

# La Gazette des familles-n°4

Le journal du secteur Parentalité-Famille – Saint-Barthélemy-d'Anjou

Numéro 4 :

Septembre, Octobre, Novembre, Décembre 2019, Janvier 2020

## POUR PARTAGER !

### Le conte chaud et doux des chaudoudoux

De Claude Steiner, illustré par PEF  
Publié chez Interéditions

Ce sublime conte de Claude Steiner, psychologue adepte de l'analyse transactionnelle, est une parfaite illustration métaphorique des relations humaines. Il s'adresse autant aux enfants qu'aux adultes. Cette version est accompagnée d'illustrations prégnantes et colorées de PEF.

Cet ouvrage raconte l'histoire d'un monde qui évolue, entre autres, par l'influence de deux personnes. Au début, les gens sont heureux, ils se sentent doux et chauds car ils ont la possibilité d'échanger gratuitement et à l'infini des « chaudoudoux ». Puis arrive la sorcière Belzépha qui trouve que le bonheur des autres ne va pas dans son intérêt. Elle crée alors chez eux la peur de manquer, la peur de ne pas être suffisamment aimé ce qui entraîne inmanquablement de la peur, de la colère, de la jalousie et une volonté de contrôle. Les gens dépérissent petit à petit. Or, il n'est pas question pour Belzépha que les gens meurent pour autant. Elle fabrique donc des sacs de « froids-piquants » qui rendent les gens froids et hargneux. A défaut d'échanger leur chaudoudoux de peur d'en manquer, les gens se mettent alors à les remplacer par des froids-piquants. Ce qui doit arriver arrive : les gens sont malheureux. Ils le sont d'autant plus lorsqu'ils essaient de transformer leurs froids-piquants en chaudoudoux ce qui amène des incompréhensions entre les attentes et ce qui est ressenti. Heureusement que Julie chaudoudoux arrive, ignorant tout du fonctionnement de ce monde et ayant un sac plein de chaudoudoux dont elle sait qu'il restera plein. Elle réapprend alors aux enfants à vivre comme avant, sans peur de manquer, avec le plaisir d'échanger des chaudoudoux régulièrement. Les adultes, eux, se noient dans leur inquiétude et vont même jusqu'à passer une loi pour protéger leurs enfants et les empêcher de gaspiller leurs chaudoudoux.



L'auteur nous laisse à la fin avec la réflexion suivante : « Est-ce que les grandes personnes, avec leur loi, vont arrêter l'insouciance des enfants ? Vont-elles se décider à suivre l'exemple de la jeune femme et des enfants et prendre le risque en supposant qu'il y aura toujours autant de chaudoudoux que l'on voudra ? Se souviendront-elles des jours heureux que leurs enfants veulent retrouver, du temps où les chaudoudoux existaient parce qu'on les donnait sans compter ? »

Quand on est parent beaucoup de questions se posent : l'apprentissage de la langue, le détachement des écrans, les limites... Toutes celles-ci se rencontrent avec notre histoire, nos peurs, notre envie de bien faire. Tout un tas de questions que chacun peut partager, débattre lors des Parenthèses\*, des rendez-vous d'informations\*\*.

Pas de recette, pas de baguette magique, mais des échanges et du partage font souvent grandir ou renforcer ce que l'on sait déjà ! Je vous invite à découvrir « Le conte chaud et doux des chaudoudoux », venir pousser les portes du Village Pierre Rabhi pour un RDV ou une Parenthèse et visiter les deux sites suivants :

<https://parents49.fr/> et <https://mallettedesparents.education.gouv.fr/>



A noter : en cours d'année, les orthophonistes interviendront dans les écoles maternelles pour parler de l'apprentissage du langage. Pour le neuropsychiatre Boris Cyrulnik : « **un enfant qui maîtrise un très grand nombre de mots, c'est un enfant qui va savoir établir une relation, contrôler ses pulsions, et a fortiori mieux se socialiser** ».

Avec le temps fort « **Parents/enfants : se connaître, se reconnaître** », vous aurez l'occasion de vous interroger, de vous conforter dans ce que vous êtes, d'apprendre et de partager. De quoi s'offrir des chaudoudoux !

A bientôt

Isabelle Jardin-Riberger

\* Parenthèses : café parents ouverts tout le 1er mercredi scolaire de chaque mois. 9h/10h30 Village Pierre Rabhi

\*\* Informations parents sur RDV au Village Pierre Rabhi. 02.41.96.12.60

## ... A VENIR ET A NOTER !

### ZOOM sur le temps fort : « Se connaître, se reconnaître »

**Le collectif du secteur Parentalité famille a préparé un temps fort autour de la communication, des relations parents enfants « Parents / enfants : se connaître, se reconnaître ». Vous trouverez des ateliers de communication non violente, la diffusion d'un film, une soirée zen pour les parents, une exposition, des ateliers parents/enfants ... Tout le programme sur le flyer.**

Entre autres pendant ce temps fort : un atelier Cyclo show dont voici des témoignages :



« Il y a 7 ans, au fil d'une conversation sur la puberté de nos filles et leur adolescence, une maman m'a parlé d'un atelier mère-fille appelé « cycloshow ». Cela m'a intéressé car je ne m'étais pas trouvé très performante avec ma fille ainée. Ma 2<sup>e</sup> étant alors en âge limite pour cet atelier, je me suis précipitée pour nous y inscrire. Au cours de cet atelier j'ai découvert, avec elle, adolescente de 14 ans, une approche du cycle féminin et du corps de la femme tout à fait différente et complètement innovante de ce que nous connaissions elle et moi. Nous avons partagé un moment de complicité et nous avons ensuite une base de partage sur ces sujets. Depuis j'ai participé à cet atelier avec 2 autres de mes filles, le dernier est tout récent. Je me suis étonnée de ne pas être lassée mais au contraire de découvrir chaque fois de nouveaux aspects. Et puis c'est un moment unique de partage avec sa fille, l'occasion d'aborder des sujets intimes avec elle et de discuter de nos expériences et ressentis respectifs sur les transformations de notre corps et de la puberté naissante pour elle et traversée pour moi.

Je conseille cet atelier à toutes les mamans de jeunes filles entre 10 et 14 ans. Je pense que c'est un magnifique cadeau à faire à sa fille et à soi. Le départ d'une nouvelle complicité. » Céline

« J'ai appris les choses sur mon corps plus clairement et de façon beaucoup plus jolie que ce que j'en avais entendu parler au collège. On découvre, on partage, on apprend la vie. » Audalys

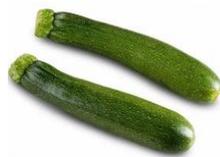
« Cette journée m'a appris beaucoup de choses sur les changements de mon corps qui vont se produire et comment le corps d'une femme se prépare à avoir un enfant. La séance est très bien animée et ça donne envie de revenir. On a un petit moment entre filles et on découvre d'autres personnes hyper sympas. On peut y aller avec ses copines et leur maman. C'est trop cool. » Lisa

## POUR DEGUSTER !

### La recette d'Isabelle : Gâteau au chocolat à la courgette

#### Ingrédients

- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 1 petite courgette (200 g épluchée et râpée sans peau et sans graine)
- 70 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.

Dans un récipient, fouettez ensemble les œufs et le sucre. Lavez et épluchez la courgette, puis râpez-la finement. Ajoutez-la à la préparation.

Versez le chocolat fondu dans le mélange, puis ajoutez la farine, la levure et le sel. Versez dans un moule. Comme la recette ne contient pas de beurre, je n'ai pas voulu beurrer le moule. Ça a un peu accroché mais ce n'était pas trop gênant. Enfourez pour 25 minutes.

**Oui, oui, vous avez bien lu ! Aujourd'hui, une recette de gâteau au chocolat... à la courgette ! Rassurez-vous, on ne sent absolument pas le goût de la courgette.**

## POUR RIGOLER !

### La blague de la rentrée :

« Quand je suis sale, je suis blanc.  
Quand je suis propre, je suis noir.  
Qui suis-je ? »

Le tableau d'école



## POUR SE POSITIONNER dans les crises fraternelles

« Certains parents sont tellement irrités par la rivalité fraternelle qu'ils en punissent tous les signes dès qu'ils se manifestent. D'autres parents font de véritables acrobaties pour éviter de créer de la jalousie. Ils essaient de convaincre leurs enfants qu'ils sont tous aimés également et qu'ils n'ont donc aucune raison d'être jaloux. Tout est mesuré et distribué de façon égale et équitable entre tous : cadeaux, compliments, vacances, faveurs, vêtements, nourriture...

Pourtant, aucune de ces approches ne réussit à soulager l'envie. Aucune punition équitable, aucun compliment équitable ne peut éteindre un désir d'amour exclusif. » – Haïm Ginott

Haïm Ginott propose deux clés pour dépasser la jalousie entre frères et sœurs :



1. **L'écoute émotionnelle empathique**
2. **Aimer de façon unique, pas uniforme**

Ginott propose de :

- transmettre à chaque enfant ce qu'il y a d'unique chez lui ("tu es le seul à...", "j'admire cela chez toi...", "j'aime quand tu..."),  
- passer des moments de temps exclusif sans se préoccuper des autres membres de la fratrie (ne pas parler d'eux, ne pas comparer, ne pas acheter de cadeaux pour eux...).

Toutes les infos sur : <https://apprendreaeducer.fr/gerer-jalousie-fratries-paroles-attitudes-difference-evitent-disputes/>

Sur Saint-Barthélemy, plusieurs services peuvent vous aider :

Secteur Parentalité Famille : Isabelle Jardin-Riberger 02.41.96.12.60

Relais Caf de Saint-Barthélemy : 02.41.22.38.38

Protection Maternelle Infantile et Maison des Solidarités : 02.41.27.55.54

Le Relais d'Assistants Maternelles (RAM) : Mme JAUNET-BOEFFARD. 02 41 93 80 65

## POUR SE REPOSER COMME UN OISEAU DANS SON NID !

### Projet de séjour en famille :

Tous les deux ans, le collectif parentalité Famille prépare un séjour, une sortie sur un Week-end pour les familles. Cette année le collectif vous propose un séjour dans les arbres !

### Un week-end dans les arbres en Famille ! Samedi 16 et dimanche 17 Mai 2020

Samedi :

- Départ en car de St-Barthélemy-d 'Anjou vers 7h
- Arrivée à Défi Planet à Dienné
- Accès au Parc – activités libres
- Pique-nique en commun
- Accès au Parc – activités libres
- Restauration sur place et soirée libre
- Nuit dans une cabane

Dimanche

- Petit déjeuner servi au pied de l'arbre
- Restauration sur place libre
- « A la recherche du diamant blanc » par équipe – jeu d'énigmes
- Activités libres
- Départ vers 16h, retour à St-Barthélemy-d 'Anjou vers 19h

### Exemples de tarifs (estimation à +/- 20 euros) :

Le tarif comprend : logement, petit-déjeuner accès au parc le samedi, activité diamant, transport, accès à la piscine

1 enfant et 1 adulte : 195 €

2 adultes et 2 enfants : 340 €

3 adultes et 3 enfants : 451 €

Autre composition familiale : nous contacter

Sur ces tarifs seront appliqués les barèmes de quotient familial suivants : QF < 400 € : - 50% du tarif, 400 < QF < 600 : - 30% Restauration et autres activités du parc à votre charge : <https://www.defiplanet.com/activites/>



De nombreuses familles sont actives et souhaitent faire de l'autofinancement pour réduire les coûts ! Etes-vous partants ? L'objectif est de réduire le tarif (environ 50/60 euros/personnes).

**Si vous êtes intéressés : [Dites-le-nous avant le 1 octobre 2019.](#)**

Informations et inscriptions : Contact : Lise Cheval-Jouany Par tél : 02.41.96.12.60 - Par mail : [l.cheval-jouany@ville-stbarth.fr](mailto:l.cheval-jouany@ville-stbarth.fr)

# Agenda

**Tous les mardis scolaires, 16h30-18h30**

**Espace famille.** Temps parents enfants, de quoi faire une pause dans le quotidien : jeux enfants/parents, gouter, échanges. Village Pierre Rabhi. Gratuit

**Tout le 1er mercredi scolaire du mois : 9h-10h30**

**Parenthèse, café des parents.** Village Pierre Rabhi

Parenthèse dans les écoles – cf. écoles

**Mardi 10 septembre, 19h30**



**Collectif Parentalité Famille.** Evaluation des actions du secteur. Village Pierre Rabhi



**Lundi 16 septembre :** Début des inscriptions à l'accompagnement à la scolarité. Village P. Rabhi

**Mercredi 18 septembre, 16h**

**Children's hour.** Mandy, de la bibliothèque anglophone d'Angers, interviendra à la médiathèque pour une initiation à la culture anglophone. Inscription à la Médiathèque

**Mardi 1er octobre, 20h**



« **Même qu'on nait imbattable** » Projection et débat avec ELSA MOLEY, l'une des réalisatrices. On aspire tous à un monde sans violence. Et si tout commençait par l'enfance ?

THV, gratuit sur réservation

**1<sup>er</sup> octobre- 13 novembre**



**Exposition « Promenons-nous dans nos droits »,** Les droits des enfants et leur protection sont au cœur des préoccupations contemporaines. Mais malgré l'adoption de grands textes internationaux au XX<sup>e</sup> siècle, il reste encore des efforts à accomplir pour promouvoir les droits des enfants partout dans le monde. Village Pierre Rabhi. Gratuit

**Mercredi 02 octobre, 17h**

**RDV bibli pour les 0-4 ans,** Des histoires, des comptines, des livres ou des films, la médiathèque vous propose un temps de découverte et de plaisir pour les enfants. Médiathèque

**Mardi 15 octobre, 16h30-18h30**

**Bricolage d'Halloween à l'espace famille**

Village Pierre Rabhi



**Vendredi 18 octobre, 19h**

**Soirée parents zen.**



Tournoi de babyfoot, relaxation, détente, rire, repas

Sur inscription : 3€ Village P. Rabhi



**Samedi 26 octobre, 10h-12h30**

**Sensibilisation cirque parents-enfants 3-5 ans**

Réservation : accueil@artsducirque-lacarriere.fr  
02 41 32 31 57. 30 € la séance. Ecole La Carrière

**Mercredi 30 octobre, 14h-17h**

**Après-midi jeux de sociétés**

Gratuit. Village Pierre Rabhi



**Vendredi 15 novembre**

Début des ateliers Communication Non Violentes.  
Sur inscription. Village Pierre Rabhi



**Samedi 23 novembre, journée**

**Sortie en famille à Center Parc, le Bois au daim**

Départ en car. Repas non compris

Entrée + transport	QF > 600€	QF entre 400 et 600€	QF > 400€
8 ans et plus	41€	30€	21€
4 à 7 ans	27€	19€	13.5€
Moins de 3 ans	4€	3€	2€



Plongez dans la Cenote Pool avec vue sur l'aquarium. Des activités extérieures gratuites ou non s'offrent à vous également dans le parc De quoi passer une bonne journée de rire !

**Samedi 30 novembre: 9h-16h**

**Cyclo show.** Sur inscription, Village Pierre Rabhi



**Mercredi 11 décembre, après midi**

**Film de Noel au THV et gouter de Noel au Village P. Rabhi**



**Mardi 17 décembre, 16h30-18h30**

**Espace famille : bricolage de Noel.** Village Pierre Rabhi

**Mardi 17 décembre, 18h30**

**Elle pas princesse, lui pas héros. Théâtre**

Qu'est-ce que cela veut dire être un garçon, une fille ?

THV - Sur inscription

**Samedi 21 décembre**



**Atelier cirque parents/enfants**

Venez découvrir des disciplines telles que : la jonglerie, l'équilibre sur objets, l'acrobatie, l'expression artistique.

10h/11h pour les binômes avec des enfants de 3 à 5 ans

11h/12h pour les binômes avec enfants de 5 à 8 ans

	QF > 600€	QF entre 400 et 600€	QF > 400€
Prix par binôme	6€	4 €	3€

Inscription au Village Pierre Rabhi

**Journal écrit par des parents :**

**Zita, Dominique, Linda, Laurence, Jacqueline, Céline, Isabelle**

**Contact :** Isabelle Jardin-Riberger,  
Coordonnatrice Parentalité Famille, Village Pierre Rabhi. 02.41.96.12.60  
[I.jardin-riberger@ville-stbarth.fr](mailto:I.jardin-riberger@ville-stbarth.fr)

Date de publication : 06/08/19

600 exemplaires

Toutes les animations familles de la commune : <http://www.ville-saint-barthelemy-anjou.fr/Vie-pratique-quotidienne/Enfance-jeunesse/Animations-pour-les-familles>

