

# Être parent(s)

GUIDE DE LA PARENTALITÉ



ÊTRE PARENT(S)

ÊTRE AVEC SES ENFANTS

ÊTRE ENTRE PARENTS





# SOMMAIRE

## Être parent(s)

ÊTRE SOUTENU, INFORMÉ, AIDÉ

- 1 - ACCUEILLIR BÉBÉ DANS LA FAMILLE **PAGE 8**
- 2 - ACCUEILLIR LES ENFANTS **PAGE 10**
- 3 - ACCOMPAGNER LES ENFANTS DANS LE QUOTIDIEN **PAGE 12**
- 4 - ACCOMPAGNER L'ADO OU LE JEUNE ADULTE **PAGE 15**
- 5 - ÊTRE BIEN DANS SA FAMILLE, DANS SON COUPLE **PAGE 18**

## Être avec ses enfants

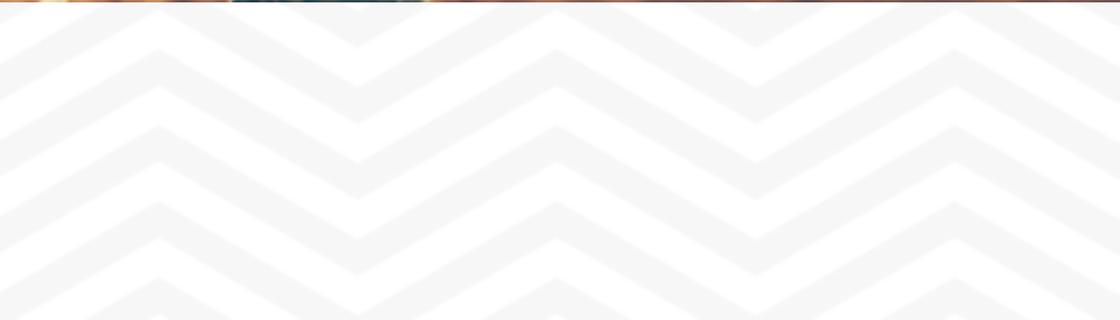
JOUER, PARTAGER, SE DIVERTIR

- 1 - DE 0 À 3 ANS : LA PETITE ENFANCE **PAGE 22**
- 2 - DE 4 À 10 ANS : L'ENFANCE **PAGE 23**
- 3 - DE 11 À 17 ANS : L'ADOLESCENCE ET L'ENTRÉE DANS L'ÂGE ADULTE **PAGE 26**
- 4 - DE 0 À 17 ANS : POUR LES ENFANTS DE TOUT ÂGE **PAGE 27**

## Être entre parents (futurs ou grands)

SE RENCONTRER, SE SOUTENIR

- 1 - FAIRE ENSEMBLE **PAGE 32**
- 2 - S'INFORMER **PAGE 32**
- 3 - ÉCHANGER **PAGE 33**





## Un guide pour tous les parents

Avec plus de 150 bébés dacquois qui naissent en moyenne chaque année et 1200 enfants qui fréquentent les écoles maternelles et élémentaires de la ville, les plus jeunes sont très nombreux sur notre territoire. Pour accompagner et faciliter le quotidien de leurs parents, les pouvoirs publics doivent jouer le rôle de facilitateur d'accès à l'information et aux services de proximité. À Dax, les lieux ressources ne manquent pas. Afin de vous aider, ce guide répond autant que possible aux questions que vous pouvez vous poser.

Conçu par la Ville de Dax, en partenariat avec le Conseil départemental des Landes, la CAF des Landes, REEAP Landes et les Francas, le guide de la parentalité est un outil qui recense conseils, informations, idées de sorties, contacts utiles et annuaire des structures d'accompagnement. Je vous invite à le découvrir.

**Élisabeth Bonjean**

Maire de Dax,  
Présidente de la Communauté  
d'Agglomération du Grand Dax  
Conseillère régionale  
Nouvelle-Aquitaine.





# 1 - ACCUEILLIR BÉBÉ DANS LA FAMILLE

## SOUTIEN À LA PREMIÈRE GROSSESSE

### SERVICE SOCIAL CAF

Les services de la CAF proposent un RDV suite à la déclaration de la première grossesse

📍 A domicile ou à la CAF de Dax

📞 Informations sur [caf.fr/](http://caf.fr/)  
Tél. 08 10 25 40 10

🆓 Gratuit



## BIEN VIVRE SA GROSSESSE

### Etape importante dans la vie d'une femme

Parallèlement aux cours de préparation à l'accouchement, les techniques de respiration, l'acupuncture, l'aromathérapie, la sophrologie, la piscine, ou encore le shiatsu et le yoga prénatal sont des disciplines idéales pour apprendre à se détendre en calmant les troubles émotionnels et le stress liés à l'arrivée de bébé.

## CENTRE DE PLANIFICATION DES LANDES

Entretiens, consultations médicales, information sur la contraception et la sexualité. Accueils assurés par un médecin, une infirmière, une conseillère conjugale et une sage-femme.

🕒 Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (16h30 le vendredi)

📍 Centre Médico-social 5 rue Labadie, Dax.

📞 Informations et RDV Tél. 05 58 90 19 06

## SERVICE SOCIAL DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DES LANDES

Le service social départemental assure une mission d'accueil et d'accompagnement pour tout public, dans une approche globale des difficultés rencontrées.

🕒 Sur RDV par téléphone entre 9h et 10h.

📍 Centre Médico Social - Rives de l'Adour ou rue Labadie (selon le lieu de résidence)

📞 Rives de l'Adour 05 58 58 03 10

Rue Labadie 05 58 90 19 06

## ACCOMPAGNEMENT GLOBAL À LA GROSSESSE

Consultation gynécologique et pré-natale, accompagnement personnalisé par les sages-femmes

🕒 Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (16h30 le vendredi)

📍 Centre de Planification et d'Éducation Familiale  
Centre Médico-Social, 5 rue Labadie, Dax.

📞 Informations et RDV Tél. 05 58 90 19 06

🆓 Gratuit

## SUIVI DE GROSSESSE CONSULTATION POST-NATALE ET SUIVI GYNÉCOLOGIQUE

Des sages-femmes et médecins obstétriciens assurent le suivi des grossesses normales et à risque et les échographies. Proposition de soutien à l'arrêt du tabac. Pour tout questionnement, une sage-femme est joignable par téléphone 24h/24.

🕒 Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

📍 Centre hospitalier de Dax-Côte d'Argent, service Maternité,  
av. Logroño, Dax.

📞 Informations et RDV Tél. 05 58 91 48 53

## ALLAITER ET TRAVAILLER

Une salariée peut allaiter son enfant durant les heures de travail, pendant 1 an à compter de la naissance de l'enfant. Elle bénéficie dans ce cas d'une réduction de son temps de travail d'une heure par jour répartie à raison de 30 minutes le matin et de 30 minutes l'après-midi.

Les temps de pause ne sont pas rémunérés (sauf dispositions conventionnelles contraires).

Source : service-public.fr



## PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Des sages-femmes accompagnent les futurs parents pendant la grossesse, préparent l'accouchement et l'arrivée de bébé.

📍 Centre de Planification et d'Éducation Familiale, 5 rue Labadie, Dax.

🕒 Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (16h30 le vendredi)

📍 Informations et RDV Tél. 05 58 90 19 06  
🆓 Gratuit

📍 Centre hospitalier de Dax-Côte d'Argent, service Maternité, av. Logroño, Dax.

🕒 Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

📍 Informations et RDV Tél. 05 58 91 48 53

## CONSULTATION DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT

Une consultation est assurée par un médecin et une puéricultrice pour le suivi des nourrissons.

📍 Conseil Départemental des Landes, rue Labadie, Dax. PMI. Informations et RDV Tél. 05 58 90 19 06

🆓 Gratuit

📍 Centre hospitalier de Dax-Côte d'Argent, service pédiatrie et néonatalogie, av. Logroño, Dax.

🕒 Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

📍 Informations et RDV Tél. 05 58 91 48 53

## PERMANENCE PUÉRICULTRICES

Accompagnement à l'allaitement, alimentation, poids, sommeil, rythme, mode d'accueil

🕒 Mardis après-midi à partir de 13h

📍 PMI, 5 rue Labadie, Dax.

📍 Centre Médico-social, 5 rue Labadie. Tél. 05 58 90 19 06

## LECHE LEAGUE ACCOMPAGNEMENT À L'ALLAITEMENT

Être accompagné à l'allaitement des nouveau-nés.

🕒 Un mardi par mois de 9h30 à 14h

📍 Maison des associations Berre, rue Hélène Boucher, Dax  
📍 Tél. 05 58 98 76 39 / 06 06 71 31 71

🆓 Gratuit, cotisation annuelle de 25 €.

## 2 - ACCUEILLIR LES ENFANTS

### QUELS SIGNES NOUS ALERTENT SUR LE MAL-ÊTRE DE L'ENFANT ?

Difficultés  
d'endormissement,  
faible appétit,  
fatigabilité  
inquiétante, excès de  
colère, irritabilité,  
agitation quasi  
permanente,  
problèmes de  
concentration,  
difficultés scolaires,  
mal au ventre,  
repli sur soi.



### ACCOMPAGNER LES PARENTS DANS LA RECHERCHE D'UN(E) ASSISTANT(E) MATERNEL(LE) AGREE(E) OU D'UN MODE D'ACCUEIL

Liste des assistant(e)s maternel(le)s agréé(e)s :  
[www.landes.fr](http://www.landes.fr)

🕒 Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30  
et de 13h30 à 17h30 (16h30 le vendredi)

📍 Service Protection Maternelle Infantile  
Centre Médico-Social, 5 rue Labadie, Dax.

📞 Informations et RDV Tél. 05 58 90 19 06

### RELAIS ASSISTANT(E)S MATERNEL(LE)S PARENTS/ ENFANTS INTERCOMMUNAL

Informier et accompagner les parents qui emploient un(e)  
assistant(e) maternel(le) agréé(e) ou une garde à domicile.

🕒 Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30  
et de 13h40 à 17h30

📍 RAMI, 15 avenue de la gare, Dax

📞 RAMI - 05 47 55 80 10 / [service.rami@grand-dax.fr](mailto:service.rami@grand-dax.fr)  
[www.grand-dax.fr](http://www.grand-dax.fr)

Liste des assistant(e)s maternel(le)s agréé(e)s :  
[www.landes.fr/assistantes-maternelles-agrees](http://www.landes.fr/assistantes-maternelles-agrees)

🆓 Gratuit

### CRÈCHES DE DAX

La ville de Dax bénéficie de 3 crèches (Les girafes, et deux au Pôle Nelson Mandela). Au sein de chacune d'elles, des ateliers parents/enfants sont proposés aux usagers.

📍 Pôle enfance-famille Nelson Mandela, 22 av. V. Hugo, Dax  
📞 Tél. 05 58 90 46 60 / [jfaure@dax.fr](mailto:jfaure@dax.fr)

🆓 Selon revenus et composition familiale

### MAISON DE L'ENFANCE ACCUEIL OCCASIONNEL

🕒 Lundi matin, mardi et jeudi toute la journée,  
mercredi et vendredi matin et après-midi

📍 149, avenue Georges Clémenceau, Dax

📞 Maison de l'enfance - 05 58 74 68 10

🆓 Selon revenus et composition familiale.

## L'ACCUEIL DE L'ENFANT HANDICAPÉ

"Moi, je n'ai pas envie de m'arrêter de travailler. la crèche m'a permis de reprendre le travail et de ne pas rester isolée. Quand votre enfant est accueilli en crèche, on a l'impression qu'il n'est pas étiqueté handicapé..."

Laura, maman

FAVORISER L'ACCUEIL DES ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP DANS LES STRUCTURES DE LOISIRS NON SPÉCIALISÉES

[WWW.JPA40.FR](http://WWW.JPA40.FR)



## ACCUEIL DE LOISIRS

C'est un espace de rencontres, de jeux, de découvertes ouvert à tous les enfants et les adolescents. Il contribue aux acquisitions de connaissances, à la conquête de l'autonomie, de la responsabilité, au «vivre ensemble» et à «l'agir ensemble».

## CRÈCHE FAMILIALE DU GRAND DAX

La crèche familiale gère l'accueil des 0-4 ans au domicile d'assistant(e)s maternel(le)s agréé(e)s et employées par le Grand Dax.

- 📍 15 avenue de la Gare, Dax
- 📞 Crèche Familiale – 05 47 55 80 10  
service.crechefamiliale@grand-dax.fr  
www.grand-dax.fr
- 👤 Selon revenus et composition familiale

## ADOUR'AMA ASSOCIATIONS D'ASSISTANTES MATERNELLES AGRÉÉES

Accompagner des parents pour leur recherche d'un(e) assistant(e) maternel(le) agréé(e).

- 🕒 Lundi au vendredi de 13h30 à 15h30
- 📞 ADOUR'AMA. Tél.06 75 96 20 15  
adourama@orange.fr / www.adourama.fr
- 👤 Gratuit

## PLATE-FORME BABY-SITTING

Trouver une baby-sitter formée.

- 📍 Esc'halles – place Roger Ducos, Dax
- 📞 Esc'halles Tél.05 58 56 59 89 / www.dax.fr

## ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT

Accueil les mercredis et petites vacances des enfants de 3 à 12 ans et l'été de 3 à 15 ans.

- 🕒 Lundi au vendredi de 7h30 à 18h30
- 📍 Enfants de 3 à 6 ans à l'accueil Robert Badinter du village des Pins les mercredis et les vacances. Au Centre Léon Gischia du quartier de Cuyès pendant les vacances de printemps et d'été.

Enfants de 7 à 12 ans à l'accueil Antoine de Saint Exupéry du quartier de Berre, les mercredis et les petites vacances.

Enfants de 7 à 12 ans et ados de 12 à 15 ans, l'été à l'accueil de loisirs de Boulogne

- 📞 Amicale Laique Dacquoise  
Tél.05 58 90 04 20 / aldax40@gmail.com  
www.amicale-laique.ald-dax.fr
- 👤 Suivant le quotient familial.
- 📞 Direction de l'Éducation - Mairie de Dax  
scolaire@dax.fr / www.dax.fr
- 👤 Suivant le quotient familial.

## 3 - ACCOMPAGNER LES ENFANTS DANS LE QUOTIDIEN

### LE SOMMEIL & L'ENFANT

Le temps de sommeil d'un enfant de 2 ans est environ de 13-14 heures et de 12 heures pour les enfants de 3 à 5 ans.

La sieste de l'après-midi ne compromet pas le sommeil de la nuit.

Jusqu'à l'âge de 4 ans, la majorité des enfants a besoin d'un temps de sommeil dès la fin du déjeuner : une sieste d'une durée d'une heure trente à deux heures correspond à un cycle de sommeil et permet à l'enfant de se sentir reposé.



### SOUTIEN AU DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET ACCOMPAGNEMENT A LA PARENTALITÉ

Permanence de puéricultrices

🕒 *Mardis après-midi à partir de 13h*

📍 *PMI, 5 rue Labadie, Dax.*

*Centre Médico-Social, 5 rue Labadie.*

📞 *Tél. 05 58 90 19 06*

### CONSULTATION DU JEUNE ENFANT DE 0 À 6 ANS

Consultations assurées par un médecin et une puéricultrice.

🕒 *Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (16h30 le vendredi).*

📍 *Centre Médico-social, 5 rue Labadie, Dax*

📞 *PMI. Tél. 05 58 90 19 06*

🆓 *Gratuit*

### CONSULTATION DE L'ENFANT JUSQU'À 18 ANS

Consultations assurées par un médecin pédiatre

🕒 *Lundi au vendredi de 8h30 à 13h30 et de 14h30 à 16h30*

📍 *Centre hospitalier de Dax-Côte d'Argent, service pédiatrique av. Logroño, Dax.*

📞 *Information et RDV Tel 05 58 91 48 48*

### SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT, GUIDANCE PARENTALE (0-6 ANS)

Accompagnement et soutien des familles dont les enfants présentent un risque médical, social, psychologique des troubles sensoriels ou du développement, des difficultés motrices, du langage et de la communication, de la relation ou du comportement, des apprentissages.

Les consultations sont assurées par des praticiens spécialisés.

🕒 *Sur RDV.*

📍 *Centre Hospitalier Dax-Côte d'Argent, avenue Logroño, Dax.*

📞 *CAMPS - 05 58 58 40 20*

*camps40@ch-dax.fr / www.ch-dax.fr*

## CONSULTATIONS MÉDICO-PSYCHOLOGIQUES POUR ENFANTS ET PARENTS (ENFANTS DE 6 À 12 ANS)

Des consultations pour des enfants ayant des difficultés (langage, scolarité, troubles psychologiques,...) par des médecins psychiatres, orthophonistes, psychologues, psychomotriciens, assistantes sociales ...

 Centre Hospitalier Dax-Côte d'Argent,  
1 rue Labadie, Dax.

 CMPI. Tél.05 58 74 39 66

 Gratuit.

## CONSULTATION ET THÉRAPIE POUR L'ENFANT ET LE JEUNE ADULTE EN DIFFICULTÉ SCOLAIRE DE 0 À 20 ANS

Le Centre Médico Psycho Pédagogique est en lien direct avec l'Éducation Nationale. Pour les enfants en difficulté repérés par les établissements scolaires, des psychiatres, psychomotriciens, orthophonistes et psychologues consultent.

 Lundi et mardi de 8h30 à 18h,  
Mercredi de 8h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h,  
Jeudi et vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

 Centre Médico Psycho Pédagogique  
18, rue des Abeilles, Dax.

 Informations CMPP. Tél.05 58 74 39 66

 Gratuit.

## S'INSCRIRE DANS UN ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE

L'établissement où sera scolarisé l'enfant est déterminé par son lieu de résidence.

Ecoles maternelles et élémentaires :

 Lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

 Direction de l'éducation, Hôtel de Ville  
rue St Pierre, Dax.

 Informations Tél.05 58 56 80 08 [scolaire@dax.fr](mailto:scolaire@dax.fr)  
[www.dax.fr](http://www.dax.fr) > espace famille

Collèges et lycées :

Prendre contact avec l'établissement scolaire de votre secteur:

 DSDEN de Mont de Marsan - service scolarité

 Informations Tél.05 58 05 66 66

 Gratuit.

## QU'EST-CE QUE la dyslexie ?



La dyslexie est un trouble spécifique de la lecture. Les personnes dyslexiques devront apprendre à apprivoiser leurs difficultés qui seront présentes tout le long de leur vie. La prise en charge orthophonique compense ce trouble. Chaque dyslexie est unique et les manifestations sont diverses. Les personnes dyslexiques développent souvent d'importantes capacités d'observation et d'adaptation, et retrouvent confiance dans les domaines artistiques et sportifs. La dyslexie n'est pas une maladie mais une façon de penser autrement.

## ACCOMPAGNEMENT À LA RÉUSSITE SCOLAIRE

Soutien des parents et des enfants à la réussite scolaire, par le biais de l'aide aux devoirs et d'ateliers de découverte. Ces ateliers sont proposés sur les territoires du Gond, de Cuyès et du Sablar.

### AU GOND

-  Mardi et jeudi de 16h à 17h30
-  Espace de proximité de Gond/Séron rue André Malraux, Dax
-  CSCM Mandela Tél. 05 24 62 70 38  
centresocialeculturel@dax.fr / www.dax.fr
-  Gratuit.

### À CUYÈS pour les collégiens

-  Mardi et jeudi de 17h à 18h15
-  Espace de proximité de Cuyès av. V. Hugo, Dax
-  Amicale Laïque dacquoise Tél. 05 58 90 04 20  
aldax40@gmail.com / www.amicale-laique.ald-dax.fr
-  Gratuit.

### AU SABLAR pour les collégiens

-  Mercredi de 14h à 17h samedi de 9h à 12h
-  École primaire du Sablar, rue des Jonquilles, Dax
-  Amicale Laïque dacquoise Tél. 05 58 90 04 20  
aldax40@gmail.com  
www.amicale-laique.ald-dax.fr
-  Gratuit.

## PRATIQUER LA MUSIQUE ET LA DANSE

Les élèves enfants et les adultes sont accompagnés par des professeurs agréés, au Conservatoire Municipal de Musique et de Danse.

-  Lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h
-  Conservatoire Municipal de Musique et de Danse,  
2, rue Léon Gischia, Dax.
-  Informations Tél. 05 58 74 48 39  
conservatoire@dax.fr / www.dax.fr
-  Payant.

## ENFANTS PRÉCOCES ASSISTANCE

Rencontrer une équipe de professionnels et de parents formés et informés sur la précocité.

-  Maison des Associations, 235 av. du Maréchal Foch,  
40990 Saint Paul lès Dax
-  Tél : 05 58 42 01 99 / 06 73 67 74 38  
www.enfantsprecoces-assistance@sfr.fr

# 78%

des 10-14 ans ont une pratique sportive

58% ont une pratique artistique .

source : enquête Ministère de la Culture 2009



## PRATIQUER LES ARTS PLASTIQUES ET L'INFOGRAPHIE

Les ateliers proposés permettent de découvrir l'ensemble des arts plastiques et des cours d'infographie sont proposés aux plus de 11 ans.

-  Lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
-  Atelier d'arts plastiques, rue du Palais, Dax.
-  Informations Tél.06 28 69 76 76  
artsplastiques@dax.fr / www.dax.fr
-  Payant.

## LES ACTIVITÉS DE LOISIRS PROPOSÉES PAR LES ASSOCIATIONS

Pour découvrir les propositions du tissu associatif un guide est disponible en ligne ou adressez-vous directement à l'Espace de la Vie Associative et Citoyenne (EVAC).

-  Lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h  
Samedi de 9h à 12h
-  EVAC, 9 rue de Borda, Dax.
-  Informations Tél.05 58 56 98 21  
vieassociative@dax.fr / www.dax.fr
-  En fonction des associations

Être parent(s)

## 4 - ACCOMPAGNER L'ADO OU LE JEUNE ADULTE

### SAC'ADOS

Cette opération s'adresse aux jeunes Aquitains âgés de 16 à 25 ans, souhaitant réaliser un premier projet de vacances autonomes (en séjour individuel ou collectif) en France ou en Europe.

Plus d'infos et inscriptions  
[www.jeunes.aquitaine.fr](http://www.jeunes.aquitaine.fr)

### SERVICE JEUNESSE - L'ESC'HALLLES

Détente, loisirs et accompagnement de projets individuels ou collectifs.

-  Mardi, jeudi et vendredi de 12h à 14h et de 16h30 à 18h30 et le mercredi de 13h30 à 18h.  
Programmation spécifique pour les vacances scolaires.
-  Esc'halles, 1<sup>er</sup> étage des Halles, place Roger Ducos à Dax.
-  Esc'halles. Tél. 05 58 56 59 89 / www.dax.fr
-  Cotisation annuelle 5 € / 7 € / 10 € selon le lieu de résidence

## GRAND DAX ACTION JEUNES

Ce dispositif permet d'attribuer une aide financière de maximum 500€ afin d'accompagner et de soutenir les initiatives des jeunes adolescents de 12 à 17 ans dans le cadre des structures enfance-jeunesse (11 ans, si le jeune est collégien).

Plus d'infos et inscriptions  
<http://bit.ly/gdactionjeunes>

## LANDES imaginactions

Pour les jeunes entre 12 et 28 ans, un soutien possible jusqu'à maximum 50% du coût du projet, dans tous les domaines (hors projets scolaires, de formations, de création d'entreprise ayant pour but la compétition sportive, les actions humanitaires d'urgence). Cette action permet une prise d'initiative et de responsabilité des jeunes. Les projets favorisent l'ouverture sur les autres, la participation à la vie locale, la solidarité ou l'intérêt général. Une structure support est nécessaire.

### Renseignements

Service jeunesse municipal  
l'Esc'halles au 05 58 56 59 89

Secrétariat Landes  
Imaginactions : 05 58 05 76 30

## CENTRE DE PLANIFICATION DES LANDES

Entretiens, consultations médicales, information sur la contraception et la sexualité. Anonyme et gratuit pour les mineurs.

-  Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (16h30 le vendredi)
-  Centre Médico-Social 5 rue Labadie, Dax.
-  Informations et RDV Tél. 05 58 90 19 06

## ENTRETIENS PARENTS/ADOS

Des consultations sont assurées par des psychiatres, orthophonistes, éducateurs spécialisés, infirmières, assistantes sociales.

-  Lundi au vendredi de 10h à 18h
-  13 bis, avenue Victor Hugo, Dax
-  Maison des Ados. Tél. 05 58 35 67 68 - [www.ch-dax.fr](http://www.ch-dax.fr)
-  Gratuit.

## SERVICE SOCIAL DES ÉLÈVES

Protection de l'enfance, prévention de l'absentéisme scolaire, accompagnement des parents.

- Collégiens – Collège Albret et Léonce Dussarrat**
-  Collège d'Albret Tél. 05 58 74 34 23  
[karine.perruche@ac-bordeaux.fr](mailto:karine.perruche@ac-bordeaux.fr)
- Collège Léon des Landes Tél. 05 58 74 05 05  
[lydie.darricau@ac-bordeaux.fr](mailto:lydie.darricau@ac-bordeaux.fr)

**Lycéens – Lycée de Borda**

-  Lycée Borda. Tél. 05 58 58 12 31  
[claudette.perez@ac-bordeaux.fr](mailto:claudette.perez@ac-bordeaux.fr) / [www.lyceedeborda.org](http://www.lyceedeborda.org)
-  Gratuit.

## MISSION LOCALE

La Mission Locale des Landes apporte des réponses individualisées à chaque jeune de 16 à 25 ans selon son niveau, ses besoins et ses difficultés.

-  Lundi : de 13h45 à 17h30 / Mardi au Jeudi de 8h45 à 12h30 et de 13h45 à 17h30 / Le Vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h45 à 16h30
-  Résidence Le Rubens, 14 avenue du Sablar, Dax
-  Information et RDV. Tel 05 58 90 93 93  
[dax@missionlocaledeslandes.fr](mailto:dax@missionlocaledeslandes.fr)

## HÉBERGEMENT POUR LES 16-25 ANS

Héberger et accompagner les jeunes de 16 à 25 ans dans leur projet de formation et d'emploi.

-  Sur RDV du lundi au vendredi
-  Résidence Habitat Jeunes, 3 rue André Malraux, Dax
-  Tél. 05 58 58 01 01 [habitatjeunes.dax@orange.fr](mailto:habitatjeunes.dax@orange.fr)  
[www.fjt.pagesperso-orange.fr](http://www.fjt.pagesperso-orange.fr)
-  Payant.

# Les jeunes et les réseaux sociaux

*Les réseaux sociaux prennent de plus en plus de place dans nos vies et celles de nos enfants. Mais parce qu'ils sont encore des enfants, il est indispensable de les guider dans cet univers parfois dangereux. Explications de Yann Leroux, psychologue.*

Pourquoi les adolescents sont-ils autant accros aux réseaux sociaux ? « Parce que les réseaux sociaux tissent le monde des adultes, répond Yann Leroux, psychologue. Ils y trouvent aussi le moyen d'entretenir leurs relations sociales. La réactivité d'Internet est adaptée à leur âge, car ils ont besoin d'un retour rapide à leurs questions. Ces échanges « en temps réel » sont particulièrement utiles pour l'estime de soi, qui peut être fragile à l'adolescence. »

d'événements difficiles : agressions collectives, échanges avec des adultes malveillants, contenus inappropriés... Pour le psychologue, « l'enfant doit sentir que ses parents sont prêts à l'aider s'il se trouve confronté à des propos agressifs ou des images ou paroles sexuellement inappropriées. Et dans certains cas, il ne faut pas hésiter à porter plainte si l'enfant est choqué. Cela l'aidera à se reconstruire ».

Source *caf.fr*

Le principal danger pour les parents est de se couper de leur enfant, en étant sans cesse dans la critique. « Il est plus utile de pratiquer soi-même les réseaux sociaux pour être en mesure d'accompagner son enfant : l'aider à développer son sens critique et à prendre du recul par rapport aux informations trouvées sur Internet. Ou encore être à l'écoute s'il se trouve face à une situation inhabituelle », poursuit Yann Leroux.

Car les réseaux sociaux peuvent aussi être à l'origine



**ALLER + LOIN**

>>> <http://www.e-enfance.org>

>>> [www.cnil.fr](http://www.cnil.fr)

>>> <http://www.internetsans-crainte.fr/>

## 5 - ÊTRE BIEN DANS SA FAMILLE, DANS SON COUPLE

### LA MÉDIATION FAMILIALE

La médiation familiale est un temps d'écoute, d'échange et de négociation qui vous permet d'aborder les problèmes liés à un conflit familial, de prendre en compte de manière très concrète les besoins de chacun, notamment ceux des enfants, avec un tiers qualifié et impartial : le médiateur familial. Son rôle est de rétablir la communication et de créer un climat de confiance propice à la recherche d'accords entre les personnes dans le souci de privilégier l'intérêt de l'enfant.

#### Qui est concerné ?

Les couples ou parents en situation de rupture, séparation, divorce. Les jeunes adultes en rupture de lien avec leur famille. Les grands-parents qui souhaitent garder des liens avec leurs petits-enfants. Les personnes devant régler une succession conflictuelle...

### CONSEILLÈRES CONJUGALES

Entretiens en individuel ou en couple pour tout questionnement ou difficulté en lien avec la vie relationnelle et affective.

-  Sur RDV, mercredi après-midi et samedi matin
-  Centre de Planification et d'Éducation Familiale  
5 rue Labadie, Dax.
-  Centre de Planification des Landes 5 rue Labadie.  
Tél. 05 58 90 19 06
-  Gratuit

Favoriser l'accueil et le dialogue sur tous les aspects de la vie relationnelle.

-  Sur RDV
-  5, rue du Doc Pécastaing, Dax
-  Couples et Familles Tel 05 58 90 05 06 / 06 72 31 80 58  
couplesetfamilles40@free.fr  
www.couples-et-familles.com
-  Gratuit.

### MÉDIATION FAMILIALE

Rétablir une communication apaisée au sein des familles ou en cas de conflits ou de séparations.

-  Sur RDV
-  Plusieurs permanences d'accueil
-  AMCF Tél. 05 58 46 39 00  
www.mediation-familiale-landes.fr
-  information gratuite, premier RDV gratuit

### DROIT DES FEMMES ET DES FAMILLES

Permanence d'accueil CIDFF : information et accompagnement sur le droit des familles

-  Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, sauf vendredi 15h.
-  112 avenue de la résistance, St-Paul-lès-Dax  
permanences au CCAS de Dax : rue du Palais
-  Tél. 05 58 91 57 51 cidff.stpaul@orange.fr  
www.infofemmes.com
-  Gratuit.

### PERMANENCE D'INFORMATION JURIDIQUE GRATUITE

L'association INFODROITS vous informe, sur Dax, sur tous les domaines du droit

-  Uniquement sur rendez-vous, les vendredis matin
-  Pour prendre rdv : 05.59.83.87.91  
landes@infodroits.org - www.infodroits.org

## 7 enfants sur 10

vivent dans une famille « traditionnelle » avec leurs deux parents.



### ACCUEIL & SOUTIEN DES JEUNES PARENTS

-  Sur RDV
-  5, rue du Doc Pécastaing, Dax.
-  Couples et Familles.  
Ecoute téléphonique 06 31 27 83 16  
Tél. 05 58 90 05 06 / couplesetfamilles40@free.fr  
www.couples-et-familles.com
-  Gratuit.

### ACCOMPAGNEMENT DES PARENTS PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

-  Sur RDV
-  5, rue du Doc Pécastaing, Dax
-  Couples et Familles. Tel 07 68 70 94 50  
couplesetfamilles40@free.fr  
www.couples-et-familles.com
-  Gratuit.

### AIDE À DOMICILE EN MILIEU RURAL

Accompagner et aider les familles dans la vie quotidienne, dans les situations de rupture, et dans la fonction parentale.

-  ADMR Dax et Saint-Paul-Lès-Dax  
52 cours Maréchal Joffre, Dax
-  Tél. 05 58 56 26 86 / stpaul@fed40.admr.org  
www.admr.org
-  Payant, en fonction du quotient familial.

### Astuces : se meubler, s'habiller à petits prix

#### L'association Atelier FIL

-  Du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h
-  21 bis avenue Francis Planté et 7, rue de l'Évêché à Dax
-  Tél. 05 58 74 45 86 / fil.atelier@wanadoo.fr

#### Secours Populaire

-  Le mercredi de 9h30 à 11h30 et de 14h30 à 16h30
-  8, rue d'Argoubet, Dax
-  Tél. 05 58 56 11 12 / secourspopulairedax@orange.fr



DE 0 À  
17 ANS

# Être avec ses enfants

## JOUER, PARTAGER, SE DIVERTIR

### PARTAGER SES LOISIRS

Les loisirs partagés entre les enfants et les parents offrent des moments de détente et de découverte en famille. Ils valorisent les savoir-faire de chacun. Les parents peuvent apprendre à leur enfant. L'enfant peut apprendre à ses parents. Les loisirs partagés créent une dynamique dans la relation parent-enfant et dans les relations sociales.

*"L'amour est une surprise qui nous arrache à l'insipide, l'attachement est un lien qui nous tisse au quotidien".*

Boris Cyrulnik,  
psychiatre et psychanalyste



**[www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr)**  
**[www.familles-enfance-droitsdes-femmes.gouv.fr](http://www.familles-enfance-droitsdes-femmes.gouv.fr)**  
**[www.francas.asso.fr](http://www.francas.asso.fr)**  
**[www.laligue.org](http://www.laligue.org)**

## 1 - DE 0 À 3 ANS : LA PETITE ENFANCE

### COMMENCER À PARLER AVEC DES SIGNES

*Avant de pouvoir parler, les enfants peuvent s'exprimer avec leurs mains. En utilisant des gestes précis qui sont les vrais signes de la Langue des Signes Française (LSF), un lien privilégié se crée. Grâce à cet acquis gestuel, les parents vont mieux comprendre les besoins et les désirs de leur bébé qui se sentira écouté. C'est un tremplin pour la communication entre l'enfant et les parents.*

# 11

*C'est le nombre de jours consécutifs du congé paternité. Ce congé permet aux pères salariés d'être près de leurs enfants après la naissance.*

#### LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS

Favoriser la relation enfant parent et rencontrer d'autres enfants et parents. Lieu ouvert aux futurs parents.

-  Lundi de 14h à 18h
-  149, avenue Georges Clémenceau - Dax
-  Maison de l'enfance - 05 58 74 68 10  
maisonenfance@dax.fr
-  Gratuit.

#### LUDOTHÈQUE ACCUEIL PARENTS-ENFANTS

Un temps de jeux pour les parents et les enfants de 0 à 3 ans.

-  Jeudi de 9h30 à 11h30
-  6 rue de l'hôpital à Dax
-  Ludothèque Mandela - 05 24 62 70 39  
ludotheque@dax.fr / www.dax.fr
-  Adhésion de 2 € par an et par personne

#### LUDOTHÈQUE EN ACCÈS LIBRE

Jeux pour tous en famille.

-  Hors vacances scolaires : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 18h, mercredi de 14h à 18h et samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 17h.
-  6 rue de l'hôpital à Dax
-  Ludothèque Mandela - 05 24 62 70 39  
ludotheque@dax.fr / www.dax.fr
-  Adhésion de 2 € par an et par personne.

#### BÉBÉ SIGNES

Communiquer avec son bébé dès 6 mois de façon ludique avec des signes.

-  Deux samedis par mois, de 10h à 11h
-  Ludothèque Municipale, 6, rue de l'hôpital à Dax
-  Association des Mains et des Signes  
Tél. 06 38 46 85 31  
desmainsetdessignes@hotmail.com  
www.des-mains-et-des-signes.fr
-  35€+10€ d'adhésion + 5€ par famille et par séance.

## LES BÉBÉS ET LA MUSIQUE

« Notre étude est la première à démontrer que l'exposition des bébés aux sons autres que les sons du langage peut influencer le traitement du langage, »

Christina Zhao,  
chercheuse à l'Institut des sciences de l'apprentissage et du cerveau de l'Université de Washington

## ÉVEIL AQUATIQUE – AQUATIPUS

S'épanouir et jouer dans l'eau avec ses parents.

-  Mercredi et samedi matin et jeudi soir.
-  Centre de kiné 1, rue Félix Arnaudin à Dax
-  [www.facebook.com/aquatipus](http://www.facebook.com/aquatipus) – 06 71 66 74 93  
[aquatipus@gmail.com](mailto:aquatipus@gmail.com) [www.aquatipus.org](http://www.aquatipus.org)
-  40 € par trimestre et 20 € d'adhésion à l'année.



## 2 - DE 4 À 10 ANS : L'ENFANCE



### LUOTHÈQUE EN ACCÈS LIBRE

Jeux pour tous en famille.

 Hors vacances scolaires : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 18h, mercredi de 14h à 18h et samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 17h.

Pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi de 14h à 18h.

-  6, rue de l'hôpital à Dax
-  Ludothèque Mandela – 05 24 62 70 39  
[ludothèque@dax.fr](mailto:ludothèque@dax.fr) / [www.dax.fr](http://www.dax.fr)
-  Adhésion de 2 € par an et par personne.

### ATELIERS GRANDS JEUX PARENTS-ENFANTS

Partager des moments en famille autour du jeu.

-  Jeudi après-midi pendant les vacances scolaires
-  Espaces de proximité de Gond/Séron, rue A. Malraux Cuyès, avenue V. Hugo et Sablar, école Simone Veil, Dax
-  CSCM Mandela – 05 24 62 70 38  
[centresocialetculturel@dax.fr](mailto:centresocialetculturel@dax.fr) / [www.dax.fr](http://www.dax.fr)
-  Gratuit ou suivant le quotient familial

## Concentration, Calme et Contrôle

C'est une technique psychocorporelle spécialement adaptée aux enfants, reposant sur des valeurs et des attitudes de vie positives comme le respect, la tolérance et la bienveillance. Elle donne à l'enfant des outils pratiques et efficaces pour qu'il puisse mieux gérer son monde intérieur, ses émotions, ses pensées mais aussi ses attitudes physiques. Cette méthode vise entre autres à développer l'attention et la concentration de l'enfant et à lutter contre l'agressivité et la violence à l'école.



### SPECTACLES POUR ENFANTS

Partager des spectacles de danse, théâtre, musique en famille tout au long de l'année à tarifs préférentiels.

-  *Atrium, cours Joffre, Dax*
-  *Réservation office de tourisme 05 58 56 86 86*  
*saison-culturelle.dax.fr*
-  *Dès 5€.*

### CUISINE ET CONVIVIALITÉ

Partager en famille la préparation et la dégustation d'un repas.

-  *Mercredi de 10h à 15 h pendant les vacances scolaires*
-  *CSCM Mandela, 6 rue de l'Hôpital, Dax*
-  *CSCM Mandela - 05 24 62 70 38*  
*centresocialetculturel@dax.fr / www.dax.fr*
-  *Suivant le quotient familial.*

### ATELIER BIEN-ÊTRE PARENTS-ENFANTS / MÉTHODE ME3C à partir de 6 ans

Vivre un moment de bien-être avec son enfant en développant la communication entre les parents et les enfants à partir d'exercices de relaxation.

#### Séances collectives

-  *Vendredi de 17h30 à 18h30*
-  *Espace de proximité Gond/Séron rue André Malraux*
-  *CSCM Mandela - 05 24 62 70 38*  
*centresocialetculturel@dax.fr / www.dax.fr*
-  *Suivant le quotient familial*

### BABY-GYM (3-6 ans) AVEC L'ENVOLEE DACQUOISE

Partager un temps d'éveil corporel avec son enfant.

-  *Mardi et vendredi de 17h30 à 18h15 (5-6 ans),*  
*samedi de 11h30 à 12h30 (3-4ans)*
-  *l'Envolée dacquoise - 6 avenue de la République, Dax*
-  *06 77 16 15 11 envoleedax@laposte.net*  
*www.envoleedax.com*
-  *87 € /an.*

## Jouer avec papa ou maman c'est différent

Plusieurs chercheurs ont observé qu'en général, un père et une mère ne jouent pas de la même façon avec leur enfant. Le père préfère souvent des activités physiques et des jeux de bataille. Il aurait tendance à laisser l'enfant prendre plus de risques, ce qui l'aide à maîtriser ses peurs. Les mères ont souvent plus d'intérêt pour les jeux intellectuels et visuels. Elles sont davantage portées à parler à leur enfant, à lui chanter des comptines et susciter son attention. Elles leur font découvrir le plaisir de la lecture et du monde imaginaire.

### K'REACTION ATELIER DE CRÉATION ARTISTIQUE

Création artistique en famille.

-  Mardi de 14h30 à 16h30 et mercredi de 10h à 11h
-  Halle pour Tous – 27 rue de l'Épargne, Dax
-  K'REACTION- 06 59 06 16 00 kreaction@laposte.net
-  Gratuit, adhésion à l'année de 5 €.

### ÉVEIL AQUATIQUE – AQUATIPUS

S'épanouir et jouer dans l'eau avec ses parents.

-  Samedi de 10h et 10h45 (Hors Vacances Scolaires)
-  Piscine municipale, 7, impasse des Bouvreuils, Dax
-  [www.facebook.com/aquatipus](http://www.facebook.com/aquatipus) – 06 71 66 74 93  
[aquatipus@gmail.com](mailto:aquatipus@gmail.com) [www.aquatipus.org](http://www.aquatipus.org)
-  40 € par trimestre et 20 € d'adhésion à l'année.



## Qu'est-ce que L'ocytocine ?

C'est «l'hormone de l'amour» ! Elle est sécrétée dans

notre cerveau quand nous échangeons des marques de tendresse et d'amour via le regard, les paroles et le contact physique. C'est le célèbre « réservoir d'amour ». Elle réduit le stress, apaise, régule les émotions fortes et renforce la confiance.

C'est ainsi que se met en place un véritable cercle vertueux qui rend plus sociable, heureux, et aimant. Elle bénéficie autant aux parents qu'aux enfants

## 3 - DE 11 À 17 ANS : L'ADOLESCENCE ET L'ENTRÉE DANS L'ÂGE ADULTE

### Pourquoi passer du temps avec son ado ?

L'ado a toujours besoin de l'amour, de la présence et du soutien de ses parents.

« Plus on est en insécurité, plus on a besoin de parents pour se sécuriser mais moins on est disposé à recevoir ».

L'ado oscille entre un besoin de dépendance affective et la nécessité de prendre ses distances. Il a besoin de cadre pour grandir, de limites et c'est aux parents de les poser. Une des règles pourrait être : « Pas de fermeté sans souplesse et vice versa ».

L'ado a besoin de se sentir soutenu, il arrive à un âge où il se cherche, son corps change, tout se transforme et cela peut parfois être angoissant.

### PASS ADO SAISON CULTURELLE

Pass ouvert aux collégiens et lycéens donnant accès à 3 spectacles de la saison culturelle proposée par la Ville de Dax.

 Atrium, Dax

 [www.dax.fr](http://www.dax.fr)

 15€ les 3 spectacles.

### CUISINE ET CONVIVIALITÉ

Partager en famille la préparation et la dégustation d'un repas.

 Mercredi de 10h à 15 h pendant les vacances scolaires

 CSCM Mandela, 6 rue de l'Hôpital, Dax

 CSCM Mandela – 05 24 62 70 38

[centresocialetculturel@dax.fr](mailto:centresocialetculturel@dax.fr) / [www.dax.fr](http://www.dax.fr)

 Suivant le quotient familial.

### ATELIER BIEN-ÊTRE PARENTS-ENFANTS / MÉTHODE ME3C

Calme, contrôle et concentration

Vivre un moment de bien-être avec son ado en développant la communication entre les parents et les enfants à partir d'exercices de relaxation.

#### Séances collectives

 Vendredi de 17h30 à 18h30

 Espace de proximité Gond/Séron rue André Malraux

 CSCM Mandela – 05 24 62 70 38

[centresocialetculturel@dax.fr](mailto:centresocialetculturel@dax.fr) / [www.dax.fr](http://www.dax.fr)

 Suivant le quotient familial



## K'REACTION ATELIER DE CRÉATION ARTISTIQUE

Création artistique en famille.

- 🕒 *Mardi de 14h30 à 16h30 et mercredi de 10h à 11h*
- 📍 *Halle pour Tous – 27 rue de l'Épargne, Dax*
- 📞 *K'REACTION- 06 59 06 16 00 kreaction@laposte.net*
- 🎟 *Gratuit, adhésion à l'année de 5 €.*



## 4 - DE 0 À 17 ANS : AVEC LES ENFANTS DE TOUT ÂGE

### LE MUSÉE EN FAMILLE



Une découverte originale des expositions du musée de Borda grâce à une animation ludique et pédagogique adaptée aux grands comme aux petits, et suivie d'un goûter. Des grands-parents aux petits-enfants, toute la famille est la bienvenue pour ce moment mêlant patrimoine et convivialité !

### LUOTHÈQUE EN ACCÈS LIBRE

Jeux pour tous en famille.

- 🕒 *Hors vacances scolaires : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 18h, mercredi de 14h à 18h et samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 17h.*
- Pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi de 14h à 18h.*
- 📍 *6, rue de l'hôpital, Dax*
- 📞 *Ludothèque Mandela – 05 24 62 70 39*  
*ludotheque@dax.fr / www.dax.fr*
- 🎟 *Adhésion de 2 € par an et par personne.*

### LES RDV AU MUSÉE EN FAMILLE

A chaque nouvelle collection à *musée-vous* en famille.

- 🕒 *1<sup>er</sup> dimanche du mois.*
- 📍 *Musée de Borda, 11 bis rue des Carmes, Dax*
- 📞 *Musée de Borda Tél. 05 58 74 12 91 musee@dax.fr*  
*www.dax.fr et Amicale laïque Tél. 05 58 90 04 20*  
*aldax40@gmail.com / www.amicale-laique.ald-dax.fr*
- 🎟 *Gratuit.*

## CULTURE & LOISIRS

Quelle place attribuer aux arts dans la vie des enfants, alors qu'une société toujours plus exigeante et compétitive les attend ?

Qu'il s'agisse de danse, de théâtre, de musique ou d'une simple visite au musée, l'art permet de créer des liens affectifs et sociaux entre parents, enfants ou adolescents et de développer leur créativité, leur émerveillement tout en renforçant leurs capacités scolaires.



### BIBLIOTHÈQUE

Animations, livres, BD, DVD jeunesse...

- 🕒 Lundi, mardi et vendredi 13h30-18h  
Mercredi 10h-12h/13h30-18h  
Samedi 10h-12h/13h30-17h
- 📍 Rue du Palais, Dax
- 📄 <http://bibliotheque.dax.fr>
- 👤 Adhésion à l'année dacquois - 18 ans 2 € / + 18 ans 8€  
habitants hors Dax - 18 ans 3€ / + 18 ans 11€

### SORTIES FAMILIALES

Partager des sorties culturelles et de loisirs en famille.

- 🕒 📍 Selon la programmation
- 📄 CSCM Mandela, 6 rue de l'Hôpital, Dax - 05 24 62 70 38  
[centresocialetculturel@dax.fr](mailto:centresocialetculturel@dax.fr) / [www.dax.fr](http://www.dax.fr)
- 👤 Suivant le quotient familial.

### K'REACTION ATELIER DE CRÉATION ARTISTIQUE

Création artistique en famille.

- 🕒 Mardi de 14h30 à 16h30 et mercredi de 10h à 11h
- 📍 Halle pour Tous - 27 rue de l'Épargne, Dax
- 📄 K'REACTION - 06 59 06 16 00 [kreaction@laposte.net](mailto:kreaction@laposte.net)
- 👤 Gratuit, adhésion à l'année de 5 €.

### TEMPS FORTS CONVIVIAUX EN FAMILLE DE MULTIPLES

Permettre aux familles d'enfants multiples de se rencontrer et d'échanger.

- 🕒 Programmation trimestrielle
- 📄 Jumeaux et plus - 07 82 14 54 47  
[leslie.delaune@gmail.com](mailto:leslie.delaune@gmail.com) [www.jumeauxetpluslandes.fr](http://www.jumeauxetpluslandes.fr)
- 👤 Gratuit, adhésion à l'année de 27 €

À tout âge,  
choisissons ensemble les programmes,  
limitons le temps d'écran, invitons les enfants  
à parler de ce qu'ils ont vu ou fait,  
encourageons leurs créations.



## 3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

### Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

### De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

### De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

### De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

### Après 12 ans

Mon enfant - sur le - seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WiFi et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son - ami - sur Facebook.





# Être entre parents (futurs ou grands)

## SE RENCONTRER ET SE SOUTENIR

### LA PARENTALITÉ

La parentalité désigne l'ensemble des façons d'être et de vivre le fait d'être parent. C'est un processus qui conjugue les différentes dimensions de la fonction parentale, matérielle, psychologique, morale, culturelle, sociale.

*"Le cerveau a la pensée. le cœur a l'amour. le ventre a la paternité et la maternité".*

Victor Hugo

### ALLER PLUS LOIN

[www.fcpe.asso.fr](http://www.fcpe.asso.fr)  
[www.peep.asso.fr](http://www.peep.asso.fr)

## 1 - FAIRE ENSEMBLE

"C'est un sentiment  
de fierté.  
de perpétuité.  
de transmission de  
prolongement qui redonne  
un élan vital"

Claude, parlant de son  
rôle de grand-père.



### ATELIERS THÉMATIQUES

Rencontrer et échanger autour de différentes activités (pratiques sportives, cuisine, bricolage, ...). Plus d'informations au Centre social et sur les plaquettes bimensuelles : «du temps pour vous»

- 📍 Espace Famille Mandela, 6 rue de l'Hôpital, Dax
- 📞 CSCM Mandela – 05 24 62 70 38  
centresocialetculturel@dax.fr / www.dax.fr
- 👤 Suivant le quotient familial, cotisation 2€/an et par personne

### VACANCES EN FAMILLE

Être accompagné pour organiser un projet vacances en famille.

- 🕒 Sur RDV
- 📍 Espace Famille Mandela, 6 rue de l'Hôpital, Dax
- 📞 CSCM Mandela – 05 24 62 70 38  
centresocialetculturel@dax.fr / www.dax.fr

### ATELIER FUTURS & JEUNES PARENTS

Échanger sur son rôle de parent, apprendre les techniques pour le soin du bébé, réassurer ses capacités parentales.

- 🕒 Jeudi de 14h à 16h
- 📍 Local du LAEP, Saint-Paul-lès-Dax  
6 rue Gustave Eiffel, Dax
- 📞 ADMR – 05 58 40 41 30  
Accueil@fede40.admr.org / www.admr.org
- 👤 Gratuit

## 2 - S'INFORMER

### CONFÉRENCE PARENTALITÉ

Le groupe partenarial parentalité programme des conférences autour des questions de la parentalité à toutes les étapes de la vie familiale.

- 🕒 📍 📞 Suivant la programmation
- 📞 CSCM Mandela – 05 24 62 70 38  
centresocialetculturel@dax.fr / www.dax.fr

*La fonction paternelle aide à construire la personnalité de l'enfant par un comportement différent et complémentaire de celui de la fonction maternelle.*

## CONFÉRENCES

Assister à des conférences sur différentes thématiques autour de la parentalité

- 🕒 En soirée de 20h à 22h30
- 📍 Suivant la programmation
- 📞 Clés 2 Vie - 06 44 19 80 75  
contact@clesdevie / www.cles2vie.fr
- 👤 Suivant les conférences ( 5 à 7 €)

## 3 - ÉCHANGER



### L'ÉDUCATION POSITIVE

**Côté parent**, rien de plus difficile que de faire preuve d'autorité sans tomber dans l'autoritarisme.

**Côté enfant**, l'opposition constante ne signifie pas intention délibérée d'indisposer l'adulte. Parfois entre grands et petits un décoder est nécessaire.

**La discipline positive ou éducation bienveillante** se révèle précieuse pour dissiper les malentendus et atténuer les tensions.

## LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS

Favoriser la relation entre enfant et parent. Rencontrer d'autres familles.

Ouvert également aux futurs parents.

- 🕒 Lundi de 14h à 18h
- 📍 149, avenue Georges Clémenceau, Dax
- 📞 Maison de l'enfance. Tél. 05 58 74 68 10  
maisonenfance@dax.fr
- 👤 Gratuit.

## THÉ OU CAFÉ DES PARENTS ÉCOLE MATERNELLE SIMONE VEIL

Temps convivial réservé aux parents au sein de l'école.

- 🕒 Mardi matin de 8h30 à 10h (tous les 15 jours)
- 📍 Ecole maternelle Simone Veil, rue Voltaire, Dax
- 📞 Mairie de Dax - www.dax.fr  
Service éducation- 05 58 56 80 08 / scolaire@dax.fr  
CSCM Mandela - 05 24 62 70 38 /centresocialetculturel@dax.fr
- 👤 Gratuit.

## THÉ OU CAFÉ DES TERRITOIRES

Un temps convivial ouvert à tous.

### Gond/Séron

- 🕒 Mardi de 8h30 à 10h30
- 📍 Espace proximité du Gond, rue André Malraux, Dax

### Cuyès

- 🕒 Jeudi de 8h30 à 10h30
- 📍 Espace proximité du Cuyès, av. Victor Hugo, Dax

### Sablar

- 🕒 Vendredi de 8h30 à 10h30
- 📍 Défis Services, 7 rue des prairies, Dax



# Bienveillance et encouragement

## Les neurosciences affectives

La maturité émotionnelle est atteinte à 25 ans, le cerveau régulera ses émotions qui ne sont ni bonnes ni mauvaises, mais une réaction à un événement extérieur. L'expression verbale des émotions est source de bien-être, la répression des émotions est source de stress.

Les recherches en neurosciences nous aident à comprendre que l'enfant ne peut rien faire face à ses tempêtes émotionnelles et qu'il est inutile de le menacer ou de le punir.

## Bienveillance et empathie

La bienveillance et l'empathie parentales jouent un rôle important dans le développement d'une partie essentielle du cerveau.

Les enfants soutenus et encouragés ont une meilleure mémoire.

## L'encouragement

Un enfant encouragé est un enfant qui pense : je suis capable, je peux participer, je peux avoir de l'influence sur ce qui m'arrive et sur la manière de réagir à ce qui m'arrive.

Jane Nelsen (psychologue) propose plusieurs questions qui nous aident à différencier encouragement et compliment :

- Est-ce que ce que je dis pousse l'enfant à s'autoévaluer, ou au contraire à être dépendant de l'évaluation d'autrui ?

- Suis-je respectueux ou bien condescendant ?

- Est-ce que je me place du point de vue de l'enfant ou seulement du mien ?

- Est-ce que je ferais ce commentaire à un ami ?

## Sentiment de sécurité

Ce qui donne le sentiment de sécurité aux enfants, c'est l'attachement, l'attention du parent à ses besoins, le respect, la liberté. Ce sont aussi les permissions et les consignes qui aident à savoir comment faire ceci ou cela en toute sécurité.

## ALLER + LOIN

>> *Pour une enfance heureuse*

de Catherine Guegen.

Ed Robert Lafon

>> *La discipline positive: en famille,*

*à l'école, comment éduquer avec*

*fermeté et bienveillance* de Jane

Nelsen. Ed Poche Marabout

>> *Apprendre autrement avec la*

*pédagogie positive A la maison et à*

*l'école (re)donnez à vos enfants le*

*goût d'apprendre* de Audrey Akoun

et Isabelle Pailleauge. Ed Eyrolles



# Les numéros utiles

## NUMÉROS D'URGENCE

### **SAMU : 15**

Le Service d'aide médical urgente (SAMU) peut être appelé pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale.

### **POLICE SECOURS : 17**

J'appelle le 17 en cas de violences, d'agression, de vol à l'arraché, de cambriolage

### **SAPEURS-POMPIERS : 18**

J'appelle le 18 en cas d'incendie, de fuite de gaz, de risque d'effondrement, d'ensevelissement, de brûlure, d'électrocution, d'accident de la route.

### **NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN : 112**

Si vous êtes impliqué dans un accident, témoin ou si vous remarquez un incendie ou apercevez un cambriolage, vous pouvez appeler le 112 dans chaque pays de l'Union européenne (joignable à partir d'un téléphone fixe, portable ou d'une cabine téléphonique).

### **CENTRE ANTIPOISON 05 56 96 40 80**

### **URGENCES PÉDIATRIQUES 05 58 44 11 11**

## STRUCTURES D'AIDE ET DE SOUTIEN

### **CAF DES LANDES 0 810 25 40 10**

ou par mail [mediation-caf40@caf.fr](mailto:mediation-caf40@caf.fr) .  
Pour les démarches en lignes RDV sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

> [www.mon-enfant.fr](http://www.mon-enfant.fr) vous conseille, oriente vos recherches et vous aide à trouver la solution d'accueil que vous souhaitez.

### **ALLO PARENTS BÉBÉ 0800 00 3 4 5 6**

Numéro Vert d'aide et de soutien à la parentalité qui a pour mission d'écouter, de soutenir et d'orienter les parents dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant.  
[www.alloparentsbebe.org](http://www.alloparentsbebe.org)

### **SOS PRÉMA**

**0811 886 888** (*prix d'un appel local*) Une ligne à l'écoute des familles qui ont un bébé prématuré. Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h. [www.sosprema.com](http://www.sosprema.com)

### **« ALLO ENFANCE MALTRAITÉE » 119 / [www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)**

### **VIOLENCES CONJUGALES**

**3919** (appel gratuit d'un téléphone fixe) VIOLENCES FEMMES INFO, du lundi au samedi, de 9h à 22h.  
[www.solidaritefemmes.org](http://www.solidaritefemmes.org)

### **NON AU HARCÈLEMENT 3020**

Numéro vert d'écoute ouvert à toute personne victime ou témoin de harcèlement à l'école.

### **ASSISTANCE AUX FAMILLES ET PRÉVENTION DE LA RADICALISATION VIOLENTE 0800 005 696**

Permet d'accéder à la plate-forme d'assistance aux familles du lundi au vendredi de 9h à 18h.







dax.fr

