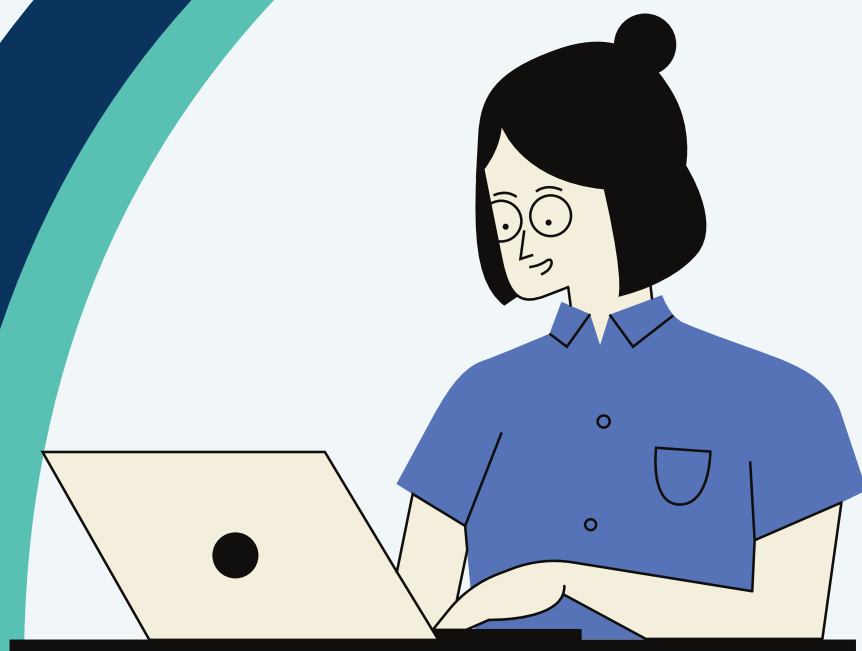


Ressources Internet pour les Parents

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



Contenu

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



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,...



[DEVENIR PARENT](#)[AGIR SUR SON ENVIRONNEMENT](#)[ÊTRE ACCOMPAGNÉ](#)[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.



[EN PRATIQUE](#)

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.

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 :

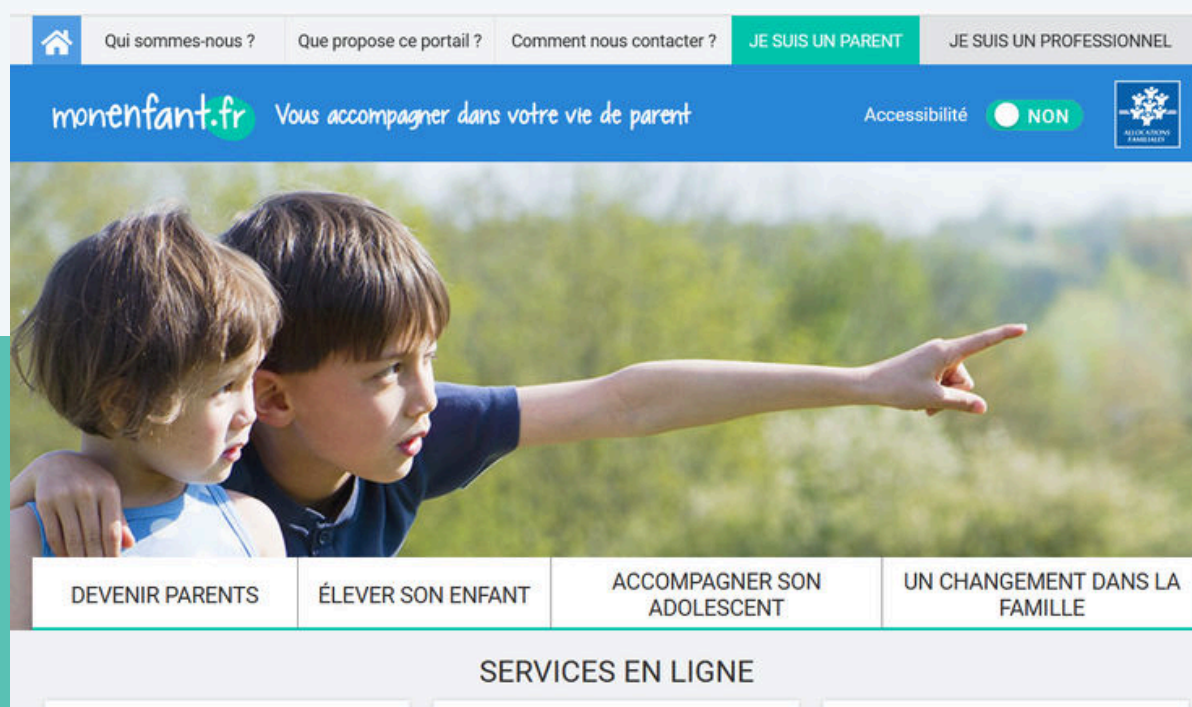
Pour accompagner la vie de parents

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

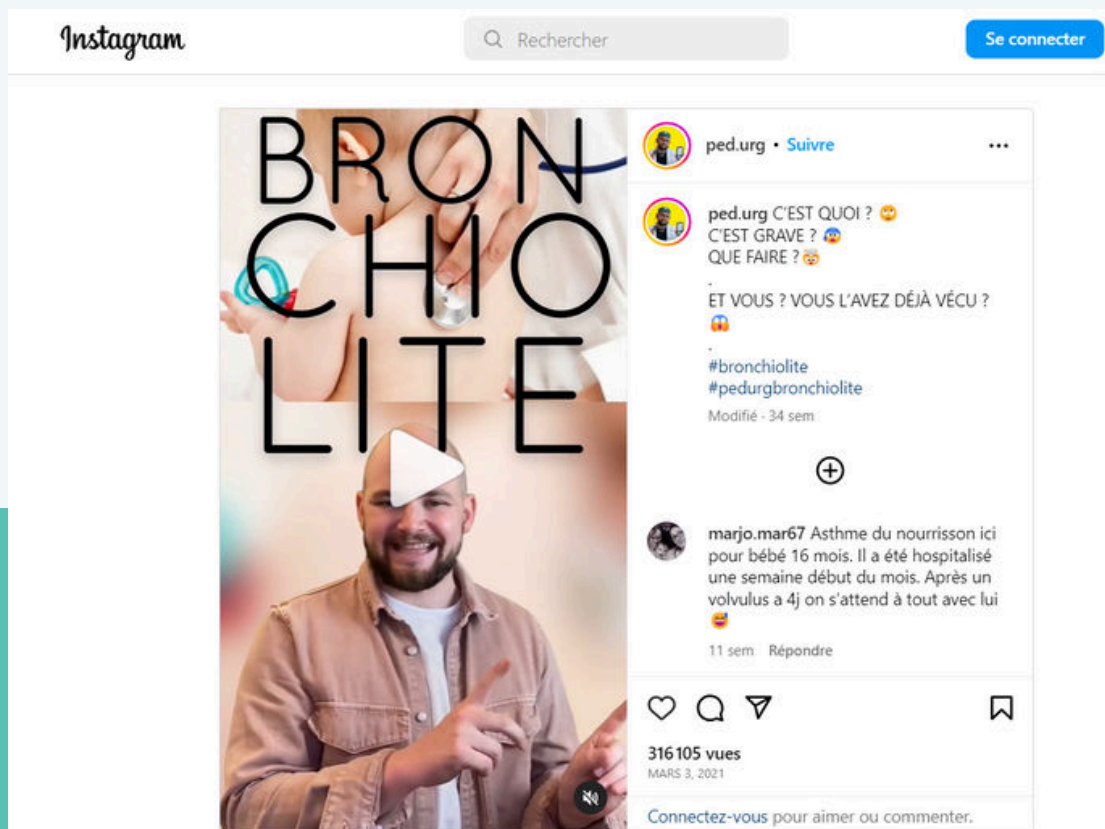


C'est quoi la bronchiolite?



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 this is a 'new inter' banner. The main content area features the podcast title 'Comment mieux vivre son post-partum ?' with the date 'Mercredi 31 mai 2023'. A red button labeled 'ÉCOUTER (52 MIN)' is prominent, along with icons for a bookmark and a share function. To the right is a photograph of a woman holding a baby. At the bottom right of the photo, it says '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.





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

yapaka.be

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Besoin d'une écoute ? Pour les enfants : 103 - Pour les adultes : 107

Parents, ados, enfants, des professionnels sont disponibles : Équipes SOS enfants, Services d'Aide à la jeunesse, PMS, SSM, Plannings,... yapaka.be/cartographie

ACCUEIL

A PROPOS

LIVRES, VIDÉOS, PODCASTS...

CAMPAGNES

PROFESSIONNELS

A VOTRE SERVICE

Q

Parents, enfants, prenons le temps de vivre ensemble



ÊTRE
PARENTS,
C'EST...

la ligueur yapaka.be

Yapaka, en collaboration avec le Ligueur, donne la parole aux parents et les invite à partager ce qui les a aidés dans les moments difficiles.

Dans le podcast « Être parents, c'est... », des mères et des pères témoignent de leur quotidien, de leur émerveillement mais aussi de leurs doutes et de leurs peines. Ils partagent les appuis qu'ils ont pu trouver chez des proches et/ou des professionnels pour reprendre une bouffée d'air...

Toutes les deux semaines, retrouvez un nouvel épisode de « Être parents, c'est... » sur toutes les plateformes de podcasts.

Abonnez-vous à la lettre d'info électronique

Se connecter/S'inscrire

Afin de pouvoir participer au site (poster des commentaires, poster vos événements, demander des documents, etc...) créez-vous un compte. C'est gratuit et ne prend que quelques minutes.

Nom d'utilisateur ou adresse de courriel *

Mot de passe *

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

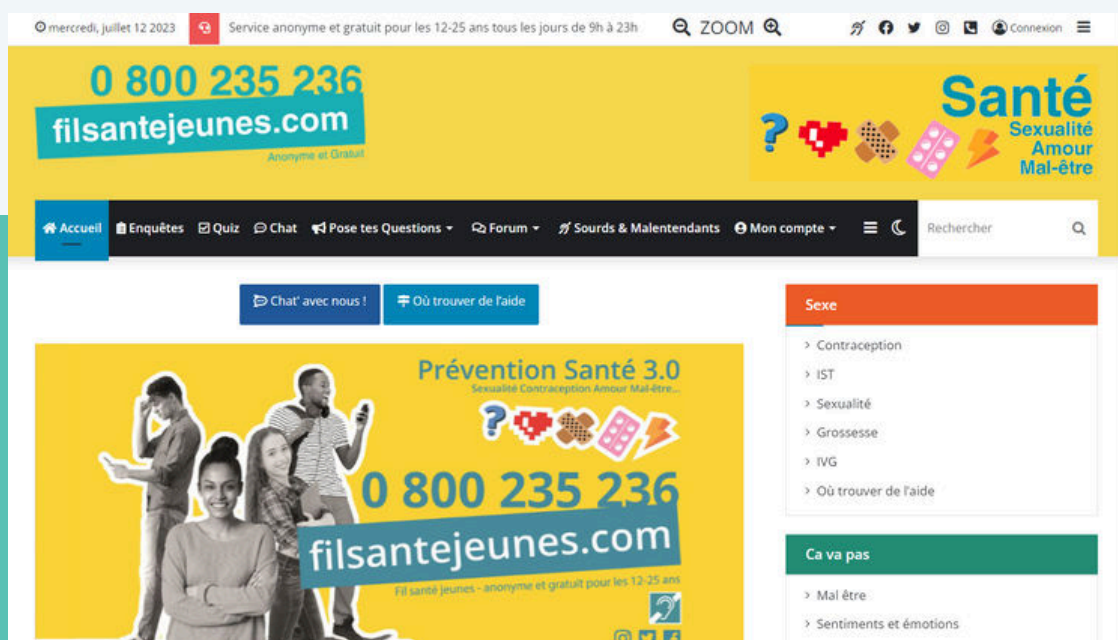


Le Fil Santé Jeunes (FSJ) est un dispositif de prévention répondant à distance aux questions de santé physique, mentale et sociale que se posent les jeunes de 12 à 25 ans. L'activité d'écoute, d'information et d'accompagnement est réalisée au téléphone, à l'aide d'un numéro vert (0 800 235 236), et sur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

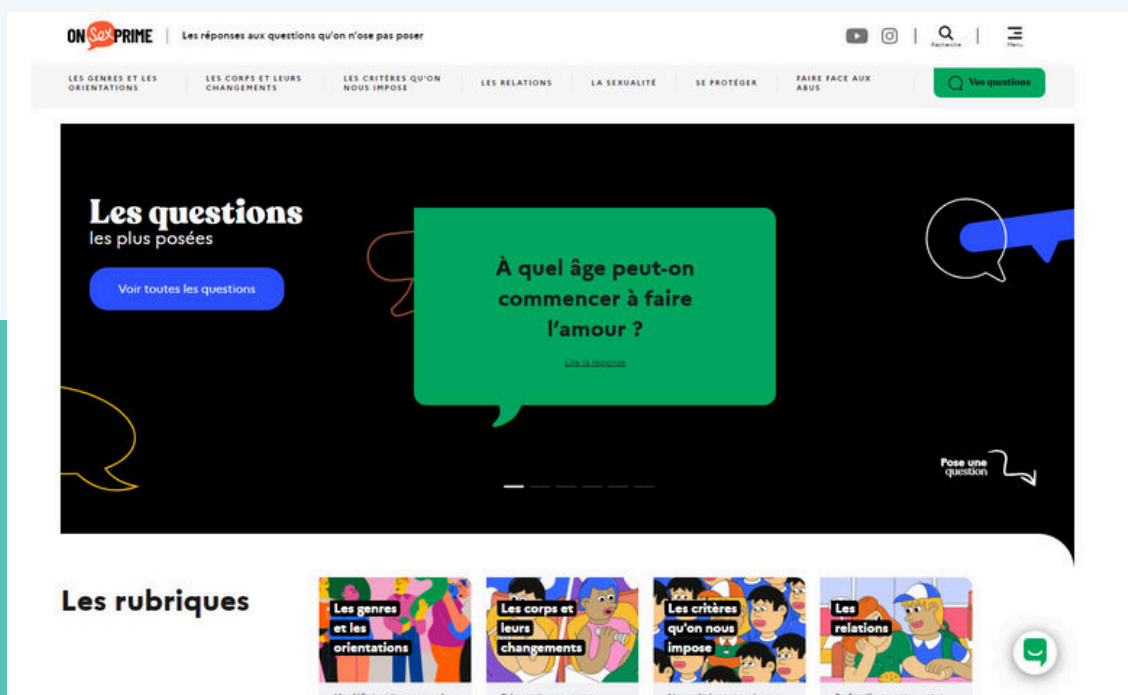


www.onsexprime.fr



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.





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

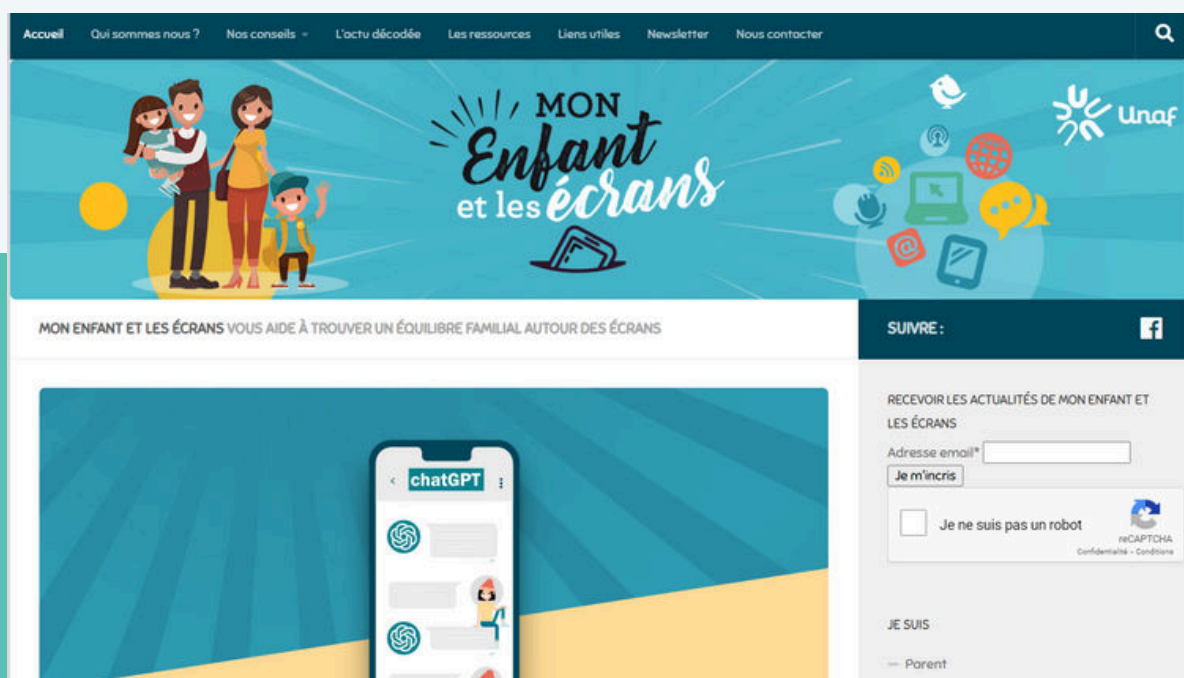


Face au déploiement des écrans et des outils numériques au sein des familles, les parents ont un rôle fondamental à jouer auprès de leurs enfants pour les protéger et les guider.

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.





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 displays the Ricochet website's search interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Qui sommes-nous?', 'Scène suisse', 'Ma bibliographie', and a search icon. Below this, the Ricochet logo is prominently displayed. A horizontal menu lists various categories: 'Livres', 'Auteurs et Illustrateurs', 'Maisons d'édition', 'Articles et interviews', 'Prix littéraires', and 'Ouvrages de recherche'. The main search area is titled 'Rechercher un livre' and includes three input fields: 'TITRE', 'AUTEUR / ILLUSTRATEUR', and 'THÈMES'. Each field has a placeholder text 'Plusieurs choix possibles'. Below these fields are two buttons: 'Plus de critères' and 'Rechercher'. The search results section shows '71 368 résultats (par date de publication)'. Three book covers are displayed as examples of search results: 'Fé aime Fé', 'Mille Pertuis (T. 1) La sorcière sans nombril', and 'Comme une famille : la saga des Diangelo'. Each book cover is accompanied by its title, author, and publisher information.



kundy :

Trouver un loisir pour tous, avec ou sans handicap

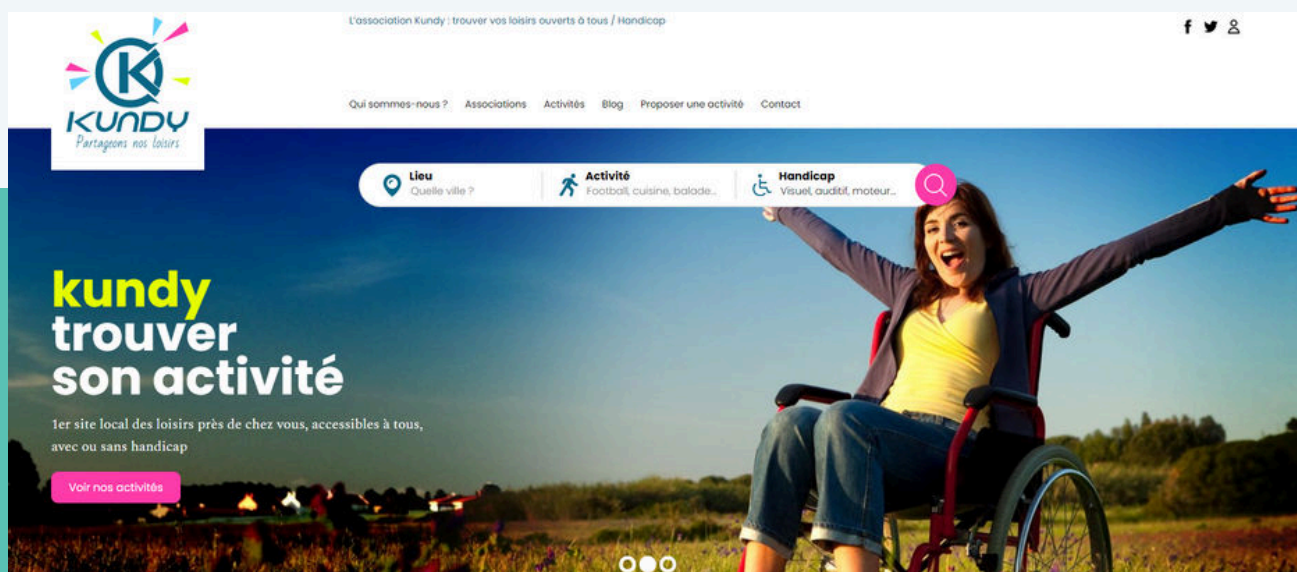
www.kundy.fr



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





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**](https://cptspaysbigouden.fr)