

## « Choses vues, choses lues, choses entendues »

À Créteil, pendant le mois de la parentalité 2020

Par Elsa Poissonnet-Boyer

Une vingtaine de rencontres, explorant les enjeux de la parentalité, ont été organisées à l'initiative du Réseau Parentalité<sup>1</sup> de Créteil : « Le mois de la parentalité », soutenus par la ville et la Caf. J'ai assisté à ces événements tout au long du mois d'octobre 2020, comme témoin, fil rouge ; voici ce que j'ai vu, entendu et senti.

Être parent aujourd'hui.

Nous sommes d'emblée au cœur du sujet le plus impressionnant de l'existence humaine. Donner la vie : oui, mais après, comment l'accompagner ? Jusqu'où se sentir responsable ? Comment aimer au mieux ?

Le mois a été jalonné par une vingtaine de rencontres sur :

- La place du père,
- La relation parents-ados,
- Les ados et l'estime de soi,
- La gestion des conflits dans la fratrie,
- Papa, Maman les écrans et moi,
- Le cerveau des enfants face aux écrans,
- L'implication de parents dans le parcours scolaire,
- Les violences conjugales,
- Le rôle des parents dans l'alimentation,
- Des films : « Vice Versa » et « Des elles et des ils »,
- Et le spectacle : *Les pensées sauvages...*

### **Le lancement à la Maison pour tous Jean Ferrat, le 7 octobre.**

Tout le monde est là. Le centre social Kennedy, La médiathèque Nelson Mandela, la Maison des ados, le cinéma du Palais et la Maison de la Solidarité sont mobilisés pour présenter le programme.

Au bout de la ligne 8, j'arrive affamée et « Youyou », le kebab du coin me dit : « reprends une boisson ma belle, c'est cadeau, ici c'est Créteil » !

Ha... Créteil.. Pourquoi se sent-on si bien, alors que c'est si... joli ?

La première personne que je vois c'est Pierrot « le Maire du quartier », l'habitant qui se lève avant tout le monde, qui se couche après tout le monde, me dit Omar, le Directeur. « Il veille sur le quartier ».

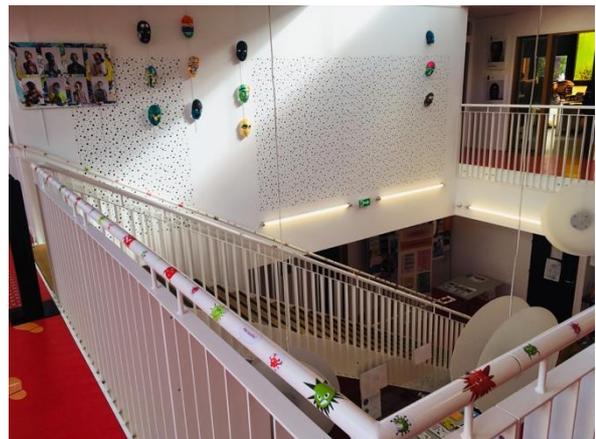
Un mercredi après-midi à la MPT Jean Ferrat, ça grouille de vie : des mamans avec leurs bébés, des ados à la salle informatique, des enfants qui font des bracelets en perle ou de l'origami. Tout ça enveloppé par un doux bruit d'aspi. Et oui, il n'y a pas d'heure pour passer l'aspirateur.

Les partenaires ont disposé leur table à l'étage pour présenter les activités qui vont être menées dans le cadre du Mois de la parentalité.

---

<sup>1</sup> Le Réseau Parentalité de Créteil est composé du Centre Social Kennedy, de la Maison de la Solidarité, de la MPT Jean Ferrat, de la MPT Haye-aux-Moines, de la Maison des Ados, du Cinéma du Palais, de la Médiathèque Nelson Mandela, de l'APCE 94, de l'Association Espace Droit Famille, du Café des Parents, de l'association Olga Spitzer.

Nazec, la nouvelle médiatrice est là, je fais sa connaissance.



Je croise Corinne, l'huile qui fait rouler les mécaniques entre services, Sylvie, de la médiathèque, Clotilde sans H, du cinéma du Palais. Je croise l'APCE 94 qui organise le petit déjeuner sur les violences conjugales : « Notre mission c'est la prévention ». On discute. Omar et Abdellah, les directeurs de centre, m'orientent. Mais ce n'est pas la première fois que je viens, je commence à me repérer dans Créteil, et à sentir poindre ma propre *cristollinité*<sup>2</sup>. Ça ne m'empêchera pas de me perdre plusieurs fois en sortant du métro, en suivant une signalétique de compétition, pour aller à la première rencontre sur...

### **L'implication des parents dans le parcours scolaire**

---

Première action du mois de la parentalité

Jeudi 8 octobre 2020

Avec Sylvia, référente du secteur adulte de la Maison Pour Tous (MPT) et Marie-Claude, psychologue bénévole.

En présence de Bandiougou, jeune retraité, venu par curiosité. Il avait probablement des petits enfants, mais il n'a pas dit un mot.

Mila, étudiante en psycho, cristolienne depuis toujours. Les rencontres attirent souvent les professionnels et futurs professionnels.

Une maman, qui se présente : « j'ai des enfants de quinze ans, douze ans, onze ans, six ans, je viens pour avoir des idées de comment les gérer ».

Puis une autre dame, infirmière puéricultrice et maman d'un adolescent de douze ans, qui vient par double intérêt : personnel et professionnel.

Hassan, trente-six ans, père d'un petit garçon de trois ans qui vient de rentrer à la maternelle. Il nous dit qu'il n'arrête pas de stimuler l'éveil de son fils avec des exercices Montessori. Il se demande si le petit ne va pas s'ennuyer à la maternelle...

Nazec est là, pour écouter.

Marie Claude, bénévole à la MPT, va animer la discussion : « j'ai fait toute ma carrière dans l'Éducation Nationale en tant que prof et psychologue. Ce ne sera pas du tout une conférence, ce sera un échange entre nous ».

---

<sup>2</sup> Les habitants de Créteil sont des Cristoliens

## Quelle place adopter en tant que parent vis-à-vis de l'école ?

Toutes les études actuelles montrent que la réussite des enfants à l'école n'est pas que le fait de l'école. Depuis 1980, les textes de lois posent les parents comme co-éducateurs, à côté des professeurs.

« Moi personnellement c'est pour ça que je suis ici, l'école ne fait pas *tout, tout seul* », dit un Papa. « Mon père il faisait confiance : si tu étais puni par l'école c'est que tu étais coupable. Moi je me pose davantage de questions. Je me demande quelle est la posture de l'institutrice ».

Mila dit : « Aujourd'hui, les enfants sont plus désirés, donc on s'implique plus ».

Alassan: « Oui c'est vrai qu'on est dans cette culture de la planification ».

S'il y a une dispute entre l'enseignant et le parent, l'enfant ne sait pas qui choisir, il y a comme un conflit de loyauté. Il faut qu'il sente que les adultes chargés de son éducation sont en cohérence. Comment accorder nos violons ?

## Dormir bien pour grandir mieux

Les écrans retardent la mélatonine, qui est l'hormone de la croissance secrétée pendant les premières heures du sommeil. Un enfant qui a mal dormi n'est pas réceptif aux enseignements. Donc une façon d'aider son enfant à l'école c'est d'être vigilant sur le sommeil. Remplacer les écrans par un livre ? Une maman : « Tous les soirs je lui lisais une histoire jusqu'à ses huit ans, ça m'a pris beaucoup de temps, il a fini par accrocher, mais ça a été long... »

Les enfants ont besoin d'amour, d'attention et de récits !

« Les histoires le soir, c'est sacré » dit un Papa.

Des mots dans le sillon de Daniel Pennac : « Le temps de lire, comme le temps d'aimer, dilatent le temps de vivre<sup>3</sup> ».

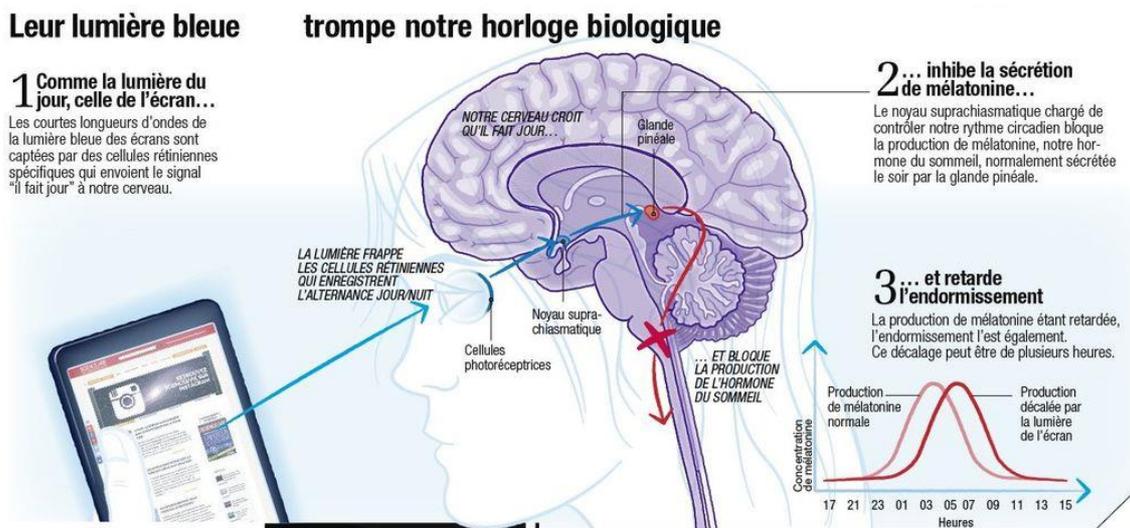


Schéma provenant de « Sciences et vie », juin 2020, n° 1233

<sup>3</sup> Dans *Comme un roman* de Daniel Pennac

*La scolarité des enfants nous renvoie à notre propre expérience*

La période de confinement a mis tout le monde à l'épreuve, les devoirs étaient beaucoup sur les écrans. Même le sport était en visio !

« Les parents se sont rendu compte que c'était difficile d'être enseignant. Ils ont fait beaucoup de progrès scolaires pendant le confinement ! ».

« On avait encore la peur de ne pas savoir faire ses devoirs, qu'il démasque notre phobie des mathématiques », dit une maman.

Quand on pense « école » on a toujours en arrière-fond le souvenir de nous, enfants.

La psychologue dit : « quand j'entre à l'école, même en tant que professionnel, je suis angoissée comme quand j'étais enfant ».

« Il y a des enfants qui n'ont pas voulu retourner à l'école, des débuts de phobies scolaires. On appelle ça le syndrome de la cabane ou de l'escargot ».

*Comment aider les enfants à se saisir des apprentissages ?*

*Faut-il les aider à faire leurs devoirs ?*

Les devoirs c'est interdit<sup>4</sup>, mais les enfants en ont. C'est pour cela que les enseignants disent que ce n'est pas obligatoire.

« Moi j'ai un enfant en classe Ulis, il a des difficultés de concentration, et on me dit de ne pas insister sur les devoirs. Mais il ne fait rien. Je ne sais pas quoi faire. Il ne va pas y arriver s'il fait comme ça ».

« Votre enfant connaît la loi ! », lui répond l'intervenante sur le ton de l'humour.  
Tous les enfants connaissent la loi !

*Est-ce qu'il n'y a pas d'autres façons de les faire apprendre ? Comment donner le goût de l'effort et de l'apprentissage ? Par le jeu ?*

« Oui mais quand on est parents on est pressé : de les voir réussir ! »

Une dame met fin à la rencontre en disant : « allez, je dois y aller, voir si les devoirs sont faits ! ».

---

<sup>4</sup> Les circulaires du 28 janvier 1958, du 17 décembre 1964, du 28 janvier 1971 rappellent que les devoirs écrits à la maison sont interdits.

## « Papa, maman, les écrans et moi »

Atelier à la Médiathèque Nelson Mandela  
Mardi 10 octobre 2020

Les familles sont venues nombreuses pour échanger et participer aux activités ludiques imaginées par Sylvie et Malika, les bibliothécaires, qui annoncent : « On n'est pas là pour donner des leçons ! ».

### Qu'est-ce qu'un écran ?

Une petite fille répond du tac au tac : « tablette, ordi, ciné, téléphone, toutes sortes ! »

Définition : « un panneau qui arrête et atténue la lumière », on sent que ça ne dit pas tout...

Combien de temps regardez-vous les écrans ?  
Chaque jour les utilisateurs de Youtube totalisent cent quinze mille années à regarder des vidéos.



### Débat mouvant :

- Pour partir en vacances, préfères-tu oublier ton maillot de bain ou ton téléphone ?
- Le confinement : mieux avec ou sans écran ?
- Préfères-tu lire sur un livre ou sur une tablette ?

A droite, ceux qui sont pour ceci, à gauche, ceux qui sont pour cela. Et on débat !

**Le cadavre exquis familial :** chacun doit faire une partie du dessin sur son « smartphone » artisanal.





Photos de l'atelier « Papa, maman, les écrans et moi », Mardi 10 octobre à la Médiathèque Nelson Mandela

Et encore d'autres activités.

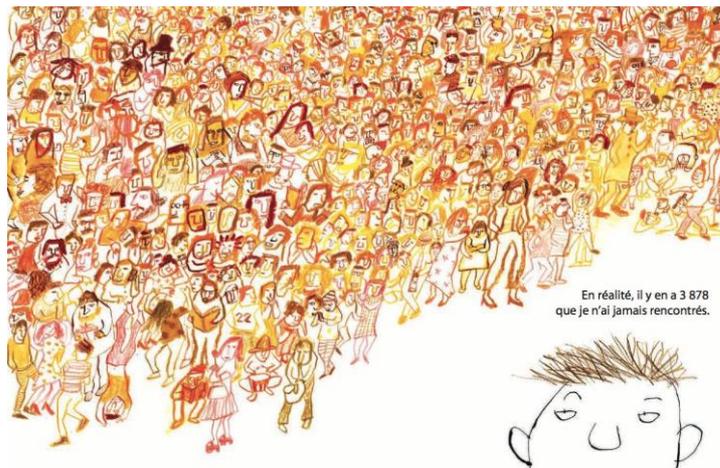
Créer un **partition parents-enfants** avec :

<http://www.no-buttons.com>, le site de Yoann Le Claire.

Les familles s'amuse à associer des sons pré-enregistrés sur une partition numérique et les font écouter en riant.

**La lecture de deux livres par les bibliothécaires:**

*#Boucle d'or* de Jeanne Willis et *4998 amis*, de Davide Cali



Et pour 661...  
je ne sais plus comment  
nous sommes devenus amis.



## Le cerveau des enfants et des adolescents face aux écrans<sup>5</sup>

Conférence-débat avec Grégoire Borst  
A la médiathèque Nelson Mandela  
Vendredi 16 octobre 2020

La question inquiète. Que font les écrans à nos cerveaux ?

Devant près de soixante-dix personnes, Grégoire Borst a détendu un peu l'atmosphère en expliquant que les écrans ne sont peut-être pas si nocifs qu'on le croit. Pourquoi ? Parce que le cerveau a une exceptionnelle plasticité, c'est-à-dire une capacité à s'adapter, se transformer. Il se forme, dès la conception, quelques neurones, qui se multiplient très vite, et qui créent des liens entre eux tout au long de la vie.

Les deux âges les plus importants sont la petite enfance, de zéro à trois ans, et l'adolescence, pendant laquelle le cerveau est particulièrement réceptif à l'environnement. Le cerveau atteint son âge adulte à vingt-deux ans, et pèse déjà quatre-vingt-dix pour cent de son poids à cinq ans !

Alors, peut-on devenir « un crétin digital<sup>6</sup> » ?

Grégoire Borst nuance les constats alarmistes et appelle à faire la distinction entre les opinions fondées sur des corrélations peu rigoureuses et les connaissances produites par des études scientifiques. Nous manquons encore de recul. Mais nous pouvons déjà voir que l'usage des écrans permet de développer certaines compétences, notamment le sens de l'orientation dans certains jeux vidéo. Du pain béni pour un ado dans la salle qui dit : « voilààààà maman, je te l'avais dit ! ».

Bien sûr, il faut accompagner l'enfant. Le laisser des heures devant les balbutiements de Télétubbies peut le rendre téléteubé. Toute activité pédagogique mérite un accompagnement et s'intègre mieux en situation d'interaction sociale. On a cependant remarqué que l'apprentissage de l'écriture est bienvenu sur tablette car la correction se fait en temps réel et l'enfant comprend mieux ses erreurs. Alors, n'y a-t-il pas de bonnes choses à prendre ?

Pour finir, l'intervenant précise que les écrans perturbent le sommeil, il est conseillé de les éteindre au moins une heure avant d'aller se coucher. Et le même ado de dire : « tu vois maman, une heure, pas deux ! »

Après cette conférence, les négociations ont dû aller bon train pour les ados désormais bien au fait de leur cruciale plasticité.



<sup>5</sup> D'après les notes de Malika et Sylvie

<sup>6</sup> Du nom de l'ouvrage : *La fabrique du crétin digital* de Desmurget

## ***Les pensées sauvages, Compagnie Le Bruit de la lanterne***

Spectacle pour les six mois- trois ans à la médiathèque Nelson Mandela

Samedi 10 octobre 2020

A tâtons en ce samedi matin, les parents s'infiltrèrent dans la médiathèque Nelson Mandela pour vivre un moment suspendu avec leurs très petits d'hommes.

Pour tous ceux qui l'ont vécu avec moi, c'était un moment à part dans l'espace-temps enfants-parents.

Il fallait retirer ses chaussures et pénétrer dans la tanière d'une chanteuse et d'un musicien.

Pour nous y inviter, la chanteuse a murmuré :

*« Pénétrer davantage le cœur du soir  
Si loin les montagnes estompées  
Les grillons qui s'éternisent  
La brume errante se veut seule son propre refuge. »<sup>7</sup>*

Nous pénétrons dans une pièce au sol molletonné, à la lumière tamisée, entourée d'arbres et de sculptures de bois flotté. Le duo d'artistes, Jean Claude Oleksiak et Catherine Morvan, joue doucement sur une contrebasse, un hang ou un bâton de pluie... Elle chante des notes qui se posent sur les enfants : « Cette nuit, un ange a déposé dans mon cœur une plume. Parfois elle s'envole sur un petit pied...bleu... vert... ». Elle caresse avec sa plume les mini pieds des enfants recroquevillés dans les bras de leurs parents. Puis, peu à peu, une lumière, un objet, attirent l'attention d'un petit ou d'un autre, et ils entament une expédition pour scruter le décor...

On les voit regarder autour d'eux, ahuris, amusés, et partir à la découverte du monde. Ils se lèvent et vérifient en arrière si leurs parents les regardent, si c'est ok de s'éloigner un peu. Parfois ils courent à nouveau se jeter dans leur bras, testant ce mouvement essentiel, entre liberté et sécurité, entre parents cocon, sortie de chrysalide et envol du papillon.

Ce spectacle, ouvert à l'improvisation, à l'imprévu, met en scène les enfants, dans leur curiosité du monde. On voit la sagesse de certains enfants, la témérité des autres. Le petit Noah qui va récupérer tous les projecteurs portatifs pour les ramener donner à sa maman, un à un.

Et quand les enfants prennent l'archer de la contrebasse, ils ne veulent plus le lâcher. Ils évaluent si les adultes sont tout aussi amusés : « Mamie, Mamie, c'est toi Mamie ? ». Ils prennent leur liberté, dans la musique de leurs gazouillis et roucoulements émerveillés.

Les parents sortent pleins d'amour, on dirait qu'ils découvrent le monde, dans les yeux de leurs enfants.



<sup>7</sup> Le livre du vide médian de François Cheng

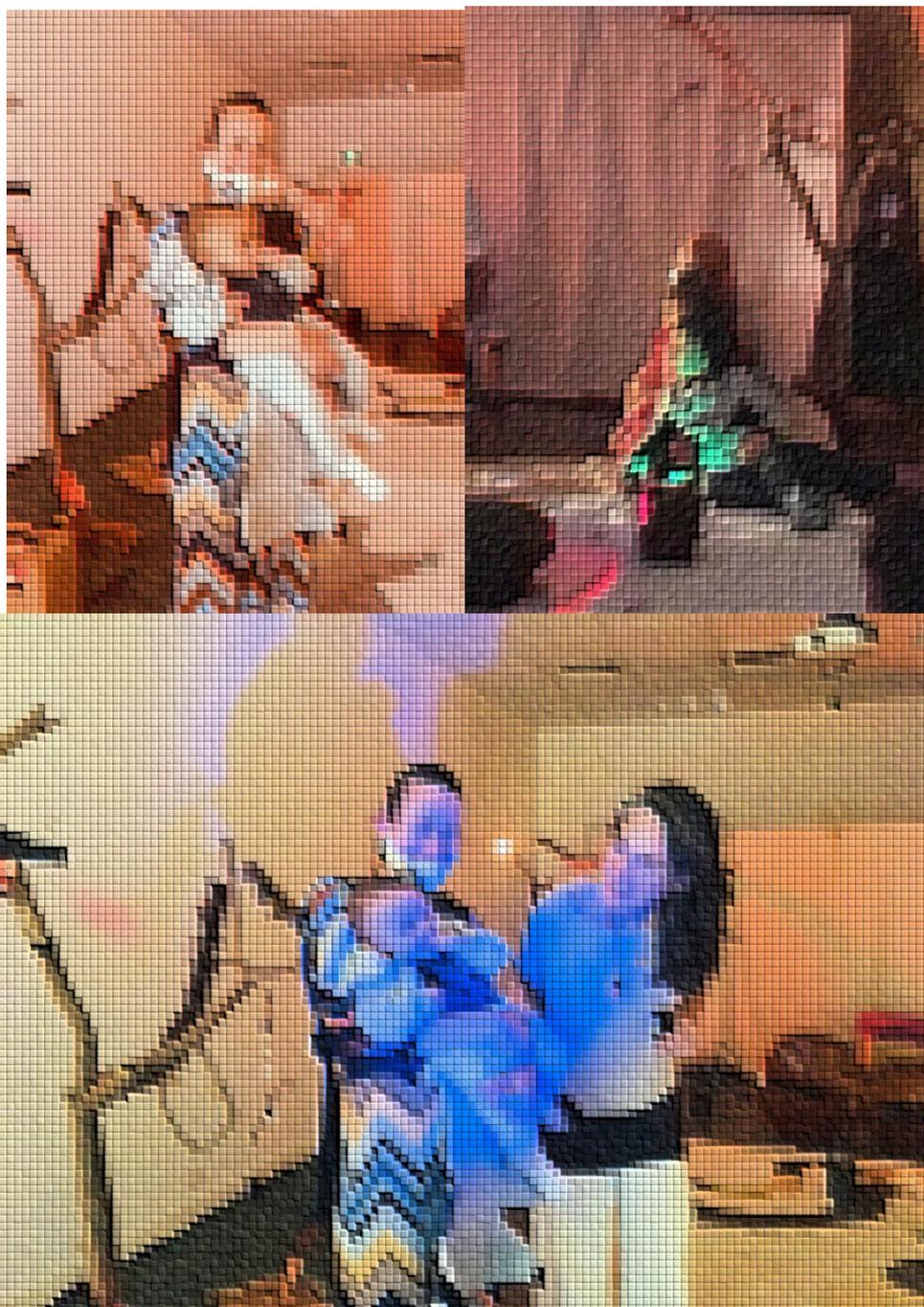


Une maman nouvellement arrivée à Créteil et son enfant de neuf mois.

L'enfant qui comprit très vite comment dessiner des ronds de lumière sur le mur. Il s'en amuse en regardant sa mamie et sa maman.



*Famille verte comme une orange.*  
Une maman et ses deux enfants, adorables, souriants et émerveillés pendant le spectacle, ici en photo avec les deux artistes.



*Photos liées au spectacle, Les pensées sauvages, cie Les bruits de la lanterne, samedi 10 octobre 2020*

## **Rencontre-échange sur la place du père au sein de la famille<sup>8</sup>**

---

Intervention de Marie Canavesio auprès de trois hommes et douze femmes

A la maison de la solidarité

Mardi 13 octobre 2020

C'est quoi le père idéal ? Une carte bleue ambulante ? Lui laisse-t-on sa place ? Souhaite-t-il gérer les tâches quotidiennes ou juste jouer ? Qui est en charge de l'éducation ?

Adja, de la Maison de la solidarité, résume très bien :

« Pour la plupart des personnes présentes ce soir, l'image du père est réduite à : travail, argent, et bon temps avec les enfants du fait de leur absence toute la journée. En effet, en rentrant le soir, il ne reste que les bons moments à partager avec les enfants avant d'aller au lit. Et tout le reste : éducation, école, loisirs, gestion des conflits entre fratrie, passage à l'adolescence... sont à la charge de la maman, qui pour la majorité des personnes présentes, ne travaillent pas. Donc elles ont le temps pour tout cela. (...) Le lien qui est tissé entre une mère et son enfant est très fort, l'allaitement, le congé de maternité, le fait de l'avoir porté durant neuf mois créent quelque chose de très puissant ».

Pourtant, la question de la place du père se pose de plus en plus. Le congé paternel a été allongé à vingt-huit jours depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2020, et les pères cherchent la juste place. Les mamans confient qu'elles ont du mal à lâcher du contrôle et qu'elles-mêmes se questionnent.

Adja conclut : « L'enfant a besoin de "re-pères" et certains de ces repères ne peuvent venir que du père ». L'éducation étant une responsabilité conjointe, chaque couple parentale cherche le bon équilibre.

## **Accueil Parents-enfants (parcours moteur, atelier manuel)**

---

Au Centre social Kennedy

Jeudi 15 octobre 2020

- « Ho qu'il est mignon avec ses boucles », dis-je !

L'enfant de trois ans me fixe et me dit :

- « Tais-toi !

- Pourquoi tu me parles comme ça ? »

Et je pense : je m'en fiche, le gars du kebab il m'a trouvé jolie...

- « Tais-toi, t'es moche », insiste-il.

Les Mamans se précipitent : « Dis-donc, si tu parles comme ça à la dame, on rentre à la maison ». Elles se confondent en excuses. Elles me disent que leur éducation est basée sur le respect mais celui-là... il est terrible !

Malgré tous mes efforts, je n'ai pas réussi à m'en faire un copain. Il a boudé et taper dans les coussins du parcours de motricité.

---

<sup>8</sup> D'après les notes de Adja Mala, de la Maison de la solidarité

J'ai jeté mon dévolu sur les mamans, venant partager un moment hors de chez elle avec leurs enfants autour d'un dessin ou d'une autre activité. Elles me parlent de leurs valeurs éducatives : « je donnerai tout pour qu'ils s'ouvrent, qu'ils voyagent et qu'ils réussissent ! ».

Une maman raconte qu'elle a créé un tableau d'éveil. Elle m'apprend ce que c'est : une planche qui rassemble tous les mécanismes que les petits doivent apprendre à utiliser. « Ça coûte un bras, me dit-elle, alors, je l'ai fabriqué. »

Elles semblent avoir leurs habitudes, avec Alimata et l'équipe du Centre social Kennedy, et apprécier ce prolongement de leur salon, cet espace protégé où encourager les premiers pas des petits dans le vaste monde (des équipements municipaux).



Les enfants peuvent sucer et manger les jouets, mais après, il faut les nettoyer au kasher, les désinfecter, à cause du covid.



Le Centre social Kennedy propose un rendez-vous hebdomadaire parents-enfants.  
Ici le parcours de motricité.



## La gestion des conflits dans la fratrie

---

Par l'Espace droit famille, association de soutien à la parentalité

Au Centre Social Kennedy

Vendredi 9 octobre 2020

Dans les *gagaga, bababa*, des enfants, les mamans prennent place.

Ania vient à cette rencontre parce que ses enfants de sept et quatre ans se disputent et elle a encore un petit de neuf mois. « Qu'est-ce que ça va être ? »

Michèle a une fille de quarante-deux ans et un fils de trente-six, elle est venue parce que même s'ils sont aujourd'hui autonomes, petits, ils se disputaient beaucoup, ils se battaient ! « Ma fille tapait son petit frère, le jour où il a répondu, ça a stoppé. »

Nejma a quatre filles : treize, dix, seize et un an, et il y en a deux autres d'un premier mariage du père, qui ont vingt-deux et dix-huit ans. Ça fait du monde à gérer. C'est celle de dix et celle de seize ans qui se disputent. « Pourquoi ? »

Nazec, toujours présente, vient d'une famille nombreuse, six filles, six garçons. Elle est, pour sa part, très impliquée dans l'éducation de ses neveux.

Sidonie, trois enfants : « Il faut se mettre d'accord avec son conjoint sur les principes éducationnel, on n'est pas toujours d'accord. Et depuis que ma dernière fille est arrivée, celle du milieu est très très très jalouse . C'est pas facile la place du milieu. »

Falbela : « Dans ma famille c'est bizarre, c'est quand on est devenu adulte que les conflits ont commencé. Quand on était petits, on était soudés, c'était idyllique. Et depuis qu'on est adultes... Mes enfants me disent : " Maman, tu es toute seule, tes frères et sœurs se sont détournés de toi... il y a des clans ". Je ne comprends pas. »

Pendant ce temps, les enfants commentent *bababa*, dans les poussettes.

Assa : « Ma fille a six ans, elle a des grands frères et sœurs de trente-trois et trente-deux ans, elle est la « chouchou » de tout le monde... »

Linda, qui vient d'arriver : « S'ils se disputent ? Ha oui, tout le temps, du soir jusqu'au matin ! Pourtant, je travaille pour eux comme une folle. Ils ne sont jamais contents. Ils se mettent à crier, je suis dépassée, et je crie aussi. On leur donne tout mais ils se battent. »

« On a peur de rater sa famille. D'être un mauvais parent », dit une dame.

« *En cas de dispute : que faites-vous ?* », questionne l'une des intervenantes.

Les participantes répondent :

- « Chacun dans sa chambre avec des exercices de maths. »
- « Proposer une activité. »
- « Mettre un dessin animé. »
- « Si ma fille est trop speed, elle prend une chaise, elle se met face au mur, elle se calme et elle revient. Elle vient me voir elle me dit : "Maman, je suis calme". »

- « L'un dans le coin là, l'autre, là-bas. Mais quand je les mets au coin, ça les fait rire, ils font une alliance contre moi... ».

« De quoi ces conflits sont-ils le signe ? Qu'est-ce qui est exprimé ? », poursuit l'intervenante.

- « La jalousie, c'est très souvent pour vérifier l'amour des parents. »
- « Les disputes peuvent exprimer le besoin d'être protégée. »
- « Les enfants ont le sens de la justice : ils comparent même le niveau de jus d'orange dans le verre. Ils comptent même le nombre de frites dans l'assiette du voisin ! »

Mais l'égalité n'est pas l'équité. Parfois ils n'ont pas les mêmes besoins.

Le débat commence à s'animer et c'est déjà la fin, les intervenantes proposent donc un rendez-vous le mois prochain.

### **L'autorité parentale (droits et devoirs des parents)**

---

Animé par l'Espace Droit famille à la Maison de la solidarité

Jeudi 15 octobre 2020

Divorce, séparation, violences, la société a prévu des recours juridiques, parfois complexes, qu'il faut connaître. Cette rencontre est faite pour répondre aux questions.

Il y a douze personnes, uniquement des femmes, venues se renseigner sur les ordonnances de protection contre les violences.

« Est-ce que le divorce chez le notaire est reconnu à l'international ? »

Quand elles ne posent pas les questions pour elles, elles les posent pour une amie. On sent leur préoccupation, la rencontre est sérieuse.

Consentement mutuel, ordonnance de non-conciliation, autorité parentale conjointe, les deux intervenants clarifient les notions, et explicitent les démarches propres à chaque situation. On y apprend des choses importantes comme le fait qu'un parent qui quitterait la maison, même pour fuir des violences, sans prévenir, pourrait être en faute pour « abandon de domicile ». Connaître la loi c'est connaître ses droits. Les professionnels rappellent que l'Espace droit famille est là pour écouter et accompagner toute situation compliquée.

### **Petit déjeuner sur les violences conjugales**

---

Avec l'APCE94 au centre social Kennedy

Vendredi 16 octobre 2020

Comment repérer les violences ? Elles peuvent prendre diverses formes : psychologiques, physiques. Quels sont les lieux de protection ? Comment protéger les mineurs dans des contextes de violences conjugales ? Il ne faut pas croire les enfants dans leur chambre ne voient rien. Ils gardent des souvenirs, des traumatismes. L'intervenante conseille de visionner le court-métrage « Tom et Léna<sup>9</sup> » qui racontent leur enfance en

---

<sup>9</sup> Réalisé en 2015 par Johanna Bedeau avec Swann Arlaud et Sarah Le Picard, à l'initiative de la MIPROF et en partenariat avec la Mutuelle générale de l'Education nationale (MGEN), la Prévention Santé MGEN, l'Institut de Victimologie, le Ministère de la Justice – La Direction de la protection judiciaire de la jeunesse, le Ministère de l'Education nationale et le Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes.

déménageant la maison où leur mère se faisait battre par leur père : <https://www.dailymotion.com/video/x3efezd>  
Les huit personnes présentes remercient chaleureusement les intervenantes de l'existence de ce type de rencontres.

## **Le rôle et la responsabilité des parents dans l'équilibre alimentaire de leurs enfants**

A la maison de la solidarité, mené par la diététicienne Saloua Amri

Mardi 20 octobre 2020

« *Diversité/variété - santé - gourmandise - gâchis alimentaire - surpoids - anorexie/boulimie - grandir - aliments transformés - produits laitiers - viande/protéines - 5 fruits et légumes/jour - Bio - nombre de repas<sup>10</sup>* ».

Manger, c'est tous les jours... trois fois par jour !

Quand on est parent, on reçoit une grosse pression : trop gras, trop sucré, pas assez ceci, trop cela ! Et pourtant c'est tout ce que nos enfants aiment ! Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ?

La diététicienne donne quelques repères pour ne pas s'y perdre. Il faut être méthodique, voire stratégique.

Laisser passer un repas plus léger ou plus sucré n'est pas grave. Le plus important demeure le choix des aliments lors des courses, ainsi que la régularité des repas. Il est important d'écouter la sensation de faim de l'enfant. Il est bon qu'il puisse manger quand il a son estomac le réclame.

Un atelier cuisine a suivi cet échange afin de donner des idées aux participantes aimantes et préoccupées de la santé de leur enfant ! Bravo les quinze mamans !

## **Conclusion**

Le mois de la parentalité ainsi s'est achevé.

Plein et riche d'autres rencontres dont je n'ai pas parlé : la projection du film *Des elles, des ils* à la Maison pour Tous Jean Ferrat, une conférence sur *Le développement de l'enfant* au Centre social Kennedy, la rencontre *Comment aider les ados dans l'estime de soi ?* à la Maison des ados, et le dessin animé *Vice Versa* projeté au cinéma du Palais.

Complexe et passionnant : être parent.

De quoi ont besoin les enfants ? D'amour, d'attention, et de récits.

De quoi on besoin les parents ? D'information, d'échanges, de soutien, de se sentir faire partie d'une sphère co-éducative. Mais aussi : d'amour, d'attention, et de récits.

Les parents vivent des situations dignes des grands mythes. Héros protecteurs, tyrans arbitraires, Madame aimante, ou Monsieur dépassé, ils sont des personnages, en colère, en douceur, mais surtout en questionnement quotidien sur la justesse de leur rôle, le plus difficile qui soit : faire grandir un enfant. Dans ces espaces ils ont partagé un peu de leurs doutes et de leur humanité.

---

<sup>10</sup> D'après les notes de Adja Mala, MDS

Merci à Sylvie, Malika et Adja pour leur retranscription des rencontres sur *Le cerveau des enfants*, *La place du père* et *L'alimentation des enfants*.

« Choses vues, choses lues, choses entendues »  
Par Elsa Poissonnet-Boyer  
Pendant le mois de la parentalité 2020 à Créteil