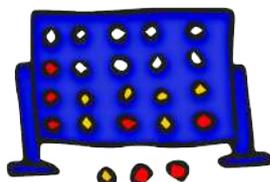


# LA LETTRE des Parents DU VAL D'OISE

[www.reaap95.org](http://www.reaap95.org)

## L'importance des temps partagés entre parents et enfants



### Edito

Chaque parent, chaque famille, chaque individu traverse actuellement une période particulière, marquée par les conséquences sociales de la crise sanitaire et des situations complexes internationales. Le confinement a obligé une existence en promiscuité, un rapport au temps déstructuré, un repli sur soi et sur sa vie familiale. Il a permis parfois de se poser et d'interroger ses besoins, ses relations en tant que parent vis-à-vis des enfants.

En réaction à ce « temps suspendu », nous observons que les parents ressentent l'envie de partager des moments choisis avec leurs enfants. Ces temps partagés permettent de sortir du quotidien, faire une parenthèse en se créant une bulle.

Et si passer du temps ensemble redevenait un choix et donc un plaisir ?

Différents chemins sont possibles pour se retrouver et partager du temps entre parents et enfants : le jeu en famille, des ateliers parents-enfants, du temps ritualisé pour les tout-petits, du sport en famille, des sorties en plein air, etc.

Envisager des temps de loisirs en famille consolide les liens parents-enfants autour de la convivialité, du plaisir et du rapport à la nature. Cela donne de la légèreté au rôle d'éducateur porté par les parents qui est parfois contraignant dans la vie quotidienne.

Réaliser une tâche ensemble ou vivre une expérience en commun enrichit la relation de confiance parents-enfants. Le regard de l'un sur l'autre (et vice-versa) évolue car parents et enfants se découvrent à nouveau dans un contexte différent.

Le temps partagé parents-enfants enrichit la relation. Il contribue à apporter sérénité et épanouissement.

C'est aussi l'occasion de transmettre des valeurs autour du « vivre ensemble » pour que nos enfants deviennent les citoyens de demain.

Alors, comment prendre du plaisir ensemble, prendre soin de soi et des autres afin de favoriser votre bien-être et celui de vos enfants ?

Nous vous proposons quelques illustrations inspirantes...

# Un atelier pour redécouvrir le plaisir de jouer en famille

à l'Espace Ecoute Parents de Garges-lès-Gonesse

Dans le cadre de la semaine « Être parent, une aventure », nous avons organisé un atelier parents/enfants sur le thème : « Du bon usage du numérique en famille ». Au cours des échanges avec les familles, les parents ont souhaité découvrir des alternatives aux écrans et nous avons mis en place des ateliers mensuels autour d'activités et de jeux coopératifs.

L'idée est que chaque enfant et son parent forment un duo et jouent contre d'autres binômes enfant/parent :

- Le premier atelier avec le jeu de cartes UNO
- Un deuxième atelier avec devinettes, histoires à terminer et constructions KAPLA

PAS TOUJOURS FACILE DE DIRE NON OU STOP AUX ÉCRANS POUR LES ENFANTS, SAUF SI ON TROUVE DES ALTERNATIVES

(ORGANISER DES LOISIRS, ACTIVITÉS...)

C'EST POSSIBLE ET FACILEMENT !

## Qu'est-ce qui en ressort ?

- La découverte par certains parents d'activités ludiques simples (beaucoup ne connaissaient pas le UNO et nous avons pu traduire les règles du jeu en plusieurs langues)
- Le changement de posture du parent qui se met au niveau de son enfant et doit tenir compte de son avis
- Le plaisir de se concerter pour trouver et donner une réponse commune
- Une certaine complicité dans le couple parent/enfant.

## Qu'en disent les parents ?

« J'ai aimé rigoler, réfléchir ensemble, se concerter. On a construit une belle tour ensemble ».

« Les ateliers m'ont permis de partager avec mon enfant, de passer du temps avec lui et de voir ses progrès ».

« Les ateliers m'ont permis de comprendre le comportement de mon fils et d'apprendre de nouvelles choses »

« On s'amuse et on souhaite revenir ».



## Parents et enfants au jardin

L'association AFPM développe dans son jardin pédagogique des ateliers de sensibilisation pour les parents et les enfants.

«Nous avons récemment participé en famille à un atelier au jardin, qui nous a permis de parler de notre relation à la nature, de la façon dont nous pouvions impliquer nos enfants dans une démarche écologique.

Ce moment de qualité et d'échanges au cœur du jardin pédagogique entre parents et enfants a particulièrement plu à nos 2 filles.

Elles ont pu nous exprimer qu'elles aimeraient prolonger ce temps avec une activité régulière avec d'autres parents et d'autres enfants pour prendre soin de la planète. Cela nous a fait un peu sourire au début car nous ne parlions pas vraiment de développement durable, d'écologie à la maison.

L'atelier qui se voulait pratique, après un temps de réflexion commun, avait mis au travail petits et grands, autour d'un projet de compostage. Nous ne pouvions plus faire marche arrière,

quelque chose avait bougé au sein de notre petite famille mais pour aller plus loin nous avons conscience qu'il nous fallait un stimulant. Alors naturellement, nous avons repris contact avec quelques parents présents avec leurs enfants et nous cherchons à amorcer des projets collectifs, les mains dans la terre en tous cas en lien avec une démarche éco responsable.

C'est une belle façon de se mobiliser en famille avec un même centre d'intérêt et de rejoindre d'autres parents. Merci pour cette belle initiative au jardin».

Alex et Gaby

LE JARDINAGE :

UN MOYEN POUR, ENSEMBLE, PARENTS ET ENFANTS, REPRENDRE CONTACT AVEC LA NATURE ET AGIR POUR PRÉSERVER LA PLANÈTE !

## Une balade en forêt pour se reconnecter

Le conseil départemental du Val d'Oise propose des sorties ouvertes à tous et gratuites, pour permettre aux val-d'oisien(ne)s de découvrir ou mieux connaître les espaces naturels du territoire\*.

Dans le cadre de ces sorties nature du Conseil départemental du Val d'Oise\*, Olivia et sa maman ont participé à un atelier parents/enfants de sylvothérapie animé par Laurence MONCE.

La sylvothérapie est une très ancienne pratique qui consiste à marcher lentement en forêt. Le contact avec la nature et les arbres contribue au bien-être, invite à ralentir et à s'apaiser.

«Nous étions plusieurs mamans avec nos enfants. Nous avons marché dans le bois et Laurence nous a fait découvrir plusieurs activités : marcher en arrière, les yeux bandés avec notre enfant qui nous guide, ramasser des branches au sol pour jouer des percussions en groupe, collecter des éléments naturels selon leurs couleurs, reconnaître un arbre en touchant son écorce, etc.

Les 5 sens ont été sollicités. Cet après-midi en forêt a été très agréable. Cela nous a permis de passer un moment privilégié mère/fille, de nous reconnecter l'une à l'autre et avec la nature ».

Julie

\*Pour s'informer sur la programmation et réserver rdv sur le site : <https://www.valdoise.fr/506-les-sorties-nature.htm>



LA FORÊT, UN LIEU POUR SE POSER  
ET SE RESSOURCER EN FAMILLE

## Ateliers artistiques parents-enfants à La Source-Villarceaux

Régulièrement, notre association qui utilise l'art comme outil au service de l'enfance et la jeunesse, propose des ateliers parents-enfants. Ces ateliers ont pour vocation de rassembler petits et grands, afin de créer ensemble une œuvre artistique avec le soutien et les conseils avisés d'un artiste professionnel



Ces ateliers offrent aux familles l'occasion de mettre en action ensemble leur imaginaire dans le but de créer une œuvre familiale qui sera présentée à l'exposition annuelle de l'association. A cette occasion, les œuvres seront valorisées, ce qui apporte beaucoup de fierté aux créateurs et artistes en herbe :

«Les ateliers sont vraiment très bien, c'est un moment partagé avec les enfants en dehors de la routine, une manière de lâcher le quotidien pour se retrouver ensemble».

«C'est vraiment super de partager un temps avec un artiste».

«On expérimente différentes méthodes et techniques. Ces ateliers nous permettent de nous offrir un moment privilégié avec nos enfants».

Vous trouverez davantage d'informations et la programmation de nos ateliers grâce aux liens suivants :

<https://www.associationlasource.fr/villarceaux>

Groupe Facebook :

<https://www.facebook.com/groups/lasourcevillarceaux/>

LA CRÉATION ARTISTIQUE EN FAMILLE :  
UN TEMPS PRÉCIEUX POUR EMBELLIR LE QUOTIDIEN

## Le rallye « Bezzons Express », une bulle d'air en famille !

Organisée par les 3 centres sociaux municipaux, cette action avait pour objectif de proposer un temps en famille à la découverte de lieux méconnus des habitants, comme la mairie, avec la visite des ruches sur le toit de l'hôtel de ville, ou le germoir, jardin collectif installé sur les bords de Seine.

Le rallye concernait les familles des trois quartiers de la ville.

Des équipes ont été constituées : chacune devait réaliser des défis à chaque étape. On s'est cultivé avec le quiz, on a dansé avec la danse des abeilles, créé avec du land'art (création végétale), etc.

Le moment fort a été la découverte des ruches, une première fois, impressionnante pour beaucoup.



QUAND UNE DÉCOUVERTE D'EXCEPTION  
RENFORCE LES LIENS FAMILIAUX



## Une suggestion d'activité à faire à la maison : cuisiner ensemble

### RECETTE DE MUFFIN POTIRON AMANDES

- 350g de citrouille râpée
- 180g de farine
- 3 œufs
- 150g d'amandes hachées
- 150g de sucre glace
- 130g de beurre mou
- 2 c à c de cannelle
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel

Commencer par râper la citrouille et ajouter les amandes. Réservez.

Mélanger le beurre pommade avec les sucres, la cannelle et le sel jusqu'à obtenir une crème mousseuse. Incorporer les œufs

Mélanger la farine et la levure puis l'incorporer délicatement à votre mélange. Terminez par ajouter votre citrouille râpée avec les amandes à la préparation.

Disposer votre pâte dans des moules à muffins et cuire 25 à 30 min à 180°C.

Une fois refroidis, saupoudrez de sucre glace et servez.

Bon appétit !



Plus d'idées,  
d'activités partagées  
parents-enfants sur le site  
[reaap95.org](http://reaap95.org)