la famille, il peut y avoir beaucoup de cartes ! Utilisez une grande table pour toutes les poser. Vous pouvez également proposer aux participant·es d'apporter leurs propres photos s'il·elles le souhaitent.

1 JE COMPOSE MA FAMILLE

- Prenez le paquet de cartes **Personnages**.
- Chacun·e choisit une carte **Personnage** pour se représenter et la garde dans sa main.



2 JE DEFINIS MES ATOUTS

- Prenez le paquet de cartes Atouts contenant les cartes **Compétences parentales** et les cartes **Qualités**.
- Chacun·e choisit 3 cartes Atouts qui lui correspondent et les garde dans sa main.



Utilisez une carte blanche ou un post-it si une carte Atouts (**Compétences parentales** et **Qualités**) a besoin d'être utilisée par plusieurs participant·es. Vous pouvez également mutualiser 2 jeux de *Moi comme parent* ou photocopier les cartes.

3 JE DEFINIS MES RESSOURCES

- Prenez le paquet de cartes **Ressources**.
- Chacun·e choisit 3 cartes **Ressources** qui correspondent aux ressources de sa famille.

Chacun·e a donc dans sa main : 1 carte **Personnage**, 3 cartes Atouts (**Compétences parentales** ou **Qualités**) et 3 cartes **Ressources**.





Si une carte doit être utilisée par plusieurs joueur·ses, utilisez une carte blanche ou un post-it. Vous pouvez également mutualiser 2 jeux de *Moi comme parent* ou photocopier les cartes.

4 JE RELEVE UN DEFI

- Prenez le paquet de cartes **Défis**.
- Demandez ensuite à un·e participant·e de tirer une carte **Défi**.
- Les joueur·ses doivent alors choisir leurs meilleures cartes Atouts (**Compétences parentales** ou **Qualités**) et/ou **Ressources**, pour relever ce défi (aucun nombre minimum de cartes n'est imposé).



Pré-sélectionnez les cartes défis pertinentes avant votre partie. Les défis sont classés en 6 catégories : grossesse, parentalité, organisation, parcours de vie, santé et violence. Les thèmes et les questions sont plus ou moins difficiles, ils sont donc à choisir en fonction de chaque situation.

Si les cartes disponibles sont insuffisantes pour répondre au défi, les joueur·ses peuvent choisir 3 nouvelles cartes **Ressources**.

En accord avec l'intervenant·e, ce sont les participant·es qui décident si le défi a été relevé. Si le·a joueur·se a relevé le défi, il peut piocher ou choisir (à vous de décider !) une carte Atout supplémentaire. Un·e participant·e peut choisir une nouvelle carte **Défi**.

- La partie est gagnée quand tous·tes ont obtenu 5 cartes Atouts (**Compétences parentales** ou **Qualités**) supplémentaires !



Prenez en photo les cartes pour garder une trace de ce qui a été fait : elles vous serviront lors de vos futures séances, ou vous pouvez les confier aux participant·es pour se remémorer les qualités/ressources dont ils ou elles disposent.

Règle C : Pour la prise en charge d'un adulte / d'un couple dans sa parentalité

- » Un parent ou un couple parental
- » 4 séances de 45 min à 1 heure
- » Avec un·e intervenant·e

Pour cette modalité de *Moi comme parent*, il ne s'agit plus d'étapes de jeu qui vont se succéder mais de 4 séances dans lesquelles vous allez utiliser un ou plusieurs paquets de cartes que vous aurez préalablement sélectionnées en fonction du sujet que vous voulez aborder.

Cette règle peut tout aussi bien être utilisée par un·e professionnel·le en diagnostic d'une situation, au cours ou en fin d'un accompagnement.



Pensez à photographier les cartes à chaque étape, car elles vous seront nécessaires pour les séances suivantes !

1 LES ATOUTS ET LES RESSOURCES

Nous vous proposons des questions adaptées à chaque type de carte mais c'est à vous de les personnaliser selon votre public.

- Prenez le paquet de cartes **Qualités** dans le paquet Atouts. Vous pouvez demander : Parmi ces cartes, quelles sont les 3 qualités que votre enfant a le plus ?



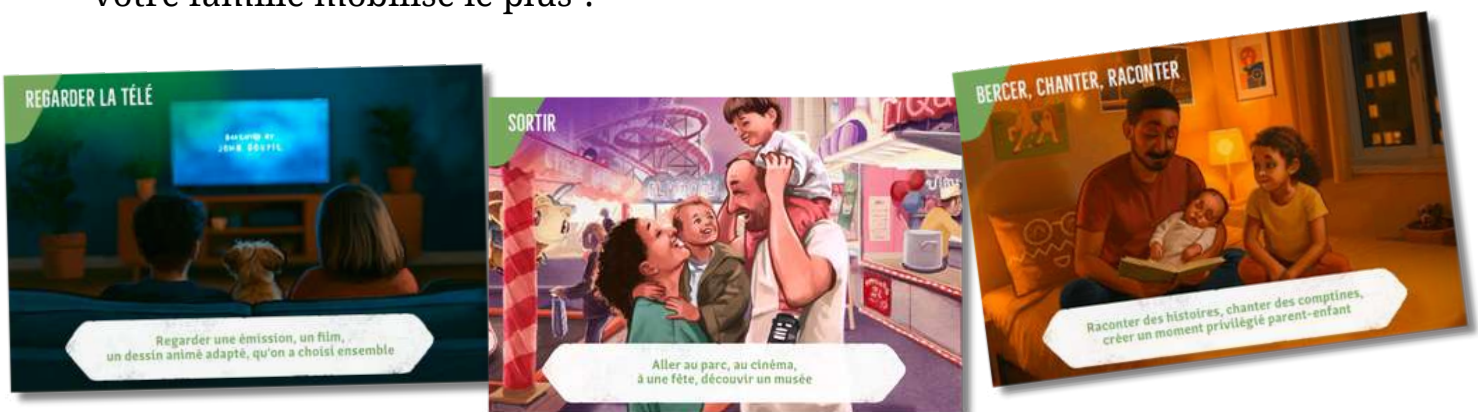
- Prenez le paquet de cartes **Compétences parentales** dans le paquet Atouts.

Vous pouvez demander : Parmi ces cartes, quelles sont les 3 compétences parentales que vous avez le plus ?



- Prenez le paquet de cartes **Ressources** dans le paquet Atouts.

Vous pouvez demander : Parmi ces cartes, quelles sont les 3 ressources que votre famille mobilise le plus ?



2 LA FAMILLE

- Prenez les paquets de cartes **Personnages** et **Relations familiales**.
- Demandez de choisir une carte **Personnage** par membre de la famille et placer les cartes sur la table.
- Demandez d'utiliser les cartes **Relations familiales** pour définir les personnages qui ont été sélectionnés juste avant. Les placer à côté de chaque carte **Personnage**.

- Prenez le paquet de cartes **Relations extra-familiales**.
- Dans ce paquet, demandez de sélectionner les relations qui correspondent à l'entourage de la personne et/ou de sa famille. Cela peut être des contacts avec des professionnels accompagnants, des relations professionnelles, amicales, des connaissances etc.
- Placez ces cartes à côté des cartes **Personnages**.



Quelles sont les personnes autour de vous qui ont de l'influence positive ou négative sur votre parentalité ?

3 LES DEFIS

Reprenez toutes les cartes utilisées lors des séances précédentes et disposez-les de la même manière.

Vous pouvez poser les questions suivantes :

- Quel est le plus grand défi que vous avez relevé depuis que vous êtes parents ?
- Parmi toutes les cartes disposées sur la table (**Qualités**, **Compétences parentales**, **Ressources**, **Relations familiales**, **Relations extra-familiales**), qu'est-ce qui vous a permis de relever ces défis ?
- Actuellement, est-ce que vous avez un défi que vous devez ou que vous êtes en train de relever ?
- Parmi toutes les cartes disposées sur la table, qu'est-ce que vous pourriez activer pour relever ce défi ?

4 DEFIS ET RESSOURCES

- Prenez le paquet de cartes **Défis** et sélectionnez plusieurs cartes.



Pré-sélectionnez les cartes défis pertinentes avant votre partie. Les défis sont classés en 6 catégories : grossesse, parentalité, organisation, parcours de vie, santé et violence. Les thèmes et les questions sont plus ou moins difficiles, ils sont donc à choisir en fonction de chaque situation.

Vous pouvez poser les questions suivantes :

- Parmi ces défis, quelles sont vos 3 plus grandes inquiétudes ?
- Qu'est-ce qui vous permettrait d'être rassuré-es ?

- Prenez le paquet de cartes **Ressources**.

Vous pouvez demander : Parmi ces cartes, quelles sont les 3 ressources que votre famille mobilise le plus ?



Règle D : Pour une famille, en autonomie

- » Une famille
- » Une séance de 45 min (jeu + temps d'échange)
- » Collectionner les cartes Atouts pour relever les défis proposés
- » Jeu en autonomie, soutenu par un temps d'échange avec un·e intervenant·e

Après plusieurs séances encadrées, vous pouvez envisager de confier l'outil à une famille pour une partie en autonomie, selon la règle A. **C'est à vous d'évaluer la pertinence de cette approche en fonction des besoins et du profil de la famille.** L'objectif de cette démarche est de consolider les compétences développées au cours du suivi.

Sans professionnel·le pour encadrer les échanges, ceux-ci pourraient gagner en spontanéité. A l'inverse, le jeu risquerait de manquer d'informations essentielles, de générer des tensions et des problèmes de posture au sein de la famille. En prévision de cette utilisation autonome :

- **Veillez à bien cadrer les objectifs** de l'utilisation du jeu
- Suggérez de noter leurs questions ou réflexions au fur et à mesure de la partie
- Proposez un temps d'échange ultérieur.

Règle E : Auprès d'un enfant

- » Un enfant
- » Plusieurs séances de 30 min
- » Avec un·e intervenant·e

Pour cette modalité de *Moi comme parent*, il ne s'agit plus d'étapes de jeu qui vont se succéder mais de plusieurs séances dans lesquelles vous allez utiliser un ou plusieurs paquets de cartes, que vous aurez préalablement sélectionnées en fonction du sujet que vous voulez aborder.

Cette règle peut être utilisée dans le cadre de l'évaluation d'une situation ou au cours de l'accompagnement.



Pensez à photographier les cartes à chaque étape car elles vous seront nécessaires pour les séances suivantes !

Nous vous proposons des questions adaptées à chaque type de carte mais c'est à vous de les personnaliser selon l'enfant et son âge.

1 LA FAMILLE

- Prenez les paquets de cartes **Personnages** et **Relations familiales**.
- L'enfant choisit des cartes **Personnages** qui le représente et qui représentent les membres de sa famille. Les placer sur la table.



N'hésitez pas à insister sur le fait qu'on ne cherche pas une carte qui représente parfaitement la personne mais bien quelqu'un qui lui ressemble. Si besoin, utiliser des photos de la famille comme cela a été suggéré plus haut.

Si l'enfant n'est pas capable de lire les cartes **Relations**, le faire pour lui et le laisser s'exprimer sur les liens qui unissent les personnes.



- Utiliser les cartes **Relations familiales** pour définir les personnages qui ont été sélectionnés juste avant. Les placer sous les cartes **Personnages**.
- Prenez le paquet de cartes **Relations extra-familiales**.
- Effectuer la même démarche que précédemment : sélectionnez les relations qui correspondent à l'entourage de l'enfant. Cela peut être un·e voisin·e, un·e enseignant·e par exemple.
- Placez ces cartes à côté des cartes **Personnages**.



2 LES ATOUTS ET LES RESSOURCES

- Prenez le paquet de cartes **Qualités** dans le paquet Atouts. Vous pouvez demander : Parmi ces cartes, quelles sont les 3 qualités que tu as le plus ?



Il peut être utile d'expliquer ce mot qualité surtout avec un jeune enfant. On peut le définir de cette façon : une qualité, c'est ce qui est bien et gentil chez une personne. Par exemple, quand tu fais rire tes copains avec des blagues, ça veut dire que tu es drôle. C'est une qualité !

- Prenez le paquet de cartes **Compétences parentales** dans le paquet Atouts.

Vous pouvez demander : Parmi ces cartes, quelles sont les 3 qualités que possède chacune des personnes que tu as choisies ? Quelles sont celles que tu aimes le plus chez eux ?



- Prenez le paquet de cartes **Ressources** dans le paquet Atouts.

Vous pouvez demander : Parmi ces cartes, quelles sont les choses que toi et ta famille faites ensemble ? Quelles sont les choses que toi tu aimes faire ?



En fonction du déroulé de la séance, il sera peut-être nécessaire de partager cette séance en deux temps.



Les cartes **Défis** ne sont pas à destination des enfants.



Astuces : publics spécifiques

Enfant

- Même si les images sont assez explicites, un petit mot d'explication peut parfois aider à clarifier certains termes ou à lancer la discussion.
- Si l'enfant n'est pas à l'aise avec l'écrit, vous pouvez prendre en charge la lecture des cartes. L'important c'est qu'il se sente à l'aise et inclus.
- Vous pouvez jouer sur la durée de la partie en réduisant le nombre de défis à relever par exemple.
- Nous vous conseillons de limiter les consignes au strict minimum : faites des phrases courtes et simples.
- Vous pouvez proposer à la famille de rapporter ses propres photos. Pour certaines personnes et les enfants en particulier, il peut être difficile de s'identifier à des images fictives. Les photos leur permettront donc de mieux se projeter et de s'appropriier pleinement l'activité.

Personne en situation de handicap mental ou psychique

- Vous pouvez proposer à la famille de rapporter ses propres photos. Pour certaines personnes en situation de handicap mental et psychique, il peut être difficile de s'identifier à des images fictives. Les photos leur permettront donc de mieux se projeter et de s'appropriier pleinement l'activité.
- Même si les images sont assez explicites, un petit mot d'explication peut parfois aider à clarifier certains termes ou à lancer la discussion.
- Vous pouvez prendre en charge la lecture des cartes. L'important c'est que chacun se sente à l'aise et inclus.
- Vous pouvez jouer sur la durée de la partie en réduisant le nombre de défis à relever par exemple.

Personne allophone

- Vous pouvez utiliser des logiciels de traduction pour les mots clés (Google traduction par exemple).
- Pour une meilleure compréhension, nous vous conseillons de limiter les consignes au strict minimum : faites des phrases courtes et simples.
- Même si les images sont assez explicites, un petit mot d'explication peut parfois aider à clarifier certains termes ou à lancer la discussion.
- Vous pouvez prendre en charge la lecture des cartes. L'important c'est que chacun se sente à l'aise et inclus.

Diversité culturelle

- Cette approche vise à intégrer le respect des traditions et à valoriser la diversité. Le but est d'adapter la démarche pour prendre en compte les spécificités culturelles de chacun, tout en garantissant une ouverture à la différence.

Adaptez votre jeu au sujet à traiter

L'ensemble des cartes de *Moi comme parent* peut être trié par thématique à aborder. **Vous pouvez utiliser tout ou partie du jeu existant, créer de nouvelles cartes afin d'adapter l'outil aux besoins spécifiques et aux enjeux de ceux et celles que vous accompagnez.**

Dans cette partie, des sujets et des questions vous sont proposés par thématique. Nous avons choisi de distinguer celles plutôt à destination des adultes et parents, de celles plutôt à destination des enfants. Il s'agit d'une proposition, nous vous conseillons d'adapter votre échange selon la personne que vous accompagnez : ses besoins, son contexte, ses enjeux, son vocabulaire, etc.



Plutôt à destination des adultes



Plutôt à destination des enfants

Les contenus que vous trouverez ici sont en écrasante majorité issus de la recherche-action canadienne, liée à la première Trousse Moi comme parent. Vous pouvez retrouver l'intégralité de cette recherche et toutes les informations sur la 1ère Trousse sur le site :

<https://moicommeparent.com/la-trousse/>

Explorer le cercle social

Dans ce jeu, les relations sont classées en deux catégories : les relations familiales/ extra-familiales.

Le soutien de l'entourage peut être un atout pour les parents : il les aide à souffler, à mieux gérer le stress du quotidien et à trouver des solutions adaptées aux défis qu'ils rencontrent. Cette étape est l'occasion pour l'intervenant·e de mieux appréhender l'univers et la réalité familiale de la personne ou famille accompagnée. Elle peut donner lieu à la construction d'un arbre généalogique qui peut être un outil intéressant.

Voici quelques propositions d'utilisation des paquets de cartes **relations familiales / extra-familiales**, données à titre d'exemple :

Dans un contexte individuel ou familiale (règles A et C)

- Lister d'un côté les personnes qui l'aident et celles qui lui nuisent (celles qui peuvent être source de stress, de conflit...).
- Déterminer précisément le rôle de chacune : celles qui influencent ses décisions, qui le font se sentir bien ou mal. Illustrer par des exemples de situations et expliquer comment cette aide ou cette nuisance se manifeste.
- Identifier si le rôle de ces personnes a évolué au cours du temps.
- Si besoin, questionner sur le sentiment de solitude (objective ou ressentie). Par exemple, vous sentez-vous seul·e ? Passez-vous beaucoup de temps seul·e ? Aimerez-vous être seul·e moins souvent ?

Ces questions sont utiles pour construire ensemble un accompagnement qui s'appuie sur les forces de son réseau, qu'il s'agisse de sa famille, de ses amis, de ses voisins, ou encore des groupes et professionnels qui l'entourent. Son réseau peut constituer une vraie ressource.

MOI

CONJOINT
CONJOINTE

CONJOINT
CONJOINTE

PÈRE
MÈRE

PÈRE
MÈRE

BEAU-PÈRE
BELLE-MÈRE

BEAU-PÈRE
BELLE-MÈRE

ENFANT

ENFANT

BEAU-FILS
BELLE-FILLE

BEAU-FILS
BELLE-FILLE

FRÈRE
SŒUR

FRÈRE
SŒUR

DEMI-FRÈRE
DEMI-SŒUR

DEMI-FRÈRE
DEMI-SŒUR

BEAU-FRÈRE
BELLE-SŒUR

BEAU-FRÈRE
BELLE-SŒUR

TANTE
ONCLE

TANTE
ONCLE

NEVEU
NIÈCE

NEVEU
NIÈCE

COUSIN
COUSINE

COUSIN
COUSINE

GRAND-PARENT

GRAND-PARENT

ARRIÈRE GRAND-PARENT

ARRIÈRE GRAND-PARENT

PARRAIN
MARRAINE

ANIMAL DE COMPAGNE

AMI
AMIE

AMI
AMIE

PARENT
D'UN OU D'UNE AMI·E

PARENT
D'UN OU D'UNE AMI·E

PARENT
D'ÉLÈVE

PARENT
D'ÉLÈVE

VOISIN
VOISINE

VOISIN
VOISINE

COLLÈGUE
DE TRAVAIL

MÉDECIN

INFIRMIER
INFIRMIÈRE

ORTHOPHONISTE

PSYCHOLOGUE

ASSISTANT SOCIAL,
ASSISTANTE SOCIALE

ÉDUCATEUR
ÉDUCATRICE

ANIMATEUR
ANIMATRICE

ENSEIGNANT
ENSEIGNANTE

AUXILIAIRE
DE VIE SCOLAIRE

AVOCAT
AVOCATE

AIDE MÉNAGÈRE

ENTRAÎNEUR
ENTRAÎNEUSE

.....

Développer les compétences parentales

Vous pouvez trier les cartes compétences parentales en 8 catégories, au regard de celles que vous souhaitez développer :

Interaction et relation affective <ul style="list-style-type: none">• Console, réconforte• Exprime son amour• Ecoute• Prend plaisir à être avec son enfant• Reste calme	Encadrement et éducation <ul style="list-style-type: none">• Etablit les limites• Aide à gérer les conflits• Veille aux routines• S'implique dans le scolaire
Développement et stimulation <ul style="list-style-type: none">• Stimule la communication• Stimule le développement• Développe l'autonomie• Propose de faire de nouvelles expériences• Encourage les loisirs	Sécurité et bien-être <ul style="list-style-type: none">• Assure la sécurité• Prend soin de son enfant• Prémunit son enfant des agressions• Assure un environnement adapté
Vie quotidienne et participation <ul style="list-style-type: none">• Fait participer aux tâches ménagères• Met de la joie dans la vie quotidienne	Ouverture et socialisation <ul style="list-style-type: none">• Ouvre son enfant au monde extérieur• Se rend dispo et joue• Fait jouer les enfants
Connaissance et valorisation de l'enfant <ul style="list-style-type: none">• Valorise• Connaît les goûts et les besoins de son enfant	Co-parentalité <ul style="list-style-type: none">• Soutient l'autre parent

Les cartes **Compétences parentales** permettent de reconnaître les ressources des familles, avec des mots simples et concrets. Cette posture est vectrice de pouvoir d'agir, de mobilisation, et de co-accompagnement des personnes.

Voici quelques propositions d'utilisation des paquets de cartes **Compétences parentale**, données à titre d'exemple :

Dans un contexte individuel ou familiale (règles A et C) :

- Proposer aux membres de ne pas définir leurs propres compétences mais que les compétences soient mises en lumière par une autre personne de la famille.
- Demander d'illustrer chaque compétence par la description d'une situation concrète.
- Identifier les compétences parentales des deux parents et discuter de leur complémentarité (Se centrer plutôt sur les forces plutôt que sur les tensions de la co-parentalité).
- Citer parmi les compétences de l'autre parent, celles que vous appréciez le plus.
- Dans un contexte multiethnique, comparer les compétences les plus importantes selon la culture d'origine des parents et expliquer comment ces différences peuvent influencer leur façon d'élever leur(s) enfant(s).
- Discuter avec le parent de l'évolution de ses compétences. Est-ce qu'elles auraient été les mêmes quelque temps plus tôt ? Peut-être évoluent-elles aussi en fonction de l'âge de l'enfant ou de la dynamique de la fratrie ?
- Faire du lien entre les qualités de l'enfant et les compétences du parent. Par exemple : un parent qui est capable de laisser faire/un enfant autonome.
- Demander à l'enfant quelles qualités de parent il aimerait avoir avec ses propres enfants.
- Demander à l'enfant quelles qualités de parent il aimerait avoir avec ses propres enfants.
- Suggérer d'identifier les compétences parentales qui sont sous-utilisées et proposer de réfléchir à la façon de les intégrer au quotidien.
- Demander si les participant·es ont été surpris·es par une compétence parentale en particulier et si oui, pourquoi ? Est-ce qu'il y en a une qu'il·elles aimeraient mobiliser cette semaine ?

Dans un contexte collectif entre pairs (règle B) :

- Demander d'illustrer chaque compétence par la description d'une situation concrète.
- Proposer aux participant-es d'échanger sur les compétences qui viennent naturellement et celles qui posent un peu plus de défi. Réfléchir à la façon de les mobiliser.
- La ou les compétences qu'il-elles ont réussi à développer le plus au fil du temps ou depuis la naissance de leur enfant.
- Comment une compétence parentale peut être influencée par le caractère de l'enfant, par l'état émotif du parent ou par l'environnement. (Exemple : Dire non à un enfant pour manger un bonbon avant le repas. En public le parent peut vouloir éviter le conflit par gêne, même s'il désapprouve. A la maison, il se sentira certainement plus libre de dire non.)
- Certaines compétences parentales peuvent les surprendre. Si oui, pourquoi ? Est-ce qu'il y a une que qu'il-elles aimeraient mobiliser cette semaine ?



VALORISE

Encourage les réussites et les efforts de son enfant

RESTE CALME

Sait se faire écouter calmement, contrôle ses émotions

PREND PLAISIR À ÊTRE AVEC SON ENFANT

Apprécie passer du temps avec son enfant, s'intéresse à ce qu'il fait, ce qu'il pense, ce qu'il ressent

ENCOURAGE LES LOISIRS

Accompagne, encourage son enfant à participer à des activités

ÉTABLIT DES LIMITES

Fixe des limites et règles claires, et les fait respecter par son enfant

MET DE LA JOIE DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Invite son enfant à participer aux tâches du quotidien avec soi

AIDE À GÉRER LES CONFLITS

Soutient chaque enfant dans l'expression de son ressenti, comprend le problème et propose des solutions

SOUTIEN L'AUTRE PARENT

Parle positivement de l'autre parent et le soutient dans les moments difficiles, partage les décisions et les tâches quotidiennes

PREND SOIN DE SON ENFANT



Répond aux besoins primaires de son enfant (manger, dormir, boire de l'eau, sortir, jouer, interagir) et à ses besoins de santé

ASSURE UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ



Tient les enfants à l'écart de ce qui n'est pas adapté à leur âge (discussions, programmes TV...)

EXPRIME SON AMOUR



Communique son affection avec chaleur, lui fait sentir qu'il/elle l'aime, calme

OUVRE SON ENFANT AU MONDE EXTÉRIEUR



Prend l'air, joue dehors, rencontre d'autres enfants. Affronte ses craintes liées aux sorties extérieures avec les enfants

CONNAÎT LES GOÛTS ET LES BESOINS DE SON ENFANT



Connait les particularités et les besoins spécifiques de son enfant, les prend en compte et sait les expliquer aux autres

VEILLE AUX ROUTINES



Respecte le rythme de son enfant, crée une routine stable et des habitudes de vie de famille

PRÉMUNIT SON ENFANT DES AGRESSIONS



Préserve son enfant des relations malveillantes. S'informe sur où son enfant se trouve et qui il fréquente.

ASSURE LA SÉCURITÉ



S'assure que l'enfant ne soit pas exposé aux dangers, adapte la maison pour que l'enfant soit en sécurité

DÉVELOPPE L'AUTONOMIE



Laisse faire et encourage son enfant à faire les choses par lui-même

ÉCOUTE



Écoute ce que ton enfant raconte. Est capable d'interrompre son travail, ses tâches domestiques ou son usage des écrans pour cela

STIMULE LE DÉVELOPPEMENT



Parle à son bébé, fais bouger son enfant, lui fait découvrir de nouveaux gestes, de nouveaux sons, de nouvelles sensations...

PROPOSE DE FAIRE DE NOUVELLES EXPÉRIENCES



Propose de nouveaux petits défis, l'encourage à aller plus loin

STIMULE LA COMMUNICATION



Parle à son enfant, verbalise ce qu'il fait et ce qu'il voit

S'IMPLIQUE DANS LE SCOLAIRE



Aide aux devoirs, rencontre les professionnels de l'établissement scolaire, questionne son enfant sur ce qui s'est passé pendant sa journée d'école

Mettre en avant les qualités de l'enfant

Dans ce jeu, les qualités de l'enfant peuvent être triées en 3 catégories :

Epanouissement personnel	Relations et valeurs sociales	Capacités d'adaptation et d'action
<ul style="list-style-type: none">• Curieux• Fier de soi• Actif• Imaginatif• Confiant• Joyeux	<ul style="list-style-type: none">• Serviable• Respectueux• Généreux• Tolérant• Sociable• Affectueux	<ul style="list-style-type: none">• Persévérant• Résilient• Autonome• Responsable

Quand un parent apprend à repérer et à valoriser les bons moments ou les comportements positifs de son enfant, il se rend compte qu'il a plus de moyens qu'il ne pense pour les encourager au jour le jour. Les cartes **Qualités** n'ont pas vocation à être exhaustives (d'autres outils spécialisés existent). Elles permettent de mettre en avant les qualités de l'enfant pour :

- relativiser les difficultés du quotidien
- renforcer la complicité entre parent et enfant
- trouver la motivation pour gérer les moments plus difficiles

Voici quelques propositions d'utilisation des paquets de cartes **Qualités**, données à titre d'exemple :

Dans un contexte individuel ou familial (règles A et C) :

- Demander à l'enfant de chercher parmi les cartes, ses qualités (à voir en fonction de son âge) ou demander au parent de regarder avec son enfant les cartes **Qualités** et de lui raconter concrètement celles qu'il observe chez lui.
- Questionner l'enfant sur les qualités qui sont importantes à ses yeux (chez un enfant/ un adulte). Demander à l'adulte d'illustrer la qualité de son enfant par un exemple concret de situation où celle-ci a été observée.
- Faire un parallèle entre les qualités de l'enfant, les qualités du ou des parents et des autres membres de la famille. Est-ce qu'il y a des similitudes ? Des différences ?



- Proposer aux participants un échange sur les qualités que l'on apprécie tout particulièrement chez chacun des membres de la famille.
- Questionner le parent sur les qualités importantes pour lui et sur celles qu'il met en avant.
- Encourager à penser à un moyen concret de favoriser chez son enfant le développement d'une qualité que l'on trouve importante.
- Amener le parent à réfléchir sur l'évolution des qualités chez son enfant, depuis qu'il est tout petit jusqu'à maintenant : est-ce que ces qualités ont évolué ? Est-ce que le choix des cartes aurait été le même il y a quelque temps ? Il peut être intéressant de chercher à comprendre cette évolution.

Dans un contexte de collectif de pairs (règles B) :

- Utiliser ces cartes comme brise-glace pour que les parents mettent en avant les qualités de leur enfant. En effet, cela peut être un point de départ pour ouvrir un échange positif entre parents.
- Demander aux parents d'illustrer cette qualité en donnant un exemple concret de situation où celle-ci a été observée.
- Questionner les parents sur la façon dont ils s'y prennent pour faire comprendre à leur enfant qu'ils apprécient particulièrement cette qualité.
- Choisir les qualités peut être l'occasion d'amorcer un échange entre les participant·es sur les valeurs et les approches éducatives qui peuvent être différentes selon les familles.



ACTIVE, ACTIVE

Développe des intérêts, s'implique dans un groupe de loisirs (sport, musique...)

IMAGINATIF, IMAGINATIVE

Créatif·ve, a de l'imagination

CONFIANT, CONFIANTE

Ose et se fait confiance, va facilement vers les autres

SERVIABLE

Aime aider et se rendre utile

RESPECTUEUX, RESPECTUEUSE

Respecte les consignes, est polie

PERSÉVÉRANT, PERSÉVÉRANTE

Continue ses efforts, ne se décourage pas facilement

RÉSILIENT, RÉSILIENTE

Sait gérer sa frustration et réguler ses émotions

AUTONOME

Çait les choses par lui·elle-même, prend des initiatives

GÉNÉREUX, GÉNÉREUSE



Partage facilement, laisse de la place aux autres

RESPONSABLE



S'it faire attention aux personnes, aux animaux dont il-elle s'occupe, réfléchit aux conséquences de ce qu'il-elle fait, ce qu'il-elle dit.

TOLÉRANT, TOLÉRANTE



Accepte les différences, sensible à l'autre

SOCIABLE



S'intègre facilement dans un groupe, joue avec les autres enfants

AFFECTUEUX, AFFECTUEUSE



Exprime son affection, aime être proche

JOYEUX, JOYEUSE






Est de bonne humeur, content, optimiste

Identifier les ressources




Dans ce jeu, les ressources peuvent être triées en 6 catégories :

<p>Ressources numériques et médias</p> <ul style="list-style-type: none">• Regarder la télé• Utiliser l'ordinateur• Utiliser les réseaux sociaux	<p>Activités quotidiennes et créatives</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuisiner• Lire, avoir une activité artistique• Faire les courses, les boutiques• Préparer une fête• Bricoler
<p>Soutien des proches</p> <ul style="list-style-type: none">• Sortir• Passer du bon temps entre adultes• Chercher de l'aide auprès d'un proche• Se parler• Avoir des moments intimes• S'entraider	<p>Ressources institutionnelles et d'urgence</p> <ul style="list-style-type: none">• Appeler un numéro d'urgence• Interpeler la justice• Chercher de l'aide auprès d'un service social
<p>Soutien des professionnels</p> <ul style="list-style-type: none">• Participer à un atelier parent-enfant• Participer à un groupe d'échange• Solliciter le milieu scolaire• Bénéficier de soins	<p>Bien-être physique et émotionnel</p> <ul style="list-style-type: none">• Bercer, chanter, raconter• Prendre soin de soi• Dormir, se reposer• Faire du sport• Se défouler• Vivre des expériences dans la nature• Prendre l'air, jouer dehors

Dans un contexte individuel ou familiale (règles A et C). Les plaisirs partagés avec l'enfant (bercer, chanter, raconter / participer à un atelier parent-enfant...) sont en lien avec les compétences parentales. Vous pouvez :

- Aborder de façon générale les activités que le parent aime faire avec son enfant ou que la famille aime partager ensemble.
- Evoquer en particulier un « bon moment » passé ensemble.
-  • Amener à distinguer les activités que le parent fait pour faire plaisir à l'enfant et celles où il trouve lui-même sa part de plaisir.
-  • Identifier des facteurs qui favorisent les plaisirs partagés entre le parent et son enfant (par exemple l'état émotif de l'un ou de l'autre).
- Encourager les participant-es à raconter une situation dans laquelle il-elles ont mobilisé une ressource qui a été sélectionnée.
-  • Proposer de classer les cartes **Ressources** en deux catégories : celles qui sont utilisées et celles qui restent à explorer.
- Demander si les membres de la famille ont été surpris par une ressource en particulier et si oui, pourquoi ? Est-ce qu'il y en a une qu'ils aimeraient mobiliser cette semaine ?
- Laisser l'enfant et le parent échanger sur un plaisir partagé. L'enfant peut également évoquer un bon moment partagé avec un autre membre de la famille ou de l'entourage.
- Demander s'il existe des activités que l'enfant et les parents aimeraient essayer.

Dans un contexte collectif de pairs (règle B).

- Encourager les participant-es à raconter une situation dans laquelle il-elles ont mobilisé une ressource similaire ou un plaisir partagé.
- Laisser les participant-es échanger entre eux. C'est l'occasion de faire constater la multitude de possibilités et leur donner des idées voire des envies. Cela peut également être l'occasion pour certains parents de prendre conscience de la nécessité de se dégager du temps pour soi. En effet, pour bien s'occuper de son enfant et de sa famille, un parent doit aussi prendre soin de lui-même.
-  • Suggérer d'identifier les ressources qui sont sous-utilisées et proposer de réfléchir collectivement à la façon de les intégrer au quotidien.
-  • Demander si les participant-es ont été surpris-es par une ressource en particulier et si oui, pourquoi ? Est-ce qu'il y a une qu'il-elles aimeraient mobiliser cette semaine ?
-  •

REGARDER LA TÉLÉ

Regarder une émission, un film,
un dessin animé adapté, qu'on a choisi ensemble

UTILISER L'ORDINATEUR

Chercher des informations, des ressources
ou des objets, jouer, se divertir

SORTIR

Aller au parc, au cinéma,
à une fête, découvrir un musée

BERCER, CHANTER, RACONTER

Raconter des histoires, chanter des comptines,
créer un moment privilégié parent-enfant

CUISINER

Préparer le repas, faire des crêpes ou des gâteaux

LIRE, AVOIR UNE ACTIVITÉ ARTISTIQUE

Lire, écrire, jouer ou écouter de la musique,
dessiner, peindre, faire de la pâte à modeler

FAIRE LES COURSES, LES BOUTIQUES

Faire des achats à l'épicerie, au marché,
ou se promener ensemble dans les boutiques.

PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre un bain relaxant, aller chez le coiffeur
ou le barbier, se faire les ongles, se faire masser...

SE PARLER

S'exprimer, échanger, se sentir écouté-e

DORMIR, SE REPOSER

Se coucher, faire garder son enfant pour se reposer

PRENDRE L'AIR, JOUER DEHORS

Se promener ou jouer au parc,
au square, au stade, en forêt...

PRÉPARER UNE FÊTE

Préparer et vivre une fête en famille, comme
un anniversaire, Noël, l'Aïd, Hanoukka, le nouvel an...
Se déguiser, préparer les cadeaux.

AVOIR DES MOMENTS INTIMES

Passer du temps avec son/ sa conjoint-e

BRICOLER

Faire du bricolage ou des activités manuelles
(réparation, mécanique, décoration, tricot, dessin...)

PASSER DU BON TEMPS ENTRE ADULTES À L'EXTÉRIEUR

Sortir, prendre du temps avec ses amis,
son/ sa conjoint-e

PARTICIPER À UN ATELIER PARENT-ENFANT

S'inscrire à des ateliers collectifs avec son enfant

PARTICIPER À UN GROUPE D'ÉCHANGE

S'inscrire à des groupes de parole, d'entraide ou d'accompagnement

FAIRE DU SPORT

Faire du vélo, courir, nager, faire des activités sportives

SE DÉFOULER

Se lâcher, se taquiner, mettre la musique et danser comme des fous

VIVRE DES EXPÉRIENCES DANS LA NATURE

Pique-niquer, camper, pêcher, randonner, observer les plantes et les animaux

CHERCHER DE L'AIDE AUPRÈS D'UN PROCHE

Contacter une connaissance pour qu'elle nous aide, pour qu'elle intervienne

BÉNÉFICIER DE SOINS

Faire appel à un médecin, infirmier·ère, psychologue, spécialiste...

CHERCHER DE L'AIDE AUPRÈS D'UN SERVICE SOCIAL

Solliciter un·e assistant·e social·e, un·e éducateur·rice, un·e tuteur·rice pour obtenir un accompagnement, une aide

UTILISER LES RÉSEAUX SOCIAUX

Écouter, chercher des groupes de discussion, des informations, des ressources

S'ENTRAIDER

Trouver des personnes qui vivent la même situation que moi

APPELER UN NUMÉRO D'URGENCE

- 15 SAMU
- 17 Police
- 18 Pompiers
- 119 Enfance en danger
- 3914 Prévention suicide
- 3018 Harcèlement
- 3019 Violences faites aux femmes
- 3977 Violences faites aux personnes âgées ou en situation de handicap

INTERPELLER LA JUSTICE

Porter plainte, faire appel à la police, un.e avocat.e, huissier.e

SOLICITER LE MILIEU SCOLAIRE

Faire appel aux professionnels du milieu scolaire

Faire face aux défis

Les défis et situations abordées sont plus ou moins difficiles. Les cartes sont à choisir en fonction des enjeux des participant·es. **Les défis que vous allez sélectionner devront refléter au mieux les difficultés spécifiques que rencontrent le ou les parents, ou qui menacent leur capacité à exercer pleinement leur rôle parental.** Il peut s'agir de peurs, de craintes. Ces défis doivent permettre aux participants de réfléchir à leur parcours (les étapes importantes, les ressources qui les ont aidés à surmonter les difficultés). Le but est de leur donner confiance.

Cette étape peut aussi vous servir à mieux connaître le parent et son histoire.



Les défis sont exclusivement à destination des adultes. Ils sont abordés à partir d'une liste de presque quatre-vingts situations, classées en 6 catégories :

ORGANISATION	
<p>Quotidien</p> <ul style="list-style-type: none">• Prendre soin de sa maison• Faire à manger tous les jours• Prendre et assurer des rendez-vous, des suivis : médicaux, administratifs...• Accompanyer les devoirs scolaires de son enfant• Se sentir épuisé·e, dépassé·e par toutes les tâches à accomplir• Concilier différents rôles : parent, professionnel, aidant...• Trouver un logement• Avoir un problème pour se déplacer (transport, situation de handicap...)	<p>Précarité</p> <ul style="list-style-type: none">• Ne pas trouver de moyen pour garder son enfant• Se débrouiller avec peu de revenus, des dettes ou des fins de mois difficiles• Ne pas recevoir la pension alimentaire

PARENTALITE

Vie de parent

- Devoir changer son style de vie parce qu'on est parent
- Elever un enfant seul·e
- Avoir des enfants d'âges rapprochés
- Être sollicité·e chaque jour pour faire des activités
- Endormir son enfant chaque soir
- Gérer les réveils nocturnes de son enfant

Cadres et limites

- Avoir un enfant très agité
- Être tenté·e de céder à son enfant
- Ne pas savoir faire respecter les limites posées
- Faire face aux colères et refus de ses enfants
- Devoir cadrer les usages et le temps d'écran de son enfant

Défis relationnels

- Avoir un enfant qui communique peu
- Vivre des conflits au sein du foyer
- Être confronté·e à l'influence négative des pairs (délinquance, harcèlement, consommations...)
- Être confronté·e à l'influence négative d'un ex, ou de son entourage
- Se faire reprocher de ne pas avoir été un « bon » parent
- Voir des erreurs se répéter de génération en génération
- Faire face à l'échec ou au décrochage scolaire

SANTE

Santé et dépendance

- Vieillir ou perdre la santé
- Avoir un enfant qui a un problème de santé
- Avoir un enfant qui a un trouble du développement
- Avoir un enfant en situation de handicap
- Être confronté·e aux problèmes de santé d'un proche
- Faire face à des consommations et conduites addictives
- Être dépendant·e aux écrans et/ou aux réseaux sociaux
- Faire face à des angoisses, des émotions débordantes
- Intervenir en cas de blessure ou d'accident (domestique, au travail, de la circulation...)

PARCOURS DE VIE

Projets personnels

- Reprendre ou continuer ses études
- Retourner sur le marché du travail
- Intégrer une association, un groupe, un club...

Evolution de la famille

- Voir son enfant grandir et quitter le foyer
- Traverser une séparation
- Partager la garde de son enfant
- Construire une bonne harmonie dans la famille recomposée
- Vivre la transidentité pour soi, son enfant ou un proche
- Vivre l'homosexualité pour soi, son enfant ou un proche

Epreuves de vie

- Soutenir un proche dans le besoin
- Être confronté·e au décès d'un proche
- Être confronté·e au suicide d'un proche
- Devoir confier son enfant
- Vivre le placement d'un enfant
- Faire face à l'instabilité de son ou sa conjoint·e
- Vivre une journée difficile
- Vivre dans une société trop difficile (guerre, catastrophe climatique, délinquance, vie chère...)
- Être malheureux

GROSSESSE

Santé

- Vivre une interruption de grossesse (fausse couche, IVG, IMG...)
- Vivre un déni de grossesse

Accueil d'un enfant

- Accueillir un nouvel enfant
- Vivre une grossesse multiple
- Avoir un enfant qui est né prématurément
- Avoir un enfant qui est né intersexe

Social

- Vivre des réactions désagréables de l'entourage à l'annonce d'une grossesse

VIOLENCE

La violence en général

- Perdre le contrôle et faire du mal à son enfant ou à un proche
- Être confronté·e au rejet, aux discriminations
- Être confronté·e à la violence à l'extérieur
- Être confronté·e à la violence dans la famille

Les différents types de violence

- Se trouver dans une situation de violences administratives (rétention des papiers...)
- Se trouver dans une situation de violences économiques (contrôle des dépenses, rétention des moyens de paiement...)
- Se trouver dans une situation de violences institutionnelles (non respect des droits, abus de confiance ou de pouvoir...)
- Se trouver dans une situation de violences sexuelles (attouchement, agression, viol, exhibition...)
- Se trouver dans une situation de violences physiques (coup, fessée, gifle, bousculade...)
- Se trouver dans une situation de violences verbales (insultes, menaces...)

Voici quelques propositions d'utilisation des cartes **Défis**, données à titre d'exemple :

- Identifier comment certains événements (maladie, divorce...) ont modifié les ressources.
- Est-ce que les défis proposés collent aux situations rencontrées par la famille ? Avez-vous rencontré d'autres défis qui n'ont pas été abordés au cours de la séance ou des autres séances ? Avez-vous réussi à les surmonter ? Si non, est-ce que vous vous sentez davantage prêt·e pour y répondre ?

Revisiter l'enfance du parent

Certains mécanismes (rigidité, évitement) puisent souvent leur source dans le passé. Inviter le parent à revisiter son propre parcours lui permet de réaliser comment son histoire influence son rôle actuel et ses émotions (besoin de contrôle, peur de l'échec). En constatant que ses propres parents ont également pu tâtonner, il peut dédramatiser ses propres difficultés. Toutefois, **ce travail touchant à l'intime, l'accompagnant doit veiller à respecter strictement le cadre de sa mission et la volonté du parent.**

Ce thème peut être abordé à travers les cartes **Compétences parentales** ou **Qualités** de l'enfant. Voici quelques questions qui peuvent être posées en contexte :

- Quelles sont les qualités qui étaient privilégiées par vos parents ?
- Quelles sont celles qu'on vous attribuait lorsque vous étiez petit-e ?
- Durant votre enfance, quelles compétences étaient présentes chez votre père ? Votre mère ?
- Le rôle de votre père a-t-il été différent de votre mère ?
- Est-ce qu'il y a des différences ou des ressemblances entre vos parents et votre manière d'être parent ?
- Quel souvenir avez-vous d'un moment partagé avec vos parents ?

Qui sommes-nous ?

Déscllic accompagne les pros du social, de l'éducatif et de la santé à agir face aux enjeux de société, grâce à la ludopédagogie.

Cette ESUS est née de l'engagement d'une éducatrice spécialisée avec la création de SéduQ, un jeu d'éducation au consentement. Déscllic propose aujourd'hui + de 130 jeux dans son catalogue, édite des outils ludopédagogiques engagés et accompagne la mise en place de ces supports aux côtés des professionnel·les.

Besoin d'un temps de formation ou de sensibilisation pour mettre en place *Moi comme parent* ? Contactez-nous : contact@descllic.net

D'autres jeux sont disponibles pour soutenir la parentalité... Rendez-vous sur descllic.net pour les découvrir !

