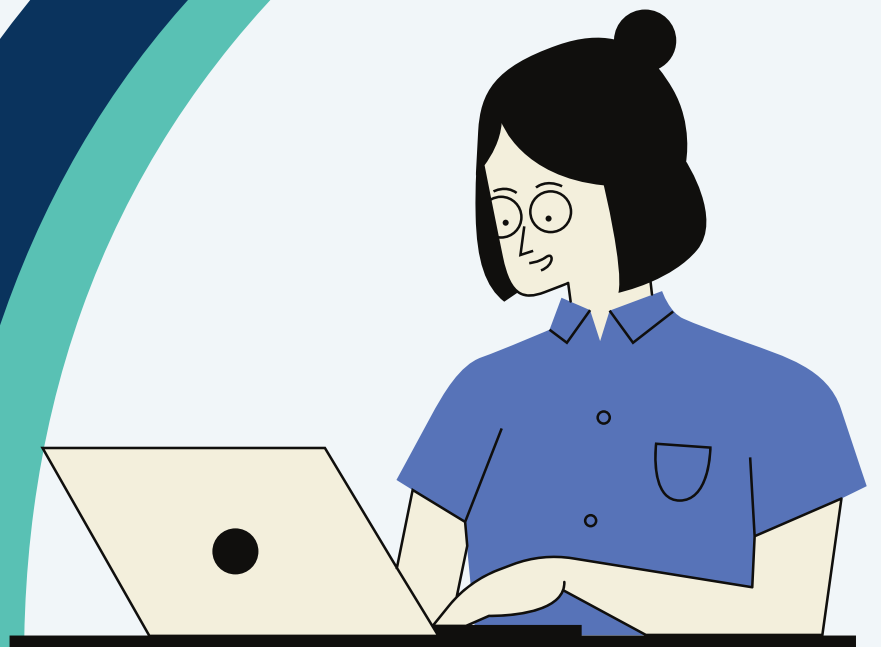


Ressources Internet pour Les Parents

*Ressources sélectionnées
par les professionnel.le.s de
la CPTS du Pays Bigouden*



Contenu

- 2** *Le contenu du livret*
- 3** *Pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans*
- 10** *Relations parents - enfants*
- 13** *Pour les parents d'ados*
- 15** *Gestion des écrans*
- 17** *Loisirs, Culture, Sport pour tous les enfants*



Le contenu de ce livret



**Pour chaque ressource,
un QR Code à flasher.
La ressource peut être
ajoutée à vos favoris si
le sujet vous intéresse!**

Ce livret est à destination des parents d'enfants de tout âge, et recense des contenus disponibles gratuitement sur Internet, qui peuvent les aider dans leur rôle de parent.

Ces ressources, non exhaustives, ont été sélectionnées par des professionnel.le.s de santé, membres de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) du Pays Bigouden.

Sur chaque page du livret, vous trouverez un descriptif de la ressource sélectionnée, ainsi qu'un QR code pour y accéder.

Bonne découverte!



1000 premiers jours :

Le site de référence pour parents et futurs parents : de la grossesse aux deux ans de l'enfant

www.1000-premiers-jours.fr



Ce site destiné aux futurs parents et parents d'enfants de moins de 2 ans propose des conseils pratiques et des informations scientifiquement validées autour des trois piliers fondamentaux de la santé pendant la période des 1000 premiers jours (sécurité environnementale, alimentation et sécurité affective).

Ainsi, on y trouve de nombreuses informations autour des questions que les parents peuvent se poser dès le projet de grossesse, sur l'environnement, la grossesse, le développement de bébé et la parentalité.

Dans une tonalité qui se veut bienveillante et soutenante, le site aborde de nombreux sujets tels que l'allaitement, les substances chimiques, l'alimentation de bébé, la relation avec bébé, les soutiens à la parentalité, le bien-être dans le couple,...

REPUBLICQUE FRANÇAISE
Santé publique France

1000 PREMIERS JOURS.fr

DEVENIR PARENT AGIR SUR SON ENVIRONNEMENT ÊTRE ACCOMPAGNE DÉCOUVRIR SON ENFANT POURQUOI 1000 JOURS ?

EN PRATIQUE QUESTIONS DU MOMENT

BÉBÉS, PARENTS : BIEN DÉMARRER NOS NOUVELLES VIES

...à la maison, dans nos têtes, lors des moments passés ensemble. On trouve ici des clés pour notre santé à tous et le développement de bébé.

Retrouvez de nombreux conseils et astuces, en cliquant sur les pièces et les objets de la maison. Vous découvrirez des idées pour mieux vivre votre nouveau quotidien, pendant la grossesse et les premières années de bébé.

EN PRATIQUE

Santé mentale, grossesse et parentalité



Pendant la grossesse et après la naissance d'un enfant, la santé mentale des futurs et nouveaux parents peut être fragilisée. Comment savoir si les hauts et les bas font partie des étapes normales de la transition vers la parentalité ou sont le signe qu'il faut en parler à un professionnel de santé ? Cette brochure, rédigée en 2022 par le Dr Nathalie Léone (médecin de santé publique au Centre collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale) propose quelques repères.



Mon enfant :

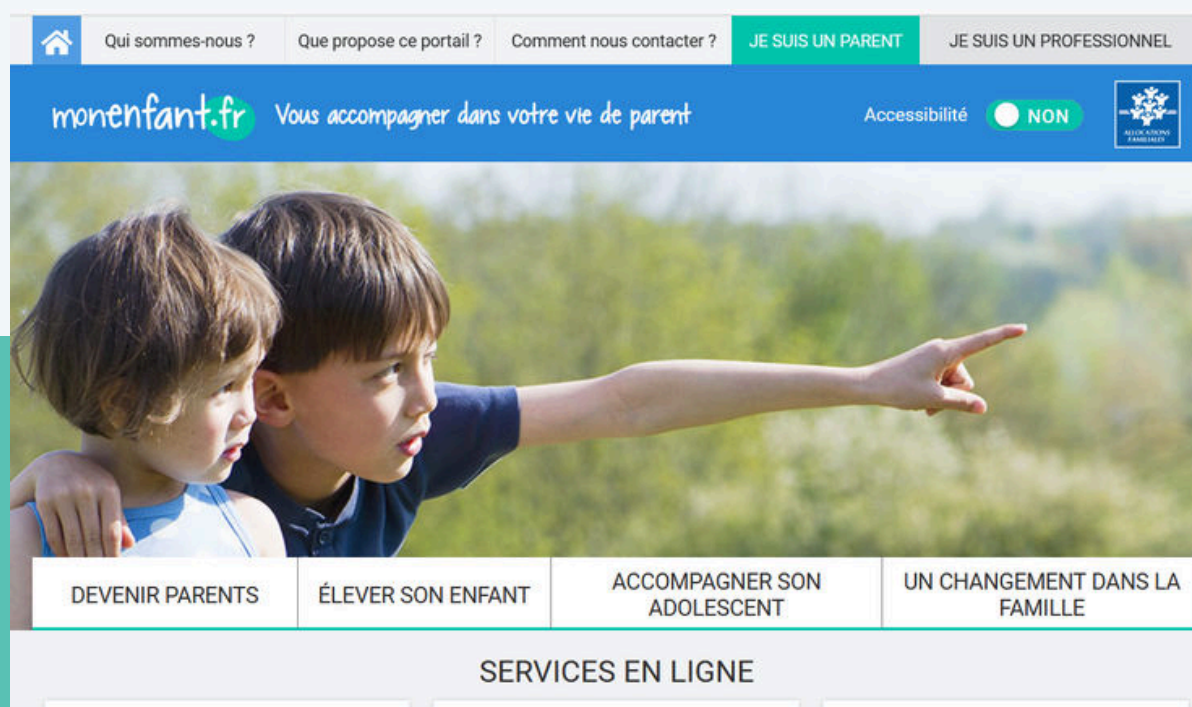
Pour accompagner la vie de parents

www.monenfant.fr



Le portail « monenfant.fr », conçu par les Caf et la Cnaf, propose un accompagnement aux parents et aux professionnels de la petite enfance, de la jeunesse et de la parentalité. Son objectif premier est d'offrir un accès gratuit et adapté aux informations et services en ligne existants dans ce domaine.

Dans ce portail national sont référencés la quasi-totalité des structures d'accueil destinées aux jeunes enfants (crèche, accueil de loisirs, etc.), des services existants pour informer et accompagner les parents de jeunes enfants (lieu d'accueil parents-enfants, relais d'assistants maternels, service de médiation familiale...) les soutiens à la parentalité, le bien-être dans le couple,...



Comment gérer les pleurs d'un bébé?



Les pleurs sont le mode d'expression d'un bébé. Comment répondre à ses besoins ? Comment gérer les pleurs inexplicables ? Et surtout, comment ne pas craquer ?

Dans cette courte vidéo, WhyDoc donne des conseils aux parents pour gérer les pleurs du bébé et ne pas le secouer

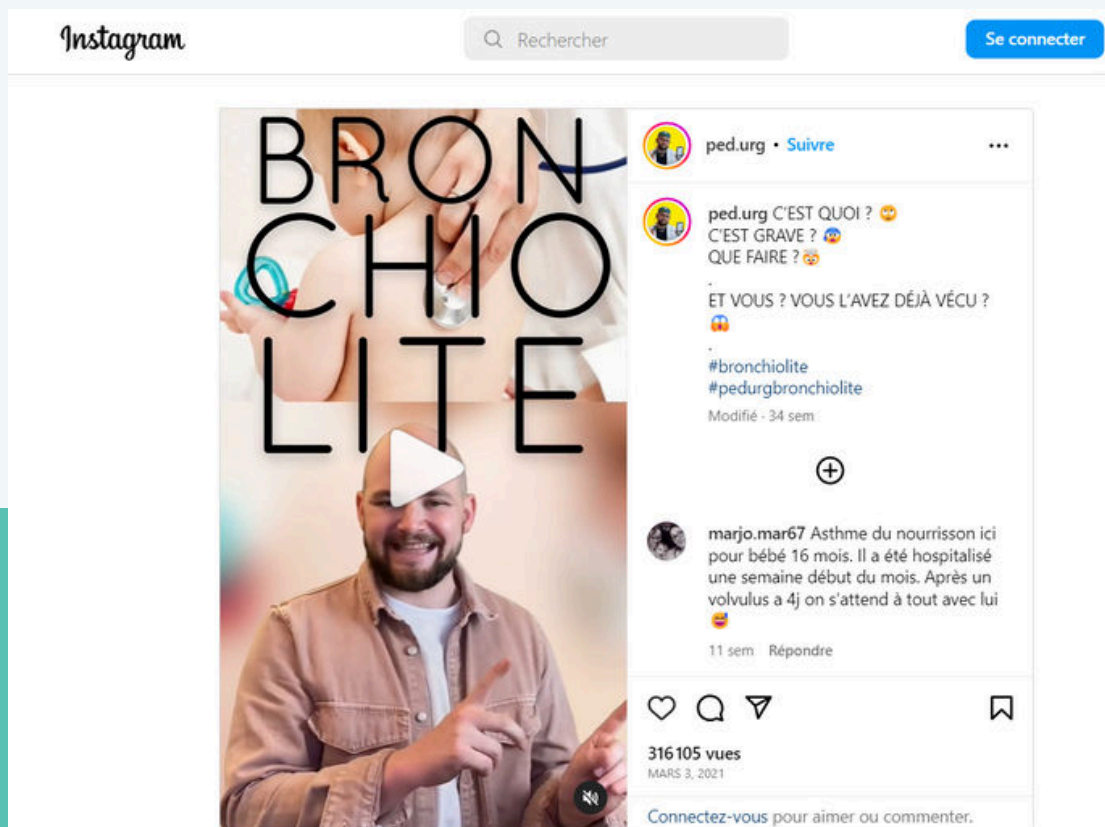


C'est quoi la bronchiolite?



Dans cette vidéo, Ped Urg revient sur une maladie commune chez les nourrissons: la bronchiolite

C'est quoi? C'est grave? Que faire?



Prendre soin des dents de mon enfant, de 0 à 3 ans



Cette plaquette élaborée par des chirurgien-dentistes et l'Agence Régionale de Santé sensibilise les parents sur la santé et l'hygiène bucco-dentaire des enfants de 0 à 3 ans.

Des conseils sur le brossage de dents, l'alimentation, l'utilisation de la tétine, ...



Comment mieux vivre son post-partum?



Le post-partum s'étend de l'accouchement au retour des règles, et peut durer jusqu'à trois ans. Si la naissance est généralement considérée comme un heureux événement, l'arrivée du nouveau-né peut bouleverser l'existence de la mère, qui peut vivre différents épisodes dépressifs.

Ce podcast explore ce phénomène avec Chloé Bedouet, consultante en périnatalité et fondatrice de « Mal de mères », Anna Roy, sage-femme depuis 10 ans et Jacques Dayan, professeur de Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (Rennes 1).



The screenshot shows the Radio France website interface. At the top, there are navigation links for 'Radios', 'Podcasts', 'Catégories', and 'Espace musique'. The 'radiofrance' logo is in the center, with 'Rechercher', 'Bibliothèque', and 'Votre a' on the right. Below the navigation bar, there is a 'new inter' badge and a menu with 'Grille des programmes', 'Podcasts', 'Info', 'Culture', 'Humour', 'Musique', and 'Vie quotidienne'. The main content area features a large dark banner with the title 'Comment mieux vivre son post-partum?' and the date 'Mercredi 31 mai 2023'. A red button with a play icon says 'ÉCOUTER (52 MIN)'. To the right of the button are icons for a bookmark and a share function. On the far right of the banner is a photograph of a woman holding a baby. At the bottom right of the banner, there is a small caption: 'Comment mieux vivre son post-partum ? ©Getty - urbazon'.

Prévention en santé mentale de l'enfant



Caroline Goldman est psychologue pour enfants et adolescents. Elle exerce son métier avec passion depuis une vingtaine d'années. Elle est titulaire d'un doctorat en psychologie de l'enfant, a enseigné 15 ans à l'université et a également publié des livres.

Cette série de podcasts (en 25 épisodes) s'inscrit dans une démarche d'information et de prévention en santé mentale de l'enfant.

Il a deux objectifs :

1. Aborder les dimensions éducatives fondamentales : apprendre aux enfants à gérer la frustration à partir de l'âge d'un an, donner à son enfant confiance en lui, annoncer des mauvaises nouvelles, parler des dangers d'internet...
2. Faire le point sur certaines contre-vérités médiatiques qui ont un effet sur la santé des enfants : le haut potentiel intellectuel, l'hypersensibilité, l'éducation positive bienveillante.





yapaka :

Parents, enfants, prenons le temps de vivre ensemble

www.yapaka.be



Yapaka est un programme de prévention de la maltraitance à l'initiative du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique mis en place en 1998.

Éviter la maltraitance... Oui, mais comment ? Nous aimerions tant quelques idées fortes, un mode d'emploi, un guide pour savoir comment procéder. Mais tout comme il n'y a pas de recette miracle pour être parent parfait, il n'y a pas de réponse préfabriquée pour éviter la maltraitance. A chacun de se débrouiller...

yapaka tente de lancer des pistes au travers de très nombreuses ressources (vidéos, livres, podcasts...) sur de nombreuses thématiques (abus sexuel, adolescence, deuil, écrans, harcèlement, ...) à votre disposition

The screenshot shows the website's header with the yapaka.be logo and the Fédération Wallonie-Bruxelles logo. A navigation bar contains links for ACCUEIL, A PROPOS, LIVRES, VIDÉOS, PODCASTS..., CAMPAGNES, PROFESSIONNELS, and A VOTRE SERVICE. Below the navigation bar, the main heading reads "Parents, enfants, prenons le temps de vivre ensemble". The main content area features a large graphic for a podcast titled "ÊTRE PARENTS, C'EST..." with an illustration of a boat. To the right of the graphic is a text block describing the podcast. On the far right, there is a blue box for "Abonnez-vous à la lettre d'info électronique" and a "Se connecter/S'inscrire" section with a form for email and password.

Cancer : comment en parler aux enfants?



Lorsqu'un parent développe un cancer, l'inquiétude envers ses enfants vient s'ajouter au stress de la maladie.

Un diagnostic de cancer change la vie de toute la famille. Comment la maladie modifie-t-elle mon rôle de mère, de père ? Que signifie ma maladie pour mon enfant ? Comment lui annoncer la nouvelle ? Comment répondre à ses questions et comment réagir à d'éventuelles réactions inattendues ? Comment offrir à mon enfant un quotidien structuré malgré la maladie ? Qui nous soutient ?

Dans cette brochure élaborée par la ligue contre le cancer suisse, vous découvrirez comment appréhender la situation. Vous y trouverez des informations sur ce qu'éprouve votre enfant, ce dont il a besoin et comment vous pouvez l'aider.



FIL SANTE JEUNES :

Santé, Sexualité, Amour, Mal-être

www.filsantejeunes.com



Le Fil Santé Jeunes (FSJ) est un dispositif de prévention répondant à distance aux questions de santé physique, mentale et sociale que se posent les jeunes de 12 à 25 ans. L'activité d'écoute, d'information et d'accompagnement est réalisée au téléphone, à l'aide d'un numéro vert (0 800 235 236), et sur Internet.

L'équipe est composée de professionnels de l'écoute aux compétences professionnelles complémentaires (psychologues, éducateurs, conseillers conjugaux et familiaux, médecins, travailleurs sociaux...),

Chaque texte sur filsantejeunes.com publié est validé par un comité de rédaction composé de plusieurs membres de l'équipe. Accompagnement gratuit.

Fil Santé Jeunes est financé par Santé publique France.

mercredi, juillet 12 2023 Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h ZOOM Connexion

0 800 235 236
filsantejeunes.com
Anonyme et Gratuit

Santé
Sexualité
Amour
Mal-être

Accueil Enquêtes Quiz Chat Pose tes Questions Forum Sourds & Malentendants Mon compte Rechercher

Chat avec nous ! Où trouver de l'aide

Prévention Santé 3.0
Sexualité Contraception Amour Mal-être...
0 800 235 236
filsantejeunes.com
Fil santé jeunes - anonyme et gratuit pour les 12-25 ans

Sexe

- > Contraception
- > IST
- > Sexualité
- > Grossesse
- > IVG
- > Où trouver de l'aide

Ca va pas

- > Mal être
- > Sentiments et émotions

OnSEXprime:

Les réponses aux questions qu'on n'ose pas poser

www.onsexprime.fr



Onsexprime.fr est le site dédié à l'éducation à la sexualité à destination des adolescents.

Grâce à des contenus simples, détaillés et validés par des experts, il permet de trouver les réponses aux questions que les adolescents se posent.

The screenshot displays the OnSEXprime website interface. At the top, the logo 'ONSEXPRIME' is followed by the tagline 'Les réponses aux questions qu'on n'ose pas poser'. Navigation tabs include 'LES GENRES ET LES ORIENTATIONS', 'LES CORPS ET LEURS CHANGEMENTS', 'LES CRITÈRES QU'ON NOUS IMPOSE', 'LES RELATIONS', 'LA SEXUALITÉ', 'SE PROTÉGER', and 'FAIRE FACE AUX ABUS'. A search bar and social media icons are also present. The main content area features a large green speech bubble with the question 'À quel âge peut-on commencer à faire l'amour ?' and a button 'Voir toutes les questions'. Below this, a section titled 'Les rubriques' lists four categories: 'Les genres et les orientations' (Me définir, si j'en ressens le), 'Les corps et leurs changements' (Découvrir mon corps), 'Les critères qu'on nous impose' (Normalité, porno, réseaux), and 'Les relations' (En famille ou entre potes). A 'Pose une question' button is visible in the bottom right corner.



L'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique

www.open-asso.org



Les espaces et objets numériques sont omniprésents dans notre quotidien et celui de nos enfants. Afin que ces outils « facilitateurs » puissent pleinement remplir leur rôle, former et éduquer les utilisateurs est une nécessité.

Entre naïveté quant à leur impact et panique morale, être parent, professionnel, ou simple adulte en contact avec des enfants et des adolescents demeure compliqué : où mettre le curseur, quel cadre, à partir de quel âge, quels sont les risques et comment les accompagner... ?

Le rôle de l'OPEN est de vous transmettre des informations fiables, efficaces et des conseils concrets que vous pourrez vous réapproprier et intégrer à votre quotidien. Bien que la sensibilisation des enfants soit nécessaire, elle n'est pas suffisante. Il est primordial de mettre en œuvre des actions d'envergure à destination de tous les adultes qui entourent les enfants, car eux seuls ont la légitimité pour accompagner et éduquer les plus jeunes, y compris sur le sujet du numérique.

OPEN Observatoire de la Parentalité & de l'Éducation Numérique

Contact Newsletter Espace presse

À PROPOS DE L'OPEN RESSOURCES INTERVENTIONS & FORMATIONS

Accueil

TOUTES LES PUBLICATIONS
Espace parents

À l'écoute des difficultés des parents et des besoins des enfants. Pour que le numérique ne soit plus problématique !

Le quotidien numérique de vos enfants décrypté à travers des tutoriels, des conseils d'experts et des articles de fond et d'actualité.

Toutes les thématiques Tous les formats

Mon enfant et les écrans

www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr

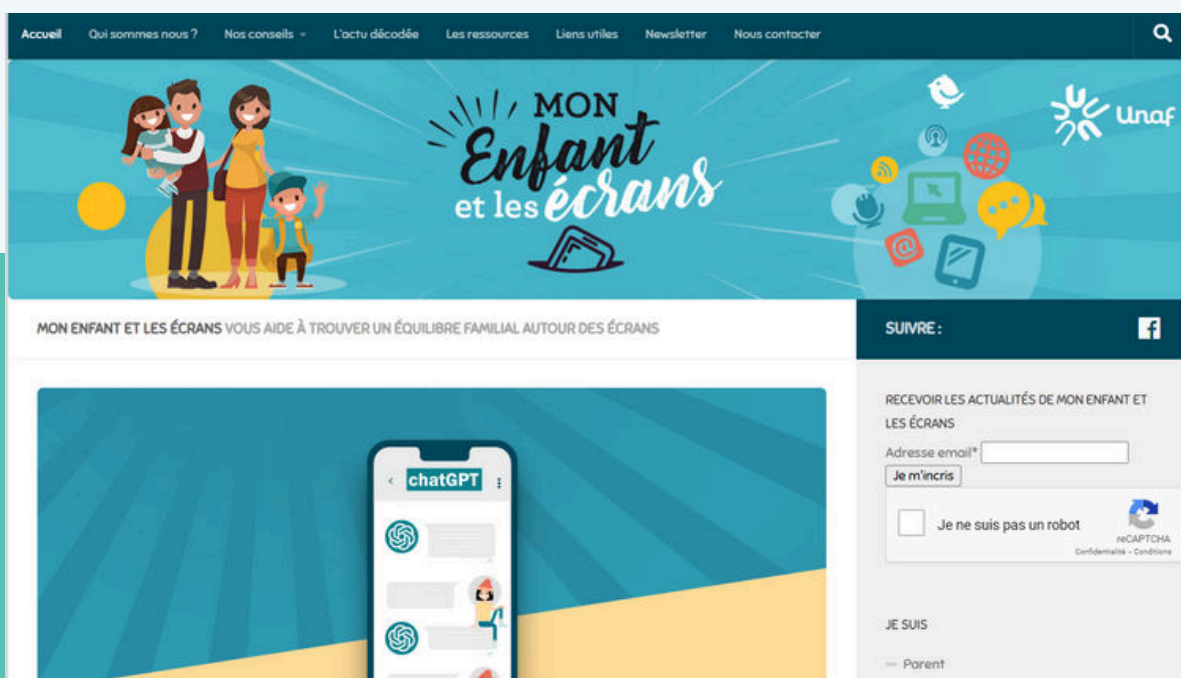


Face au déploiement des écrans et des outils numériques au sein des familles, les parents ont un rôle fondamental à jouer auprès de leurs enfants pour les protéger et les guider.

Pour les accompagner et les guider dans leurs pratiques numériques familiales, sans les culpabiliser, l'Union nationale des associations familiales (Unaf) a créé le site « Mon enfant et les écrans » qui propose une mine d'informations claires, pratiques et mises à jour régulièrement.

Conseils pratiques, astuces faciles à mettre en place, avis d'experts et actualité numérique décodée : « mon enfant et les écrans » vous aide à reprendre la main. Et ainsi trouver un équilibre familial autour de l'usage des écrans !

Mon enfant et les écrans, c'est aussi une page Facebook pleine de ressources avec déjà plus de 9 107 abonnés.



Ricochet :

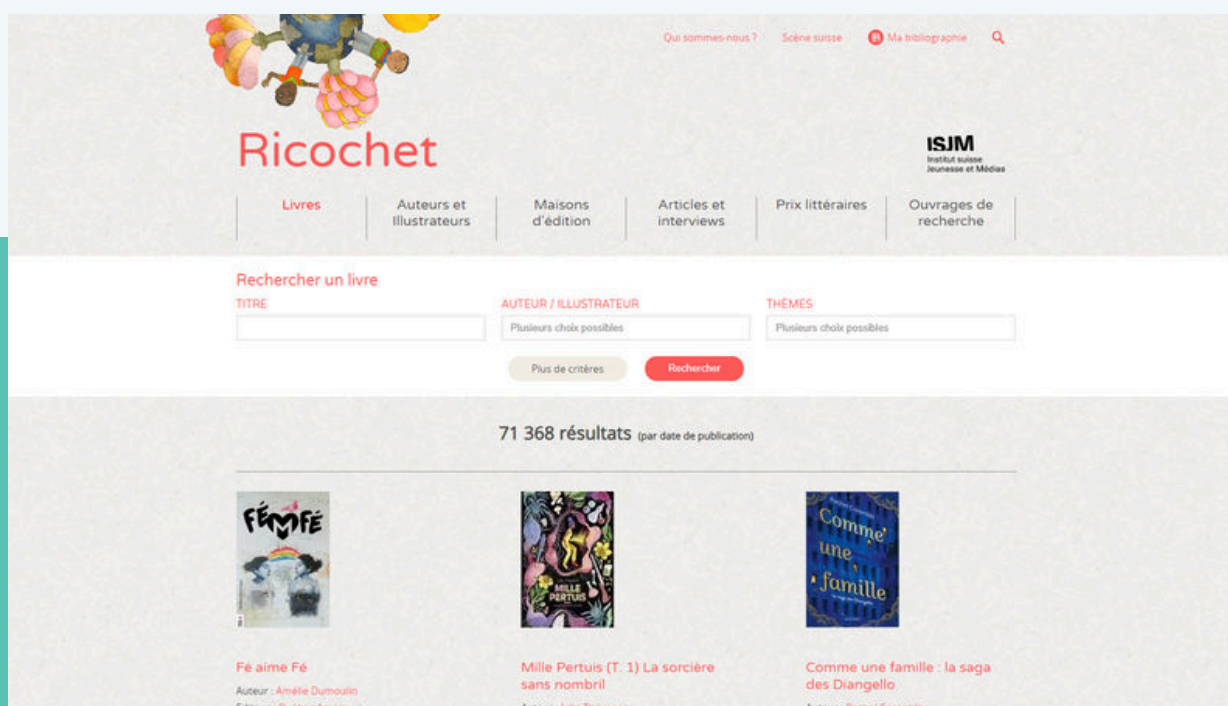
Site de référence dédié à La Littérature jeunesse francophone

www.ricochet-jeunes.org



Ricochet est un site de référence dédié à la littérature jeunesse francophone.

Base de données quotidiennement enrichie, le site Ricochet, sans être exhaustif, répertorie une grande partie de la production éditoriale francophone pour la jeunesse. On y trouve des livres de petites, moyennes et grandes maisons d'édition françaises, mais également suisses, belges, québécoises, africaines, etc. Un tiers environ des titres inventoriés disposent d'un avis de lecture, texte critique émis par des rédacteurs indépendants dans le but d'orienter nos utilisateurs dans cette vaste production. La sélection des rédacteurs, quant à elle, rassemble les titres qui ont particulièrement retenu leur attention. En plus des champs habituels, Ricochet ajoute dans son catalogage des mots-clés et un âge conseillé pour chaque titre, afin de permettre aux utilisateurs de cibler leurs recherches.



The screenshot shows the Ricochet website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Qui sommes-nous?', 'Scène suisse', and 'Ma bibliographie'. The main header features the Ricochet logo and the ISJM (Institut suisse jeunesse et Médias) logo. Below the header, there are several menu items: 'Livres', 'Auteurs et illustrateurs', 'Maisons d'édition', 'Articles et interviews', 'Prix littéraires', and 'Ouvrages de recherche'. A search bar is prominently displayed with the text 'Rechercher un livre'. Below the search bar, there are three input fields: 'TITRE', 'AUTEUR / ILLUSTRATEUR', and 'THÈMES'. A 'Rechercher' button is located below these fields. The search results section shows '71 368 résultats (par date de publication)'. Three book covers are displayed: 'Fé aime Fé', 'Mille Pertuis (T. 1) La sorcière sans nombril', and 'Comme une famille: la saga des Diangelo'.

kundy :

Trouver un loisir pour tous, avec ou sans handicap

www.kundy.fr



Le site kundy.fr est un site de partage des loisirs. Il s'adresse à tous ceux qui recherchent une activité près de chez eux, pour eux-mêmes ou un proche, en situation de handicap ou non.

Kundy provient d'ailleurs de "Kundivido" qui signifie "Partager" en Espéranto. Cette valeur de partage se traduit par des articles détaillés en ligne sur les activités associatives : descriptif de l'activité, tarifs, créneaux, contact et actions menées par les associations pour prendre en charge un ou plusieurs types de handicap.

Parmi les activités proposées : du sport, de la culture, des loisirs

The screenshot shows the homepage of the website kundy.fr. At the top, there is a navigation bar with the text "L'association Kundy : trouver vos loisirs ouverts à tous / Handicap" and social media icons for Facebook, Twitter, and LinkedIn. Below this is a secondary navigation menu with links: "Qui sommes-nous ?", "Associations", "Activités", "Blog", "Proposer une activité", and "Contact". The main content area features a large banner image of a woman in a wheelchair with her arms raised in a field. Overlaid on the banner is a search bar with three filters: "Lieu" (Location) with a location pin icon and the text "Quelle ville ?"; "Activité" (Activity) with a person icon and the text "Football, cuisine, balade..."; and "Handicap" (Disability) with a wheelchair icon and the text "Visuel, auditif, moteur...". To the left of the banner, the text reads "kundy trouver son activité" in large, bold letters, followed by "1er site local des loisirs près de chez vous, accessibles à tous, avec ou sans handicap" and a pink button labeled "Voir nos activités".



Ce livret a été réalisé par la Communauté Professionnelle
Territoriale de Santé (CPTS) du Pays Bigouden,
association de professionnels de santé.

Plus d'information sur cptspaysbigouden.fr