

Webinaire #4

CPS Live

Une communauté d'échange de pratiques
sur les Compétences PsychoSociales
à La Réunion



**Promotion
Santé**
La Réunion



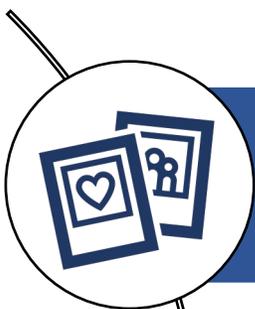
Mélanie CAPREDON
Chargée de projets
Développeur local PSFP



Agnès PARIS
Pilote national du PSFP



Programme :



PSFP - PROGRAMME DE SOUTIEN AUX FAMILLES ET A LA PARENTALITE



A LA DECOUVERTE DES CLEFS POUR LES FAMILLES

Pourquoi et pour qui? A quoi ça ressemble? Comment s'inscrire?



LA PAROLE EST A VOUS.

Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité

PSFP- Un programme psycho-éducatif

**Renforcement des
compétences familiales**



- Valoriser et soutenir les compétences parentales
- Elargir l'éventail des pratiques parentales
- Développer les compétences psychosociales des enfants
- Renforcer et faciliter les relations parents-enfant

PSFP en France



- **Programme intégré:** intégration aux politiques locales de soutien aux familles & transfert de compétences pour l'autonomisation des porteurs de projet
- Valeurs du programme: **gratuit pour les familles; approche humaniste & empowerment**
- **Développement ou renforcement des compétences des professionnels de terrain** au sein des communes, vers une autre rencontre des familles

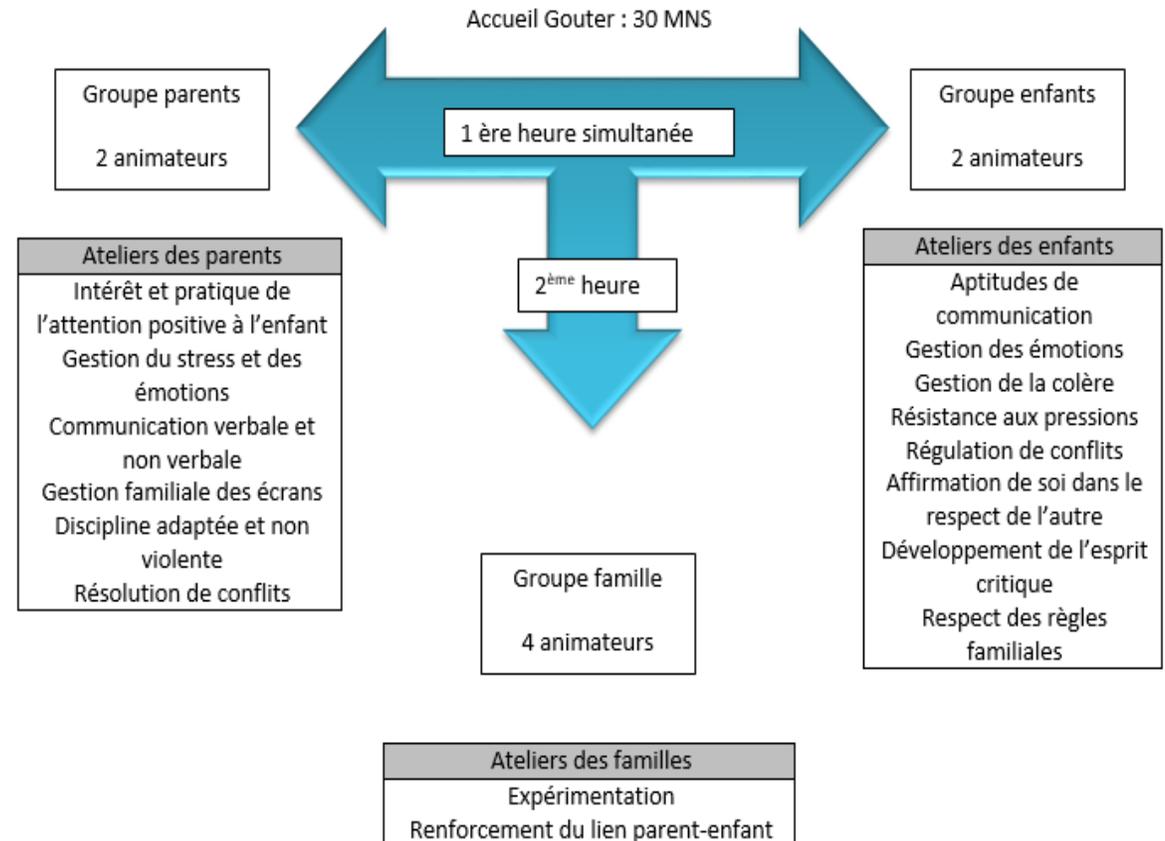


Programme structuré

14 sessions pour le 6/11 ans

Déroulement progressif des thématiques

Un savoir-faire en action pour le développement de compétences



Auto-efficacité et confiance en soi, dans son rôle de parent	SESSIONS	THEMES
	Pilier 1	Renforcement des liens parents-enfants <i>Besoins de l'enfant / Attention positive/ Gestion des émotions</i>
	Pilier 2	Encouragement & valorisation des comportements appropriés <i>Communication non violente / Consignes claires / gestion des écrans</i>
	Pilier 3	Mise en place d'une discipline éducative et non violente <i>Résolution de problème / sanction (réparation / éloignement)</i>
	Pilier 4	Ancrage des nouvelles pratiques parentales <i>Remobilisation & ressources externes</i>

Les résultats en France

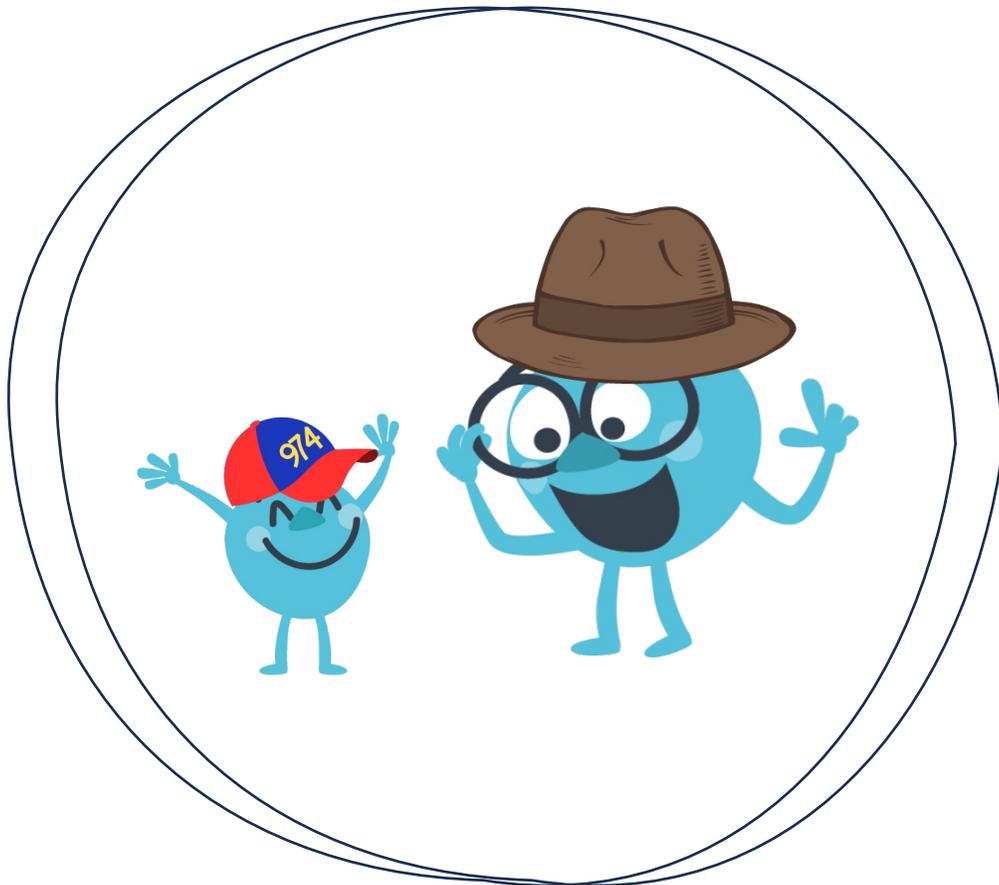
- Evaluation d'efficacité 6/11 ans, accompagnée par Santé Publique France (19 villes et 308 familles) 2015-2017:

Indicateurs de processus	résultats
Fidélité au programme	91 %
Assiduité des familles	73 %
Indicateurs de résultats	
Satisfaction des familles	98 %

- Diminution de l'hyperactivité et les troubles du comportement chez les enfants (SDQ)
- Développement des compétences parentales telles que l'engagement parental (APQ)
- Amélioration du bien-être des enfants (KINDL'R)
- Amélioration de la santé mentale des parents (GHQ)

DES CLEFS POUR LES FAMILLES

Un projet : une aventure digitale en famille

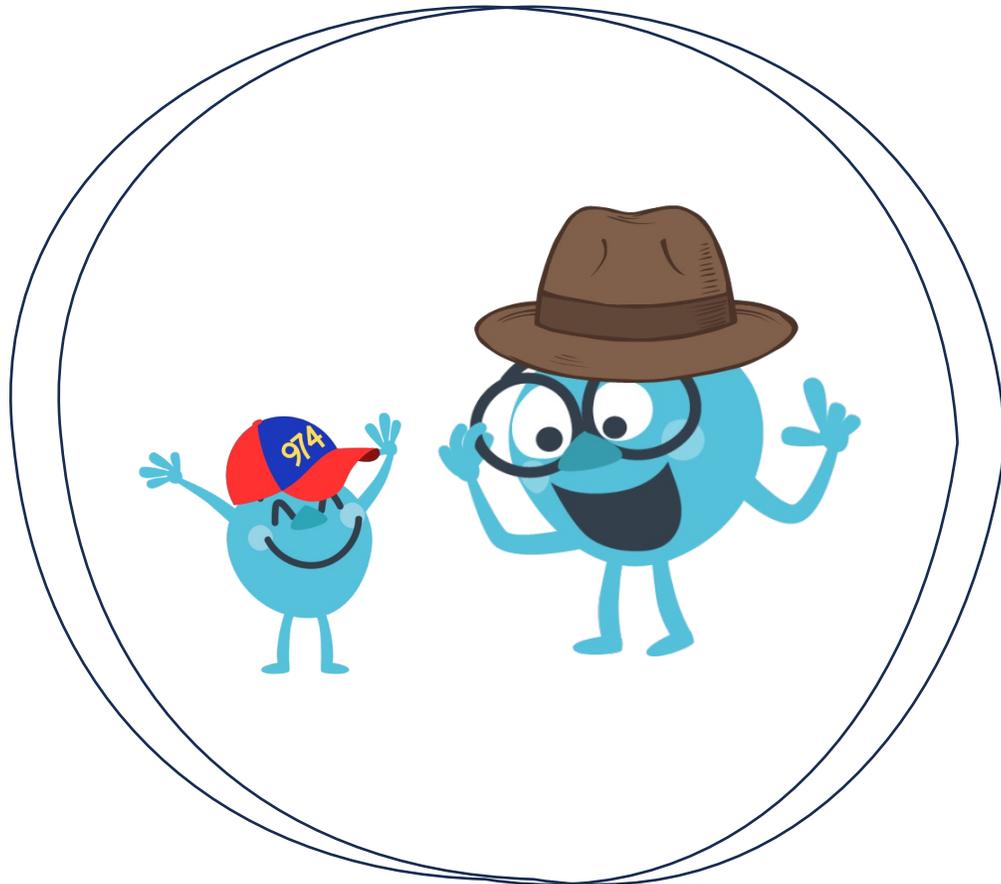


- **En 2020** : IREPS Réunion répond à un AAP Fonds Addictions de l'ARS Réunion

Suite au confinement lors de la crise sanitaire de 2020 et avec l'émergence de versions numériques de plateforme/outils de soutien à la parentalité -> Projet de création d'un programme digital de soutien à la parentalité basé sur le PSFP.

- **En 2020**: Version numérique de PSFP = PSFP + élaboré par le pilote national, sur fond propre
- **En 2021** : Mutualisation des travaux réalisés par l'IREPS et le Pilote National PSFP+

Un projet : une aventure digitale en famille



Objectifs :

- Expérimenter un programme digital de soutien à la parentalité basé sur une adaptation du PSFP, à La Réunion.
- Transposer le programme PSFP 6-11 en une version digitale adaptée à l'Hexagone et les Outre-Mer.

Public cible de l'expérimentation :

- Les familles de La Réunion
- Ouverture à 20% de famille hors Réunion

CONSTRUCTION en analogie présentiel

- **Thématiques identiques et progressives** = 14 sessions = 14 parcours numériques
- **Approches pédagogiques interactives et expérientielles** = quizz, apports de connaissances avec les vidéo et podcast, découverte de l'outils PSFP et application au travers d'une expérience ludique en famille
- **Temps en famille** : fusion des temps enfants et famille , le parent « animateur » !
- **Echanges collectifs** (parents / animateurs) lors des webinaires

L'aventure en famille ...

- 14 clefs
- 4 webinaires seront proposés
- Suivi de l'assiduité des familles et évaluation de la satisfaction (*ORS Réunion*)



DES CLEFS POUR LES FAMILLES - 2024

**Bonjour et bienvenue dans l'aventure:
DES CLEFS POUR LES FAMILLES**



Regarder sur YouTube

Évaluations
3 évaluations en attente [Compléter](#)

Documents
1 document en attente [Voir](#)

E-learning 0%

- Clef 1. L'attention positive 0%
- Clef 2. La gestion des émotions 0%
- Clef 3. Encouragements et valorisation 0%
- Clef 4. Consignes efficaces 0%
- Clef 5. Comportements à valoriser et à ignorer 0%

[Commencer le e-learning](#)

Vos intervenants
Découvrez vos formateurs

- PARIS Agnès
- CAPREDON Mélanie

Contenu d'une session : un temps parent - 30'

-  **Embarquement**
5 minutes
-  **Faisons le point**
10 minutes
-  **Boussole**
5 minutes
-  **Clef pour les parents**
5 minutes
-  **Entraînement**
5 minutes
-  **A tout de suite**
1 minute

Bonjour, comment s'est passée votre semaine?

Aujourd'hui nous allons parler des émotions.

Matériel :
Feuilles de papier, crayons/feutres de couleur.
Bonus : 8 bâtonnets en bois, de la colle ou du scotch et de quoi prendre une photo.

Pour commencer, nous vous invitons à écouter le podcast ci-dessous.



Mot de bienvenue

Faisons le point

Selon vous, quelles sont les 4 principales émotions ?

- La peur
- La tristesse
- L'ennui
- La colère
- La joie
- Le vrai sourire

Cocher les caractéristiques physiques de la tristesse dans les items suivants (plusieurs réponses possibles)

- Corps affaissés, mollesse, pleurs
- Expression de mouvements inhabituels larges du corps
- Sensation de froid, douleur diffuse, oppression, picotements yeux

Cocher le rôle de la tristesse dans les items suivants

- « Digérer la perte », se replier pour réfléchir
- Provoquer de l'empathie, le soutien, la compassion
- Préparer à se défendre

Cocher les caractéristiques physiques de la peur dans les items suivants (plusieurs réponses possibles)

- Pâleur (sourcils, yeux et bouche ouverts)
- Sensation de frissons, cœur qui bat la chamade
- Expression rouge, poings serrés

Tout ce qu'il faut savoir sur les émotions



Et tout le monde s'en fout #3 - Les émotions -

ET TOUT LE MONDE S'EN FOUT

LES ÉMOTIONS

Accompagner son enfant

Comment accompagner son enfant pour lui apprendre à gérer son temps d'écran.

Nous vous proposons de découvrir quelques astuces en vidéos.



Fam'Num - Comment apprendre à mon enfant à gérer son temps d'écran ?

Ma journée

Heure	Activité
7h	14h
8h	15h
9h	16h
10h	17h
11h	18h
12h	19h
13h	20h
14h	21h

Entraînement

Dans la vidéo précédente, vous avez découvert des astuces pour accompagner votre enfant à mieux gérer sa consommation d'écran (télévision, ordinateur, tablette, smartphones...). Nous vous proposons une mise en application.

Les agendas de la famille

AGENDA DU PARENT

Choisissez une journée de la semaine (Lundi par exemple).
Que faites-vous ce jour là? Combien de temps passez-vous à dormir? manger? Dans les transports? à travailler? faire les tâches ménagères? sur les écrans (télévision, ordinateur, smartphone, tablette)?
Construisez votre agenda!
Et le dimanche, à quoi ressemble votre journée?

Attention ! Avez-vous bien repéré tous les temps devant les écrans?
En effet, parfois nous utilisons les écrans lors d'une autre activité : faire la cuisine, manger, faire le ménage, écouter la radio etc..

Etes-vous surpris par le temps que vous passez devant vos écrans? Et si vous modifiez un peu votre agenda?

Rappelez-vous vous êtes le modèle de votre enfant et vous influencez ses choix et ses comportements !

Fin du temps "Parent"

Merci pour votre participation.
Retrouvons-nous tout de suite pour le temps en "Famille" en compagnie de votre enfant.

Avez-vous votre matériel à portée de main? 🎨 ✂️

- Feutres ou crayons de couleur
- Des feuilles de papier
- Bonus : 8 bâtonnets en bois, de la colle ou scotch.



Contenu d'une session : un temps famille – 30'

-  **Bienvenue dans le temps famille**
5 minutes
-  **Exploration**
15 minutes
-  **Test des aventuriers**
5 minutes
-  **A bientôt**
2 minutes

Temps "Famille" Le message Je

*Bienvenue aux enfants dans le temps "Famille"!
Le temps "Famille" est un complément essentiel au temps "Parent".
Il va vous permettre ensemble de comprendre l'importance de parler de ses émotions pour une communication efficace.*

Ce que l'on ressent dans notre cœur, dans notre corps : les émotions!
Elles sont à nous et à personne d'autre.
Mettre des mots sur ces émotions, ça aide à être mieux compris par les autres, et aussi à mieux se comprendre soi-même !
Cela permet de comprendre avec qui on est bien et avec qui on est moins bien.
De mieux comprendre « qui » on est.
Et pour comprendre comment nous réagissons dans une situation, il est plus facile de parler en « je ».

Cliquez sur la vidéo ci-dessous pour la visionner :

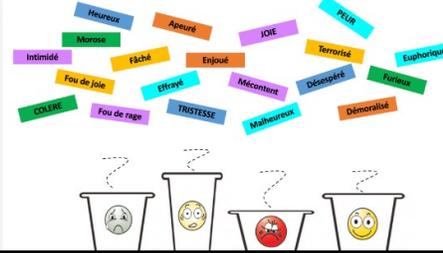


0% vu | 75%

Activité famille : petites et grandes émotions

Nous pouvons ressentir de manière plus ou moins intense les 4 émotions principales, nous pouvons être « un peu en colère », ou avoir « vraiment très peur ». Il est intéressant de repérer ces modulations, chez soi et chez les autres, pour reconnaître les émotions et faciliter la communication.

Dans l'activité qui suit, nous vous proposons de relier les mots aux émoticônes des émotions.



Heureux, Apaisé, PEUR, JOIE, Terrorisé, Euphorique, Intimidé, Fâché, Enjaid, Mécontent, Désespéré, Fortes, Fou de joie, Effrayé, Malheureux, Démoralisé, COLÈRE, Fou de rage, TRISTESSE

Quiz - En famille

Marie va à l'école à pied chaque matin. Une nouvelle famille vient d'emménager dans une maison devant laquelle elle passe pour s'y rendre. Ils ont un gros chien qu'ils laissent en liberté et qui poursuit Marie en lui aboyant dessus tous les jours. Quel est le problème?

Marie a peur du chien.
Le chien poursuit Marie en lui aboyant dessus.

Que souhaiterait Marie?

peux aller à l'école à pied sans que le chien ne la poursuive en lui aboyant dessus
ne plus avoir peur du chien quand elle va à l'école

Quelles sont les solutions possibles pour résoudre ce problème?

en parler à ses parents
parler au voisin propriétaire du chien
emprunter un autre chemin pour aller à l'école
ne plus aller à l'école

Quelles sont les 5 étapes de la résolution de problème?

S'arrêter et identifier le problème.
Déterminer ce que l'on souhaite qu'il arrive.
Dresser la liste de toutes les idées pour le résoudre.
Choisir une solution sans effet/choisir la meilleure idée en fonction de ce qui pourrait arriver.
Appliquer l'idée pour voir si elle fonctionne. Appliquer une autre idée si la première ne fonctionne pas.
Attendre demain en espérant que la solution arrive toute seule

Activité 2 : Carnet de tickets

Nous vous invitons à créer ensemble votre carnet de tickets "écran". Le principe est de fabriquer des tickets écran d'une valeur de 10, 15 ou 30 minutes et de les coller dans un carnet sous la forme de votre choix. L'enfant disposera ensuite de ce carnet pour utiliser les temps d'écran auquel il a le droit dans la semaine et que vous avez peut-être déjà défini dans son agenda.

- Définissez le nombre d'heures par semaine auquel chaque enfant de votre famille aura le droit d'utiliser les écrans.
- Appliquez la règle des 4 Pas (pas le matin, pas pendant les repas, pas dans la chambre, pas avant de s'endormir)
- Définissez des règles familiales telles que : Il est possible pour les enfants de cumuler plusieurs tickets pour avoir plus de temps le weekend.



Message à conserver :



Les écrans : moins c'est mieux et c'est toujours accompagné
-
Les comportements de l'enfant se font souvent par imitation



Session de fin Un temps parent-enfant(s)



Les obstacles à une bonne communication sont :

9 choix - choix multiples



- Menacer
- Couper la parole
- Se moquer
- Ecouter même si l'on est d'un avis différent
- Lire dans les pensées de l'autre
- Rompre la communication
- Nier le problème

Je permets de développer l'attention positive à mon enfant :

1 / 3 mot à trouver

Rébus : Qui suis-je ?

? TU IL/ELLE/ON



entrez votre réponse ci-dessous

valider

1 / 3 Je permets d'améliorer les relations en famille, je suis ?

mot à trouver

Charade

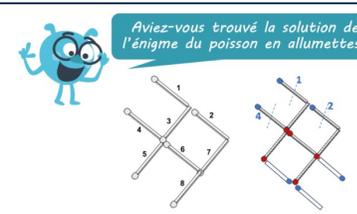
1. Mon premier est une note de musique
2. Mon second est une île dans l'Océan Indien
3. Mon troisième est un chiffre
4. Mon dernier est ma tribu

entrez votre réponse ci-dessous

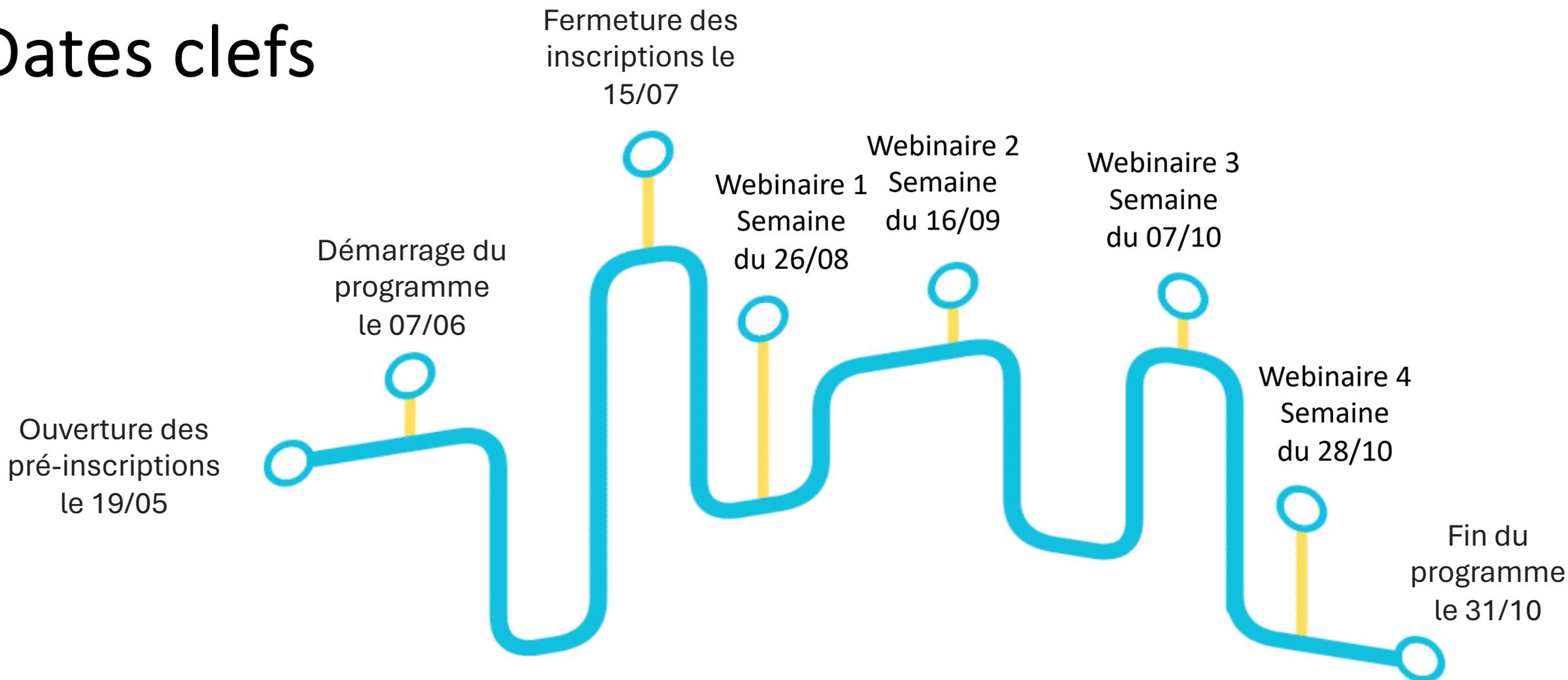
valider

Peur	Tristesse	Colère	Joie
	Sensation de vide, douleur diffuse, boule au ventre, idées sombres, picotements yeux		Tremblements, chair de poule, frissons, cœur qui bat la chamade, boule au ventre
		Chaleur, cœur qui bat rapidement, tension musculaire, envie de frapper, envie de crier	Efferescence vague de chaleur, transpiration, énergie déçuplée, envie de bouger, de crier, sourire

Aviez-vous trouvé la solution de l'énigme du poisson en allumettes ?



Dates clefs



Comment s'inscrire ?

- **Un formulaire de pré-inscription**
- **Disponible :**
 - **Réseaux sociaux (Facebook et Instagram)**
 - **Sur le site de Promotion Santé La Réunion**
 - **Via le réseau des développeurs locaux**

Pré-inscription à DES CLEFS POUR LES FAMILLES 2024



Bonjour et bienvenue sur la page de préinscription à l'aventure des CLEFS POUR LES FAMILLES.

Une fois votre demande reçue, l'équipe DES CLEFS POUR LES FAMILLES vous enverra par email un lien pour rejoindre VOTRE espace.

Nous vous inviterons à rejoindre une Communauté Whatsapp et/ou la Newsletter pour vous accompagner tout au long de l'aventure.

A très vite!

L'équipe DES CLEFS POUR LES FAMILLES.

Nous avons besoin de vous !

Pour faire connaître DES CLEFS POUR LES FAMILLES à La Réunion

- Relayer la communication sur vos réseaux sociaux disponible sur le Facebook et l'Instagram de Promotion Santé La Réunion
- Un article sur la page internet de Promotion Santé La Réunion
- En parler autour de vous aux professionnels et aux familles qui pourraient être intéressés





Vous avez des enfants de 6 à 11 ans ?
Des clefs pour les familles a été créé pour vous !

Il s'agit d'une aventure gratuite, en ligne à vivre entre parents et enfants.

Vous allez découvrir, à travers des vidéos, des podcasts, des quizz et des jeux en famille, comment développer votre attention positive, trouver et dire les mots qui font du bien à tous, gérer vos émotions et celles de vos enfants ou encore résoudre des conflits en mode gagnant – gagnant... !

14 clefs pour mieux vivre ensemble seront à découvrir tout au long de ce parcours.

Vous êtes prêts ?
L'exploration commence en juin...

[Cliquez ici pour vous inscrire dès maintenant !](#)



La parole est à vous

- Votre avis nous intéresse!
- Des questions?



Sondage Livestorm

The screenshot shows a live stream interface for a webinar. At the top left, it says "[CPS LIVE #1] Le Point" with a status "NON DÉMARRÉ" and the date "Jeudi 9 décembre 2021 - 15h00 (+04)". A green button "Démarrer l'événement" is in the top right. The main area is dark with the text "Il n'y a personne sur scène pour le moment". A white poll overlay titled "Sondages" is open, showing a question: "Avez-vous apprécié participer à ce webinaire ?". The poll has three options: "Oui", "Non", and "Je ne sais pas", each with a radio button. Below the options is a blue "Soumettre le vote" button and a note "il y a quelques sondages". At the bottom of the poll overlay is a blue "Ajouter un sondage" button. The bottom navigation bar includes icons for "Aide", "Participer", "Gérer", "Partager", "Plein écr...", "Quitter", "Apps", "Sondages" (highlighted with an orange arrow), "Questions", and "Chat".