



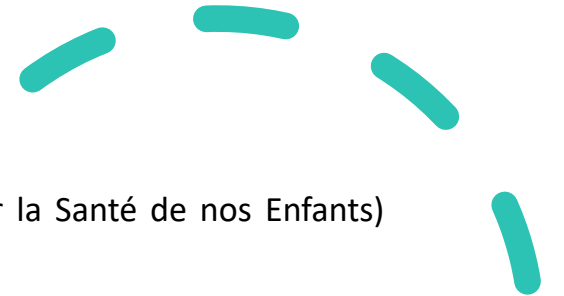
équalianse



Équalianse

Soutien à la parentalité et
prévention de la santé de l'enfant





L'association Équalianse

Qui sommes nous ?

L'association Equalianse (Equilibre et Alliance pour la Santé de nos Enfants) est une association loi 1901.

Depuis 2005, Equalianse réalise des actions de prévention de la santé de l'enfant dans les écoles, les collèges, les centres de loisirs et espaces jeunes du Morbihan.

L'association regroupe deux médecins, des diététiciennes, des psychomotriciens, des sophrologues, des psychologues et psychopraticiennes.

Nous avons le plaisir de vous présenter, dans ce livret, l'ensemble de nos actions de soutien à la parentalité. Notre objectif est d'accompagner les parents, en leur offrant des ressources, des conseils et des espaces d'échange.

Dans ces pages, vous découvrirez nos différentes initiatives, allant des temps d'échanges aux ateliers pratiques, en passant par des cafés des parents animés par des professionnels. Chaque action est conçue pour répondre aux besoins spécifiques des familles et favoriser le bien-être de tous.

Ensemble, construisons un environnement propice à l'épanouissement de chaque parent et enfant.

Nos actions de soutien à la parentalité :

1

Temps d'échanges
avec une
diététicienne et une
psychomo-tricienne
ou une sophrologue

2

Ateliers sensoriels
pour les enfants de
moins de 3 ans et
leurs parents

3

Cafés des parents
avec une
diététicienne

4

Ateliers sophro-
ludiques en famille

5

Ateliers de cuisine
« Les P'tites
Mains »

6

Cafés des parents
« L'adolescence,
parlons-en »

7

Cafés des parents
avec une
psychologue /
psychopraticienne

Financement

- **Vous financez le projet :**

Nous sommes heureux de vous proposer nos interventions tout au long de l'année. Nous adaptons nos ateliers pour mieux répondre à vos attentes et préoccupations.

N'hésitez pas à nous contacter pour discuter de votre projet et recevoir votre devis.

- **Vous avez un projet REAAP :**

Nous pouvons intervenir en tant que prestataire et partenaire dans le cadre de votre projet REAAP financé par la CAF et la MSA.



Le projet REAAP de la CAF « Soutien à la parentalité et prévention de la santé de l'enfant »

Afin de promouvoir les initiatives locales et départementales de soutien à la parentalité, la **Caisse d'Allocations Familiales du Morbihan**, participe au **financement d'actions de soutien à la parentalité**.

Ces interventions ont pour intention de :

- ✓ Favoriser la qualité du lien parent-enfant et la communication
- ✓ Soutenir les parents dans l'éducation de leurs enfants
- ✓ Valoriser les compétences parentales
- ✓ Sensibiliser les parents sur certaines questions éducatives

Les familles de votre commune ou qui fréquentent votre structure peuvent bénéficier de ces actions de prévention.



Action n°1 : Temps d'échanges avec une diététicienne et une psychomotricienne ou une sophrologue

Nous répondons aux interrogations des parents sur le sommeil, l'alimentation, les écrans, la concentration, les compétences psychosociales, les situations difficiles au quotidien.

Les échanges aident les parents à définir leur posture face à leurs difficultés.

Modalités :

- Public : Parents d'enfants de 3 à 10 ans
- Durée : 2 heures.
- Animés par 2 intervenantes d'Equalianse, une diététicienne et une sophrologue ou une psychomotricienne



Action n°2 : Ateliers sensoriels pour les moins de 3 ans et leurs parents

2

Objectifs

- Aider les parents à définir leur posture et valoriser les compétences parentales.
- Proposer des activités et jeux à reprendre à la maison.
- Découverte sensorielle des fruits et légumes : favoriser la découverte de nouvelles saveurs avant la phase de néophobie alimentaire et accompagner les parents sur la diversification des textures.
- Répondre aux inquiétudes des parents et repérer les fausses croyances.
- Connaître les étapes du développement du goût chez l'enfant et acquérir des repères pour gérer sereinement l'éducation alimentaire.

Modalités

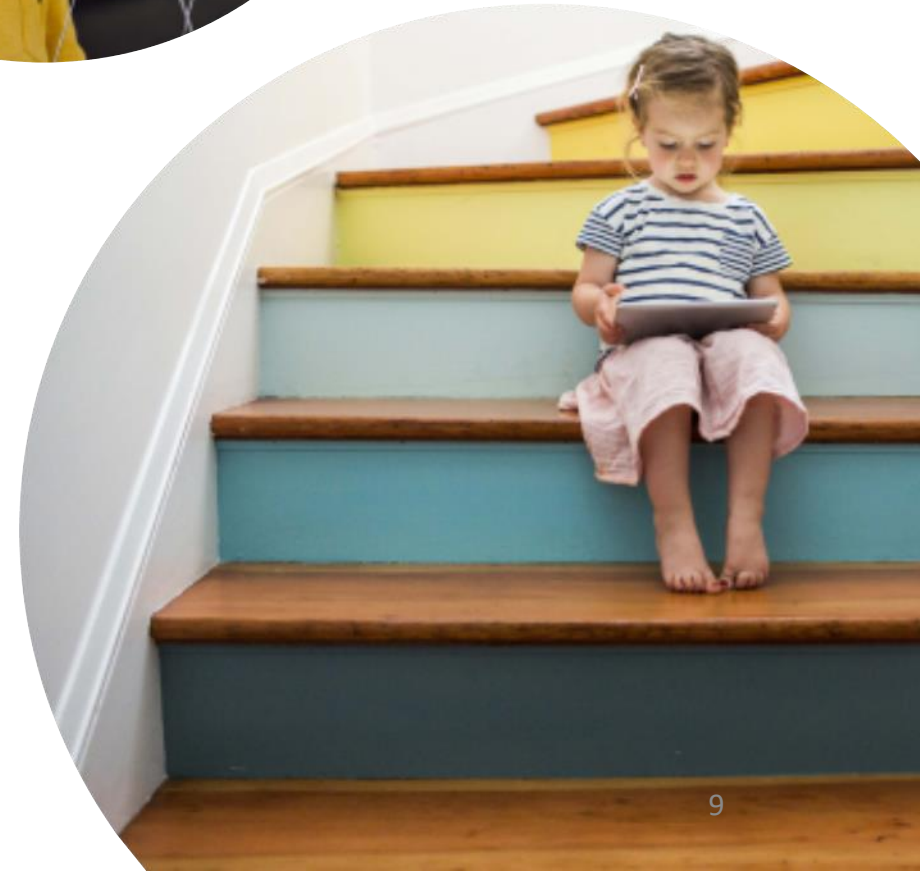
- Public : Parents avec leur(s) enfant(s) de 0 à 3 ans
- Durée : 2 interventions de 2 heures
- Animés par 2 intervenantes de l'association Equalianse : une diététicienne et une psychomotricienne ou une sophrologue
- Réalisation d'activités et de jeux pour favoriser l'éveil sensoriel, la relation enfants-parents et les échanges et questions.

Action n°3 : Les cafés des parents avec une diététicienne

Objectifs

Les thèmes abordés répondent aux questions des parents sur **les comportements alimentaires des enfants et leurs conséquences sur la relation enfant-parent**. Les échanges aident les parents à définir leur posture face à leurs difficultés, rassurent et ouvrent des perspectives.

Selon le partenaire, l'intervention peut cibler les parents d'enfants de 0 à 3 ans, de 3 à 10 ans ou les parents de pré-adolescents et adolescents.



Action n°3 : Les cafés des parents avec une diététicienne

3

Thématique spécifique 0-2 ans :

Les 1000 1^{er} jours, néophobie alimentaire et refus, inquiétudes et fausses croyances sur l'alimentation.

Thématique spécifique 3- 10 ans :

Les thèmes abordés répondent aux questions des parents sur les comportements alimentaires de leurs enfants (refus, néophobie alimentaire, équilibre des repas).

Thématique spécifique pré-ado/ado :

Les thèmes abordés répondent aux questions des parents sur les comportements alimentaires des adolescents (refus, caractéristiques de l'adolescence, changement des conduites alimentaires, besoins et équilibre des repas ...)

Modalités

- Public : parents d'enfants ou d'adolescents
- 2 ou 4 rencontres de 2 heures
- Animés par une diététicienne de l'association Equalianse
- Groupe d'échanges



Action n°4 : Ateliers sophro-ludiques en famille

4

Objectifs

Les ateliers de sophrologie ludique en famille ont pour objectif principal de créer, développer et renforcer l'harmonie familiale.

Ils permettent de :

- porter un autre regard sur soi et les membres de sa famille

- créer ou recréer du lien dans les fratries

Par le jeu, enfants et parents apprennent à

- se détendre et se relaxer

- mieux communiquer

- coopérer

- développer leur confiance en eux

Modalités

- Public : Parents avec leur(s) enfant(s) de 3 à 10 ans
- Durée : 5 ateliers dont 3 ateliers enfants-parents (durée : 1h) + 2 ateliers parents (durée 1,5h)
- Animés par 1 sophrologue de l'association Equalianse
- L'atelier se passe dans une salle équipée de chaises et de tapis.



Action n°5 : Ateliers « Les P'tites Mains »

Ateliers pratico-pratiques sur la posture parentale dans l'éducation alimentaire

La table est un lieu de ralliement le soir, le week-end ou les vacances venues. Le temps du repas permet de structurer l'échange et de renforcer le lien rapprochant l'adulte de son enfant, et à la fois, il peut aussi être source de grandes tensions familiales.

Nous sommes conscients des défis quotidiens auxquels les parents doivent faire face, entre le travail, la gestion du foyer et les enfants. Cuisiner est souvent négligé, mais cela peut devenir un véritable moment de partage, offrant de nombreuses possibilités et bénéfiques pour renforcer les relations.

Nous proposons aux familles un atelier de cuisine enfants-parents. Nous avons choisi de proposer un atelier très pratico-pratique pour que chaque parent puisse donner à ses enfants l'éducation alimentaire qu'il souhaite et faire de la préparation des repas un moment familial valorisé.



Action n°5 : Ateliers « Les P'tites Mains »

Ateliers pratico-pratiques sur la posture parentale dans l'éducation alimentaire

5

- ✓ Les ateliers de cuisine enfants-parents que nous proposons favorisent également la valorisation et la confiance en soi, le développement d'habiletés en cuisine, la fierté de dire « c'est moi qui l'ai fait » et de cuisiner pour soi et les autres.
- ✓ Ils permettent les échanges de conseils entre la diététicienne et les parents sur les comportements alimentaires des enfants, comment permettre l'acceptation d'un aliment, comment favoriser un climat relationnel positif lors des repas.
- ✓ Les ateliers de cuisine valorisent les compétences parentales, permettent de repérer les fausses attentes quand on cuisine avec les enfants (oublier la perfection et le résultat final, être prêt à un certain désordre, comment choisir une recette adaptée, permettre d'explorer avec les différents sens...).

Modalités

- Public : Parents avec leur(s) enfant(s) de 3 à 10 ans
- Durée : 2 heures
- Animés par une diététicienne de l'association Equalianse
- Réalisation d'une recette à base de fruits et légumes de saison. Les familles repartent avec leurs préparations afin de les consommer à la maison avec le reste de la famille.



Action n°6 : Les cafés des parents « L'adolescence, parlons-en »

Une psychopraticienne intervient auprès des parents pour répondre à leurs questions et inquiétudes sur l'adolescence. Elle valide et normalise leurs difficultés et les renforce dans leurs compétences de parents.

Café-rencontre n°1 : Qu'est-ce que l'adolescence ?

- Le développement de l'adolescent
- Changements physiologiques et psychologiques.
- Les enjeux et les besoins à l'adolescence
- Les débordements émotionnels
- La relation à soi, la relation aux autres
- Difficultés et réalités familiales

Café-rencontre n°2 : Être parent d'ados

- Accompagner pour grandir
- Harmoniser sa relation avec son ou ses adolescents
- Apaiser les tensions, résolution de problèmes et de conflits
- Ma façon d'être parent, la posture parentale que je privilégie
- Réponses pratico-pratiques

Modalités

- Public : parents d'adolescents
- 2 rencontres de 2 heures
- Animés par une psychopraticienne de l'association
- 5 familles minimum, 15 familles maximum
- L'intervention se déroule sous un format convivial, autour d'une boisson et de quelques denrées, pour favoriser les échanges.
- Le psychopraticien certifié FF2P (*Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse*) est un professionnel de la relation d'aide, habilité à accompagner ses patients en psychothérapie. Le psychopraticien intervient dans différents domaines : problématiques sociales, problématiques relationnelles, troubles réactionnels à un événement de vie, troubles de l'adaptation.

6

Action n°7 : Les cafés des parents avec une psychologue / psychopraticienne

7

Ces rencontres sont l'occasion d'échanger sur les difficultés rencontrées au quotidien et de partager des stratégies pour mieux les gérer.

Exemple de thèmes abordés :

- **Gestion des colères** : Apprenez des techniques pour mieux comprendre et gérer les colères de vos enfants et les vôtres.
- **Gestion du sommeil** : Découvrez des conseils pratiques pour aider vos enfants à trouver le sommeil et améliorer votre propre repos.
- **Gestion des émotions** : Échangez sur la manière d'accompagner les émotions des enfants et des parents, afin de favoriser une atmosphère sereine à la maison.

Ces cafés sont un espace convivial et bienveillant, où les parents pourront poser leurs questions, partager leurs expériences et trouver du soutien. Ils pourront renforcer leurs compétences parentales tout en rencontrant d'autres parents.

Modalités

- Public : parents d'enfants de 0 à 3 ans ou 3 à 10 ans
- 2 rencontres de 2 heures
- Animés par une psychologue ou une psychopraticienne de l'association
- 5 familles minimum, 15 familles maximum
- L'intervention se déroule sous un format convivial, autour d'une boisson et de quelques denrées, pour favoriser les échanges.
- Le psychologue et le psychopraticien certifiés FF2P (*Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse*) sont des professionnels de la relation d'aide, habilités à accompagner leurs patients en psychothérapie. Ils interviennent dans différents domaines : problématiques sociales, problématiques relationnelles, troubles réactionnels à un événement de vie, troubles de l'adaptation.

Bulletin d'inscription

« Soutien à la parentalité et prévention de la santé de l'enfant »

Commune ou structure :

Adresse :

Nom de la personne à contacter :

Fonction :

Email :

N° téléphone :

- Vous souhaitez un devis
- Vous pensez être éligible au financement d'un projet REAAP. Nous serions ravis de vous accompagner dans la rédaction de votre demande.

Vous êtes intéressés par :

Cochez	N°	Intitulé de l'intervention	Remarques Trimestre ou mois souhaité
	1	Temps d'échanges avec une diététicienne et une psychomotricienne ou une sophrologue	
	2	Ateliers sensoriels pour les moins de 3 ans et leurs parents	
	3	Cafés des parents avec une diététicienne	
	4	Ateliers sophro-ludiques en famille	
	5	Atelier « Les P'tites Mains »	
	6	Cafés des parents « L'adolescence, parlons-en »	
	7	Cafés des parents avec une psychologue / psychopraticienne	

En quelques lignes, quels sont les facteurs qui motivent votre demande et quelles sont vos attentes ?

Merci de transmettre ce bulletin à virginiebequet.diet@gmail.com



CONTACT

Virginie Béquet

Coordinatrice pour les actions soutien à la parentalité CAF

Tel : 06 48 35 32 35

virginiebequet.diet@gmail.com

ASSOCIATION EQUALIANSE

20 rue de Kerjambet

56370 Le Tour-du-Parc

www.equalianse.fr

Marie-Christine Auger

Coordinatrice de l'association Équalianse

Tel : 06 86 78 22 36

contact@equalianse.fr