



L'ART DE LA
PARENTALITÉ :
Équilibre et Soutien

N°6



Mélany ERB - Solène AUJOLAT

FA'BULL'EUX Journal intercommunal
d'information de la Communauté de communes
Sundgau pour les parents.

39 avenue du 8^{ème} Régiment de Hussards
68130 ALTKIRCH

www.cc-sundgau.fr

Directeur de la publication : Président CCS

Comité de rédaction : Pôle communication &
Petite enfance

Création : Carine WOLF - Graphiste CCS

Droits de reproduction réservés

Diffusion : FA'BULL'EUX Le journal est distribué
par nos soins dans tous les services Petite
Enfance de la Communauté de communes
Sundgau et auprès des partenaires.

GRATUIT

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !





ÉDITO

Chers lecteurs, C'est au tour des grands-parents d'être mis en avant. Leur rôle est important peu importe l'âge des enfants.

FOCUS :

La place des grands-parents : C'est important ! Alors faisons quelques ajustements pour que tout le monde apprécie ces moments. Quand mon aîné se prend pour le Padre

ASTUCES PARENTALITÉ :

Comment se préparer au marathon du réveillon

POINT SANTÉ

Le lavage de nez – pour un hiver moins encombré

DÉFI FAMILLE :

Le calendrier des festivités (1,2,3...à vous de jouer)

LE SAVIEZ-VOUS

LIENS UTILES

FOCUS

La place des grands-parents : C'est important ! Alors faisons quelques ajustements pour que tout le monde apprécie ces moments.



Y-A-T-ON DÉJÀ PENSÉ ? Lorsqu'un enfant devient parent, il peut s'identifier à son papa ou sa maman. Il peut choisir de reproduire des actions parentales ou au contraire d'en faire qu'à sa tête totale. Mais il a, en général, un visuel comportemental.

Mais lorsqu'un parent devient pépé ou mémé, au travers de qui peut-il se retrouver ? Aucun modèle visuel n'est encore actuel. Pas facile de s'identifier à partir de souvenirs embrumés.

LORSQUE L'ON DÉCOUVRE LA GRAND-PARENTALITÉ, ON PEUT ÊTRE CONFRONTÉ À UNE DUALITÉ :

Une seconde parentalité ou une nouvelle identité ?

À la naissance d'un petit-enfant, nombreux sont les grands-parents qui ressentent ce besoin évident de s'impliquer, presque naturellement.

Ce désir d'accompagnement, réveille parfois des réflexes d'antan. Combien d'anciens ont voulu spontanément « faire comme avant » en conseillant leur enfant sur l'éducation de leur momillon.

Devenir grand-parent, ce n'est pas un doublon. C'est une mue, un nouvel horizon. Pas question de rejouer la vieille partition. Il est l'heure d'inventer un rôle avec plus de transmission.

Parce qu'on change de missions, on prend de nouvelles fonctions.

On fait un travail subtil : accepter de ne plus être l'éducateur agile, mais un témoin bienveillant, ô combien important. Une transition qui bouscule la tête, « moi, vieux ? Arrête ?! », avant d'accepter ce rôle d'excellence avec élégance.

Trouver la bonne posture, voilà ce qui est dur : ni trop collé, ni trop éloigné. Trop d'implication ? Gare à la confusion. Vous n'êtes pas le chef, mais la douce inspiration.

TROP DE RETRAIT ? Attention au malaise. Vous n'êtes pas un fantôme, mais une présence qui apaise.



Place au soutien sans intrusion.
Le secret est dans la discussion.
Sans jugement tout simplement.
Partager de beaux discours avec beaucoup d'amour. Rester indulgent parce que : « Papa, maman, je suis désolée, je suis débordé-e et fatigué-e, il va falloir se réajuster à perpétuité ! ».

On troque les règles pour des valeurs. On sème du sens, on cultive les cœurs. Fini les « Va te laver les mains ! », place aux chatouillis et aux milliers de câlins.

Moins de devoirs, plus d'histoires, et parfois... des bonbons en veux-tu en voilà ! Un rôle léger, mais chargé d'émotion, où l'on transmet sans pression, juste par passion.

Alors, rangez le manuel des couches et des biberons. Profitez des câlins et des rires à foison, car être grand-parent, c'est tout un art : aimer sans gérer, profiter sans anticiper.

Il n'y a pas de lézards, la grand-parentalité, ça doit s'amadouer, ce n'est pas de toute facilité. Le plus important, c'est de continuer à prendre du bon temps et de communiquer avec ses enfants.

RECETTE CHOUETTE POUR DES RELATIONS EN ADÉQUATION AVEC L'ÉVOLUTION

- ♥ Prenez une dose de patience, Ajoutez un zeste de tolérance.
- ♥ Versez un litre d'empathie,
- ♥ Mettez trois cuillères de plaisanterie,
- ♥ Saupoudrez d'amour sans condition, Et mélangez avec une bonne portion de bienveillance (c'est tendance et avec ça on avance !)
- ♥ Laissez mijoter dans la cocotte du temps, Sans vouloir corriger à chaque instant. Servez chaud et avec plaisir
- ♥ Et pour la déco, quelques fous rires !
- ♥ Car la clé d'une relation qui dure, Ce n'est pas la rigueur, mais la tendresse pure.
- ♥ Un peu de recul, beaucoup d'affection, Voilà la recette pour une belle évolution !

ASTUCES PARENTALITÉ :

*Comment se préparer
au marathon du
réveillon*



Les fêtes de fin d'année peuvent être synonyme d'appréhension mais aussi d'enjouement et de rassemblement.

Dans les deux cas, une petite période d'instabilité vient s'installer. Il y a l'envie de bien tout préparer et de tout anticiper. D'offrir un moment de gaieté à nos êtres aimés. Tout ceci, sans le conscientiser, peut générer de l'anxiété.

ALORS COMMENT METTRE AU CALME SA CHARGE MENTALE ?

♥ Dire à ses bébés, son être aimé (même le féliciter) que le mois qui clôture l'année sera un peu agité et que ça va swinguer.

♥ S'octroyer des petits moments privilégiés rien qu'à soi et non partagé pour souffler

♥ Chercher des menus de fêtes sans prise de tête

♥ Déléguer ! Parce que vous n'êtes pas le seul à festoyer lors des festivités ! Un peu de répartition pour être à l'unisson lors du réveillon.

♥ Se lister ce qui peut être élément d'anxiété. Ça peut aider à s'y préparer le jour de la veillée.

♥ Oser dire non (avec de beaucoup d'attention). Vous ne pourrez pas satisfaire vos pères, vos oncles, vos cousins, vos mères, vos frères... De toute façon l'un manquera d'affection selon son interprétation. Pourquoi ne pas bien étaler les retrouvailles pour que ça se passe moins dans la pagaille.

Vous ne pourrez pas faire abstraction de toutes vos préoccupations. Mais au moins les appréhender avec plus de légèreté ce qui vous aidera à dédramatiser déjà une bonne moitié.

L'essentiel à Noël est d'être avec ceux qu'on aime. Osez vous faire passer en priorité, même si c'est en petit comité. Quitte à se faire enguirlander par les plus frustrés, autant le repousser jusqu'à la prochaine année, et de bien profiter pendant ces vacances (enneigées).





POINT SANTÉ :

*Le lavage de nez-
pour un hiver moins
encombré*

Chez le tout-petit, c'est la vérité, le lavage de nez, c'est la clé ! Quand le rhume s'invite à la fête ou qu'une otite pointe sa tête, deux fois par jour, sans discussion, on sort le sérum, c'est la mission !

Pourquoi ? Parce qu'il ne sait pas se moucher ! Alors on aide à tout évacuer. Mais attention, pas d'improvisation : produits stériles, mode d'emploi en action, sinon gare aux irritations et bonjour les complications.

Nettoyer le nez : voici un mode d'emploi pour vous guider

Il n'y a pas qu'une méthode, mais plein de façons selon l'âge, l'autonomie... et parfois la saison ! La bonne ? Celle qui lave sans cri ni tempête, pour éviter la prise de tête. Mais parfois il y a les pleurs car ça fait quand même un peu peur.

Quel que soit le matériel, prenez le temps de bien vous renseigner avant le grand moment.

Avant de commencer, lavez vos mains, préparez le matériel, tout sera plus serein. Si l'enfant peut aider, c'est aussi ça de gagné. Il range, il prépare... ça sera peut-être moins la bagarre !

Le nombre de pipettes ? Pas de devinette ; ça dépend du nez, s'il est bouché ou bien vidé.

L'INSTALLATION POSÉE SUR L'FESSIER : LA VERSION STYLÉE !

Pour laver le nez sans faire de dégâts, installez-vous bien, et suivez ces pas :

♥ Si l'enfant se tient assis, c'est magique, dos contre vous, c'est la technique.

♥ Asseyez-vous, genoux bien placés sous le poitrail de la marmaille, et y poser une serviette pliée pour éviter d'être éclaboussé.

♥ Placez le mouflet penché en avant et tournez sa tête doucement sur le côté, c'est important.

♥ Instillez le sérum sans pression trop forte, le but n'est pas de lui faire s'envoler son panier à crottes. Et si ça ressort par l'autre narine ?

Hourra ! Pas la peine d'en rajouter, le nez est déjà au top, voilà !

L'INSTALLATION COUCHÉ SUR L'CÔTÉ : BIEN PLUS ADAPTÉE POUR LES PETITS BÉBÉS !

Si vous avez ce petit outil sous la main, voici comment l'utiliser :



1. Je glisse avec douceur l'embout de la dosette, à l'entrée de la narine qui se trouve en vedette.



2. J'allonge l'enfant sur le côté, la tête bien maintenue, c'est la priorité pour éviter de tout avaler.



3. Je me lave les mains, puis de manière automatique, je prépare avec soin les dosettes de sérum physiologique.



4. J'appuie sur la dosette avec soin, pour que son contenu glisse dans la narine sans frein.



5. Le sérum ressort par l'autre narine, emportant les sécrétions qui s'y dessinent. J'attends calmement, que mon enfant déglutisse et respire doucement.



6. J'essuie son nez avec un geste aimable, en utilisant un mouchoir jetable

L'INSTALLATION DEBOUT : ELLE VAUT LE COUP QUAND, DÈS 2 ANS, VOTRE ENFANT VEUT JOUER AU GRAND

Debout ou accroupi sur son marchepied, il se sent costaud, prêt pour laver le nez !

Posez une serviette sur le bord du lavabo, c'est son tapis rouge pour un lavage de pro.

La tête penchée, bien sur le côté, on vise la narine la plus haute, sans se presser.


Instillez doucement, pas de jet façon geyser, on veut du confort, pas un lavage éclair.

Si besoin, on recommence dans l'autre narine, on déplie la serviette, on garde la routine.

Quand tout est clair, sans mucosité, demandez à votre enfant de se moucher fort s'il en a les capacités.

DÉFI FAMILLE :

Le calendrier des festivités (1,2,3...à vous de jouer)

1 

Installation d'un moment
plage dans le salon

2 

Danse intense
- musique à
fond et que
tout le monde
se dépense !

3 

Go, allons
voir les
décos de
Noël

4 


Un repas
pique-nique

5 


Fabrication
d'une
cabane

6 

Une
journée
à
l'envers

7 

Pas de
lumière, que
des bougies
pour un
moment de
magie

8 


Soirée
pizza

9 

Dessine-moi
ton plus
beau sapin

10 

Soirée
moufles
- tout le
monde
met des
chaussettes aux
mains

11 

Ce soir,
repas
apéro

12 

Aujourd'hui
ce sont les
enfants qui
habillent les
parents

13 

Temps
lecture pour
toute la
famille


14 

Photo
câlin, on
se sert
bien !

15 


On sort les
instruments
de cuisine et
en avant la
musique

16 


Chacun se
dit un mot
gentil

17 

Dessine-
moi ton
plus beau
père-noël

18 


Atelier Yoga,
qui fait le
chat !

19 

On fait un jeu

20 


Petit
déjeuner
rêvé (chips
autorisés)

21 

Atelier pâte à sel :
2 verres de farine
/ 1 verre de sel / 1
verre d'eau tiède

22 

Tout le monde
dehors, fabrication
d'un bouquet
d'hiver

23 

Fabrication d'une
décoration de
Noël

24 

Une photo
de famille
où chacun
doit avoir un
accessoire
rouge



LE SAVIEZ-VOUS ?

Liens Utiles

Pour vous accompagner dans votre parcours de parent, voici quelques ressources précieuses à votre disposition :

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER À : fabulleux@cc-sundgau.fr

OFFICE DU TOURISME : Découvrez les activités locales et les événements familiaux pour profiter pleinement de votre région.

MAISON PÉRINATALE : Hôpital d'Altkirch - GHRMSA
23 rue du 3^{ème} Zouaves

La Maison Périnatale offre une multitude de soins pour les jeunes mères. Vous y trouverez :

- ♥ Rééducation du périnée
- ♥ Consultations avec des sages-femmes
- ♥ Ateliers pour jeunes mères et mères-enfants
- ♥ Consultations avec des psychologues pour enfants et jeunes parents
- ♥ Consultations avec des médecins, gynécologues, urologues, etc.

Ne minimisez pas votre santé. Bien s'occuper de son bébé, c'est aussi savoir se dorloter.

PMI (Protection Maternelle Infantile) : Ces trois lettres peuvent parfois inquiéter, mais les professionnels de la PMI sont là pour vous guider, vous apaiser, vous réorienter et vous épauler. N'hésitez pas à les contacter. Ils sont là pour vous aider, pas pour vous juger.

N'hésitez pas à utiliser ces ressources pour vous soutenir dans votre parcours de parent.

LE THALB : Université Populaire Le Thalb – Cultivons le savoir

L'Université pour tous du Thalb, un lieu ouvert à tous Le Thalb propose toute l'année des ateliers réguliers et des événements ponctuels : sorties, conférences, soirées thématiques... Un espace pour apprendre, créer, partager et se détendre dans un cadre convivial et intergénérationnel. Son objectif : renforcer le lien social, valoriser les savoirs et faire vivre une citoyenneté active au cœur du territoire.